



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.  
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS.  
COLEGIO DE PEDAGOGÍA.

TESINA:  
Propuesta pedagógica del taller, salud para la mujer:  
"Cuidando mi salud".

*PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA.*

PRESENTA:

**MAGALY BERENICE GONZÁLEZ RODRÍGUEZ.**

ASESOR (A):

Lic. María Eugenia Elizalde Velázquez.

MÉXICO D. F.

Abril 2009



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## AGRADECIMIENTOS

Durante toda mi vida he recibido amor y cariño, por lo cual todos mis pequeños y grandes logros, son para ustedes ya que sin las enseñanzas brindadas no podría haber llegado hasta el día de hoy, con la esperanza del progreso del mañana.

A mis Papás:

Gracias por darme la vida, por ser parte de mi ser y dejar que yo este en la suya, por todo el amor y cariño recibido y por las lecciones de vida que me dan cada día.

Por alentarme, ayudarme a levantarme en mis fracasos y buscar nuevos logros, los amo. Este trabajo es por y para ustedes; LOS AMO.

Familia:

A mis abuelos, tíos, tías, primos, sobrinos, por ser tan lindos conmigo por sus consejos y platicas, por los juegos y risas, por ser parte de mi andar, por apoyarme en todos mis proyectos.

Hermano:

Por ser mi compañero de juegos, de vida por todas las platicas, las enseñanzas pasadas y venideras, por ser como eres, porque te quiero.

A Dios

Se que gracias a ti puedo seguir hoy y mañana, que mucho de lo que he hecho es porque has iluminado mi camino. Por darme la VIDA y el principio de todas las cosas, por las cuales vale la pena seguir adelante en búsqueda de la felicidad.

Amigos:

Por hacer de mi vida una aventura extraordinaria, por enseñarme que las personas no son una estación en la vida, por el cariño, las risas, por la bendición de contar con ustedes, gracias por dejarme conocerlos.

Maestros:

Por todas las enseñanzas recibidas por compartirme parte de su saber tanto en lo personal como académico y profesional, por ser ejemplo y guía.

C. Omar:

Por ser mi amigo y mi compañero, por alentarme en las decisiones cotidianas, por hacer de mi vida una aventura y descubrir lo extraordinario, por el *Liebe* de todos los días, por estar ahí conmigo y dejar que este para ti.

Asesora María Eugenia:

Por toda su paciencia, consejo, guía profesional, por compartir conmigo su conocimiento, gracias por todos los meses brindados a mi crecer profesional.

Índice	
Marco de Referencia	05
Capítulo 1	09
Salud	
1.1 ¿Qué es la salud?	10
1.2 ¿Por qué es importante cuidar la salud?	11
1.3 Cuidados básicos de Salud	13
1.4 La salud Femenina en México	15
1.5 breve recuento histórico en los programas de salud para la mujer en el D.F.	17
Capítulo 2	21
Ciclo de vida de la mujer	
2.1 Infancia	22
2.2 Niñez	24
2.3 Adolescencia	25
2.4 Juventud	26
2.5 Adulthood	27
2.6 Madurez	28
2.7 Vejez	29
Capítulo 3.	31
Cuidados en la Salud Femenina	
3.1 Cambios físicos, hormonales y psicológicos	32
3.2 Cuidados en el inicio del ciclo reproductivo	34
3.3 Enfermedades comunes en las mujeres	36
3.4 Salud sexual, enfermedades de transmisión sexual	39
3.5 Salud reproductiva, salud en el embarazo	44
3.6 Cuidado en el climaterio	48
3.7 Cuidados en la vejez	50
3.8 Salud emocional	53
Capítulo 4.	56
Salud, familia y mujer	
4.1 Definición de familia	57
4.2 ¿Qué es la Salud Familiar?	60

4.3 Rol que juega la mujer en la salud familiar	62
Capítulo 5	
Aprendizaje Significativo dentro del taller	67
5.1 ¿Qué es el Aprendizaje significativo?	68
5.2 El Aprendizaje Significativo de David Ausubel	73
5.3 ¿Qué es el taller?	82
5.4 Cómo ayuda el aprendizaje significativo en el aula	87
5.5 Enfoque del Aprendizaje Significativo dentro del taller:	
Salud para la mujer.	88
Capítulo 6.	90
Propuesta pedagógica del taller Salud para la mujer.: “Cuidando mi salud”	
6.1 Presentación	91
6.2 Introducción	91
6.3 Justificación	92
6.4 Objetivos	93
6.5 Metas	94
6.6 Beneficiarios	94
6.7 Detección de necesidades	94
6.8 Marco teórico	104
6.9 Metodología	106
6.10 Planeación	107
6.11 Recursos Humanos	113
6.12 Recursos Físicos	113
6.13 Evaluación	113
6.14 Planes de sesión	114
Capítulo 7	
Conclusiones	157
Obras consultadas	161
Anexos	164



## MARCO DE REFERENCIA

*“El que ayer fue  
hombre, hoy es polvo y  
mañana nada”* Savater.

Imagen de EDUSALUD.JPG  
<http://www.cfnavarra.es/ISP/actividades/PROMOSALUD.HTM> sacada el  
23 de noviembre de 20

## Introducción.

El trabajo pedagógico es muy amplio y diverso está en todo aquello donde se presenta un acto educativo, por lo mismo no sólo es en las aulas. Hoy en día la educación es indispensable para las distintas actividades de las personas, es necesario resaltar el trabajo pedagógico en la creación de talleres en materia de salud, especialmente para las mujeres.

Si bien es cierto que el artículo cuarto de la Constitución Mexicana dice «que toda persona tiene derecho a la protección de la salud»<sup>1</sup>, muchas de las mujeres, por lo general, han delegado atender su propia salud, para atender la de su familia ya sea hijos o cónyuge o simplemente toman primero en cuenta las actividades de su hogar. Esto en la actualidad poco a poco ha ido cambiando, gracias a las campañas que en los últimos años se han presentado, como por ejemplo la detección del cáncer de mama, diabetes, entre otras, pero aún falta mucho por recorrer.

¿Qué es la salud? Como la describe la Organización Mundial de la Salud (OMS), «es el estado de completo bienestar físico, psicológico y social de la persona»<sup>2</sup>. En México «el derecho a la salud, tiene las siguientes finalidades: el bienestar físico y mental de los hombres, para contribuir al ejercicio pleno de sus facultades»<sup>3</sup>, además, busca que todos los individuos tengan una mejor calidad de vida, pero en nuestra realidad tener salud, es sinónimo de tener un sustento económico estable, en medida de cada sujeto un costo-beneficio, ya que a mayor nivel socioeconómico es más fácil su acceso a los diferentes programas de prevención sanitaria, de vacunación o de bienestar social.<sup>4</sup>

Con base en esto, considero firmemente que el trabajo pedagógico es fundamental en las campañas de promoción y fomento de la salud, sabemos que todo acto de cambio en las personas proviene de un aprendizaje. Es por ello, que propongo la creación de un taller que ayude y permita que las mujeres aclaren muchas de las dudas sobre el cuidado temprano, la detección de

---

<sup>1</sup> Artículo 4, Constitución política de los Estados Unidos Mexicanos (texto vigente, última reforma 15 de agosto de 2007)

<sup>2</sup> Engelhardt, D. *Bioética y Humanidades Médicas*, p 29.

<sup>3</sup> Artículo 2 fracción I, Ley General de Salud (texto vigente, última reforma 19 de junio de 2007)

<sup>4</sup> La idea de mayor nivel socioeconómico mayor cuidado de la salud, esta fundamentada en la lectura del libro "la salud", de Centros de Estudios Educativos

alguna enfermedad o simplemente los cuidados básicos de la salud tanto personal como familiar.

Por lo cual el presente trabajo está dedicado especialmente al cuidado de salud en las mujeres (del Ajusco Medio), debido a que el tema fue planteado durante una campaña de prevención y detección de cáncer de mama, donde encontré un problema educativo, falta de información y miedo. Las mujeres estaban inseguras de efectuarse los estudios médicos pertinentes.

Es por ello que propongo la planeación de un taller que ayude a las mujeres a disipar las dudas que tengan sobre salud y el cuidado de sí mismas. Tomando en cuenta sus conocimientos y actitudes hacia sí mismas, sus familias y los demás, en un espacio donde se fomenten momentos de información, reflexión y autoanálisis. Basado en el enfoque de Aprendizaje Significativo de David P. Ausubel.

Durante este trabajo se abordarán en diversos capítulos las distintas etapas del ciclo de vida femenino, así como de cuidados específicos, el cual he dividido en siete:

Capítulo 1. Describiré programas de prevención de enfermedades en mujeres dentro del Distrito Federal, así como la salud femenina en México. La definición de salud, desde un punto de vista internacional y nacional; los cuidados básicos de higiene personal, prevención de enfermedades, entre otros.

Capítulo 2. Explicaré el ciclo de vida femenina, los cambios que se dan en cada etapa, tanto física, psicológica y social, ya que el rol de la mujer va cambiando constantemente, es indispensable tener conocimiento de las distintas etapas vitales.

Capítulo 3. Escribiré sobre la salud femenina especialmente en los cuidados que se deben tener desde la infancia hasta la vejez, sin descuidar la salud psicológica, reproductiva, social y emotiva, ya que es indispensable fomentar en cada persona el cuidado de sí mismo y el autoconocimiento.

Capítulo 4. Hablaré de cómo la mujer tiene un rol principal como primera educadora; además, ellas pueden mejorar la calidad de vida de sus familias, fomentar el autocuidado personal y familiar.

Capítulo 5. Abordaré todo lo relacionado con el aprendizaje significativo, cómo influye en la enseñanza-aprendizaje; además de cómo puede mejorar la

experiencia educativa; la planeación del taller es abordada desde la teoría del aprendizaje significativo de Ausubel.

Capítulo 6. Describiré toda la planeación del taller: la justificación, el marco teórico, la detección de necesidades, las actividades, los recursos humanos y didácticos del mismo, así como las cartas descriptivas de cada sesión.

El capítulo 7. Está destinado a las conclusiones a las que he llegado en toda la investigación, así como algunas aportaciones sobre el tema.

En general si fomentamos la salud en las mujeres, se creará un cambio en la familia, que es la base fundamental de la sociedad, lo que promoverá un cambio positivo en la misma, donde las enfermedades pueden prevenirse desde la infancia; creando espacios educativos de prevención, por ello he decidido dedicar el presente trabajo a la promoción, fomento, prevención y educación para el cuidado de la salud personal.

# Capítulo 1.

## Salud

“Soy yo quien tiene que responderle a la vida, más no la vida a mi”

María del Carmen González.

<http://www.nl.gob.mx/pics/edito/51949/file.imagen3.jpg>



### 1.1 ¿Qué es la salud?

Como un primer antecedente o acercamiento, tenemos que preguntarnos ¿Qué es la persona?

A la persona, a veces, la vemos como un cuerpo en partes y no como un ser total, esto es, dividimos el cuerpo del deseo, de lo psicológico, social, emocional, espiritual, etc., todo ello es parte del ser; la Asociación Mundial de Psiquiatría define a la persona como «una unidad bio-psico-social»<sup>5</sup>, existe un concepto más profundo y humano de persona, el cual ayuda a entender por qué el ser es una unidad indivisible, es «una unidad biológica, psicológica, social, espiritual y trascendental»<sup>6</sup> porque el hombre siempre busca dejar huella en la vida, espera que el otro lo recuerde, ya sea por las obras, compañía o enseñanzas; el enseñar el autocuidado del cuerpo a seres queridos o cercanos a nosotros (educación para el cuidado de la salud), es una forma de trascender sin darnos cuenta, porque los consejos y ejemplos se aprenden a través de la cotidianidad.

Ya teniendo un poco más claro lo que es persona, por qué no responder las siguientes preguntas: ¿Cómo trato a mi cuerpo?, ¿Lo conozco?, ¿Lo divido?, independientemente de las respuestas lo necesario es aprender que cada ser es único, por lo tanto aprender a autoconocerse no es sólo conocer el cuerpo por fuera, o saber qué es lo que sentimos el día de hoy, sino es descubrirse día a día y aprender lo que nuestro ser total requiere y necesita, además comprender que la persona siempre está en cambios, redescubriéndose, a lo largo del tiempo.

### **Definiciones de salud:**

La salud para la OMS «es completo bienestar físico, psicológico y social de la persona».<sup>7</sup> En México como lo marca el segundo artículo de la Ley General de Salud: «el derecho a la salud, tiene las siguientes finalidades: el bienestar físico y mental del hombre, para contribuir al ejercicio pleno de sus facultades»,<sup>8</sup> además busca que todo ciudadano mexicano tenga una mejor calidad de vida.

---

<sup>5</sup> González, M. *Tanatología: La inteligencia Emocional y el Proceso de Duelo*, p. 16

<sup>6</sup> *Ibíd.*

<sup>7</sup> England, D. *Bioética y Humanidades Médicas*, p. 29

<sup>8</sup> Artículo 2 fracción I, Ley General de Salud

Por lo general, para muchos, tener salud implica un costo-beneficio, es decir, se cree que a mayor inversión en medicamentos o consultas, tendrá mayor calidad en salud; de algunas décadas para la fecha, se está considerando que si se invirtiera en prevención sanitaria, será mucho más bajo el costo en la atención y prevención de enfermedades comunes.

Pero ¿Cómo se puede dar un cambio?, en cuestiones de salud o de cualquier hábito o actitudes en las personas, es a través de la educación, todo cambio social se empieza con un acto educativo, si se educa desde pequeños a los sujetos a conocer y cuidar su cuerpo –no solo de manera externa-, se podrá tener un impacto cada vez mayor en prevención de enfermedades, aún en la actualidad hay padres que no vacunan a sus hijos ya sea por inaccesibilidad a los centros de salud o por desconocimiento.

Es decir, nuestra sociedad necesita una conciencia de prevención y educación para cuidar la salud personal, esto es aprender a cuidarse integralmente (cuerpo-espíritu) y a los demás (el otro), cómo podremos lograr esos cambios, se puede empezar desde el hogar de cada familia, si la madre se cuida –no sólo que contemple las labores domésticas diarias- generalmente fomenta el cuidado de la salud en sus hijos, es decir, la vemos como una primera educadora, lo que fomenta ella es trascendental en los hábitos y/o costumbres de la familia.

La salud designa un proceso de adaptación. No es el resultado del instinto, sino de una reacción autónoma, y al mismo tiempo culturalmente compartida, a la realidad socialmente creada. Designa la capacidad para adaptarse a entornos cambiantes, para crecer y envejecer, para curar cuando se sufre un daño, para sufrir [...] La salud abarca igualmente el futuro, e incluye, por tanto, la angustia y los recursos internos para convivir con ella.<sup>9</sup>

## 1.2 ¿Por qué es importante cuidar la salud?

Debemos tomar en cuenta, como un antecedente, el autoconocimiento del cuerpo, es decir, conocerse integralmente, reconocer las señales que el cuerpo emite, desde un simple dolor hasta las sensaciones y percepciones que éste tiene.

---

<sup>9</sup> PRITCHARD, Peter. Manual de atención primaria de la salud, Aput Ivan Illich en los límites de la medicina.

Cada cuerpo tiene distintos parámetros para enfrentar diversos sucesos cotidianos (dolores, miedos, estrés, alegrías, etc.), es por ello, que es indispensable cuidarse integralmente, desde el exterior hasta lo más interno del ser.

Pero cómo cuidarse, desde que el ser humano nace, hay distintos tipos de cuidados y protecciones, de lo que siente, le afecta y lo rodea, desde ese punto, hay cuidados básico hasta cuidados más específicos, pero primero que nada tenemos que reconocer que cada persona es única, y que sólo tenemos un cuerpo, mente, manos, pies, etc. Por lo mismo cuidarse la corporeidad-mente-espíritu es indispensable en cada persona, el ser humano es una composición compleja por lo cual es necesario cubrir todas las necesidades que se tienen, cuidar el equilibrio en la vida, esto no se puede lograr si el cuerpo no tiene salud, bienestar social o espiritual, además de accesos a una mejor calidad de vida.

Como ser integral, es indispensable contar con un óptimo estado de salud, esto se debe a que el ritmo de vida es más acelerado, al realizar las distintas actividades cotidianas (escolares, profesionales, sociales etc.), se ve afectada si alguna parte de nuestro cuerpo funciona de manera deficiente (mente-cuerpo) ya que parte de nuestra unidad necesita atención y cuidado.

En las últimas décadas la mujer ha ganado espacios de trabajo, ya no sólo es ama de casa, también es profesionista, por lo que la mayor parte de su tiempo esta ocupada, y es por ello que puede descuidar su salud, esto repercutiría en la familia, sobre todo si ella es el sostén, es indispensable que las mujeres conozcan y reconozcan las señales de su cuerpo, esto ayudaría sobre todo a prevenir enfermedades importantes como cáncer de mama, cervicouterino, osteoporosis, entre otros, esta intervención temprana auxiliaría a muchas mujeres a salvarles la vida y a la familia podría fomentársele la prevención sanitaria y el autocuidado.

Esto, favorecería a reducir costos en la prevención de enfermedades; la persona puede desenvolverse más fácilmente en la comunidad cuando se conoce, sabe lo que quiere y lo que requiere.

### 1.3 Cuidados Básicos de Salud

**Existen distintos tipos de cuidados básicos para la salud, es por ello que trataré de abarcar la mayor información posible sobre el tema.**

Cada persona debe cuidar su higiene personal, no sólo para dar una buena apariencia, así mantenemos una protección en enfermedades de la piel, dientes, uñas, etc., pero cuáles pueden ser estos cuidados:

- ❖ Baño diario o de no contar con los recursos necesarios mínimo cada tercer día, ya que el cuerpo naturalmente saca un poco de grasa, para protegernos del clima, polvo del ambiente, etcétera.
- ❖ Lavado de dientes; el cuidado de los dientes es indispensable en cada persona, por lo general se recomienda lavar los dientes tres veces al día después de cada comida, este debe ser en un mínimo de dos minutos, cepillando los dientes de arriba de forma descendente y los de debajo de forma ascendente y las muelas de forma circular; teniendo también como hábito el uso del hilo dental una vez al día. Cepillar la lengua y las mejillas, además de un ligero masaje en las encías, esto ayuda a prevenir enfermedades como gingivitis, entre otras.
- ❖ Lavarse las manos, esto debe ser cada vez que uno va a comer, antes y después de ir al baño, se debe de lavar entre los dedos hasta las muñecas, evitando así futuras infecciones.
- ❖ Limpieza de cavidades en el cuerpo, como son: nariz, orejas, ombligo y entre los dedos de los pies. El cuidado de los oídos es con un hisopo, limpiando sólo en la superficie de la oreja y cada pliegue del mismo, introduciendo el cotonette en la superficie de la cavidad, para sacar la mucosidad; la nariz se limpia con agua con sal limpiando las cavidades nasales con ayuda de un hisopo; el ombligo y entre los dedos de los pies, es con agua y jabón frotando con una esponja y/o toalla.
- ❖ Cortarse las uñas, después de cortarlas se deben limar y ponerles crema para que se humecten, las personas que se dejen crecer las uñas de las manos deben limpiarlas con regularidad, quitando la mugre y/o el polvo con ayuda de un palito de naranja y algodón o bien con un pequeño cepillo.

- ❖ Los ojos no deben descuidarse, se deben lavar como mínimo una vez a la semana, con alguna solución prescrita; las mujeres que maquillan sus ojos deben retirar el mismo con un desmaquillante suave; con el lavado de los ojos ayudará a prevenir problemas comunes como conjuntivitis.

Además de asear el cuerpo, **se debe cuidar la alimentación**, ya que en los últimos años han incrementado las enfermedades alimentarias como son: la bulimia, anorexia, comelones compulsivos o simplemente las infecciones gastrointestinales, algunas recomendaciones para prevenir enfermedades alimenticias:

- ❖ Lavar y desinfectar las frutas y verduras.
- ❖ Lavarse las manos antes de cocinar y después de desinfectar verduras y frutas.
- ❖ Hervir el agua cuando este en ebullición dejar por lo menos diez minutos por cada litro.
- ❖ Incrementar el consumo de vegetales, cereales y lácteos.
- ❖ Lavarse las manos antes de cada comida.
- ❖ Evitar comer en la calle o lugares no establecidos.
- ❖ Comer pocas grasas, solo las indispensables que el cuerpo requiere, y productos con demasiada sal.
- ❖ En caso de bulimia, anorexia y/o comelones compulsivos, tener una concepción corporal óptima, además de desarrollar buena autoestima y control de las emociones.<sup>10</sup>
- ❖ Refrigerar adecuadamente los alimentos.
- ❖ Lavar los utensilios de cocina, refrigerador y estufa con regularidad.

**Otros cuidados indispensables, para una prevención oportuna de enfermedades son las siguientes:**

- ❖ Aseo adecuado de la ropa, zapatos, accesorios, etcétera.

---

<sup>10</sup> Algunas de estas enfermedades, las retomaremos en el capítulo 3

- ❖ Limpieza mínima del lugar de trabajo, escuela y hogar.
- ❖ Si hay mascotas, tenerlas vacunadas, desparasitadas, con sus juguetes o accesorios limpios, para evitar futuras alergias o enfermedades que las mascotas puedan transmitir.
- ❖ Evitar exageraciones de limpieza; la limpieza exagerada ayuda a disminuir las defensas que tiene el cuerpo contra algunos gérmenes o bacterias, que provocan enfermedades, infecciones o alergias.
- ❖ Tener un botiquín médico en casa, con lo necesario para desinfectar una herida, como mínimo; además tener en un lugar visible los números de emergencia, así como un extinguidor cargado.
- ❖ Evitar automedicarse; ya que al automedicarse puede ignorar enfermedades que se van desarrollando lentamente, al confundir síntomas y hacer al virus, microbio o a la bacteria más resistente a cualquier antibiótico.
- ❖ Acudir a revisiones anuales de salud, con el médico de confianza, así como visitar al dentista dos veces al año.
- ❖ Fomentar la autoexploración del cuerpo, como un hábito cotidiano.
- ❖ En el caso de hombres, así como mujeres adultas, darse una revisión anual con los respectivos análisis pertinentes, como son: la colposcopia, el papanicolaou, la mastografía en las mujeres, en los hombres peneoscopia, citología, en los adultos mayores se recomienda el estudio médico de la detección de osteoporosis, además de la detección oportuna de enfermedades como diabetes o VIH.<sup>11</sup>

Es indispensable saber qué hacer en cualquier emergencia sanitaria, desde acudir al médico, hasta evitar exageraciones en los cuidados de cualquier paciente; seguir instrucciones prescritas en el tratamiento de una enfermedad, éste puede ser desde una gripa hasta padecimientos más severos.

#### 1.4 La Salud Femenina en México

Estadísticamente hay una creciente de la población femenina en México, con relación al censo del 2005, esto es, alrededor de 103 millones de personas, las

---

<sup>11</sup> Revisar anexo C

mujeres ocupan un 53% de la población total del país. El Distrito Federal (DF), es uno de los estados donde más mujeres viven.

En México se han implementado diversos programas de salud en la mujer, sobre todo de prevención de enfermedades, violencia intrafamiliar, autoestima entre otros, pero aún así, las principales causas de la defunción femenina son: cáncer de mama, cáncer cérvico uterino, accidentes, entre otras; las cuales, en su mayoría pudieron haber sido prevenidas con una detección temprana de la enfermedad.

Un ejemplo de las estadísticas de detección y mortalidad son referentes al cáncer cérvico uterino:

Defunción de Cáncer Cérvico Uterino <sup>12</sup>

2006			
Delegación	Mujeres de 25 a 64 años adscritas a médico familiar	Detecciones de cáncer cervicouterino	Cobertura
D. F. Norte	422170	84283	20
D. F. Sur	581058	102714	17.7

Fuente: Sistema de Información de Atención Integral de la Salud y Sistema de Información de Medicina Familiar, 2006

Defunciones por cáncer cervicouterino por grupos de edad <sup>13</sup>

2006			
Delegación	Total	Edad (Años)	
		20 a 59	60 y +
D. F. Norte	40	14	26
D. F. Sur	36	22	14

Fuente: Sistema de Información de Mortalidad (SISMOR) 2006.

Las estadísticas, del IMSS, denotan que en las áreas urbanas, la detección de enfermedades ha ido en aumento, más que en las rurales, esto se debe a la accesibilidad de los centros de salud, programas para la salud en la mujer públicos y privados, además de una mejoría en la prevención de enfermedades ginecológicas, pero aún falta camino por recorrer en otras características del cuidado y la salud personal.

La planificación familiar, este es uno de los programas con más impulso dentro de la población femenina, debido a la incursión laboral de la mujer y/o desarrollo personal de la misma, desde la década de los 70's inicios de los

<sup>12</sup> IMSS, Información estadística en Salud.

[http://www.imss.gob.mx/dpm/dties/Celula.aspx?ID=SC09\\_03\\_00\\_00\\_27&OPC=opc06&SRV=A2006](http://www.imss.gob.mx/dpm/dties/Celula.aspx?ID=SC09_03_00_00_27&OPC=opc06&SRV=A2006)

<sup>13</sup> IMSS, Información estadística en Salud.

[http://www.imss.gob.mx/dpm/dties/Celula.aspx?ID=SC07\\_01\\_00\\_00\\_07&OPC=opc08&SRV=A2006](http://www.imss.gob.mx/dpm/dties/Celula.aspx?ID=SC07_01_00_00_07&OPC=opc08&SRV=A2006)

80's, empezaron las campañas de planificación familiar, y la difusión de los anticonceptivos.

Para las adolescentes y preadolescentes, en las escuelas se impulsan programas de educación sexual.

Lo que se está presentando en los últimos años es el fomento para el cuidado de la mujer, en materia de prevención de enfermedades, así como capacitación para el trabajo (mujeres jóvenes y adultas); en los niños y adolescentes son incursiones para hablar en familia sobre sexualidad y no sólo en la escuela, además de opciones para la salud vocacional, esto es que planeen ellos mismos metas de vida a mediano y largo plazo.

### 1.5 Breve recuento histórico de los programas de salud para la mujer en el D.F.

En esta parte del trabajo, abordaré algunos de los programas de salud para la mujer en el Distrito Federal, ya sean de carácter público o privado –que a mi parecer tuvieron una mayor cobertura (tanto en personas como en distintas partes del país), dentro de los últimos 5 años-.

#### **Instituto Nacional de las Mujeres del Distrito Federal.**

Brindan atención a mujeres a través de conferencias en las delegaciones, proyectan películas o hacen foros de discusión, además fomentan otros tipos de apoyos para las mujeres, su familia y la incursión al mercado laboral.

Dentro de los temas de salud abordan:

#### «Salud

- Situación de la Salud Integral de las Mujeres
- ¿Qué es el cáncer?
- Osteoporosis
- Bulimia y anorexia en hombres
- Para el placer sexual no hay edad
- Violencia de Género
- Clonación, Genoma Humano y Aspectos de Bioética
- Violencia de Género»<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> INMUJERES. Temas de interés. [http://www.inmujer.df.gob.mx/tem\\_interes/index.html](http://www.inmujer.df.gob.mx/tem_interes/index.html)

## **Fundación mexicana de fomento educativo para la prevención y diagnóstico oportuno de cáncer de mama, A.C. (FUCAM)**

### **Antecedentes:**

«En el año 2000 se creó la Fundación Mexicana de Fomento Educativo para la Prevención y Diagnóstico Oportuno de Cáncer de Mama, A.C. (FUCAM) como una Organización de la Sociedad Civil (OSC), sin fines de lucro, cuyo objetivo central es coadyuvar en la disminución de las tasas de mortalidad y morbilidad por este flagelo en las mujeres mexicanas, pertenecientes fundamentalmente a las clases sociales marginadas del país».

### **Educación para la Salud**

Desde su inicio FUCAM ha realizado acciones preventivas mediante pláticas de orientación y capacitación para que la población en general y fundamentalmente para que las mujeres detecten cualquier anomalía en sus mamas, mediante la autoexploración o a través de exploraciones específicas por parte del personal de salud».<sup>15</sup>

Algunas de las acciones del FUCAM, es brindar gratuitamente el examen de mastografía, cuando se detecta un peligro de cáncer de mama, se les brinda la atención gratuita o bien se reubican en un centro de salud especializado, además da precios accesibles en análisis como son: ultrasonidos en general, colposcopia, de glucosa, triglicéridos, entre otros.

## **Asociación mexicana contra el cáncer de mama A.C. (fundación CIMA)**

Antecedentes. «En Octubre del 2002 la **Asociación Mexicana contra el Cáncer de Mama A.C**, nació como iniciativa de compartir nuestra experiencia personal como sobrevivientes de cáncer de mama para acompañar y apoyar a las mujeres que han vivido o están viviendo este proceso».<sup>16</sup> Uno de los principales objetivos que maneja es:

Estamos convencidas que juntos podemos modificar la actitud de miedo, rechazo o postergación de la mujer para hacerse los estudios pertinentes y de esta manera establecer la diferencia entre la vida y la muerte, así como de asumir una actitud positiva para enfrentar y mantener un encuentro natural y amistoso con el cáncer de mama.<sup>17</sup>

---

<sup>15</sup> FUCAM. Antecedentes FUCAM.

<http://www.fundacionazteca.com/fundacionazteca/movimiento/32mov/2.shtml>

<sup>16</sup> Fundación CIMA. Acerca de fundación CIMA. <http://www.fundacioncima.org/fundacion.htm>

<sup>17</sup> *Ibid*

Qué es lo que hace el grupo CIMA, brinda de manera gratuita exámenes de mastografía, además canaliza algunas mujeres a distintos hospitales, de manera que tienen ayuda para enfrentar los gastos que provoca la enfermedad.

Ofrecen conferencias sobre salud femenina, sobre todo del cáncer de mama, además tienen un grupo de apoyo con mujeres que enfrentan la enfermedad, para que no se sientan solas y buscan patrocinadores, para que el programa llegue a todas las mujeres mexicanas de bajos recursos, entre otras acciones.

### **Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)**

Ha implementado un programa “PREVENIMSS”, esta enfocado a diversos programas de salud, uno de los principales es la prevención de enfermedades y riesgos específicos, ha impulsado campañas públicas de salubridad y guías sobre salud que se pueden bajar fácilmente por internet, están divididas por etapas y géneros:

#### **¿Qué es PREVENIMSS?**

Dentro del proceso de mejora de atención médica, el Instituto ha diseñado e implantado la estrategia de **Programas Integrados de Salud**, más conocida como **PREVENIMSS** y que hace referencia a las acciones de carácter preventivo, para mejorar la salud de sus derechohabientes.

El modelo de atención a la salud que el Instituto ha desarrollado es de carácter integral, con base en la prevención, curación y la rehabilitación. Sin embargo, el énfasis principal siempre ha sido el de la curación, es decir, la atención del daño y no su prevención, lo que aunado a la transición demográfica y epidemiológica se ha traducido en elevados gastos de atención médica y en coberturas e impactos limitados para las acciones de carácter preventivo.

Para dar respuesta a la problemática antes mencionada, el Instituto diseñó y consensó la estrategia **PREVENIMSS** durante 2001, y la implementó y puso en operación durante 2002. Se trata de una estrategia de prestación de servicios, sistemática y ordenada, de acciones educativas y preventivas, organizadas por grupos de edad.

La definición de estos grupos y el contenido de los programas de salud correspondientes, se hizo con base en la transición demográfica y epidemiológica, y en el cambio de enfoque los programas orientados hacia la prevención de enfermedades y riesgos específicos, por el de la protección de la salud de grupos poblacionales.<sup>18</sup>

Es uno de los programas y campañas más completos, en el cuidado de la salud, no sólo porque previene enfermedades, además cuenta con cursos, en distintas clínicas, sobre cuidados básicos de salubridad, apoyo a diabéticos, instalaciones donde fomentan el deporte y/o actividades artísticas y culturales.

---

<sup>18</sup> IMSS. Prevenimss,  
[http://www.imss.gob.mx/IMSS/IMSS\\_SITIOS/IMSS\\_06/Institucion/DPM/PrevenImss.htm](http://www.imss.gob.mx/IMSS/IMSS_SITIOS/IMSS_06/Institucion/DPM/PrevenImss.htm)

## **Salud y educación para la salud.**

La salud siempre es compleja, no es la simple ausencia de enfermedad(es), es el bienestar personal y social, por lo cual todas las personas deben tener un actuar de responsabilidad consigo mismo en el cuidado de su propia salud y no delegarla a alguien más como un médico, enfermera o personas allegadas a nosotros, pero cómo podemos hacer ese cambio; el bienestar y conocimiento de nuestro cuerpo es un aspecto educable, sobre todo la educación entra como un proceso de transformación, trata que el individuo se concientice sobre el cuidado de sí mismo, la responsabilidad que tiene sobre las decisiones de su propio cuerpo, propiciar actitudes y aptitudes hacia una mejora en la calidad de vida.

Ésta educación no solo se trasmite de forma personal, debe de ir más allá de la comunidad de la misma familia o bien desarrollar habilidades de empatía para compartir el conocimiento sobre el tema fuera del núcleo familiar, vecinos, amigos, comunidad, etcétera.

La promoción para la salud es informar medidas preventivas o factores de riesgo de algunas enfermedades determinadas, sin embargo la educación para la salud tiene como objetivo ayudar a la mejora del individuo y su comunidad, en materia de salud, no solo involucra la información sobre salud e higiene sexual o determinadas enfermedades; la educación y promoción para cuidar la salud, son distintas entre ellas, pero están íntimamente relacionadas, debido a que se complementan una de otra y de la participación activa de la sociedad.



## Capítulo 2

### Ciclo de vida de la mujer

“En todo caso, todo ser humano tiene que enfrentarse con problemas. El conflicto es parte de la vida”

Elvia Marveya Villalobos Pérez-Cortés

Imagen. <http://www.cnavarra.es/ISP/actividades/TRANSICIONES.HTM>

La vida comienza con la concepción, desde ese momento todos los seres humanos vamos cambiando conforme pasa el tiempo, por lo cual se puede dividir la vida en etapas, nunca permanecemos igual desde la concepción hasta la muerte, somos un agente de cambio, evolución y emoción.

Una nueva vida comienza a partir de la concepción o gestación esto es cuando un espermatozoide fecunda un óvulo y crean una célula llamada cigoto. La etapa prenatal es determinada desde la fecundación del óvulo hasta el nacimiento, el embarazo dura 9 meses<sup>19</sup>; al momento de la fecundación del espermatozoide con el óvulo combinan su información genética de los padres, por lo cual se define el sexo del bebé, el embrión es la siguiente etapa después del cigoto, que abarca de la cuarta semana a la octava, el feto es el seguimiento del embrión, desarrolla los órganos corporales, es considerado desde el tercer mes del embarazo hasta el nacimiento.

Nota: las diferentes etapas de desarrollo en la persona las retome de los momentos socioeducativo de las personas, en el área médica tienen otros parámetros en las etapas del desarrollo.

## 2.1 Infancia

La infancia comprende desde el nacimiento hasta los seis años de edad aproximadamente, etapa en la cual se presenta fuertes cambios de desarrollo psicomotor, tanto afectivo como motriz.

En esta etapa el infante identifica lazos de parentesco, comienza a caminar, hablar, le da curiosidad su cuerpo, tiene control de esfínteres (desde los dos años y medio), empieza a adquirir significados de las cosas o personas.

El infante desarrolla el súper yo, ya que no puede separar entre lo que él quiere y lo que los demás quieren, desarrolla un profundo amor por el progenitor del sexo opuesto (complejo de Edipo ó Elektra), de ahí tiene un sentimiento de rivalidad ya sea con el padre o la madre para obtener el amor del otro progenitor,

---

<sup>19</sup> Las etapas del embarazo las abordaré en la página 46

pero también tiene un sentimiento de culpa ya que aun quiere a “su rival” entonces empieza un sentido de identificación con el padre-rival, es ahí cuando él o ella se identifica como niño o niña.

Para el desarrollo del infante en los primeros meses de vida la mayor parte del día se la pasa durmiendo, el sueño es parte fundamental del crecimiento, después de los 5 meses el bebé dura mas tiempo despierto, toma las cosas utilizando sus manos como tenazas, empieza a identificar sujetos sobre todo la figura materna y paterna, los sonidos ruidosos les llaman la atención, por lo general las niñas comienzan a caminar y hablar primero en comparación con los niños, alrededor del año los niños pueden maniobrar objetos medianos como sonajas, algunos tipos de muñecos, además de juguetes de estimulación, como los aros y el hexágono de figuras, gusta de destruir pilas de cualquier material (juguetes principalmente), experimenta todo lo que los rodea (curiosidad) ya sea que se lo lleve a la boca o bien vaya de tras de él, la relación de las cosas las va asimilando ya sea porque las utilice o le den curiosidad, para que el niño asimile como se van nombrando los objetos los padres tendrán que decirles como se llaman las cosas realmente y no por diminutivos o sonidos alternos – ejemplo: perro “gua-gua”- alrededor de los dos años ya los niños reconocen bien a sus parientes cercanos como los padres, abuelos, tíos y primos, pueden jugar con un poco más de coordinación, patear la pelota, le gusta apilar cubos y destruir las torres, que le lean cuentos y platicar sobre sus fantasías, aun tienen problemas con la pronunciación de palabras sobre todo con la letra “r”

A partir de los tres años empieza la vida escolar, el niño entra al kínder y/o pre-primaria, por lo cual extraña la casa materna, ya no es él el centro de atención sino que tienen que compartirla con otros compañeros de clase, primer acercamiento a la socialización, ya sujeta mejor las cosas, puede hacer bolas de papel, ya que utiliza mejor los dedos de la mano, juega y comparte juegos y juguetes con otros niños, empieza a formar su personalidad, la música estruendosa o muy repetitiva le llama la atención debido a que puede cantar la letra porque la reconoce, también en este sentido le gustan programas donde puede predecir lo sucedido o bien programas donde pueda interactuar.

La maestra del preescolar o kínder, les recuerda el símbolo materno, por lo mismo los niños buscarán su aceptación, los infantes interactuarán con niños de su mismo sexo, la socialización con ellos se les hace más fácil, los pequeños del sexo opuesto solo son compañeros de juegos temporales o de trabajos específicos, en esta edad les gusta disfrazarse y ser el centro de atención

## 2.2 Niñez

La niñez es contemplada de los seis a los doce años de edad aproximadamente, esta etapa es principalmente escolar, el niño comienza a socializar con personas de su misma edad, aun sigue siendo egocéntrico ya que piensa que todo gira alrededor de él.

Las niñas en los primeros años escolares gustan por participar activamente en las clases, algunas son menos inquietas que los niños, sobre todo en los dos primeros años; cuando ven lecciones sobre el entorno, costumbres, etc., los niños dan respuestas de su contexto social y familiar, siempre parten de sus experiencias, gustan por fantasear e inventar historias, empiezan a leer y escribir, además de las operaciones básicas matemáticas, a partir del tercer al sexto grado los niños ya manejan operaciones matemáticas básicas, además ya saben leer y escribir, se espera que comprendan los textos y puedan identificar ideas principales, algunos niños muestran en las clases un poco de timidez después del tercer grado, los grupos de amigos siguen siendo del mismo sexo, pero aun así gustan por compartir trabajos o dinámicas donde interactúen todos.

Las clases dinámicas les agradan, gustan que se les tomen en cuenta sobre las distintas actividades, siguen reglas sin reflexionarlas antes debido a que buscan la aceptación de padres o maestros, su personalidad es más definida, además puede concebirse como un ser individual, toma decisiones sobre sus gustos y preferencias.

Se desarrolla cognitiva, afectiva y socialmente:

Cognoscitiva: estimula la memoria, empieza a tener concepción de espacio-tiempo, puede hacer operaciones matemáticas básicas, hace ejercicios de razonamiento, empieza a leer y escribir.

Afectiva: crea lazos de cariño con la familia y consigo mismo, ya que puede distinguirse él de los demás (alrededor de los 8 años), es más consciente de su personalidad.

Social: interactúa con gente de su edad, crea lazos de amistad, desarrolla sentimientos de respeto y tolerancia.

### 2.3 Adolescencia

Como ya había mencionado el ser sufre diversos cambios ya sea afectivo o corporal, existe una etapa anterior a la adolescencia que se le conoce como pre-adolescencia o pubertad.

La pubertad en las niñas comienza alrededor de los doce años, en esta etapa principalmente se notan los cambios físicos: se ensanchan las caderas, crecen los pechos, se puede presentar un acelerado crecimiento de estatura, incremento de peso, además de la primera menstruación.

Hay un cambio hormonal fuerte, por lo mismo sus sentimientos están a flor de piel ya que en un instante están tristes y luego pasan a la euforia, aun así son conscientes de su realidad, empiezan con un sentido analítico y crítico por eso no siguen las instrucciones o reglas al pie de la letra, tiende a tener una gran curiosidad por la sexualidad y el género opuesto.

Ya en la adolescencia que es alrededor, de los quince a los dieciocho años se presentan cambios ideológicos, tienden a buscar una libertad dentro del seno familiar, sueña en cómo puede llegar a ser física o profesionalmente, empieza a formar parte de su proyecto de vida, en el ámbito escolar, es reflexivo y analítico, ya que presenta un pensamiento más objetivo, puede resolver problemas matemáticos avanzados.

Busca integrarse con personas de su misma ideología pero sin sacrificar su autonomía, dependiendo del sujeto puede gustar o no de estar solo. Ya tiene un

criterio propio de lo bueno y malo, es importante para el adolescente ser querido por el otro (s).

Gustan los adolescentes por ser sujetos activos, por lo cual la mayoría de las veces las clases dinámicas, reflexivas y participativas son las más aceptadas ya que el adolescente participa en el proceso de conocimiento, aunque algunos pueden ser tímidos en las clases y no participar, las adolescentes están en busca de cambios y de ser aceptados en algunos círculos de amigos, sin embargo entre ellos se llegan a estereotipar.

## 2.4 Juventud

Empieza de los dieciocho a los veinticinco años, la joven ya es consciente de lo que quiere y de su personalidad; algunas jóvenes empiezan con su elección de carrera profesional, ven dinámicamente su futuro; esta etapa para algunos médicos es la ideal para tener hijos, la vida sexual activa es una experiencia latente; es responsable de sus actos, empieza con un sentimiento de independencia de ideales y económica hacia los padres.

La juventud es característica de que la joven entra en una elección de vida, por lo general decide si quiere estudiar o trabajar, o en algunos casos ser ama de casa; la que decide seguir estudiando, si se cuenta con los recursos o el apoyo, por lo general presenta incertidumbre sobre su decisión ya que se teme si es la correcta, en que institución educativa puede estudiar; otras jóvenes tiene un acercamiento al mercado laboral.

En el desarrollo cognitivo la joven maneja operaciones matemáticas de nivel medio a avanzado, comprende textos al cien por ciento, puede sustraer ideas principales y replantearlos de manera subjetiva y objetiva, presenta un pensamiento lógico, sigue siendo actor principal en el proceso de búsqueda del conocimiento, la fluidez mental alcanza su máxima expresión sobre todo en pruebas mentales que requieren rapidez.

Su desarrollo social es sólido, la identidad sexual está definida, se relaciona con personas de ambos sexos, su identidad ideológica y/o religiosa es estable, ya

no busca vivir tantas experiencias como en la adolescencia, en el trabajo trata de tener logros.

En el ámbito sentimental, la joven deja de buscar “el hombre ideal”, reconoce que las personas tienen defectos y virtudes, busca una relación duradera, se reconoce como persona independiente la cual le faltan algunas experiencias antes de pensar en el matrimonio, otras jóvenes empiezan su vida marital a partir de los 19 años o antes.

Nota: algunas jóvenes presentan cambios físicos y mentales, tardíos, por ejemplo: la regularidad de los ciclos menstruales, pero estos ya no son tan notables.

## 2.5 Adulthood

Contempla desde los veinticinco a los cuarenta años, la persona está en el máximo desarrollo físico, mental e intelectual, además comprende que la persona quiera estabilizar su vida con una pareja (matrimonio) y las mujeres planean el nacimiento de sus hijos, poder desarrollarse profesionalmente o en una actividad fuera del hogar.

Su desarrollo físico es óptimo, el cuerpo ha dejado de “sufrir” cambios, está en la «función máxima en la mayoría de las capacidades corporales: número máximo de células, papilas gustativas, reflejos, etc.»<sup>20</sup>, en las mujeres que desean tener hijos, el embarazo<sup>21</sup> por lo general no presenta ninguna anomalía de los veinticinco a los treinta y ocho años, después de esta edad solo necesita unos cuidados especiales, al finalizar esta etapa algunas mujeres empiezan a experimentar síntomas del climaterio.<sup>22</sup>

En el desarrollo cognitivo tiene una gran fluidez mental, usan la mayoría de las capacidades mentales (cognitivas y afectivas) sobre todo las más ejercitadas, muchos de los conocimientos que busca el adulto provienen de sus experiencias previas, sobre todo en la adquisición de nuevos conocimientos, por lo general es más selectivo en el aprendizaje que requiere, planea, «La atención es muy estable

---

<sup>20</sup> Villalbos, E. *Didáctica integrativa y el proceso de aprendizaje*, p102

<sup>21</sup> El embarazo lo abordaremos en el capítulo 3, p 44-7

<sup>22</sup> Climaterio lo abordaremos en el capítulo 3, 47-9

en el adulto, lo que le da una mayor capacidad de aprendizaje»<sup>23</sup> cuando estos quieren continuar con sus estudios, ya sea que acaben un ciclo escolar o bien gusten de seguir preparándose (educación continúa o para el trabajo), se necesita que el adulto sea reflexivo y sobre todo que tenga una gran motivación, por lo general se rehúsan a ser participativos si sus experiencias u opiniones sienten que no se toman en cuenta.

En lo social, las mujeres son más estables, hoy en día el rol de las mujeres ha cambiado, muchas trabajan por lo cual también buscan una estabilidad en el trabajo.

El adulto [...] se distingue por las siguientes características:

Controla adecuadamente su vida emocional, lo que le permite afrontar los problemas con mayor serenidad y seguridad que en las etapas anteriores.

Se adapta por completo a la vida social y cultural. Forma su propia familia. Ejerce plenamente su actividad profesional, cívica y cultural. Es la etapa de mayor rendimiento en la actividad.

Es capaz de reconocer y valorar sus propias posibilidades y limitaciones. Esto lo hace sentirse con la capacidad para realizar unas cosas e incapaz para otras. Condición básica para una conducta eficaz.

Normalmente tiene una percepción correcta de la realidad (objetividad, lo cual lo capacita para comportarse con mayor eficacia y sentido de responsabilidad.<sup>24</sup>

## 2.6 Madurez

Es un nuevo cambio en la persona (cuarenta a sesenta años), van disminuyendo las habilidades físicas, el climaterio empieza a aparecer gradualmente, presenta un nuevo cambio hormonal, por lo mismo el cuerpo siente calores o escalofríos según el caso, repentinos cambios de humor, pérdida de la capacidad reproductiva, sin embargo puede presentarse una alta satisfacción en el ámbito sexual o bien se pierde el deseo, por alguna fase de depresión.

En el ámbito cognitivo sufre pérdida de rapidez en hacer cuentas mentales, aun así puede incrementarse la creatividad de la persona, pero las capacidades mentales no sufren ningún cambio, cuando decide terminar con algún ciclo

---

<sup>23</sup> Villalbos, E. *Didáctica integrativa y el proceso de aprendizaje*, p94

<sup>24</sup> Ávila Morales, José, *el ciclo de la vida*. <http://www.monografias.com/trabajos16/comportamiento-humano/comportamiento-humano.shtml>

escolar, o bien educación continúa, necesita que se le motive y tome en cuenta, además lo aprendido debe asociarse con experiencias o con la vida cotidiana.

Desarrollo social: pierden algunas capacidades físicas, sobre todo en rapidez motriz, al principio de esta etapa en las mujeres se presenta el climaterio y al finalizar la madurez se terminan los estragos de la menopausia, algunas mujeres presentan depresión o bien disfrutan de los cambios de su cuerpo, hay cambios hormonales fuertes, sobre todo en pérdida de hormonas sexuales, deseo y capacidad reproductiva por lo cual los cambios de humor son repentinos.

La persona madura, gusta de estar con amistades y empieza un ciclo nuevo de vida, que es estar otra vez solos en pareja, los logros en el trabajo son importantes, sobre todo para el hombre, en este periodo de re-aprendizaje algunas parejas pueden llegar a tener problemas, por los cambios físicos tanto de hombres, así como en mujeres, sin embargo si se llegan a superar la vida en pareja es normalmente cariñosa y de complicidad; en este periodo se comprende que los hijos abandonan la casa materna.

## 2.7 Vejez

A partir de los sesenta años de edad, se caracteriza porque va disminuyendo las fuerzas físicas, además de pérdida de las habilidades mentales, es renuente al cambio, por lo cual recurre constantemente a sus recuerdos. Es una persona con incontables conocimientos y experiencias de vida.

Gusta de estar con la familia y amigos, en esta época se empieza a jubilar por ello dedica tiempo para si mismo ó convivencias con personas de su edad, sin embargo puede caer en depresión por la pérdida de amigos, pareja o falta de salud.

En el área cognitiva pierden habilidades, de retención de información, pensamiento, agilidad para resolver problemas con rapidez, pero puede ser disminuido a base de ejercicios, práctica constante, gusta de ser creativo, la lectura y/o narrar historias.

Desarrollo físico, sufre disminución de las funciones físicas, tales como la pérdida de agudeza visual, del oído, etc., en algunas mujeres puede presentarse

descalcificación o bien incontinencia urinaria, a medida que el cuerpo va envejeciendo, se pierden capacidades físico-motrices y cognitivos.

En lo social las personas de edad avanzada buscan tener contacto cercano con sus amistades y familiares, algunos se integran a grupos de la tercera edad donde hacen actividades recreativas, deportivas y culturales, o bien en las delegaciones ofrecen actividades, por lo general se presentan pocas fracturas en las relaciones de pareja, algunos con la viudez buscan la compañía del sexo opuesto y bien pueden ser propensos a depresiones

# CAPÍTULO 3. CUIDADOS EN LA SALUD FEMENINA

“El secreto del poder está en la  
Voluntad” Manzini



Desde el momento de la concepción el cuerpo de la mujer se dota de todas las funciones biológicas para llevar óptimamente las funciones de la vida femenina, es cierto, que, se puede diferenciar el cuerpo femenino y el masculino desde la infancia, debido a que la mujer tiende a ser un poco más redonda, esto se acentúa al entrar a la pubertad, el crecimiento de estatura, el ensanchamiento de cadera, etc., sus cambios son más acelerados que el de los varones. Por lo cual algunos cuidados de la salud, no son exactamente los mismos.

En este capítulo retomaré un poco de información del capítulo 2.

### 3.1 Cambios físicos, hormonales y psicológicos

Como ya he descrito, la persona va cambiando constantemente, siempre se está re-aprendiendo de sí, del entorno, de la familia, etc., por lo cual este apartado tratará tres grandes rubros: niñez, juventud, madurez-vejez.

La niñez femenina tiene características muy peculiares, por lo general pueden crecer un poco más aceleradas que un niño, empiezan a hablar y caminar primero, las niñas tienen la silueta más redonda (aunque estén delgadas), debido a que el cuerpo está preparado para los futuros cambios de la adolescencia, si no hay un problema específico de salud, no son distintos los cuidados que en las demás, solo con los hábitos básicos de higiene, las vacunas pertinentes y las revisiones periódicas del médico, se tendrá en la infancia una vida saludable, aunque se recomienda que tanto niños como niñas tomen vitaminas y minerales que optimizan su calidad de vida, también se recomienda que las niñas tomen diariamente calcio; a partir de su primera menstruación debido a que se pierde un poco de este cada mes.

La adolescencia principalmente se caracteriza por los cambios que las jóvenes tienen, esta etapa se puede dividir en dos: la pubertad y propiamente la adolescencia; la pubertad empieza a partir de los once o doce años, se caracteriza debido a que las niñas empiezan la menarquía,<sup>25</sup> así como el nacimiento del vello

---

<sup>25</sup> Menarquía, también conocida como menstruación.

púbico, el crecimiento de las mamas, se ensanchan las caderas y el crecimiento de estatura se ve acelerado, algunas niñas experimentan algo de vergüenza con respecto a sus cuerpos, además despierta la atracción por el sexo opuesto, esto puede variar, y ya no solo los ven como compañeros de juegos; con el inicio de la menstruación el cuerpo indica que la persona ya es apta para la reproducción, aún así se comprende que físicamente está lista, pero psicológicamente tiene que madurar y experimentar experiencias personales, sociales, culturales, educativas, etcétera.

Algunos de estos cambios, sobre todo el crecimiento de los pechos se presentan con dolor, así como la menstruación, los cólicos pueden presentarse antes del periodo menstrual, alrededor de siete o cinco días antes.

En la adolescencia siguen los cambios del crecimiento (estatura) hasta los dieciocho o diecinueve años, aún así entre los catorce a los dieciséis años surgen cambios de humor constantes, debido a los cambios endócrinos que se presentan cada mes, estos son muy variados, éste periodo se caracteriza porque se espera que la adolescente piense en su proyecto de vida, en el ámbito escolar entre los dieciocho y diecinueve años aproximadamente elige carrera profesional; algunas adolescentes buscan independizarse o ser autosuficientes.

La mujer joven (adulto joven) empieza en la edad de los veinte o antes<sup>26</sup> y puede terminar a los cuarenta, los rangos de edades pueden variar, dependiendo el autor que se retome, aquí algunos cambios físicos han acabado de desarrollarse, la menarquía se presenta con regularidad, se estima que para ese tiempo las jóvenes se independicen de la casa materna, algunas empiezan su vida en pareja, antes de los treinta en un porcentaje mayor las mujeres deciden formar sus propias familias, tener hijos, donde los cambios ahora son más de índole personal, ideología o espiritual, decisiones del proyecto de vida, profesional debido a que las mujeres han ganado espacios de trabajo.

La madurez: de los cuarenta a los sesenta años, vuelve el cuerpo de la mujer a tener cambios; el organismo empieza a tener características diferentes, se está preparando para la menopausia, esta etapa se denomina como el climaterio,

---

<sup>26</sup> Algunos opinan que se empieza a partir de la mayoría de edad

en ella se presentan síntomas tales como bochornos o escalofríos, sudoraciones nocturnas, trastornos del sueño, reglas irregulares, entre otros,<sup>27</sup> los cambios de humor son repentinos, algunas mujeres pueden presentar depresión debido a que la fecundidad disminuye, lo que se denomina como menopausia es la última menstruación; en la vejez, el cuerpo es más lento tanto cognitiva como motriz, algunas personas presentan algunos grados de depresión por no sentirse tan activos como antes, pero busca estar en compañía de amigos sobre todo de familiares, si aun se cuenta con la pareja desde la madurez algunas mujeres puede disfrutar su sexualidad con más seguridad.

<p>El cuerpo de las niñas es redondo, ya que se tiende que desde la pubertad, el cuerpo se ensanche sobre todo la parte de las caderas.</p> <p>«A partir de los 9 y 10 años empiezan a crecer los huesos de la pelvis y se deposita más grasa en los muslos, caderas y pechos»<sup>28</sup></p>	<p>Entre los 12 y 13 años empieza la pubertad, en esta etapa las jóvenes empiezan a crecer aceleradamente, les crece las mamas y el vello púbico, la aparición de acné es muy frecuente y aparece el primer periodo menstrual. Los primeros ciclos menstruales son irregulares, hay repentino cambios de humor, empiezan a familiarizarse con el sexo opuesto, «hacia la edad de los 18 años concluye el crecimiento óseo»<sup>29</sup></p>	<p>En la edad adulta los ciclos menstruales son más estables, se ha terminado de desarrollar el proyecto de vida, en esta etapa por lo general se empieza a tener hijos. Dependiendo de cada mujer (a partir de los 40) el siguiente cambio seria el climaterio que dan pie a la «menopausia cesan la reglas y se produce un deceso en el nivel sanguíneo de las hormonas, que mantienen nuestra fertilidad»<sup>30</sup></p>
---	---	---

### 3.2 Cuidados en el inicio del ciclo reproductivo.

Las mujeres comienzan el ciclo reproductivo a partir de la menarquía, esto es alrededor de los once a los quince años, dependiendo de cada organismo; significa que empieza la vida fértil.

La menstruación ocurre una vez al mes; a partir del primer periodo «el organismo iniciará una serie de movimientos de hormonas que implicara que cada

<sup>27</sup> Dependiendo de cada persona, puede variar los síntomas del climaterio

<sup>28</sup> STOPPARD, M., *Guía Médica para la Mujer*, p 10

<sup>29</sup> ibíd.

<sup>30</sup> ibíd.

mes, uno de los miles de óvulos (tienes unos 400.000 al nacer) que se alojan en los ovarios, madura y se libera. Este proceso se llama ovulación.»<sup>31</sup>

Antes de que la menarquía se presente el cuerpo sufre diferentes molestias: cólicos pre-menstruales, los pezones se vuelven más sensibles, en algunas personas las mamas pueden aumentar de tamaño, la piel puede volverse un poco reseca, en la mayoría de las mujeres les aparecen granitos tipo acné, que al empezar el sangrado se quitarán solos, además se puede presentar algún tipo de fluido vaginal, cambios de humor repentinos, el abdomen se inflama y a veces hay dolor de espalda-cadera o cabeza, a estos síntomas se le llaman síndrome premenstrual (spm).

**El período.** Se presenta cuando uno de los dos ovarios libera un óvulo, el estrógeno está en su máxima producción y rompe con los folículos dentro del ovario, este desciende a través de la trompa de falopio hasta el útero o la matriz, ahí se espera que pueda ser fecundado por un espermatozoide sino envejece y muere, el óvulo y la mucosa que reviste el útero (endometrio) se desprende y cae por el cuello del útero, ha comenzado la menstruación.



[www.webdelamujer.com/.../img/foto1.gif](http://www.webdelamujer.com/.../img/foto1.gif) consultada el día primero de abril de 2008

**Higiene durante la menstruación,** esto es un suceso común en las mujeres, antes se creía que no se podía bañar ya que con esto se contraerían enfermedades, es un mito, ahora se sabe que el baño es indispensable durante el periodo menstrual, de una a dos veces al día; dependiendo de cada persona, por lo cual las medidas de higiene deben ser adecuadas, algunas pueden ser alérgicas a algún material o jabón por lo cual debe ir al doctor, para evitar infecciones; se recomienda que en esos días se coman pocas grasas, así como irritantes, evitar el café o el cigarro, si hay dolor muscular puede tomar un analgésico o bien ponerse compresas frías o calientes en el abdomen bajo o dar un masaje suave.

<sup>31</sup> Ortemberg, A. *Chicas*, p 324

**Relaciones sexuales y menstruación**, se pueden tener sin ningún problema, pero debe haber comunicación entre la pareja ya que alguno de los dos se puede sentir algo incómodo, además de tomar medidas preventivas, se recomienda el uso del condón para evitar infecciones.

Los primeros periodos son irregulares, se van regulando los ciclos a partir de los 17 años, o antes, también pueden presentarse irregularidades provocadas por el stress, pérdida súbita de peso o lo contrario, además de presentarse síntomas de ovario poliquístico, entre otros.

### 3.3 Enfermedades comunes en las mujeres.

Toda persona esta expuesta a las enfermedades, de hecho desde que nacemos estamos expuestos a las distintas infecciones que nos atacan desde una simple gripa hasta una enfermedad crónica; todos en algún momento de nuestra vida hemos estado enfermos, pero en las mujeres hay enfermedades que son más agresivas o bien por lo general las mujeres son principalmente vulnerables.

**Dolor de cabeza** (cefalea) es más común en las mujeres, sus causas son desconocidas, pero se pueden asociar a stress, dolor de muelas, ansiedad, etc., una de las cefaleas más comunes es la migraña, esta tienen la característica que los episodios de cefalea son muy fuertes, que puede incluso durar de uno a varios días, en comparación con el dolor simple de cabeza el cual puede durar unas horas, e impide realizar las actividades cotidianas, está puede ser ocasionada por luces brillantes, algún tipo de alimento, cambios hormonales o bien por tener antecedentes familiares, sobre todo se desarrolla antes de los treinta años y tiene la característica que duele una parte de la cabeza o punza; la cefalea tensional es más frecuente en las mujeres, duele toda la cabeza, no impide la actividad física, pero el dolor se presenta varias horas o días, la intensidad varia de moderada a intensa.

**Trastornos alimenticios**, hay una distorsión de la mente-cuerpo con la ingesta de comida, esto puede variar, la persona que come mucho, o bien la que

se restringe todo tipo de alimento, de aquí se desprenden tres trastornos alimenticios tales como:

Anorexia. Debido a que la persona tiene una idea distorsionada de su cuerpo, si son delgadas se ven gordas, o bien se ven más gordas de lo que en realidad están, para ello se privan de la comida en casi todo momento y hacen ejercicio exagerado, si por casualidad llegan a comer algo, lo mastican demasiado o después intentan laxarse, comen pequeñas cantidades de comida baja en grasa, el cuerpo sufre deterioros como pérdida de la menarquía, caída del cabello, piel reseca, grados altos de anemia y deshidratación, falta de potasio, cuando la anorexia es muy avanzada y no es detectada a tiempo puede ocasionar la muerte; si se detecta a tiempo se enseña a comer sanamente además de tomar terapia para evitar la distorsión del cuerpo, además de revisiones constantes para prevenir futuras recaídas, la edad promedio de jóvenes con anorexia es de los doce hasta los treinta años, pero se han registrado casos de niñas desde los siete años de edad.

Bulimia. La persona presenta arranques impulsivos de comer demasiado, sobre todo cuando esta nerviosa, deprimida, estresada, etc., después de esto siente remordimiento y se causa vómito o bien usa diuréticos y/o hace demasiado ejercicio, por lo general crea hábitos rigurosos de dieta y ejercicio, pero no deja a un lado los atracones de comida, tiene una distorsión corporal del cuerpo, la autoestima la basa en como la ven los demás, el éxito, la belleza etc., tiene cambios repentinos de humor.

Comelones compulsivos, las personas no pueden dejar de comer o bien hay atracones de comida, con ella compensan situaciones de tensión, estrés o depresión, suele asociarse con una baja autoestima, por lo general, existe obesidad en el cuerpo que puede provocar diabetes o problemas cardiacos y respiratorios.

**Cáncer de mama.** «Es una enfermedad en la cual se desarrollan células cancerosas en los tejidos de la mama. La glándula mamaria se compone de varios racimos de lóbulos y lobulillos conectados mediante unos conductos delgados, a modo de ramas de un árbol, en estos conductos se desarrolla el cáncer de mama

más frecuente que es el cáncer ductal, el otro tipo de cáncer de mama es el carcinoma lobular.»<sup>32</sup>, las causas que pueden determinar este cáncer son los antecedentes hereditarios, las personas que nunca han tenido un embarazo, o haya sido demasiado joven, se cree que algunos antitranspirantes pueden ocasionar el cáncer, o bien métodos hormonales.

Medidas de prevención, es la detección precoz ésta se basa en la autoexploración desde la axila hasta el seno, palpando el seno de forma circular además de revisar el pezón, se recomienda que sea pocos días después de la menstruación o fijar un día específico al mes después de que se presente la menopausia, ya pasado los treinta años se debe realizar la mastografía una vez al año.

La rehabilitación del cáncer de mamá depende de cuán avanzada se encuentre la enfermedad, puede tratarse con cirugía, tratamiento hormonal, radioterapia y/o quimioterapia.

**Cáncer cérvico uterino.** «Es el crecimiento anormal de las células que se encuentran en el cuello de la matriz.»<sup>33</sup> Estas células anormales se le conocen como displasias, se puede prevenir con los exámenes del Papanicolaou y con la colposcopia, se debe realizar una vez al año, sobre todo después de haber empezado la vida sexual activa o bien a partir de los veinticinco años, cuando se encuentra una displasia no necesariamente puede ser cáncer, se prescribe un tratamiento y se controla, cuando es cáncer se efectúa una cirugía o quimioterapia sobre todo cuando éste se llega a expandir.

**Incontinencia urinaria.** La orina sale del cuerpo involuntariamente, la pelvis y la vejiga han perdido dureza, no hay tratamientos que puedan curarla, pero existen ejercicios para que la incontinencia no suceda tan frecuente, ésta es que repitan varias veces durante el día el siguiente ejercicio: apretar la pelvis como si quisiera aguantarse ir al baño (defecar); algunas mujeres con este ejercicio puede mejorar su actividad sexual.

---

<sup>32</sup> Cáncer de mama, [http://www.tuotromedico.com/temas/cancer\\_de\\_mama.htm](http://www.tuotromedico.com/temas/cancer_de_mama.htm), consultado 1 abril 2008

<sup>33</sup> IMSS. *Guía médica para cuidar la salud*, p61

**Amenorrea.** Son las faltas de menstruación, se pueden dividir en dos «La amenorrea puede ser primaria (un retardo de la menarquía más allá de los 17 años de edad) o secundaria (cesación de la menstruación de varios meses o años después de haberla tenido normalmente).»<sup>34</sup>; la primaria pueden deberse a tener órganos sexuales externos o internos infantiles; la secundaria es debido ha alteraciones hormonales, menopausia, menopausia temprana, obesidad o falta de peso (alteraciones alimenticias); el tratamiento es prescrito dependiendo de qué origina la amenorrea, por ejemplo si es de orden hormonal, se receta, sobre todo, estrógenos-progesterona, por síntomas de la menopausia se prescriben estrógenos, para aliviar un poco los síntomas del climaterio y si es de orden psicológico, se prescribe un tratamiento hormonal, seguido de ayuda psicológica.

**Hipertensión arterial.** Es cuando la presión del cuerpo se sube o altera (presión alta), por lo general no presenta síntomas antes de que esta sea grave, las personas deben constantemente checar la presión, cuáles son los síntomas: dolor de cabeza, zumbido en los oídos, palpitaciones, cansancio, pies hinchados, lo que más afecta la hipertensión son el cerebro, corazón, riñones, si ésta no es controlada a tiempo puede ocasionar insuficiencia renal, paros cardíacos o derrame cerebral, después de los treinta años se debe checar la presión una vez cada tres meses, las personas con sobre peso, fumadores, alcohólicos, o con antecedentes familiares son más vulnerables a la hipertensión, esta se puede evitar con una alimentación sana, baja en sales y con ejercicio, por treinta minutos diarios.

### 3.4 Salud sexual, Enfermedades de transmisión sexual

La salud sexual no solo se refiere a enfermedades de transmisión sexual, sino a todo sobre el ámbito sexual humano, género, identidad, sexo, sexualidad, etc., sobre todo trata que la persona tome conciencia de su cuerpo y responsabilidad

---

<sup>34</sup> Amenorrea, <http://www.tuotromedico.com/temas/amenorrea.htm>, consultado el 4 de abril de 2008

en su comportamiento sexual. Por lo cual se retomaran conceptos básicos del rol y comportamiento sexual, así como la prevención de enfermedades y de anticoncepción.

Sexo y sexualidad no son lo mismo, son dos cosas diferentes. El termino sexo hace referencia a nuestra condición biológica (ser macho o hembra, poseer características corporales distintivas y capacidad de reproducción). El término sexualidad se refiere a la forma en que cada persona vive esta condición biológica de acuerdo a su cultura y como la expresa en su vida social, psicológica y afectiva.<sup>35</sup>

**Género.** Son los roles de comportamiento, creencias sociales, etc., de como los hombres y las mujeres deben de comportarse y qué hace una diferencia entre ellos, la primera persona que determina el género de otra, es el médico, ya que mira los órganos sexuales del recién nacido y determina si es niño o niña, de ahí la familia, la escuela, los medios de comunicación, todo lo que rodea en general al sujeto, enseñará a la persona como debe comportarse dependiendo del género que se le fue identificado, roles sexuales.

**Identidad sexual.** La identidad es la que indica si es hombre o mujer, con la que se representa cada persona.

**Preferencias sexuales.** Cada sujeto experimenta la identidad y gustos de género de maneras distintas, ejemplo, no todas las mujeres tienen preferencias por los hombres, dependiendo de cada persona puede gustarle los hombres o las mujeres o bien gusto por ambos géneros.

**Intimidad.** O relaciones sexuales como comúnmente se le conoce es la relación entre dos personas, que pueden o no demostrarse afecto, tener contacto sexual con otra persona, pero también implica compromiso con el otro y consigo mismo, por lo cual es indispensable que ambas se cuiden así mismas, de alguna enfermedad sexual o embarazo no deseado.

**Infecciones de transmisión sexual (Its).** Enfermedades y/o infecciones que se contagian a través del contacto sexual. Muchas de estas enfermedades pueden no presentar síntomas en varios meses, por lo cual se desconoce si están

---

<sup>35</sup> Cantón, A. *Formación cívica y ética*, p. 136

alojadas en el cuerpo o no, una de las principales causas de infección es tener, varias parejas sexuales ocasionales, no tener sexo protegido, entre otras, a continuación algunas de las enfermedades o infecciones de transmisión sexual comunes:

Nombre	Manera de contagio	Síntomas	Tratamiento
<p><b>Condilomas Virus de papiloma humano.</b></p> <p>(VPH, los más agresivos son el 6 y el 11, existen más de 60 tipos)</p>	Sexo anal, vaginal u oral sin protección	Pueden pasar años antes de que se presenten síntomas; verrugas en el cuello del útero, vagina, vulva, ano y garganta, sino se detecta a tiempo puede ocasionar cáncer cervicouterino.	Las verrugas se pueden eliminar con laser o congelando la misma, pero no hay cura para combatir el virus, lo que se puede hacer es controlarlo
<p><b>Clamidia</b></p> <p>(causada por la bacteria: chlamydia trachomatis)</p>	Sexo oral, vaginal o anal sin protección	Flujo con mal olor y ardor, además de molestias al orinar.  Puede atrofiar los órganos genitales de la mujer.	Se cura con antibióticos, entre más temprano se trate la enfermedad evita la afectación de los órganos sexuales o causar infertilidad
<p><b>Gonorrea</b></p> <p>(causada por la bacteria Neisseria gonorrhoeae, y prolifera fácilmente en lugares húmedos y tibios de la matriz)</p>	Sexo anal, oral y vaginal desprotegido.	Flujo de color verde o amarillo, dolor en el estomago y al tener relaciones sexuales, ardor al orinar.	Se trata con antibióticos, puede causar esterilidad.
<p><b>Hepatitis B</b></p> <p>(es causada por un virus del género <u>Orthohepadnavirus</u> perteneciente a la familia <u>Hepadnaviridae</u>)</p>	Sexo desprotegido, ya sea anal, vaginal u oral, contacto con sangre infectada, en algunos casos al contacto de secreciones como la saliva, flujo o semen.	Cansancio, vómito, diarrea, la piel se pone de color amarilla.	Con algunos medicamentos, se puede prevenir con la vacuna contra la hepatitis.
<p><b>Herpes genital</b></p> <p>(Virus del herpes simple tipo 1 (VHS-1) y tipo 2 (VHS-2).</p>	Tener contacto directo de las lesiones (llagas), tener sexo desprotegido.	Se presenta comezón hasta que en la piel aparecen las llagas, puede ser en genitales, piel y boca.	Los medicamentos controlan los síntomas, pero no hay cura.
<p><b>Ladillas</b></p> <p>(también se le</p>	Son como los piojos, se contagia a través de relaciones	Provoca comezón, irritación y puede presentar sangrado	Rasurando la zona púbica, aunque también se puede

conoce como pediculus pubis o phthirius pubis)	sexuales, también con el contacto de toallas, sábanas o ropa infectada.	en la pelvis	comprar algunos ungüentos o shampoos especiales, además de desinfectar sábanas, toallas, ropa, etcétera.
<b>Tricomoniasis</b> (parásito protozooario unicelular Trichomonas vaginalis)	Sexo desprotegido.	Afecta la vagina, útero y vejiga, dolor al orinar y al tener sexo, flujo con mal olor de color amarillo-verdoso, ardor en la vulva y comezón.	Con antibióticos.
<b>Sífilis</b> (es una Bacteria llamada <i>Treponema pallidum</i> )	Sexo desprotegido	Llagas en la zona de los genitales, que posteriormente se secan y el cuerpo mantiene la bacteria	Se controla la enfermedad con algunos antibióticos
<b>VIH/SIDA</b> (el VIH se incluye en el género Lentivirus, encuadrado en la subfamilia Orthoretrovirinae de la familia Retroviridae)	Tener contacto con fluidos infectados, sangre y relaciones sexuales desprotegidas	Deja el cuerpo sin sistema inmunológico, puede presentar síntomas el infectado muchos años después; algunos son. Pérdida de peso, diarrea, temperatura alta, cansancio.	Con medicamentos se puede prolongar la vida y que esta sea de calidad, aunque hoy en día no hay cura.

36

**El sexo seguro.** La persona presenta abstinencia sexual, o bien tiene una pareja fija.

**Sexo protegido.** Relaciones sexuales con algún método de protección de barrera, como el condón femenino o masculino el cual ayuda a prevenir infecciones o enfermedades de transmisión sexual, además de embarazos no deseados.

**Anticonceptivos.** Tratan de impedir que el espermatozoide fecunde al óvulo, impide la concepción de un nuevo ser, pero no protegen de las infecciones de transmisión sexual (Its.) Existen muchos tipos de anticonceptivos: de barrera, hormonales, espermaticidas y de emergencia.

<sup>36</sup> La información del cuadro, se retoma del libro de Oterberg y el folleto de sexo de la revista 15<sup>a</sup>20

Nombre	Descripción	Beneficios	Desventajas
Píldora anticonceptiva	Es un método hormonal, se toma todos los días, inhibe la ovulación	Tiene una eficacia del 99%, disminuye el síndrome premenstrual, las menarquías duran menos días	Se tiene que tomar a la misma hora todos los días, no protege de las enfermedades de transmisión sexual
Inyecciones	Método hormonal, puede aplicarse cada mes o tres meses	Eficacia del 99%, las reglas casi son sin dolor y escasas	No protegen de las Its.
Diafragma	Es como una cazuelita de goma, que se puede quitar y poner en el cuello uterino, evita que pase el espermatozoide	Tiene una eficacia del 90%, puede durar dos años	Tiene que estar bien colocada, lavarla entre cada relación sexual, no protege de las Its.
Diu	Varilla en forma T, se coloca en la matriz, el cual puede deshacer los espermatozoides, por las enzimas que libera el cobre del Diu	No es cien por ciento hormonal. Tiene una eficacia del 96%	Los sangrados son abundantes, el costo y no protege de las Its.
Condón	Funda de látex que impide el intercambio de fluidos de las personas	Eficacia del 98% además de proteger de algunas Its., incluyendo el SIDA	Algunas personas pueden presentar alergias al material de los condones, se debe colocar de forma adecuada y son fácilmente dañando a algunas exposiciones de luz
Condón femenino	Es una funda en forma de tubo con dos arillos de látex	Tiene una efectividad de más del 90%, protege de las Its.	No es de fácil distribución y algunas mujeres pueden sentir incomodidad, además de alto costo.
Espermaticidas	Presentación en gel, óvulos o espumas, eliminan los espermatozoides	Tienen una eficacia del 70%	Puede provocar alergias, no protegen de las Its.
Coito interrumpido	Interrupción de la eyaculación		Baja eficacia no protege de las Its., puede provocar eyaculación precoz
Método natural	Se basa en el ritmo (relaciones sexuales en los días no fértiles); control de la temperatura		Se necesita rigurosa disciplina para medir la temperatura; las mujeres deben de tener una menarquía regular; no protege de las enfermedades ni

			de las Its.
Píldora de emergencia	Pastillas (de una a tres) con alta concentración hormonal	Tiene una eficacia del 99%, puede evitar la concepción hasta 72 horas después del acto sexual	Puede haber descompensación hormonal, no protege de las Its., se recomienda tomar dos dosis por año como máximo.

37

### 3.5 Salud reproductiva, salud en el embarazo

Como ya se había mencionado antes la salud sexual y reproductiva no solo se encargan de la anticoncepción y las enfermedades de transmisión sexual, sino del propio ser, que esta compartiendo su cuerpo con otro, ese otro también se ocupa de sí mismo, de lo que requiere y necesita, ya sea deseo, excitación, salud y cuidados, por lo cual algunas parejas están en constante comunicación de lo que requieren para ellos mismos, sin maltratar al compañero.

Cuando los cuerpos de dos personas se juntan para tener contacto íntimo, puede ser por deseo o por amor, o bien una combinación de ambas, es ideal que estén de acuerdo, para que el otro no se sienta agredido,<sup>38</sup> y lleguen a una satisfacción plena.

La concepción cuando esta planeada, la pareja debe seguir ciertos cuidados antes del embarazo, como por ejemplo tomar ácido fólico tres meses antes, tanto ella como él, algunos tipos de minerales y proteínas, además algunas mujeres deberán tomar calcio.

Es una idea errónea que las mujeres embarazadas deben de comer por dos personas, de hecho lo ideal es que lleven una dieta balanceada de fibra, verduras y frutas, sin dejar a un lado los carbohidratos, grasas y cereales, es idóneo que suba solo un kilo por cada mes de embarazo, para evitar sobre peso, daños en la columna vertebral o hipertensión, evitando problemas en el parto tanto en ella como en el bebé.

<sup>37</sup> La información del cuadro, se retomo del libro de Oterberg y el folleto de sexo de la revista 15<sup>o</sup>20

<sup>38</sup> Como ya se ha planteado, la salud repercute en todos los ámbitos de la persona social, sexual, psicológica, espiritual y corporal.

La concepción empieza desde el momento que el espermatozoide fecunda el óvulo, desde ahí el cuerpo y mente de la mujer sufre cambios, se recomienda que durante el embarazo se goce de tranquilidad y armonía, el cual se divide en periodos trimestrales.

**Primer trimestre.** El óvulo fecundado tiene un periodo de organogénesis, para dar paso al embrión, durante el primer mes no se notan los cambios físicos en la mujer embarazada, sin embargo es importante que no tome medicamentos sin consultar a su médico, la menarquía debe desaparecer durante el embarazo debe tomar ácido fólico, durante el segundo mes se pueden presentar vómitos y nauseas, la comida debe ser balanceada, en el tercer mes existen algunos cuidados especiales como que no carguen cosas pesadas, evitar viajes largos en auto, ya que es el mes donde se corre más riesgos de un aborto, algunas mujeres se sienten más cómodas cuando las relaciones sexuales no son tan frecuentes, si hay sangrados debe consultar inmediatamente con su médico, durante este trimestre, el feto desarrolla la cara, ojos, brazos, piernas; los huesos y cerebro van desarrollándose, se puede distinguir el sexo del bebé.

**Segundo trimestre.** Las nauseas y los vómitos cesan a partir de este trimestre, los riesgos de un aborto disminuyen considerablemente, a partir del cuarto mes la madre sufre un aumento de peso, debe ser controlado, durante el quinto mes los movimientos del feto ya son notables, en este trimestre el bebé ya tiene uñas en los dedos, su piel aun es muy transparente, se nota cabello, pestañas y cejas, duerme aproximadamente diecinueve horas al día, se puede notar en el ultrasonido que el feto se chupa el dedo.

**Tercer trimestre.** El vientre se ve demasiado abultado, algunas mujeres pueden presentar paño en las mejillas y en la frente que en pocas semanas después del parto desaparecen, el bebé ya responde con movimientos a los ruidos exteriores, trata de voltearse con la cabeza hacia abajo, su piel ya es de color (blanca, trigueña o morena), el bebé en este periodo acumula demasiada grasa corporal, además ya está listo para salir del vientre materno.

Primer trimestre			
	Concepción a las 4 semanas.	8 semanas	12 semanas
Crecimiento prenatal	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Mide menos de 6mm</li> <li>*Comienza el desarrollo de la médula espinal, el sistema nervioso, el sistema gastrointestinal, el corazón y los pulmones.</li> <li>*El saco amniótico envuelve los tejidos preliminares de todo el cuerpo.</li> <li>* se le llama cigoto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Mide menos de 2.5 cm.</li> <li>* Se está formando la cara con rudimentarios ojos, orejas, boca y las raíces de los dientes.</li> <li>* Los brazos y las piernas se mueven.</li> <li>* Se está formando el cerebro.</li> <li>* El latido del corazón del feto se detecta con ultrasonido.</li> <li>* Se le llama embrión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Mide unos 8 cm. Y pesa unos 30 gramos.</li> <li>* Puede mover los brazos, las piernas, los dedos y los dedos de las manos y de los pies.</li> <li>* Están presentes las huellas.</li> <li>* Pueden sonreír, fruncir el ceño, chupar y tragar.</li> <li>* El sexo puede distinguirse.</li> <li>* Puede orinar</li> <li>* Se le llama feto</li> </ul>
Segundo trimestre			
	16 semanas	20 semanas	24 semanas
Crecimiento prenatal	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Mide unos 12 cm. Y pesa unos 120 gramos.</li> <li>* El latido es fuerte</li> <li>*La piel es fina y trasparente</li> <li>* Un pelo aterciopelado (lanugo) cubre el cuerpo.</li> <li>* Se forman las uñas de los pies y de las manos.</li> <li>* Tiene movimientos coordinados, es capaz de girar dentro del líquido amniótico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Mide unos 20 cm y pesa de ¼ a ½ kilo.</li> <li>* El latido del corazón es apreciable con un estetoscopio.</li> <li>* Se chupa el dedo.</li> <li>*Tiene hipo.</li> <li>*Comienza a salir el pelo, las pestañas y las cejas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Mide unos 30 cm. Y pesa de ½ a 1 kilo</li> <li>* La piel está arrugada y cubierta de una capa protectora (vernix caseosa).</li> <li>* Los ojos están abiertos.</li> <li>* El meconio se recoge en el intestino</li> <li>* Se agarra fuertemente.</li> </ul>
Tercer trimestre			
	28 semanas	32 semanas	36=38 semanas
Crecimiento prenatal	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Mide unos 35 cm. Y pesa de 1 ¼ kilo a 2 Kilos.</li> <li>* Está añadiendo grasa corporal</li> <li>* Es muy activo</li> <li>* Movimientos de respiración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* mide unos 40 cm. Y pesa de 2 a 2 ¼ kilos.</li> <li>* Tiene periodos de sueño y de vigilia.</li> <li>* Responde a los sonidos.</li> <li>* Puede asumir la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Mide 51 cm. Y pesa 3 kilos.</li> <li>* La piel está menos arrugada.</li> <li>* La vernix caseosa es gruesa.</li> <li>* El lanugo ha desaparecido casi</li> </ul>

	rudimentaria	postura del parto. * Los huesos de la cabeza son suaves y flexibles. * El hierro se está almacenando con el hígado.	por completo. * Está menos activo. * Está obteniendo inmunización de la madre.
--	--------------	---	--

39

**Higiene durante el embarazo**, es de manera normal se debe de tomar un baño diario, con el jabón de su preferencia, desde la mitad del embarazo se recomienda que la futura mamá modifique la crema corporal que usa normalmente por una más grasa, para que mantenga su piel flexible, evitando así las estrías y la resequedad, además de tener especial cuidado con el área de las mamas ya que a finales del embarazo se presenta el calostro<sup>40</sup> por lo que se requiere una limpieza diaria y masaje, los genitales se deben de lavar con sumo cuidado, si se puede dos veces al día, debido a que el flujo aumenta, el cabello se vuelve más frágil en algunas mujeres, es recomendable evitar los tintes en algunos meses del embarazo, sobre todo en el primer trimestre; la higiene bucal debe ser rigurosa, como ya se sabe después de cada comida, además las encías tienden a hincharse, debido a una carga hormonal, se debe de dar un ligero masaje e ir con el odontólogo.

**Tipos de partos.** Hoy en día los partos son cada vez más programados y cómodos para algunas mujeres, éstas pueden optar como traer a su bebé al mundo, de hecho ya pueden elegir el día que quiera que nazca, o el tipo de parto, este puede ser: natural, debajo del agua o bien tenerlo en su propia casa.

Parto por cesárea, es una operación quirúrgica donde tratan de prevenir algunos riesgos para la madre y el bebé a la hora de nacer, algunas contradicciones: tiene los riesgos de cualquier cirugía y la recuperación es más lenta que en un parto normal.

Debajo del agua, la mamá se introduce en una tina con agua tibia, cuando ya tiene demasiadas molestias ocasionadas por las contracciones y con una

<sup>39</sup> Mondragon. Gineco- obstetricia elemental  
SANTROCK, Infancia. Psicología del desarrollo en la infancia

<sup>40</sup> Calostro, sustancia natural que se presenta desde el embarazo hasta las primeras semanas de la lactancia que le dan al bebé...

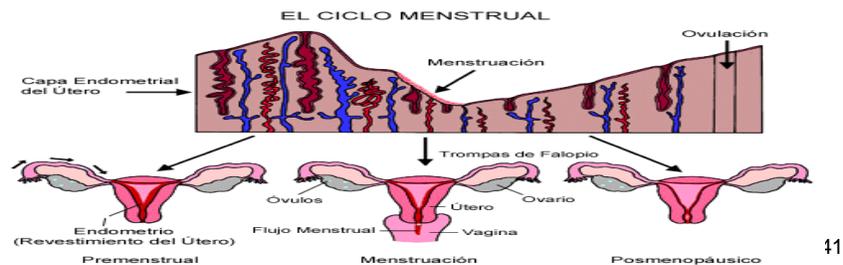
dilatación entre los ocho centímetros, este tipo de parto produce en algunas mujeres mayor relajación cuando esta en labor, además puede tomar la decisión de traer al niño en el agua o fuera de ella, para esto debe cuidarse de tener un hospital cercano por si se presentan complicaciones.

Nacimiento en casa, el bebé nace de forma natural, sin anestesia, la madre debe de estar preparada y cómoda para los dolores y contracciones fuertes al momento del alumbramiento; contraindicaciones no se puede asistir médicamente alguna complicación, ejemplo: si se presenta falta de oxígeno o falla cardiaca.

### 3.6 Cuidados en el climaterio/menopausia

El climaterio es la fase de transición a la menopausia, disminuye las hormonas de progesterona y estrógeno, por ello las menarquías se hacen irregulares, los óvulos maduros son “escasos”, se puede empezar a sentir algunos cambios físicos y psicológicos (cambios de humor, estado de ánimo, sensibilidad, etc.)

La menopausia es cuando la mujer ya no tiene periodos menstruales, esté periodo se toma desde la última menarquía y no ha tenido ciclos menstruales en un año.



El periodo de los síntomas de la menopausia puede variar en cada mujer, se cree que influye la edad en que la madre inició su menopausia para calcular el inicio del climaterio de la hija, esta puede presentarse a partir de los cuarenta pero en algunos casos, puede presentarse la menopausia temprana a las jóvenes de la edad de veinticinco años, o bien menopausia tardía, la última menstruación es después de los cincuenta y cinco años.

<sup>41</sup> Imagen tomada <http://healthcare.utah.edu/healthinfo/spanish/gyneonc/cycle.htm>, el 15 de abril de 2008

Los síntomas del climaterio/menopausia son diversos, hay mujeres que sus trastornos hormonales son muy ligeros o bien pueden generar ansiedad o depresión por los cambios sufridos en esta etapa, algunos síntomas son:

**Bochornos.** Sienten que hay un aumento de calor corporal, ya sea durante el día o en el transcurso de la noche, se recomienda que se vista con ropa de dos o tres piezas para cuando ocurran los calores se pueda despojar alguna de las mismas, además de tomar agua fría, un poco más de dos litros durante el día y se pueda poner compresas frías.

**Escalofrío.** Algunas mujeres no presentan bochornos pero si, demasiado frío estos sobre todo durante la noche o la mañana. Es recomendable abrigarse lo mejor posible.

**Sudoraciones.** El sudor se forma de manera más abundante, se recomienda el aseo diario.

**Resequedad vaginal.** Esto es debido a los cambios hormonales al dejar de ser constantes los ciclos menstruales.

**Deseo sexual.** Dejan de sentirse cómodas al tener contacto íntimo con su pareja o bien puede pasar lo opuesto.

**Estado de ánimo.** Se presentan irritadas, tristes o bien alterarse por cualquier circunstancia mínima, debido a los cambios hormonales y trastornos corporales sufridos.

Otros síntomas: Dolores de cabeza, trastorno del sueño, demasiado o falta de éste, dificultad para concentrarse, sudoraciones nocturnas, caída de cabello o bien que aparezca más vello facial o en otras partes del cuerpo.

Los tratamientos para el climaterio y la menopausia varían dependiendo del estado de salud, tolerancia para los medicamentos, estado de ánimo, y estas van prescritas por el ginecólogo de confianza, pero existen algunas terapias, las cuales son:

<b>la terapia de reemplazo hormonal (su sigla en inglés es HRT)</b>	La terapia de reemplazo hormonal (su sigla en inglés es HRT) incluye la administración de una combinación de las hormonas femeninas estrógeno y progesterona durante la perimenopausia y la menopausia. La HRT es recetada más comúnmente en píldoras. Sin embargo, el estrógeno puede también ser administrado usando parches tras-dermales y cremas vaginales.
<b>la terapia de reemplazo del</b>	La terapia de reemplazo del estrógeno (su sigla en inglés es ERT) incluye la administración de estrógeno solo, el cual ya no está siendo producido por el cuerpo. La ERT se ordena

<b>estrógeno (su sigla en inglés es ERT)</b>	frecuentemente para las mujeres que han tenido una histerectomía. El estrógeno se receta en las siguientes formas: píldoras, parches trasdermales en la piel (donde el estrógeno se absorbe por medio de la piel), y las cremas vaginales.
<b>el tratamiento no hormonal</b>	Este tipo de tratamiento frecuentemente incluye el uso de cremas que se pueden comprar sin necesidad de receta médica, que no contienen estrógeno para aliviar algunos de los síntomas asociados con la menopausia.
<b>alternativas al estrógeno</b>	Las alternativas al estrógeno son los llamados "estrógenos sintéticos", como el raloxifeno, el cual puede ofrecer los beneficios de la construcción del hueso del estrógeno sin muchos de los riesgos coincidentes (por ejemplo, el aumento en el riesgo del cáncer endometrial)
<b>terapias alternativas</b>	La homeopatía y los tratamientos herbales pueden ofrecer algún alivio para los síntomas de la menopausia.

42

### 3.7 Cuidados en la vejez

La vejez es considerada como la última etapa de la vida humana, otros consideran que es la muerte ya que implica un proceso de aprendizaje; en la vejez la persona sufre cambios en su cuerpo, como, este deja de funcionar óptimamente un ejemplo de ello y tal vez el más evidente es la piel ya que pierde elasticidad y flexibilidad.<sup>43</sup>

Para muchos las ancianas son como niñas pequeñas, tal vez por algunos comportamientos, pero son personas sabías llenas de experiencias de vida, que gustan de estar acompañadas de familiares, amigos o personas de su generación, sin olvidarse de las personas jóvenes a las cuales comparte sus experiencias y/o conocimientos.

Las personas de la tercera edad, sufren diversos cambios muy parecidos entre hombres y mujeres, se pueden clasificar en tres grandes grupos: sociales/afectivos, cognitivos y físicos.

**Sociales/afectivos:** las personas que se encuentran en la vejez buscan estar cerca de sus seres queridos, ya sean, amigos, familiares, pareja o bien se unen a grupos de esparcimiento de la tercera edad, ya que gustan de estar acompañados casi todo el tiempo, algunas personas piensan que el inicio de la vejez es

<sup>42</sup> Introducción a la menopausia. <http://healthcare.utah.edu/healthinfo/spanish/gyneonc/intro.htm>, consultado el 15 de abril de 2008

<sup>43</sup> Algunos cambios sufridos en la vejez, se han planteado en el capítulo 3, pág. 26

alrededor de los 50 años aproximadamente, comienzan a jubilarse por lo cual tienen tiempo suficiente para ellos mismos, y sus aficiones. Algunos pueden sentirse como estorbos para sus familiares, sobre todo cuando la pareja ha perecido, además de un sentimiento de soledad y de improductividad, se presenta miedo a la muerte ó bien se puede estar deseando la misma.

Por otro lado, son personas pacientes que gustan por compartir sus experiencias, de todo tipo, sociales, afectivas, amorosas, productivas y de conocimiento general sobre todo a las generaciones más jóvenes, ya sea hijos y/o nietos o personas conocidas, gusta estar con la familia y pasar tiempo con ellos, frecuente, si se puede ya sea por salud o economía, a amigos, ya que es indispensable, recordar historias o anécdotas con personas de su generación; es indispensable para todo ser humano la sociabilización.

**Cognitivos:** se pierde habilidad mental en cuestiones de tiempo, la fluidez mental es un poco lenta sobre todo para hacer operaciones concretas o bien en recordar datos o información, pero esto puede ser combatido con algunos ejercicios, como: de retención de la información un ejemplo de esto sería recordar una serie de números, leer una noticia y sintetizar el contenido extrayendo la información más importante, etc., sin embargo puede ser la etapa de la vida más creativa, ya que gusta de inventar historias, recordar cosas, anécdotas, leyendas, etc., además de que algunos generan gusto por la lectura o bien retoman la misma. Pero también las habilidades cognitivas pueden estar mermadas por algunas enfermedades que se presentan en la vejez.

**Físicos:** El cuerpo se hace lento, dejan de funcionar óptimamente los órganos del cuerpo, la actividad física puede disminuir notablemente, las enfermedades comunes pueden presentar un factor de riesgo para el anciano ya que pueden complicarse fácilmente, como enfermedades respiratorias, gastrointestinales, entre otras. Se pierde agudeza visual, motriz, además de presentarse una baja en las defensas del cuerpo.

Los cuidados que se deben de tener en la vejez, son cuidados básicos para cuidar la salud<sup>44</sup> ó específicos, si tiene algún padecimiento específico (corazón,

---

<sup>44</sup> Algunos de ellos ya se mencionaron en el capítulo 1, p 13

riñones, etc.), sin embargo algunas personas mayores requieren más atención en ciertas áreas del cuerpo o de un órgano en particular. Además se debe consultar al médico de una manera frecuente, un cuidado básico en el adulto mayor es su alimentación debido a que el metabolismo es más lento; las cataratas también son frecuentes o bien se agudizan la miopía o el astigmatismo. Las enfermedades comunes en la vejez son:

**Alzheimer.** Enfermedad progresiva la cual implica pérdida de memoria, se puede decir que tiene relación con algún tipo de demencia, no tiene cura aún pero se puede diagnosticar desde síntomas tempranos y retrasar un poco la enfermedad, con algún tipo de actividad, un ejemplo de ello sería la lectura.

**Descalcificación.** Pérdida progresiva de calcio, a partir de los 25 años se empieza a fijar menos el calcio, pero en la vejez se puede agudizar la pérdida natural del mismo; se puede vincular con la osteoporosis, se puede agudizar esta enfermedad en las mujeres a partir del climaterio, además si se es fumador; se recomienda que durante toda la vida se tome una dosis de calcio, sobre todo las mujeres.

**Problemas cardiacos.** Hay diversas enfermedades relacionadas con el corazón las cuales varían desde hipertensión arterial o bien la hipotensión que son las dos más comunes, las cuales se pueden prevenir llevando una vida saludable, hacer ejercicio mínimo treinta minutos al día, no comer sal en exceso, tomar abundante agua, chequearse la presión constantemente.

**Infecciones en las vías urinarias.** «... son causadas por una infección bacteriana que pueda ocurrir en cualquier parte del sistema urinario. Las mujeres están más susceptibles a padecer de estas infecciones que los hombres. Estas infecciones comúnmente se contraen a través de relaciones sexuales.»<sup>45</sup> O bien consumir demasiados irritantes, aguantarse por tiempo prolongando ir al baño, entre otras.

Todas las enfermedades que se han mencionado no empiezan junto con la vejez sino que estas se pueden agravar a medida de que avanza la edad, casi todas se pueden prevenir, pero lo que es cierto, es que en la vejez se necesitan

---

<sup>45</sup> IMSS. Infecciones Urinarias, [http://www.imss.gob.mx/Mujer/Infecciones\\_urinarias.htm](http://www.imss.gob.mx/Mujer/Infecciones_urinarias.htm) , revisado el 13 de mayo de 2008

cuidados especiales, que siempre se este limpio, un trato digno y amable, lleno de respeto, es común que algunas ancianas estén de mal humor ya que hay cambios repentinos en su vida, los compañeros, los amigos, la familia o la pareja se pueden ir en cualquier momento, lo cual puede generar depresión y sentimiento de soledad, sin embargo puede llevar una vida digna y feliz cuando se está en la tercera edad.

### 3.8 Salud emocional

La salud emocional empieza a partir de sí mismo, de la estabilidad (emocional y social) que tienen cada persona y de cómo enfrenta las situaciones de la vida cotidiana, (hechos sorprendentes, conflictos, situaciones difíciles, etc.) Pero por qué en el presente trabajo también se describe brevemente la salud emocional, he descrito que la salud de todo individuo debe de tener bienestar físico, social, cultural, etc., eso incluye las psique, en las últimas décadas se han incrementado las enfermedades de la mente, esto no necesariamente quiere decir demencia o enfermedades similares.

Toda persona en estos tiempos actuales está expuesta a enfermedades relacionadas con el estrés, depresiones o diversos cambios de ánimo o de humor, la vida siempre está llena de cambios y situaciones extraordinarias, que le dan vuelta a nuestras situaciones cotidianas, pero el verdadero reto de mantener una salud emocional equilibrada es cómo enfrentamos esas situaciones que nos llenan de nuevas experiencias y conocimientos.

Para una estabilidad emocional es necesario el conocimiento de sí mismo, esto es estar en búsqueda contante de nuestro propio ser, ya que a lo largo de nuestro andar siempre estamos interrogándonos hacia donde vamos, quienes somos, qué es lo que queremos y buscamos, etc., y dar respuesta a nuestras interrogantes, sin autocompadernos por nuestras decisiones “erróneas” que hemos tomado o bien lo que dejamos de hacer por alguna circunstancia, sino analizar por qué tomamos estas decisiones.

Las responsabilidades y las elecciones (libertades) que elegimos día a día son parte de nosotros, muchas de las cuales vienen con consecuencias, nuestras decisiones son las que nos pueden llevar a salir adelante o no, pero esa elección y/o actitud que tenemos hacia las situaciones cotidianas, es parte de nuestro ser.

Aún así hay algunos estímulos externos, lo cuales nos causan conflicto, no solo pueden alterar nuestra psique, sino también nuestro cuerpo y causar alguna enfermedad, aquí la descripción de las enfermedades más comunes:

**Estrés.** Es cuando una situación afecta a una persona de manera emocional, desequilibrio, por lo cual desea huir de la misma, puede afectar la mente y el cuerpo. Los tratamientos son de dos variantes farmacéuticos, no se deben de prolongar por demasiado tiempo, aunado con terapia; y la segunda es solo algún tipo de terapia, además de ejercicio. Esto se debe a que el cuerpo puede descompensarse o bien hay algunos cambios hormonales, que pueden afectar la mente, emociones, órganos, por ello muchas actividades no pueden realizarse óptimamente.

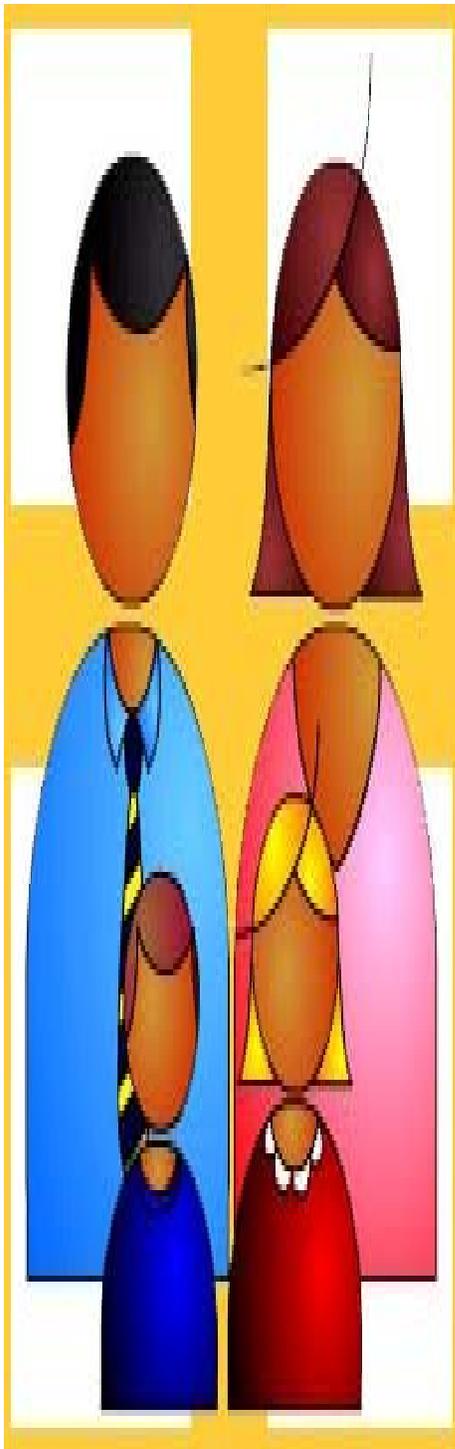
**Depresión.** Puede presentarse en alguien con un estado de tristeza o debilidad que no sea transitorio, que pase en unas horas o pocos días, sino que este estado de ánimo tenga un lapso de tiempo prolongado, de varias semanas o meses, o bien que se presente de manera constantemente, algunos síntomas son: baja autoestima, irritabilidad, cansancio, desánimo, variaciones de peso o hábitos alimenticios, entre otros. El tratamiento puede ser de tipo farmacéutico aunado con terapia, o bien solo terapia, a veces se pide que se complemente las terapias con ejercicio, ambos procesos pueden durar varios meses o años dependiendo de la persona y sus motivaciones.

**Ansiedad.** Algunas situaciones nos pueden poner nerviosos por algún motivo, es una respuesta natural del cuerpo, para defenderse, pero cuando este imposibilita las actividades cotidianas hablamos de fobias o ansiedad o bien algunos trastornos conductuales u obsesivos, esta se puede tratar con terapia psicológica, médica y conductual.

**Tics nerviosos.** Estos no se presentan solo en la cara, pueden aparecer también en las extremidades o en algunos comportamientos, sobre todo en los niños pero

desaparecen en la adolescencia, también hay tics que afectan la conducta o las cuerdas vocales, se deben detectar a temprana edad para controlarlos o bien controlar las situaciones estresantes que hacen que aparezcan, un ejemplo de ello es el tartamudear, que en algunas personas desaparece con algún tratamiento.

La salud emocional tiene muy diversas ramas, un ejemplo de ello es la inteligencia emocional, psiquiatría, psicología lo que implica que el autoconocimiento del cuerpo, del ser, puede ayudarnos a reconocer las señales del mismo, además de saber controlar y manejar las distintas circunstancias que la vida conlleva.



## Capítulo 4

### Salud, familia y mujer

“La actitud es algo pequeño que  
hace una gran diferencia”

Anónimo

#### 4.1 Definición de familia

En las distintas sociedades, las definiciones van cambiando a lo largo del tiempo, esto es inevitable, pero siempre tienen “valores o normas” que prevalecen ante los cambios; la familia ya sea definición o concepto no es la excepción, por lo mismo ahora no solo contemplamos a la familia de más de tres elementos: mamá, papá e hijo(s) o bien como una unidad organizada.

La procedencia de familia es:

Para algunos autores, el origen etimológico de la palabra familia es muy incierto. Unos sostienen que proviene de la voz latina *fames* (“hambre”); otros afirman que proviene de la raíz latina *famulus* (“sirviente” o “esclavo doméstico”) que se utilizaba para designar el conjunto de esclavos de un romano. En un principio, la familia agrupaba al conjunto de esclavos y criados propiedad de un solo. En la estructura original romana la familia era regida por el *pater familias*, quién detentaba todos los poderes, incluidos el de la vida y la muerte, no sólo sobre sus esclavos sino también sobre sus hijos huérfanos<sup>46</sup>

Diversas disciplinas concuerdan con que el individuo actúa en distintas ocasiones, dependiendo, basado en las influencias de compartimiento, éticas, morales, etc., que haya tenido de la familia.

Tradicionalmente se ha considerado a la familia como la más universal de las instituciones sociales, la unidad básica de la sociedad y la fuente de las primeras y más poderosas influencias a las que está expuesto el individuo en todas las sociedades.<sup>47</sup>

En la actualidad la definición de familia se va reformulando constantemente, sobre todo en la cantidad de miembros que componen la misma, la forma de organizarse, funciones, roles socioeconómicos, etcétera.

¿Pero, por qué surgen estos cambios? A medida que la sociedad va cambiando o evolucionando, los roles de cada miembro de la sociedad también cambian, un ejemplo de ello es la inserción de la mujer en el ámbito laboral; por lo cual la forma de estructurarse u organizarse varía.

---

<sup>46</sup> WIKIPEDIA, Familia, <http://es.wikipedia.org/wiki/Familia>, consultado el 19 de mayo de 2008

<sup>47</sup> MARTÍNEZ. *Familia y educación*, p5

¿Cuáles fueron estos cambios? La mujer empezó a trabajar, no solo en casa; tuvo una gran apertura en diversos trabajos y no sólo en el ámbito educativo, los hombres sufrieron cambios a partir de este acto, se puede suponer que los divorcios aumentaron, que el nacimiento de nuevos seres disminuyó, que la organización de la familia cambió, o bien que no se tenga al cien por ciento el registro de todas las uniones de parejas (unión libre).

Es por ello que la familia ha cambiado, hasta legalmente se toma como familia desde dos miembros en adelante, puede ser sólo la pareja; pareja e hijos; algún padre, el abuelo(a) e hijo(s)-nieto(s); la hermana(o) mayor que se encarga de los hermanos y su propia familia; abuelo que se encarga de los nietos; o bien las parejas que adoptan niños. La familia no es sólo un vínculo consanguíneo o de genes, sino una unión de personas que tienen un vínculo afectivo y de respeto.

Para ello diversos autores pueden dividir en dos grandes grupos a la familia: nuclear y extensa:

**Familia Nuclear:** «aparece a finales del siglo XIX, principio del siglo XX»,<sup>48</sup> donde sólo se contempla a los padres y a los hijos, por lo cuál, se pretende que los últimos estimulen cierta personalidad, dé las primeras enseñanzas, establezca pautas de sociabilización, afectivas, etc., pero también es importante el vínculo de respeto, amor, compañerismo que tenga la pareja entre ella, ayudando a perfeccionarse.

Se caracteriza por ser una familia reducida donde conviven los padres y un pequeño número de hijos; los roles familiares se diferencian en función de la edad y del sexo de sus miembros y son complementarios entre si; el padre ejerce el rol "instrumental", es decir, las funciones de autoridad, de control, de racionalidad y de contacto con el mundo exterior a través del trabajo; la madre, por el contrario, ejerce, fundamentalmente, una función afectiva.[...] es económicamente independiente y mantenida, sociedad: 1) la socialización de los niños y 2) provocar la estabilidad emocional de los adultos.<sup>49</sup>

Aunque difiero en algunas cosas de lo anterior, la familia sobre todo la nuclear ha cambiado, como lo expongo anteriormente, en algunos miembros y sus

---

<sup>48</sup> *Ibíd.*, p 17

<sup>49</sup> *Ibíd.*, p 18-19

roles; aunque sabemos que en México la familia todavía prevalece con padres e hijo(s), también va en aumento las familias compuestas por madre e hijo(s), o bien donde la que lleva el sustento económico es la mujer, teniendo apoyo del esposo-padre o no.

La concepción de la familia va más allá de la definición tradicional y fenomenológica en la que sólo se la considera como la agrupación de individuos con lazos consanguíneos, conyugales o de adopción, con vínculos entre sí e intereses en común, para trasladarla a un plano social en donde tanto en su estructura como en sus funciones intervienen factores socioeconómicos.

Dentro de la familia nuclear existen variantes de la misma:

Personas sin familia. Esto es las personas que viven solas, debido al fallecimiento de su pareja y no hayan tenido hijos, divorcio y se separó de su familia o por algún motivo vive sola.

Familias binucleares. Esto comprende que una pareja se separa y alguno de los dos se vuelve a casar, por lo cual vive con su propia familia y la de su nuevo esposo, a veces puede presentarse tensión en la interacción familiar y de adaptación.

Familia monoparental. Es cuando una pareja decide separarse o bien fallece alguno de los dos, por lo cual la otra persona se hace responsable de la casa, los hijos, o bien se presentó un embarazo no deseado y alguno de los dos se hace responsable de su hijo.

Existen otro tipo de familias, las que contemplan dos personas del mismo sexo, no necesariamente sea una pareja homosexual, sino que compartan un lazo de parentesco o afinidad.

**Familia extensa.** Se entiende que está compuesta por más de dos generaciones, es decir: abuelo(s), padre-hijo e hijo(s)-nieto(s), además que contempla los tíos, sobrinos, familia política, etcétera.

Además abarca a más miembros de la familia consanguínea directa, desde la segunda generación o más línea de parentesco, esto quiere decir, primos o tíos lejanos, tíos abuelos, la familia de algún esposo(a), familia con parentesco legal; suegros, cuñados, etc., por alguna norma religiosa o moral, padrinos, compadres y demás.

Ayuda a que el individuo, adquiera vínculos de afectividad, sociabilización, pertenencia y afinidad. Aunque no se involucren mucho en las actividades socializadoras de la familia directa, se cree que tienen influencia por algunas tradiciones que la familia resguarda generación tras generación y/o parentesco.

En la actualidad, hay una discusión de que la familia tal y como la concebimos desaparecerá, más bien considero que como tal no desaparece, pero si va a denotar más cambios, ya sea porque los avances médicos y científicos ayuden al mismo, pero también debemos de considerar que ante estas modificaciones, surgen nuevos estudios de “la unidad familiar.”

Cada sujeto tiene identidad y personalidad, no hay dos personas iguales, sin embargo las pautas de comportamiento en algunas situaciones, nos hacen tener ese vínculo con el otro(s), nos remitimos a enseñanzas de la familia principalmente o esa familia que nosotros formamos o buscamos, nos hace pertenecer a los otros; y los otros a mí, esa sensación de confort y estabilidad, que nos ayudan a ser independientes disfrutando y compartiendo con los demás.

#### 4.2 ¿Qué es la Salud Familiar?

La Salud Familiar es una rama de la medicina que empezó a partir del año 1900, siendo parte del estudio de la Medicina Familiar. Por lo que es indispensable para el cuidado y prevención de enfermedades.

Lo importante, es que un médico o grupo de especialistas, tome a la familia como una unidad, «la medicina familiar se basa en tres elementos esenciales: el estudio de la familia, la continuidad de la atención y la acción anticipatoria en un enfoque de riesgo»<sup>50</sup>, ya que la salud no es sólo el bienestar biológico, sino contempla otros aspectos, como la comunicación, la interacción familiar, la economía, los historiales médicos tanto físicos, como psicológicos.

---

<sup>50</sup> GÓMEZ, C. *Los estudios de salud familiar*, cita a Gómez F. en Fundamentos de la medicina familiar, [www.facmed.unam.mx/deptos/familiar/atfam7-4/editorial.html](http://www.facmed.unam.mx/deptos/familiar/atfam7-4/editorial.html), consultada el 26 de mayo de 2008

En la familia puede generarse un entorno de estrés o ansiedades ante una situación, sobre todo si está con referencia a la enfermedad de algún miembro, por lo cual muchos médicos, aunque esto es nuevo, analizan la situación familiar, ejemplo: calidad de vida, comunicación, empatía que se tienen los miembros al cohabitar, entre otros.

Por otra parte, la salud familiar también considera los factores de riesgo, esto quiere decir, que algún miembro pueda contraer alguna enfermedad y se torne el ambiente familiar hostil o disfuncional, por lo cual debe estar el médico familiar en continua comunicación con diversos especialistas o instituciones.

Por qué se hace hincapié, en este aspecto de la medicina familiar, la salud no es por un lapso de tiempo sino un proceso continuo, no es la suma de la salud individual, sino como una familia puede modificar o controlar ciertos cambios, que acontecen y pueden llegar a un punto de equilibrio donde todos los miembros queden satisfechos o conformes, además que todos puedan brindarse apoyo al afrontar diversos tipos de problemas: económicos, sociales, enfermedades corporales y/o psicológicos o bien al enfrentar alguna situación que los lleve a un proceso de duelo.

Al enfatizar sobre la medicina familiar, es debido a que a veces hace falta la guía o consejo de alguien fuera de la misma familia, (doctor, psicólogo, etc.), que ayude a enfrentar alguna situación, o bien recomiende o prescriba algún régimen a seguir sobre una enfermedad específica, rehabilitación, duelo, etc., ayudando a cada miembro a enfrentar y superar lo acontecido o lo que pueda llegar a pasar, a través de la comunicación, educación, respeto que la misma familia tenga entre sus miembros, por lo cual la interacción y empatía es fundamental.

Factores de riesgo que puede tener el núcleo familiar que se pueden prevenir (algunos) u ocasionar alguna situación alterante:

- ❖ Accidentes
- ❖ Enfermedades (crónicas, hereditarios o generales).
- ❖ Estrés
- ❖ Disfuncionalidad
- ❖ Problemas de comunicación

- ❖ Problemas económicos
- ❖ Violencia intrafamiliar
- ❖ Algún tipo de drogadicción (por parte de uno o más miembros)
- ❖ Problemas psicológicos (enfermedad, ansiedad, otros)
- ❖ Algún miembro de la familia con problemas legales
- ❖ Pérdida de un ser amado
- ❖ Otros factores

La salud familiar busca prevenir situaciones de conflicto o enfermedades a partir del fomento del cuidado de sí mismo y de la familia, una madre de familia<sup>51</sup> que educa a sus hijos(as), sobre su propio cuidado, pueden también cuidar a los demás ya que están educados para fomentar la salud,- madres con comunicación abierta brindan información pertinente, cría hijos informados que buscan aprender-, y las interacciones familiares son saludables.

#### 4.3 Rol que juega la mujer en la salud familiar

En la familia se obtiene, como ya se había descrito antes, aptitudes, actitudes y formas de relacionarse consigo mismo y con los demás; aún en la actualidad la que lleva a cabo la educación familiar es la mujer, que puede ser la mamá de los hijos, tía o abuela, la que se encarga por lo general del hogar, quien da estas primeras enseñanzas.

Jaques Delors, en una publicación de la UNESCO<sup>52</sup>, dice: «se ha establecido una correlación de la mujer, por una parte, y el mejoramiento general de la salud y de la nutrición [...]»<sup>53</sup>

Desde que nacemos tenemos un vínculo más estrecho con la madre, o bien con quien nos cuida desde el nacimiento, además de que éste siempre obtiene una carga afectiva más intensa, la vemos como un pilar de apoyo en todos los

---

<sup>51</sup> Enfocado en este aspecto por el tema a tratar en el presente trabajo

<sup>52</sup> UNESCO: Organización de las Naciones Unidas para la Ciencia, la educación y la Cultura.

<sup>53</sup> DELORS: *la educación encierra un tesoro*, p 77

cambios de nuestro crecimiento, físico-mental, por ello las primeras enseñanzas provienen de nuestra madre, desde el lenguaje, aprender a caminar, hasta conocimientos cognitivos y afectivos.

Desarrollamos en la familia, aptitudes y actitudes hacia nosotros mismos y los demás, esto es respeto, valores, conocimientos en general. Pero en materia de salud, muchas de las responsabilidades que los padres tienen hacia su cuerpo, da una idea de como cuidarán el cuerpo sus hijos; se educa con el ejemplo; si vemos a algunos de los padres automedicarse, lo más probable es que el hijo haga lo mismo.

En materia de salud, la mamá enseña a sus hijos desde muy pequeños las partes de su cuerpo, un ejemplo muy claro es cuando se le pide al niño que señale sus ojos, la boca, la cara, etc.; esto no solo es para que aprenda espacios físicos y ubicación, sino también aprende vocabulario, lenguaje y corporeidad<sup>54</sup>, cuida y enseña la importancia de ciertos cuidados, acciones y prevención de enfermedades en todo nuestro ser.

### **Cuidados y enseñanzas que las madres nos brindan en la infancia, (sobre salud):**

- ❖ Fomento de la limpieza, tanto de las cosas personales, como del cuerpo
- ❖ Cuidado del descanso o del sueño, dormir a horas específicas, para el desarrollo óptimo del crecimiento
- ❖ Aplicación de las vacunas, revisiones médicas, entre otras

---

<sup>54</sup> Los humanos en este aspecto podemos dividirnos en Yo (cuando vemos nuestros deseos, actitudes, comportamientos, etc.), corporeidad (solo contemplamos el cuerpo) y personalidad (abarca los 2 anteriores, más espiritualidad), este es una idea de cómo representarse a sí mismo, sin embargo encontré como Ausubel, en su libro Desarrollo infantil (p. 12), retoma al ser:

El sí-mismo es una constelación de percepciones y recuerdos individuales que constan de la imagen visual de la propia apariencia física, la imagen auditiva, [...], los recuerdos de acontecimientos personales, etc. El autoconcepto, [...] es una abstracción de las características esenciales y distintivas del sí-mismo que establecen una diferencia entre la existencia consciente de un individuo, por una parte, y el ambiente y otros sí-mismos por la otra. [...]. El Yo es el sistema organizado de las propias actitudes, motivos y valores interrelacionados que resulta de dicha vinculación.

Personalidad es un término aun más inclusivo que “yo”. Comprende todas las predisposiciones conductuales características del individuo en un momento dado de su vida.

**Ojo:** aunque al principio propongo una división, el hombre es una unidad corporal-espiritual-mental, donde todas estas se pueden estudiar por separado, pero en nuestro actuar pedagógico, sabemos que todo esto es parte del mismo ser, que actúa y aprende de sí-mismo y del exterior, pero en salud donde es más diversificado el ser- las primeras enseñanzas vienen de la casa materna.

- ❖ Nutrición; alimentación, cuidado de la dieta
- ❖ Fomento de alguna actividad física; para muchas familias es importante que los hijos practiquen un deporte.
- ❖ La importancia de seguir indicaciones médicas y en general
- ❖ Conocimiento del cuerpo
- ❖ Cuidado y limpieza de los dientes
- ❖ Respeto, así mismo y a los otros
- ❖ Señalar cuando algo provoca dolor, duele una parte del cuerpo o causa angustia
- ❖ Desarrollo afectivo y cognitivo

#### **En la adolescencia:**

- ❖ Cuidado de la corporeidad
- ❖ Aceptación del cuerpo, (cambios y/o complejos)
- ❖ Información sobre sexualidad, sexo, anticonceptivos, cuidados, mitos, enfermedades, etcétera.
- ❖ Asimilar los cambios de humor; por otra parte tolerancia a estos cambios que presentan los hijos
- ❖ Información sobre enfermedades que atañen, o causan mayores daños a cierto tipo de población, a las personas en la adolescencia como: bulimia, anorexia, depresión, entre otras.<sup>55</sup>
- ❖ Cuando en las niñas se presenta la menarquía, las madres informan e instruyen a sus hijas de lo que esta pasando en sus cuerpos, los cuidados que deben de tener, tanto higiénicos como corporales, además de ir a una visita de rutina con el ginecólogo, sobre todo si se presentan molestias.

#### **En la juventud en adelante:**

- ❖ Salud vocacional; apoyo y respeto, sobre todo en las decisiones que toman los hijos
- ❖ Apoyo y acompañamiento en algunas dolencias que atañen a los mismos.

---

<sup>55</sup> Muchas de estas enfermedades, ya se han descrito en el presente trabajo.

En toda etapa puede haber un aprendizaje sobre el proceso del duelo, por lo cual se debe de afrontar sólo y/o con los seres queridos; además alguno de los mismos miembros, en casos muy lamentables, pueden padecer o ser víctimas de algún trastorno psicológico o físico, por lo cual toda la familia tendrá que presentar algunas sesiones de ayuda externa o autoayuda.

Como ya se ha mencionado antes, una persona adquiere conocimientos desde que es bebé, toda persona tiene una personalidad que lo caracteriza, pero los padres dan ciertos estímulos que ayudan a comprender acontecimientos del exterior.

¿Cómo aprende el niño?, ya sea roles, actitudes, aptitudes, etc. Alrededor de los cuatro o cinco años (cuando están en el Kinder), tiene demasiada influencia de las enseñanzas de su casa, las formas que tienen los padres de educar a sus hijos, ya que adoptan posturas o formas de actuar dependiendo de la influencia que tienen los padres hacia los hijos, como va avanzado el desarrollo personal muchas de las actitudes adquiridas pasan a ser parte del propio ser.

¿Qué rol juega la mujer en el cuidado de la Salud?

Desde un principio se ha dicho que el ser debe conocerse y reconocerse, siempre las mejores enseñanzas son las que se ponen en práctica, por lo cual desde el hogar debe enseñarse el cuidado de la corporeidad-mente-espíritu con el propio ejemplo, si una madre descuida alguno de estos aspectos, es más fácil que las hijas repitan ese patrón, la mamá es la que da la pauta a que los demás miembros de la familia se reconozcan así mismos, desde lo físico hasta sus emociones y necesidades, a veces ella satisface algunas de las necesidades básicas, en particular cuando se es infante, sobre todo las de sobrevivencia, a medida que los niños van creciendo y se identifica como otro sujeto más de la familia; adopta ciertas actitudes y roles en la misma, sobre situaciones que afectan o benefician a la misma familia o a sí mismos.

Con los estándares de roles, la madre es la que se encarga de las enseñanzas primarias de los hijos, como aprender a comer, ir al baño, vestirse, comportarse, hablar, caminar, etc., además de asearse –dientes, cuerpo, cabello,

etc.- y que lo lleven a cabo por sí solos; dependiendo del sexo del hijo es la identificación de roles y patrones.

Las madres llevan un rol más afectivo y pendiente sobre los hijos, está al cuidado de los mismos, la comunicación también puede ser más personal y fluida en el manejo de ciertos temas, las actividades o aprendizajes resultan significativos, la coherencia de ciertas reglas no deben ser ambiguas ante un miembro de la misma familia, por lo general ella es la progenitora que se caracteriza por las expresiones afectivas y en el caso de algunas hijas un modelo o patrón a seguir.

Si la progenitora establece el tema de la salud personal y familiar, esta enseñanza tendrá trascendencia, los miembros de la familia retendrán estas actitudes como propias, mucho se habla que el nivel educativo de los padres influye sobre la adquisición de hábitos, sin embargo esto en algunos casos no es una variable relevante, al querer brindarle lo mejor a su familia las mujeres delegan algunos cuidados hacia ella misma, para que los tengan los demás, por lo cual se puede sugerir a ella que haga conciencia sobre si misma, sobre todo en el cuidado del cuerpo, ya que es ejemplo a seguir.

Ellas pueden representar los modelos a seguir o no; pueden influir en la personalidad de cada individuo; lo que soy, seré y quisiera ser.

CAPITULO 5.  
APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO  
DENTRO DEL TALLER.

“La educación debe estar en  
función de crear hombres libres”  
*R. Caballero.*



Imagen: <http://200.44.56.244/ead/pandora/images/stories/20070301/articulo4.jpg>

## 5.1 ¿Qué es el aprendizaje significativo?

Antes de escribir sobre el aprendizaje significativo (AS), primero partiré de algunas referencias sobre qué es educación, aprendizaje, enseñanza, para tener una base al tratar de profundizar sobre el tema y su importancia educativa.

Primero que nada, todos somos agentes interculturales y multiculturales, por lo cual estamos en constante influencia de todo lo que nos rodea: la familia, la escuela, los amigos, los medios de comunicación, etc., pero no todo lo que se enseña es parte de la educación, un hecho verdaderamente educativo nos lleva a un bien; no toda la educación que se recibe se lleva a cabo, por más necesaria que sea.

¿Qué es educación? Aunque, es muy difícil dar conceptos, partiré de algunas definiciones, que considero adecuadas, para fomentar una base al escribir sobre A.S.

**Educación:** siempre tiende a encaminar a la persona hacia lo bueno, el bien, la trascendencia – ya sea por su trabajo, conocimiento, ejemplo, etc., que le trasmite a los demás-, que busque constantemente el conocimiento, que estas propicien su propio saber- para que cada persona llegue a una libertad y responsabilidad de sus criterios y acciones.

Si vemos la definición de educación, el diccionario la describe como la «acción de educar»<sup>56</sup> lo cual es: «desarrollar facultades morales o intelectuales o físicas // instruir // enseñar»<sup>57</sup>

Pero la palabra educación en su etimología proviene «de dos vocablos latinos: *educere* que significa: sacar, llevar, extraer de adentro hacia afuera, y *educare*, que significa: conducir, criar, nutrir, alimentar, guiar »<sup>58</sup>

La «educación es un bien en sí misma»<sup>59</sup> trata que la persona, sea educada, que se desarrolle óptimamente, tanto social, en conocimientos (saber),

---

<sup>56</sup> Diccionario Práctico Español de editores mexicanos unidos S.A. p 146

<sup>57</sup> Op cit.

<sup>58</sup> VILLALOBOS, M. *Educación y estilos de aprendizaje-enseñanza* p.29 cita a V, García Hoz. En su libro principios de la Pedagogía Sistemática.

<sup>59</sup> Moore, *Filosofía de la Educación*, p. 32

moral, espiritual, cuidándose así misma y a los otros, laboral, etc. Pero esta siempre en función de crear un bien, tanto en lo individual como en lo social.

La educación es un proceso que se realiza afirmándose en una serie de actos operativos buenos. Busca la mejora y el perfeccionamiento integral del ser humano<sup>60</sup>

¿Cómo sabemos que no todas las enseñanzas son parte de la educación? Un aprendizaje podría ser que alguien le enseñara a mentir y/o robar a otra persona, por lo cual se le generaría un mal a un tercero, lo que implica un aprendizaje negativo, pero ello no es parte de la educación, si ésta la comprendemos como un bien/positivo para la misma persona y la sociedad.

Para poder enseñar algo, cualquier tema, siempre implica un conocimiento sobre éste, la enseñanza es como encausamos a las personas, - ya sea alumnos o no-, a la búsqueda del saber, puede ser desde una orientación, asesorías hasta exposiciones sumamente conductuales o bien desde un enfoque constructivista; lo cual debe influir en cada individuo en su proceso de aprendizaje.

La Maestra Marveya Villalobos considera a la enseñanza como: «una serie de actividades que se llevan a cabo con el objetivo de conseguir el aprendizaje significativo y estratégico del alumno no es más que una ayuda para el aprendizaje.»<sup>61</sup>

El conocimiento tiene una característica en particular, es valioso por sí mismo, ya que el individuo que transmite éste a otra, es porque tiene un fin, no necesariamente bueno, pero que puede influir en el comportamiento de quién la recibe. Pero también el conocimiento está relacionado en cómo aprendemos nuestra realidad e interactuamos con ella.

Todo sujeto busca la verdad y ésta, está a merced de cómo vemos nuestra realidad

---

<sup>60</sup> Ibídem p.29

<sup>61</sup> Ibíd. P.71

¿Cómo aprendemos? El aprendizaje es como cada sujeto adquiere su propio conocimiento, esto no quiere decir que sea verdaderamente cierto, puede surgir de una experiencia, una investigación o bien que se le haya encausado a ese aprendizaje en específico.

El aprendizaje termina y empieza en uno mismo, ya que cada uno de nosotros pone límites al conocimiento, por lo cual cada quien es responsable de lo que sabe y de las acciones que lleve.

El aprendizaje es: «Proceso mediante el cual un sujeto adquiere destrezas o habilidades prácticas, incorpora contenidos informativos o adopta nuevas estrategias de conocimiento de la acción»<sup>62</sup>. « ¿Por qué se aprende? Porque aprender es propio del ser humano; aprender es connatural, cotidiano, esencial, natural y universal a la persona misma. El aprendizaje es construir una vida buena gracias ala adquisición de conocimientos, a la generación de actitudes positivas y al desarrollo de habilidades, impregnadas y manifiestas en comportamientos éticos de la persona.»<sup>63</sup>

Cada sujeto regula su experiencia educativa la cual puede ser excelente o deficiente desde el punto de vista de la educación formal, pero también se aprende del contexto social, lo que la sociedad quiere que aprenda cada miembro: moral, religión, valores, roles sociales, etc., la cual interviene en el conocimiento del mundo de cada individuo e interactuar con él, nadie puede aprender por otro; la familia es un ente sumamente educador-educando porque cada miembro aporta una nueva enseñanza que complementa la misma familia, no siempre los padres son los educadores, los hijos pueden influir en el conocimiento de los progenitores, las reglas y normas que se transmiten entre ellos mismos.

Ahora bien, al tratar de dar unas bases sobre cuestiones de cómo aprendemos, qué es el conocimiento, veremos de una manera más clara, el aprendizaje significativo, para después tratar de retomar la teoría del psicólogo David Ausubel.<sup>64</sup>

---

<sup>62</sup> Villalobos, E., *Educación y estilos de Aprendizaje-Enseñanza*, cita al Diccionario de la Ciencia de la Educación, p.77

<sup>63</sup> Op cit. p. 81

<sup>64</sup> Anexo A David Ausubel (biografía)

## El Aprendizaje Significativo

Se tiene en cuenta que todo aprendizaje no contempla siempre un acto verdaderamente educativo, pero es parte del ser humano aprender; en el Aprendizaje Significativo (AS) el conocimiento no sólo se transmite en el aula o que estén didácticamente planeadas por un profesional de la educación, éstas pueden darse de una manera extraordinaria a través de experiencias cotidianas, una visita a un museo, una conferencia, la lectura de algún libro o artículo, etc., que dan base a conocimientos más concretos o específicos.

Todo aprendizaje estratégico y significativo por parte del alumno debe estar no sólo en función del tema, sino en hábitos y actitudes con fines formativos; no basta sólo el desarrollo cognitivo imbuido de métodos, técnicas y procedimientos para el saber hacer, sino el desarrollo humano integral de cada alumno: saber, saber ser, saber hacer. La educación es incuestionablemente, una necesidad para la transformación social hacia mejores formas de ser y vivir en lo individual y colectivo.<sup>65</sup>

Las personas involucradas en el AS, tanto alumnos como profesores, tienen que tomar en cuenta que éste tipo de aprendizaje no sólo requiere conocimientos previos, por parte del aprendiz o que el profesor estimule constantemente al alumno para garantizar un aprendizaje significativo o un conocimiento más avanzado o específico.

¿Pero qué es el Aprendizaje Significativo? «Es un proceso interno o auto-estructurante; depende del desarrollo cognitivo. Su punto de partida son los conocimientos previos»<sup>66</sup> Para ello es necesario que el alumno este dispuesto e interesado en el tema a tratar - por ende investigar sobre el tema, conocimiento o indagación previa- para estructurar nuevos esquemas que propicien estructuras de saber más elaboradas. El profesor no es quien da el saber, conocimiento, absoluto sino actúa como un guía, que estimula al alumno a continuar perfeccionando su información, además de incentivarlo a la creatividad y al

---

<sup>65</sup> Villalobos, E. *Educación y estilos de aprendizaje-enseñanza*, p. 65

<sup>66</sup> *Ibid.* p. 75

cuestionamiento de lo que lo rodea, sin perder la realidad objetiva de los límites y sus alcances.

El alumno pasa a ser actor principal del proceso de aprendizaje, por lo cual el AS fomenta en éste a ser un ser activo, crítico, reflexivo, su conocimiento previo puede estructurarse a los nuevos y formar estructuras más específicas y elevadas sobre el tema; el maestro delega la actuación principal del aula pero encausa los momentos de enseñanza-aprendizaje, y la forma recíproca de aprender en la interacción entre los alumnos y con el profesor, motiva a los aprendices a que se presenten de una forma más activa y reflexiva en su proceso de aprendizaje y su vida cotidiana, planea las sesiones o clases de una manera didáctica, da a conocer los objetivos y logros alcanzados en cada contenido y fomenta a seguir buscando el perfeccionamiento humano, en su saber y en su ser, además de motivar al alumno.

En el AS es importante que en algunos temas el profesor prepare el contenido a aprender, siempre de una forma clara y organizada, el cual pueda reforzar la teoría con la práctica, esto es que pueda referirse a la misma en una situación cotidiana, donde el lenguaje sea cercano a los interlocutores, de una manera activa, sin perder un sentido didácticamente organizado.

El AS se contrapone al aprendizaje por repetición y/o memorístico, ya que no ve al alumno como un agente sin conocimiento, es indispensable jerarquizar la información del tema a aprender, dependiendo de la estructura cognitiva de cada persona, lo cual ayudará a establecer información más especializada.

Gracias al aprendizaje significativo, el estudiante construye, modifica y coordina sus esquemas, atribuye significados a la realidad al reconstruirla. Se establecen así redes de significados que enriquecen su conocimiento del mundo (físico y social) y potencian su crecimiento personal. A media que los aprendizajes de conocimientos, procesos, valores... sean significativos, mayores serán sus posibilidades de utilizar este conocimiento en nuevos contextos y situaciones, aumentando la posibilidad de crecimiento personal.<sup>67</sup>

---

<sup>67</sup> *Ibíd.*, p 99

## 5.2 El Aprendizaje Significativo de David Ausubel

Se ha mencionado la importancia de AS de manera muy general, su relevancia en el aprendizaje dentro del aula, en este apartado se trataré de abordar el tema de una forma más concreta, consultando la obra de David Ausubel.

Dentro del aula puede haber diversos factores que influyen en el contexto educativo, pero en el aprendizaje significativo influyen dos variantes:

- A) repetición-aprendizaje significativo
- B) recepción-descubrimiento<sup>68</sup>

- No todo aprendizaje por exposición-recepción o bien con algún tipo de aprendizaje de repetición puede carecer de significado

En ambas formas de aprendizaje se necesita que el aprendiz, ya que en él reside una buena parte de la responsabilidad del éxito de aprendizaje, deba tener una predisposición para aprender además de relacionar el nuevo tema con los ya aprendidos. Pero si el contenido del tema es significativo en sí mismo este puede aprenderse, sin aunarlo a uno ya existente.

En el aprendizaje por recepción, el contenido principal de la tarea de aprendizaje simplemente se le presenta al alumno; él únicamente necesita relacionarlo activa y significativamente con los aspectos relevantes de su estructura cognoscitiva y retenerlo para el recuerdo o reconocimiento posteriores, o como una base para el aprendizaje del nuevo material relacionarlo. En el aprendizaje por descubrimiento, el contenido principal de lo que ha de aprenderse se debe descubrir de una manera independiente antes de que se pueda asimilar dentro de la estructura cognoscitiva.<sup>69</sup>

Muchos profesores han intentado formas activas en el proceso de enseñanza, donde han presentan materiales potencialmente significativos, algunas veces con momentos de repetición-memoria, tratan de involucrar el método por descubrimiento, momentos de resolución de problemas y comunicación no verbal, alientos, aplausos, etc. «Existe una relación íntima entre saber como aprende el

---

<sup>68</sup> Ausubel, D. *Psicología educativa*, p.17

<sup>69</sup> *Ibíd.*, p. 17

alumno y comprender cómo influyen en el aprendizaje las variables de cambio, por una parte, y saber qué hacer para ayudarlo a aprender mejor, por la otra»<sup>70</sup>

Aún así el enseñar no quiere ser una condicionante para que otra persona aprenda, debido a que la última persona puede aprender por sí sola o bien si esté no está dispuesto a aprender o carece de motivación y entusiasmo al tema aludido y/o simplemente no lo comprende, éste no aprenderá por más competente que sea el maestro.

El aprendizaje siempre involucra un cambio, ya sea de lo aprendido o no, de cómo se aprende, de alguna información o actitud; por lo cual para el AS los principales tipos de aprendizaje son: la formación de conceptos, aprendizaje verbal y no verbal en la resolución de problemas significativos y de repetición.

Aprendizaje por recepción	Aprendizaje por descubrimiento
<p>Este puede ser por repetición y/o significativo, el tema a tratar se le da al alumno de una forma total y general y se espera que él lo digiera, lo internalice, «en el aprendizaje por recepción significativo, la tarea o material potencialmente significativos son comprendidos o hechos significativos durante el proceso de información»<sup>71</sup> El aprendizaje por recepción involucra una comprensión mayor de lenguaje.</p>	<p>El tema no se presenta al alumno, sino este lo investiga antes de incorporarlo a sus conocimientos ya existentes (estructura cognoscitiva). Se necesita descubrir; por lo cual el alumno buscará y organizará la información obtenida con ello se espera integrar lo ya existente a una futura información: por lo general hay una respuesta a una pregunta(s).</p>

En ambos aprendizajes para que el proceso del mismo sea potencialmente significativo o por descubrimiento, necesita que no solo se guíen por una serie de pasos o indicaciones, sino que ésta sea significativa durante el aprendizaje, pueda manipularse de una manera u otra, no estrictamente dirigida, aunada con el conocimiento previo o empírico y el alumno este comprometido con el tema.

Para que las experiencias de aprendizaje sean significativas se necesita que los estudiantes comprendan, en su totalidad el tema, tanto general como el

<sup>70</sup> Ibid, p 26

<sup>71</sup> Ibid, p34

particular o conceptos del mismo y si hay una práctica está sea significativa por sí misma, un refuerzo a lo aprendido.

Ausubel describe que existen ciertas variables para el aprendizaje y estas pueden dividirse en dos categorías: la intrapersonal y la situacional.

**Categoría intrapersonal**<sup>72</sup>: influyen las variables de 1) *La estructura cognitiva*, son los conocimientos previos que sirven como eje para unos más especializados sobre el mismo tema; 2) *Disposición del desarrollo*, depende mucho de la maduración intelectual de la persona, así de sus habilidades y aptitudes para aprender; 3) *Capacidad Intelectual* «dependiendo de sus capacidades cognoscitivas, [...], dependerá obviamente de sus capacidades verbales y cuantitativas, y de su habilidad para resolver problemas»<sup>73</sup>; 4) *Factores motivacionales y actitudinales*, depende mucho de los intereses y motivos que tiene la persona por aprender un determinado campo de conocimientos o tema; 5) *Factores de la personalidad*, dependiendo de los intereses el aprendizaje puede ser más de carácter cualitativo o cuantitativo.

**Categoría Situacional**<sup>74</sup>: influyen las variables exteriores al mismo alumno en su proceso de aprendizaje, como: 1) *La práctica*, dependiendo de cómo se da ésta serán los resultados; 2) *El ordenamiento de los materiales de enseñanza*, no se pueden presentar muchos materiales, aunque útiles, al mismo tiempo o bien sean complejos para una edad determinada estos deben estar en función a experiencias en el proceso de aprendizaje; 3) *Ciertos factores sociales y de grupo*, dependiendo de un ambiente favorable o no en el aula repercutirá en el proceso enseñanza-aprendizaje; 4) *Características del profesor*, éste debe conocer su materia, además ser empático, conocer sobre aspectos fundamentales de pedagogía y didáctica.

No importa la edad, siempre la persona, (niños, jóvenes o adultos), busca un tipo de conocimientos que sean útiles para la vida cotidiana.
--

Lo que se busca al adquirir conocimiento, no solo es la adquisición de éste sino también habilidades, además que la persona desarrolle un sentido de crítica,

---

<sup>72</sup> Ibid, p 39

<sup>73</sup> Ibid, p 39

<sup>74</sup> Ibid, p 39-40

sea independiente y autónomo. Por ello es importante y más que nada necesario que mediten sobre la necesidad del conocimiento de sí mismos, la necesidad que tiene el hombre en poseer una abstracción de verdad, pero este no es trabajo solo de la escuela y/o profesor.

Ausubel explica que en el aprendizaje significativo por recepción, siempre se necesitará la adquisición de nuevos conceptos (significados), para ello es necesario una predisposición para el aprendizaje, como un adecuado material « 1. que el material de aprendizaje en sí puede estar relacionada de manera no arbitraria [...] y sustancialmente [...] con cualquier estructura cognoscitiva apropiada (que posea significado lógico), y 2. que la estructura cognoscitiva del alumno particular contiene ideas de afianzamiento relevantes con las que el nuevo material pueden guardar relación.»<sup>75</sup> Por ende cada persona poseerá significados únicos y la adquisición de los mismos, ya que todos somos diferentes.

Se distinguen tres tipos de aprendizaje (significativo) por recepción:

**Aprendizaje de representaciones:** se presenta cuando un significado (arbitrario) es igualado con su(s) referente(s) y esto puede involucrarse con cualquier evento de su referente, ejemplo taza=té o café o bien taza=cerámica.

**Aprendizaje de conceptos:** «Definiremos a los conceptos como objetos, situaciones o propiedades que poseen atributos de criterios comunes y que se designan mediante algún símbolo [...] En el caso de los niños de más edad y los adultos, muy pocos conceptos nuevos se aprenden mediante el proceso de formación de conceptos»<sup>76</sup> es decir conocer algún referente por primera vez, como los colores.

Debemos reconocer en este punto que los significados de los signos o símbolos de los conceptos o grupos de conceptos deben ser adquiridos gradual e idiosincráticamente por cada uno de los alumnos. En el momento en que se establecen los significados iniciales de los signos o símbolos de los conceptos en el proceso de formación de conceptos, el aprendizaje significativo nuevo proporcionará significados adicionales a los mismos y se adquirirá nuevas relaciones entre los conceptos previamente aprendidos.<sup>77</sup>

---

<sup>75</sup> Ibid. P 46

<sup>76</sup> Ibid , p 61

<sup>77</sup> Ibid., p. 52

**Aprendizaje de proposiciones:** estas pueden ser inclusivas, superordinadas o combinatorias. La primera «ocurre cuando una preposición “lógicamente” significativa de una disciplina particular se relaciona significativamente con proposiciones específicas superordinadas en la estructura cognoscitiva del alumno»<sup>78</sup> la segunda es cuando un concepto nuevo se relaciona con el ya existente. Y la tercera es cuando no se puede relacionar con los conocimientos existentes (ideas subordinadas o superordinadas), pero aun tiene potencial significativo que pueden ser relevantes.

El aprendizaje significativo por recepción es importante en el aula es el que genera el primer acercamiento de la información y puede quedar en la memoria; tanto el aprendizaje por recepción o por descubrimiento es necesario utilizar un lenguaje apropiado que facilitará a los mismos procesos de aprendizaje-enseñanza.

Pero qué factores (condiciones) surgen para que se presente un aprendizaje significativo:

- ❖ Disposición al AS por parte del alumno
- ❖ Las ideas adquiridas se pueden relacionar a las ya existentes, pero no en un orden exacto
- ❖ Lo que deba aprenderse, será potencialmente significativo y está a su vez tenga el material adecuado a la estructura cognoscitiva del aprendiz
- ❖ El material debe ser presentado de manera lógica. (Existen algunas excepciones, ejemplo cuando se aprenden una serie de números determinados, sin secuencia; se puede remitir con el conocimiento de los números)



### **Tipos de Aprendizaje Significativo**<sup>79</sup>

Existen tres tipos de aprendizaje significativo:

A.* Representaciones. Esté es un aprendizaje base, de ahí se derivan los	A. Conceptos. Involucra de manera muy estrecha con el A. de	A. Proposiciones. Se presenta cuando se comprende el significado
---	--	---

<sup>78</sup> Ibid, p 47

<sup>79</sup> Todos los mencionados se describirán de una manera más específica posteriormente, en este mismo inciso.

❖ A. se utilizara para abreviar aprendizaje.

demás tipos de aprendizaje, consiste en darle significado a un término determinado y que esté se entienda en lo que representa. (Por lo general para la persona puede ser un término, definición o concepto desconocido).	representaciones, ya que esta últimas pueden estar entrelazada (ideas) en una oración, lo que dará referencia a un concepto.	de determinadas oraciones o ideas y éstas pueden involucrarse o no a las ideas ya existentes, pero pueden poseer equivalencias diferentes a las ya establecidas.
---	--	--

«El Aprendizaje Significativo no debe interpretarse simplemente como el aprendizaje de material significativo»<sup>80</sup> El AS puede tener material significativo por sí mismo, pero si éste se presenta de manera mecánica o repetitiva, ya sea por parte del maestro o el alumno, puede perder todos sus componentes significativos.

Ausubel explica de manera más detallada los tipos de AS y estos son: A. Representaciones, A. Conceptos, A. Proposiciones, A. Supraordinado y combinatorio y A. por descubrimiento.\*

### **Aprendizaje de Representaciones**

También se le conoce como de vocabulario, se pueden representar los significados de cada palabra y de como pueden representar otros referentes; Ausubel explica que cuando un niño conoce la palabra perro o “perrito” primero lo representa con el de su casa, luego con los de su calle o colonia y por último ubica las características de todos los perros en general; «éste consiste en aprender que patrón dado de estimulación [...] representa y , por tanto, significa un patrón completamente desvinculado de estimulación»<sup>81</sup>, esto lo lleva a un significado particular.

Algunas veces el aprendizaje por vocabulario se forma de manera empírica, ya que puede el sujeto interactuar con los objetos, adquiriendo significado, sin embargo existen otras ideas donde la persona puede carecer de contacto y aún así darle significado por el medio social en el que convive, un ejemplo: las drogas.

<sup>80</sup> Ausubel, D. *Psicología Educativa*, p 55-56

❖ Aunque ya se han descrito tres de estos aprendizajes, se expondrán de manera más específica.

<sup>81</sup> *Ibíd*em, p. 57

Cuando las personas crecen las palabras ya no solo se aprenden por determinados conceptos, sino por lo que representan o sus atribuciones y darle así una definición al concepto.\* «El tipo de proceso cognoscitivo significativo que interviene en el aprendizaje de representaciones es obviamente básico y sirve también para explicar el aprendizaje de todas las unidades de significado en cualquier sistema simbólico»<sup>82</sup>

### **Aprendizaje por Conceptos.**

Los conceptos son atributos de algún objeto o situación; «Los conceptos en sí consisten en los atributos de criterios abstractos que son comunes a una categoría dada a objetos, eventos o fenómenos, a pesar de la diversidad a lo largo de las dimensiones diferentes de los que caracterizan a los atributos de criterio compartido por todos los miembros de la categoría»<sup>83</sup> en el A. por conceptos existen dos métodos de aprendizaje los cuales son:

- a) Formación de conceptos, generalmente se da en infantes o niños pequeños, donde se interactúa de manera empírica o directa con el objeto o situación para crear un concepto que se quiera aprender o bien a base de descubrimiento, investigación, hipótesis, generalización y comprobación.
- b) Asimilación de conceptos, es el más utilizado por alumnos y adultos; «A medida que aumenta el vocabulario del niño, se pueden adquirir nuevos conceptos mediante el proceso de asimilación conceptual, pues los atributos de criterio de los conceptos nuevos se pueden definir por medio del uso de los referentes existentes en nuevas combinaciones disponibles en la estructura cognoscitiva del niño»<sup>84</sup>

Para que la asimilación de conceptos ocurra se necesita que el alumno relacione los atributos de alguna idea o concepto, dentro o fuera de su contexto, y se unan conceptos secundarios. Para que un concepto sea asimilado pueden

---

\* El Aprendizaje por Conceptos es mucho más profundo.

<sup>82</sup> *Ibíd.*, p. 61

<sup>83</sup> *Ibíd.*, p. 86

<sup>84</sup> *Ibíd.*, p 61

influir las experiencias que se tengan con los mismos y/o bien la maduración intelectual.

Ausubel explica:

Entre más edad se tiene, los conceptos tienden 1. a consistir más en abstracciones de más alto orden; 2. a exhibir más precisión así como diferenciación; 3. a ser adquiridos principalmente por asimilación de conceptos y menos por el proceso de formación de los mismos (excepto de las personas creativas, la formación de conceptos es un fenómeno relativamente raro después de la edad de las operaciones lógicas abstractas); 4. a ir acompañados de las ciencias de las operaciones de conceptualización involucradas.<sup>85</sup>

Dependiendo de la edad es el uso de los conceptos empleados, un ejemplo es que los niños solo utilizan los términos que les enseñan sus padres a medida que estos crecen empiezan a discernir.

### **Aprendizaje de Proposiciones.**

Estos aparecen después de relacionar el AS con ideas o conocimiento que la persona ya posee; pero este aprendizaje conlleva ideas más elaboradas o compuestas que tienen referentes, distintas connotaciones y contextos que tendrán como resultado: «un producto interactivo de la manera particular en que el contenido de la proposición nueva se haya relacionado con el contenido de la estructura cognoscitiva. Tal relación puede ser subordinada, supraordinada o una combinación»<sup>86</sup>

Por ello la información nueva se involucra o tiene como referencia lo que la persona, ya posee; cuando un material nuevo se aprende este se subordina a lo ya existente y se da un nuevo conocimiento ya jerarquizado en la estructura cognoscitiva, en la memoria puede prevalecer periodos largos, si está nueva estructura alcanza un nivel de significatividad considerado, para que esta se lleve a cabo es necesario la inclusión que es la relación de la nueva información con la estructura cognoscitiva existente.

---

<sup>85</sup> *Ibíd.*, p. 87

<sup>86</sup> *Ibíd.*, p. 62

### **Aprendizaje Supraordinado y combinatorio.**

El aprendizaje supraordinado surge cuando la persona puede clasificar las ideas principales de algún tema; ya que la relación supraordinada incluye la comprensión de un tema que tiene una o varias ideas específicas.

El aprendizaje combinatorio presupone el aprendizaje de muchas proposiciones nuevas además de ideas y/o conceptos estas son:

Potencialmente significativos porque constan de combinaciones perceptibles de ideas anteriormente aprendidas que pueden relacionarse de manera intencional con antecedentes amplios de contenidos generales pertinentes de la estructura cognoscitiva, en virtud de su congruencia general con el contenido conjunto [...], estas no son relacionables con ideas pertinentes particulares de la estructura cognoscitiva<sup>87</sup>

Por lo general el conocimiento combinatorio es mucho más difícil de aprender que los tres anteriores, ya que necesita conocimientos amplios y generales por parte de la persona involucrada, (ejercicios de discernimientos, exclusión e inclusión, entre otros).

### **Aprendizaje por Descubrimiento.**

Una condición para este aprendizaje es que el alumno descubra lo que va aprender, ya sea que se le cuestione o presente un problema, este debe exponerse una hipótesis y una solución, abarcando método, objetivo y lograr un resultado, por lo consiguiente el A. de Preposiciones está inmerso en este aprendizaje:

En el aprendizaje por descubrimiento significativo,[...], el alumno relaciona intencionada y sustancialmente preposiciones de planteamientos de problemas con su estructura cognoscitiva, pero no para entender y recordar lo que significan como fin en sí mismo, sino para transformarlas [...] en nuevas proposiciones de resolución de problemas que sean potencialmente significativas para él.<sup>88</sup>

---

<sup>87</sup> *Ibíd.*, p. 63

<sup>88</sup> *Ibíd.*, p. 65

## Teoría de Asimilación

Esta teoría rechaza el aprendizaje o teoría conductual en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en el aula, es parte de las teorías cognoscitivas que se apoyan en la formación de conceptos y los procesos que implican.

La asimilación es la forma más predominante de adquirir conceptos a partir de nuevas ideas expresadas en una frase o una oración que contienen dos o más conceptos.

Ausubel distingue tres formas de aprendizaje por asimilación:

**Aprendizaje Subordinado.** Se presenta cuando la nueva información es relacionada con la ya existente de la estructura cognitiva del alumno.

**Aprendizaje Supraordinado.** Es cuando una nueva información se relaciona con ideas ya subordinadas, estas pueden ser específicas ya establecidas. Esta pueda convertirse en un conocimiento subordinado en medida que el alumno vaya adquiriendo más aprendizajes.

**Aprendizaje combinatorio.** La nueva información se asimila de forma general en la estructura cognitiva de la persona, esto es que todo este nuevo aprendizaje sea significativo para la persona.

### 5.3 ¿Qué es el taller?

Tomemos en cuenta, desde un punto de vista general, que el taller es donde se construye o realiza cualquier cosa, en el hecho educativo: es donde se lleva a cabo la práctica de la teoría. «El taller, en el lenguaje corriente, es el lugar donde se hace, se construye o se repara algo. [...] Desde hace algunos años la práctica ha perfeccionado el concepto de taller, extendiéndolo a la educación [...], lugar donde se aprende haciendo junto a otros; ha motivado la búsqueda de métodos activos en la enseñanza»<sup>89</sup>

---

<sup>89</sup> Amaya, *El Taller Educativo*, p. 11

El taller es un lugar absolutamente educativo, donde las personas aprenden activamente, no sólo porque el profesor estimule el aprendizaje, sino que proviene del mismo educando trabajando sólo o en cooperación.

Pero ¿qué es el taller? Trataré de dar algunos conceptos y/o definiciones sobre el mismo. «El taller proviene del término francés *atelier* y significa estudio, obrador, obraje, oficina. También define una escuela o seminario de ciencias a donde asisten los estudiante»<sup>90</sup> en el diccionario, lo encontramos como «el lugar donde se hace un trabajo manual»<sup>91</sup>; pero el taller ha tenido un auge muy importante en el campo educativo donde se puede definir como:

Definimos los talleres como unidades productivas de conocimiento a partir de una realidad concreta para ser transferidos a esa realidad a fin de transformarla, donde los participantes trabajan haciendo converger teoría y práctica.<sup>92</sup>

Pero el taller, no sólo da prioridad a la práctica y la teoría como eje de la misma actividad, también es un espacio donde se integra la realidad de cada participante, lo cual le da la pauta para que aterrice en su realidad lo aprendido durante el “taller”; es un espacio donde puede reflexionar lo que se está aprendiendo de forma integral, de manera individual o colectiva.

En este ámbito de reflexión, los talleres, no son solo espacios donde se pone en práctica algo o la realización de cualquier cosa, se pueden integrar temas de comportamiento o hábitos, desarrollar habilidades o actitudes que potencialicen su conocimiento y aptitudes.

El taller es una realidad compleja que si bien privilegia el aspecto del trabajo en terreno, complementando así los cursos teóricos [...]. Nosotros concebimos a los talleres como un medio y un programa, cuyas actividades se realizan simultáneamente el período de estudios teóricos como un intento de cumplir una función integradora. Estos talleres consisten en contacto directo con la realidad y reuniones de discusión en donde las situaciones prácticas se atienden a partir de cuerpos teóricos y, al mismo tiempo, se sistematiza el conocimiento de las situaciones prácticas.<sup>93</sup>

---

<sup>90</sup> Amaya, *El Taller educativo*, cita a Moliner en su diccionario de uso del español de 1983, p. 14

<sup>91</sup> Diccionario práctico español, p. 409

<sup>92</sup> Amaya, *El taller Educativo*, p. 11

<sup>93</sup> *Ibíd.*, p 13

Dentro del taller el alumno y el profesor o asesor no sólo desarrollan su potencial de conocimientos y/o habilidades también desarrollan otras potencialidades meramente humanas, los cuatro pilares de la educación: aprender a ser, a aprender, a hacer y a convivir, <sup>94</sup>lo cual ayudará a fomentar una educación integral, activa e integradora.

El educando se presenta de una manera más activa en el proceso de aprendizaje, es más crítico en la forma de obtener información, participativo, tiene en cuenta su realidad personal, escolar, social, etc., donde el espacio educativo se pueda presentar como un ámbito de desarrollo integral, además de aportar en el proceso de aprendizaje las experiencias previas de cada participante, que ayuden a cumplir las expectativas del mismo taller.

Las expectativas del taller, están sujetas a los objetivos que se pretenden alcanzar en el mismo; dependiendo del tipo de taller que se realice es como se pueden o no modificar. Pero de manera general existen algunas premisas que pueden tomarse en consideración:<sup>95</sup>

- 1) Educación activa e integradora.
- 2) Proceso activo del aprendizaje por parte del alumno.
- 3) No fomenta el activismo por el activismo, sino la reflexión entre la teoría y la práctica.
- 4) Promueve la cooperación entre los mismos participantes.
- 5) El docente promueve la parte reflexiva y crítica de proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por lo cual el saber proviene del trabajo-reflexión y aportaciones del mismo alumno, ayudando a que esté pueda aterrizarlo en su contexto social-cultural-familiar, etcétera.

Hasta aquí se han descrito algunas ventajas que tienen los talleres educativos, como fomentar la reflexión-acción, promueve la creatividad, el trabajo en colaboración, etc., pero también, como en todo, se pueden encontrar algunas desventajas las cuales son: baja participación, por apatía de los asistentes o bien

---

<sup>94</sup> Amaya, *El taller educativo*, p. 15, además del libro “*La educación encierra un tesoro*” cuando se describe sobre los 4 pilares de la educación...

<sup>95</sup> Nota: basados en la lectura de Amaya p. 18-19

porque se crean roles de comportamiento (el participativo, el inteligente, etc.) escasa asistencia, elevados costos de materiales, entre otros; pueden presentarse algunas condiciones para el asesor, por ejemplo ser organizado, tenga habilidades y aptitudes de empatía, orientación, habilidad de comunicación, planeación de sesiones, además conocimientos en didáctica.

Con respecto a la participación es un eje fundamental, es la que le da vida al taller, esta puede ser individual y/o en equipo, no solo se presenta dando aportaciones a las sesiones, sino a través de una serie de cuestionamientos que hacen crecer y profundizar el nivel de información que se tiene sobre el tema.

Lo que es indispensable en la realización de un taller es conocer a la población que va dirigido, no es lo mismo hacer un taller para niños que para adultos, o un taller para capacitar a empleados de determinada empresa o impartir un taller para alguna comunidad, saber que comunicación será la más adecuada, dar a conocer los objetivos que se pretenden alcanzar, así como la evaluación, tener en cuenta las expectativas de los asistentes y fomentar o motivar la participación de los mismos.

Si se plantea un taller para adultos, se debe tomar en cuenta sus experiencias de vida, las observaciones que se hagan dentro de las sesiones, sin ser totalmente condescendientes, además de comunicación empática.

Dentro del taller se pueden presentar actividades de grupo o técnicas grupales, que no se deben tomarse a la ligera suponiendo que son distracciones o juegos para los asistentes, sino estas deben reforzar lo aprendido ya sea de la teoría o un momento específico de la práctica y llevar un fin en sí mismo, si se quiere solo una técnica que relaje al asistente está debe estar planeada durante la sesión y no suponer que éstas son un relleno de la misma, es un momento didáctico de reflexión y de acción.

Durante el transcurso del taller se deben considerar, con todos los integrantes de éste los acuerdos de respeto y disciplina que deben tener unos con otros, ejemplo: el respeto, la tolerancia, dinamismo, hasta cosas muy sencillas como si se podrá o no comer algún dulce, para que exista un buen ambiente dentro de las

sesiones del mismo taller, logrando una mayor calidad en los encuentros de aprendizaje.

Es indispensable planear el taller tanto del contenido, como las sesiones, lugar y tiempo, además de la evaluación del mismo.

Contenido: temas y grado de profundidad de los mismos, sobre todo en el proceso de enseñanza, según el tipo de población dirigida.

Espacio y tiempo: cuanto van a durar las sesiones, tiempo en horas como duración máxima, (días), del mismo, ejemplo diez sesiones de dos horas, una vez a la semana por dos meses y medio. Además de señalar que tipo de espacio se requiere para el taller, bancas, pizarrón, etc., lo que sea indispensable para el máximo aprovechamiento en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Materiales: si se requiere materiales o no para alguna actividad o exposición, planear el material para el total de participantes.

Sesiones: desde el principio y hasta el final del taller el asesor tendrá que planear los encuentros educativos, tomando en cuenta que estos pueden ser modificados en el momento de la sesión por alguna circunstancia.

Evaluación: está debe ser en sus tres momentos: diagnóstica, formativa y sumativa, considerando que registros se van a requerir, requisitos, criterios y si va a ser evaluación cualitativa o cuantitativa o ambas.

Las características de los participantes del taller: profesor/asesor: orienta el proceso de aprendizaje, debe ser justo a la hora de emitir juicios de valor en el mismo taller, promueve y motiva el aprendizaje del alumno y la obtención de conocimiento, debe tener habilidades de comunicación oral y de escucha, además saber sobre el tema específico y poderlo presentar de una manera crítica y didáctica.

Alumno: es un ser activo, en búsqueda del saber, puede o no tener conocimiento previo del tema, participativo, además puede desarrollar habilidades y actitudes de reflexión y crítica, trabajo en equipo, empatía y perfeccionamiento.

Dentro del taller educativo se busca que la persona obtenga conocimientos o habilidades y/o que pueda cambiar algún tipo de actitud, sobre algún tema de salud u otro, sino que en el mismo pueda obtener un espacio de reflexión-acción,

donde, aparte de obtener un saber específico encuentre un camino hacia el perfeccionamiento, sin perder de vista la realidad; por ende encuentre un sendero hacia la felicidad y el perfeccionamiento humano.

#### 5.4 Cómo ayuda el Aprendizaje Significativo en el aula.

La educación en el aula, procesos, roles, etc., se han tratado de cambiar y dar paso a nuevas formas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, los alumnos ya no son entes sin información alguna y sin opinión en su proceso de adquisición de conocimientos. Donde el docente no posee todo el saber que tiene que “dotar” y transmitir a sus educandos.

El AS se contrapone a la educación tradicional sobre todo al aprendizaje memorístico, toma al conocimiento como un eje parcial que el alumno debe aprender, sobre todo términos aislados de cualquier tema, sin incorporar estructuras previas o existentes que la persona ya posee. «El término aprendizaje significativo establece un vínculo entre un nuevo aprendizaje y los conocimientos previos del estudiante.»<sup>96</sup>

El AS no se opone a que en el aula los temas puedan presentarse de manera expositiva, ya que para algunos temas es requerido un asesoramiento más explícito, pero éste debe estar en función del tema a tratar previamente planeado, es decir, tenga coherencia lógica al ser presentado, con un vocabulario claro, adecuado al público que va dirigido, que sea potencialmente significativo para el alumno y pueda aterrizarlo en su realidad y/o conocimientos cotidianos.

El AS ayuda en el aula al tomar en cuenta lo que el alumno ya posee, (conocimientos previos, empíricos o que puede jerarquizar la información de algún tema y este por ende ayudará a comprender y asimilar un contenido más específico o avanzando), dándole importancia a que el alumno es un ser curioso y dinámico, que no es sujeto que está en blanco, que necesita ser motivado, el docente también es un actor activo que ya no posee toda la responsabilidad del

---

<sup>96</sup> Villalobos, E. *Educación y estilos de Aprendizaje-enseñanza*, p. 99

proceso de aprendizaje sino lo comparte con sus alumnos; motivador en el duro trabajo del proceso de aprendizaje a través de la enseñanza y guía hacia la adquisición de conocimientos.

También en el proceso de enseñanza se toma en cuenta las características de los alumnos, ya que algunos vincularán más significado a algún tema visto en clase que otros, además puede o tiene alguna consideración de las necesidades-intereses-facilidades que tienen él mismo en el momento de aprender, como ya se ha mencionado anteriormente, la información se presenta de una manera coherente esto ayudará a los alumnos a ordenar lo aprendido de una manera jerarquizada; un contrapunto del AS es que para algunos docentes es más importante que los alumnos aprendan definiciones de cierto tema que si se ha comprendido lo visto en clase, porque es más fácil de cuantificar y evaluar, por ejemplo.

El AS ayuda sobre todo al estudiante y al proceso de enseñanza-aprendizaje , ambas las toman en cuenta como fuente activa, porque el mismo sujeto puede contribuir a la construcción de su conocimiento, modificar la información dada, obtenida o previa, se le atribuye la virtud de ser un ser crítico y analítico, puede estructurar con esa información diagramas de conocimiento, potencialmente significativos lo cual ayudará a comprender mejor su realidad, tanto personal, social, cultural, afectiva, etc., y estas a la vez potencializan futuros conocimientos específicos que lo encaminaran en su proceso de perfeccionamiento humano (búsqueda del saber, responsabilidad y felicidad).

#### 5.5 Enfoque del Aprendizaje Significativo dentro del taller: Salud para la mujer.

El enfoque del taller está dirigido principalmente a mujeres, mayores de quince años, las cuales por múltiples razones han delegado atender su salud para atender otros aspectos de la vida cotidiana; no por ello ha de suponerse que no saben del tema sino al contrario, gracias a los medios de comunicación y las diversas campañas de salubridad, se puede suponer que se tiene alguna información de los cuidados de la salud femenina.

El taller es un espacio favorable para encontrar «una vía idónea para formar, desarrollar y perfeccionar hábitos, habilidades y capacidades que le permiten al alumno operar en el conocimiento y al transformar el objeto, cambiarse así mismo.»<sup>97</sup> Resaltando factores que los mismos asistentes ya conocen, siempre en un ambiente de reflexión y autoanálisis del conocimiento que se tiene sobre algún tema o del cuidado de sí mismo.

En el momento de las sesiones del taller es necesario motivar a las asistentes a que participen y den sus reflexiones acerca de los temas vistos, adecuando la información, debido a que puedan asistir participantes adolescentes y/o adultos mayores, estas experiencias de aprendizaje se planearán desde un orden lógico, el cual contempla temas base, ejemplo: la definición de salud y cuidados básicos hasta temas más complejos como autoexploración o salud psicológica, aunado a la motivación, exposiciones del asesor, siempre encausado a la premisa del taller: que cada participante pueda cuidarse de manera integral.

Pero ¿cómo lograr que sea significativo el taller? Se buscarán los momentos de reflexión, comunicación entre las participantes, además de alentar a las mismas a que participen activamente en las sesiones, dependiendo del tema y las actividades programadas, utilizando material de apoyo como videos, artículos conferencias, discusiones entre las asistentes que dejen una reflexión sobre lo importante que son ellas mismas, el cuidado de la salud, la prevención de enfermedades o el seguimiento de un tratamiento, entre otros.

Por ello la importancia del AS ya que se pretende que dentro del taller todas las experiencias de aprendizaje lleguen a ser parte del conocimiento y hábitos cotidianos, que estas experiencias de aprendizaje puedan quedarse en la estructura cognitiva y afectivas de cada una de las participantes, además de una profunda reflexión sobre lo valioso que es cuidar la salud en general, familiar y sobre todo, lo importante, valioso y necesario del cuidado de sí mismas.

---

<sup>97</sup> Amaya .*El Taller Educativo*, Apud. a Mirabent Gloria en la Revista Pedagógica Cubana, núm 6 de 1990, en la p.13.



## Capítulo 6:

### Propuesta pedagógica del taller: “Cuidando mi Salud”

“Ser mujer es lo más lindo que  
te puede pasar en la vida”

(eslogan del comercial de Buscapina Fem)

Imagen tomada de imágenes prediseñadas de office Word 2007.

## Propuesta Pedagógica del taller: “Cuidando mi Salud”.

### 6.1 Presentación

El presente taller está pensado para mujeres mayores de quince años del Ajusco Medio, sobre todo de las colonias 2 de Octubre y Lomas de Cuilotepec y/o alrededores, donde se espera que las mujeres detecten la necesidad del cuidado de ellas mismas, además se pretende contribuir a la detección de fortalezas y debilidades del tema, logrando en las últimas un reforzamiento en su actuar personal y social, en lo que a Salud y Educación para la salud respecta.

### 6.2 Introducción

El tema de Salud o el “cuidado de sí mismo” es complejo por numerosas variables, por ejemplo: factores de conocimiento, de información y de cuidado de la corporeidad, entre otros, teniendo por consecuencia el cuidado o descuido del propio cuerpo, siendo la persona la única responsable de su salud.

Hoy en día la relación entre los actores principales del cuidado de la salubridad es distinta. Los profesionales de ésta área ya no son los principales responsables del cuidado de la salud o el tratamiento de una enfermedad, cada sujeto debe tener conciencia de las necesidades de su ser, esto ha avanzado gracias a los distintos medios de comunicación y de información (TIC, textos, tv., radio, revistas, etc.) o bien de divulgación de conocimiento. Ahora se tiene conciencia de la diferencia entre información de sanidad y educación para la salud, ésta última comprende adoptar como ciertos estilos de vida los conocimientos, valores, aptitudes, actitudes necesarios para que las asistentes aprendan a aprender, aprovechen y gocen el proceso del cuidado de su ser interior y exterior.

En una experiencia anecdótica noté que algunas mujeres siguen con dudas o miedos acerca de exámenes médicos exclusivos para las mujeres, vergüenza al

referirse a los mismos o ciertas partes de sus cuerpos, lo cual hace que tengan limitantes en el cuidado de su cuerpo o bien de una enfermedad. Lo que se pretende hacer es que las personas que asistan al taller de Salud para la Mujer “Cuidando mi salud” reconozcan la necesidad de cuidarse a sí mismas.

El taller “Cuidando mi salud” parte con el objetivo de que las mujeres del Ajusco Medio, reconozcan la importancia del cuidado del propio cuerpo, además de la necesidad de reconocer el mismo, donde las asistentes ordenen prioridades, siendo uno de los principales el cuidado del cuerpo y de la psique.

El taller “Cuidando mi salud” pretende que las asistentes se sientan identificadas con los objetivos del taller ya que ellas serán las primeras educadoras de las mujeres y jóvenes del mañana.

### 6.3 Justificación.

Uno de los principales objetivos de la educación para cuidar la salud es que cada persona se desarrolle óptimamente tanto en lo personal como en lo social, pero cuando ésta se ve mermada por alguna molestia, algunas mujeres delegan ir al médico por otras actividades de su vida cotidiana, pudiendo afectar su desarrollo óptimo físico, mental o social.

Por lo tanto es fundamental que las niñas, jóvenes o mujeres adultas conozcan y reconozcan su cuerpo, lo que éste les indica (señales del cuerpo), hablar sin temor de lo que les aqueja, además de no confundir información sobre salud con educación para la salud, ya que ambas se complementan, además que ellas revaloren y/o replanteen sus actitudes y aptitudes o simplemente consideraciones que se han tenido consigo mismas.

Las amas de casa son las primeras educadoras, donde los niños reciben las primeras enseñanzas y costumbres que van a repetir durante su vida; siendo la madre la primera educadora sobre todo de las hijas es indispensable que ella fomente el cuidado del propio cuerpo, prevención de enfermedades, entre otras, ya que sus hija serán las mujeres y futuras madres de las niñas del mañana.

El taller “Cuidando mi salud”, tiene como objetivo que las asistentes no sólo vean el taller como un medio de información, sino como un espacio para compartir sus experiencias, siendo parte del conocimiento grupal e individual, que puede ser alentador para todo el grupo. El taller tiende a orientar hacia temas de salud pero el proceso de verdadero aprendizaje es la participación activa y crítica de cada una de las participantes.

#### 6.4 Objetivos

##### Generales:

- ❖ Promover el cuidado de la salud, empezando por el autocuidado de cada una de las asistentes.
- ❖ La asistente identificará los distintos exámenes y cuidados de la salud femenina.
- ❖ Reconocerá la necesidad del cuidado de sí misma.
- ❖ Reconocerá la necesidad del cuidado de la corporeidad.
- ❖ Reconocerá la necesidad del cuidado de la psique.

##### Específicos:

- ❖ Las asistentes experimentarán y ejercitarán diversas técnicas didácticas para propiciar un aprendizaje significativo.
- ❖ Reconocerá la importancia de la comunicación en materia de salud.
- ❖ Reconocerá la importancia de la comunicación en el cuidado de la propia salud.
- ❖ Reconocerá la necesidad de conocer y reconocer su propio cuerpo, sus deseos y/o metas.
- ❖ Reconocimiento sobre el cuidado de sí misma.
- ❖ Reconocerá la necesidad de la Educación para cuidar la Salud.

## 6.5 Metas

Las asistentes:

- ❖ Reconocerán la importancia de su labor en el cuidado de la salud de sus familias y de ellas mismas.
- ❖ Identificarán el compromiso que tienen consigo mismas y su salud.
- ❖ Cambios de hábitos y de actitudes sobre el cuidado de la salud personal, social y familiar.

## 6.6 Beneficiarios.

**Directos:** las asistentes del taller “Cuidando mi salud”.

**Indirectos:** las familias de las asistentes, enfatizando en las familiares del sexo femenino de las mismas.

## 6.7 Detección de necesidades.

Se aplicará el siguiente cuestionario, a una muestra de ciento cincuenta mujeres de las colonias: 2 de Octubre, Lomas de Cuilotepec o alrededores, las cuales darán la pauta de saber qué temas tratar o a cuales darle mayor profundidad en la elaboración del taller.

Además se aplicará el cuestionario ayudando a saber si en el taller se lograron los objetivos y metas planteados desde el inicio, debido a que será el mismo que ayude como parte de la evaluación final.

Se ha optado que el cuestionario sea de carácter mixto, debido al tiempo de respuesta y público dirigido, ayudando a sondear como primer término que es salud, el cuidado de sí mismo y educación para la salud, además de tener un panorama general sobre los conocimientos de diversos temas de salud personal.

Universidad Nacional Autónoma de México  
Facultad de Filosofía y Letras  
Colegio de Pedagogía

Aplicador:  
González Rodríguez Magaly B.,  
núm. De C. 301243016

Datos Generales:

Nombre: \_\_\_\_\_  
Ocupación: \_\_\_\_\_ colonia: \_\_\_\_\_ (opcional)  
Edad: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** se contestará de manera personal y honesta el siguiente cuestionario que cuenta con la característica de ser mixto, consiste de dos partes: preguntas abiertas y de opción múltiple. Gracias.

Primera parte: es de carácter abierto, donde se enfatizará el concepto de Salud.

1. Defina brevemente qué es salud para usted:

---

---

---

2. ¿Qué es educación para cuidar la salud?

---

---

---

3. Defina brevemente qué es para usted el “cuidado de sí mismo”:

---

---

---

4. Cree que es importante para usted, saber sobre temas de salud para la mujer.  
¿Por qué?

---

---

---

Segunda parte: son preguntas de opción múltiple; arrojará un sondeo sobre aspectos básicos de salud y de la vida cotidiana. Marque con una "x" la respuesta correcta:

5. ¿Sabe cuáles son los cuidados básicos de salud personal?

Si ( ) No ( ) 3 ejemplos\_\_\_\_\_

6. ¿Cada vez que se enferma va al médico?

Si ( ) No ( ) ¿por qué?\_\_\_\_\_

7. ¿Sabe qué es una colposcopia?

Si ( ) No ( ) Tiene alguna idea ( )

8. ¿Se ha practicado alguno de los siguientes exámenes médicos? (puede marcar más de una opción).

Colposcopia ( ) mastografía ( ) ultrasonido pélvico ( ) perfil hormonal ( )  
Papanicolaou ( ) ninguno ( ) otros ( ) ¿cuál?\_\_\_\_\_

9. ¿Sabe qué es salud sexual?

Si ( ) No ( )

10. ¿Conoce sobre los métodos anticonceptivos?

Si ( ) No ( ) menciones 3\_\_\_\_\_

11. ¿Conoce sobre las enfermedades de trasmisión sexual?

Si ( ) No ( ) mencione 2\_\_\_\_\_

12. ¿Conoce usted cuáles enfermedades aquejan más a las mujeres?

Si ( ) No ( ) mencione 2\_\_\_\_\_

13. ¿Sabe donde acudir cuando tiene una duda sobre algún tema de salubridad?

Si ( ) No ( )

14. ¿Le ha dado pena atenderse una molestia, sobre su cuerpo?

Si ( ) No ( )

15. ¿Participaría en un taller donde se informe temas de salud femenina?

Si ( ) No ( )

Los resultados que obtuve en la aplicación del cuestionario fueron los siguientes:

Resultado de la aplicación del DNC.

Cuestionario aplicado a 150 mujeres del Ajusco Medio: a partir de los doce años de edad.



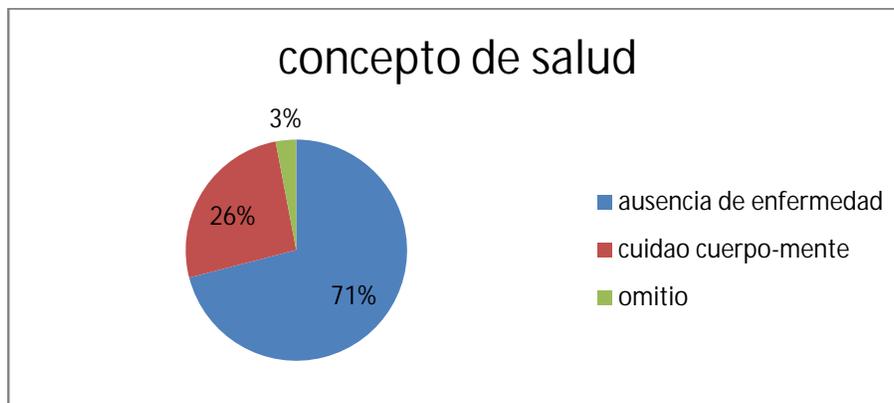
Concepto de salud:

El concepto más sobresaliente de salud, fue la ausencia de enfermedad.

4 personas omitieron contestar

39 contestaron que es cuidarse tanto del cuerpo como la mente y espíritu

108 la ausencia de enfermedad



Educación para el cuidado de la salud personal es:

54 personas contestaron que era información para cuidar la salud

39 que es prevención

31 otros (ir al médico, vacunas, quererte)

22 omitieron

## educación para cuidar la salud personal es:



### Cuidado de sí misma:

Prevención de enfermedades: 34 menciones

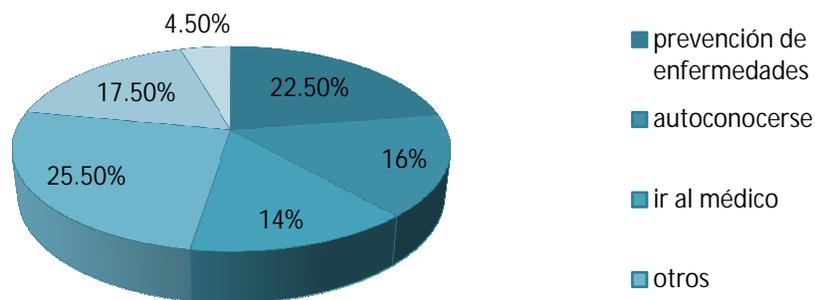
Autoconocerse: 24 menciones

Ir al médico: 21 menciones

Otros (higiene, ejercicio, alimentación): 38 menciones

Sentirse bien: 26 menciones

Omitidas: 7 omisiones



### Cuidados básicos de higiene:

Ir al doctor: 26

Higiene personal: 67

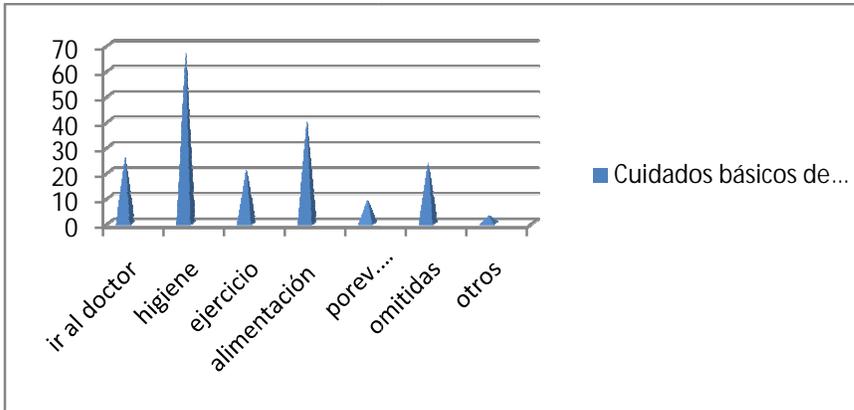
Ejercicio: 21

Alimentación: 40

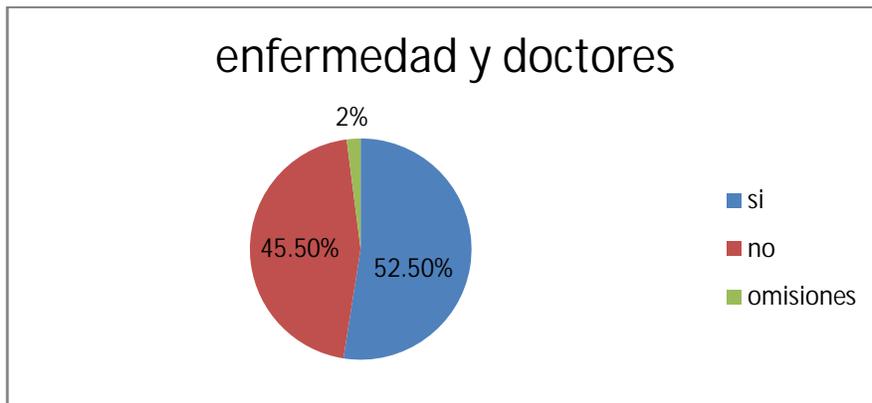
Prevención de enfermedades: 9

Omitidas o no conocía: 24

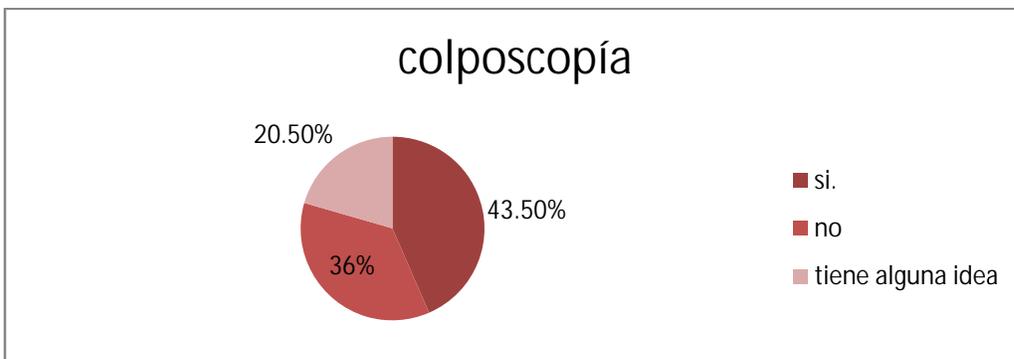
Otros: 3



Cada vez que se enferma va al doctor:  
 Si: 79 personas  
 No: 68 personas  
 Omisiones: 3



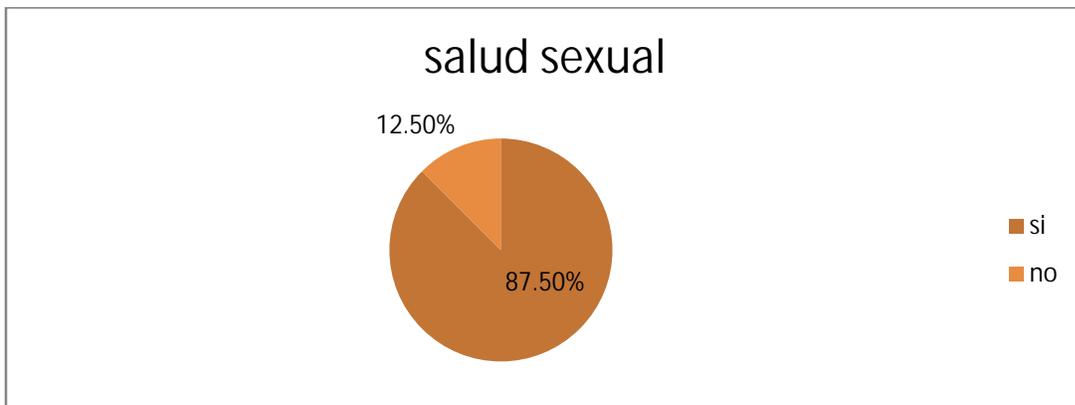
¿Sabe que es una colposcopia?  
 Si: 65  
 No: 54  
 Tiene alguna idea: 31



Salud sexual:

Si: 131

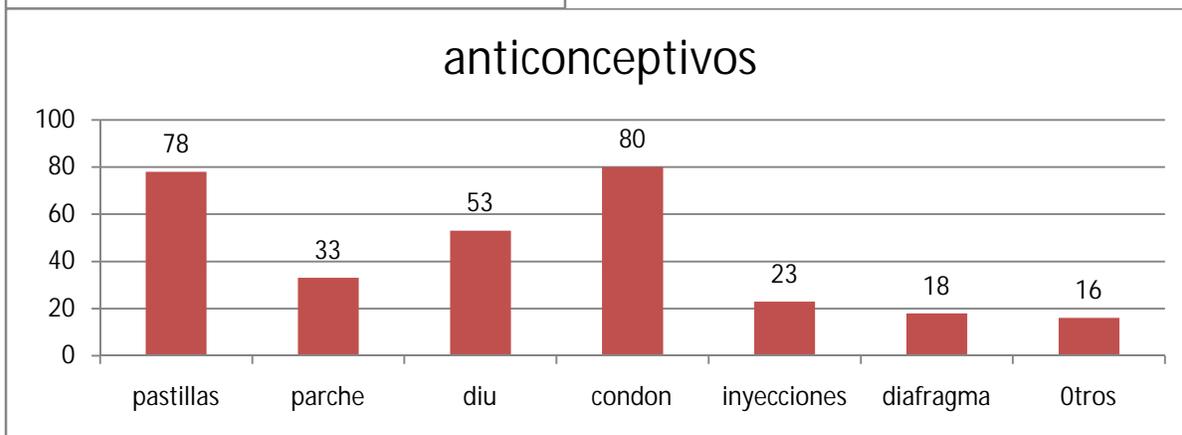
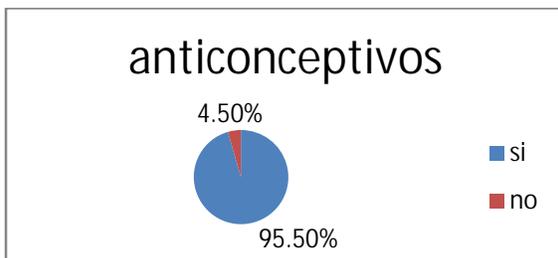
No: 19



Anticonceptivos

Si: 143 personas saben de anticonceptivos

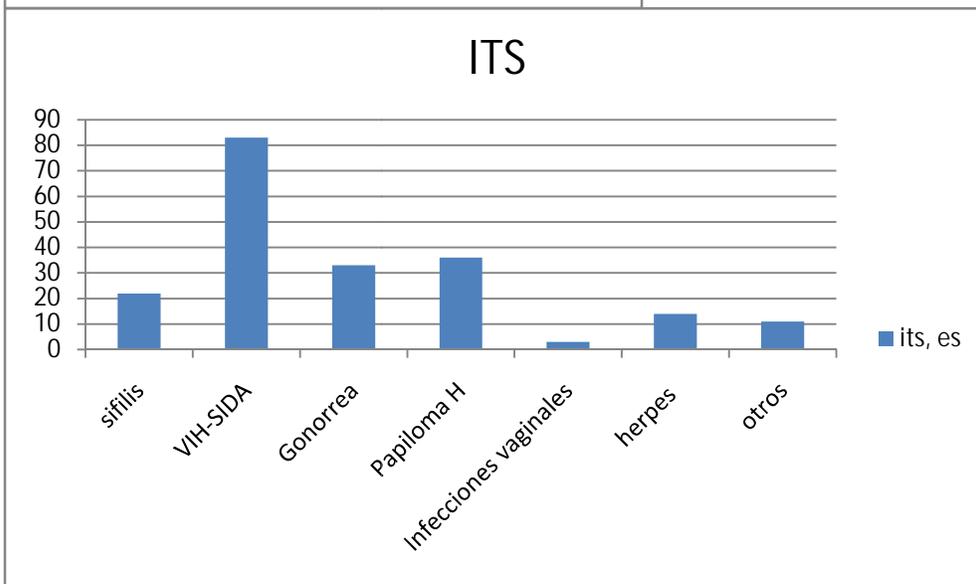
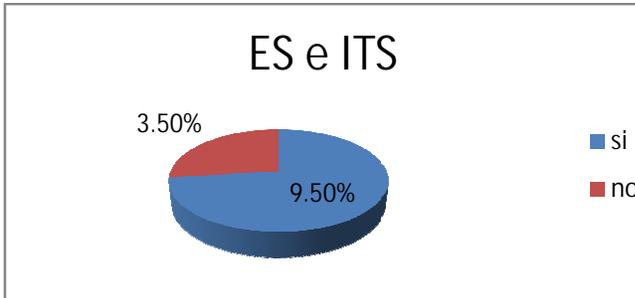
No: 7 personas mencionaron que no conocen de anticonceptivos



### Enfermedades e infecciones de transmisión sexual

Si: 145

No: 5

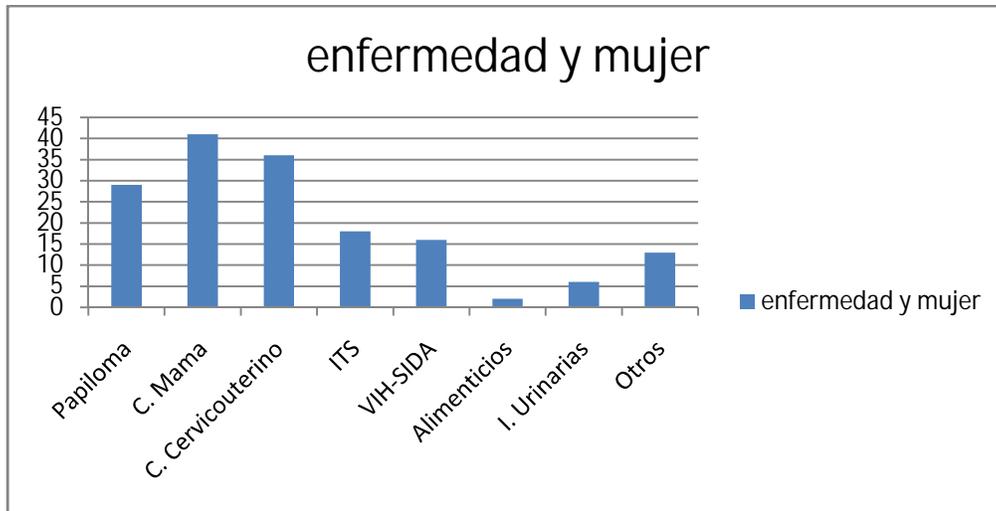


### Enfermedades más comunes en las mujeres

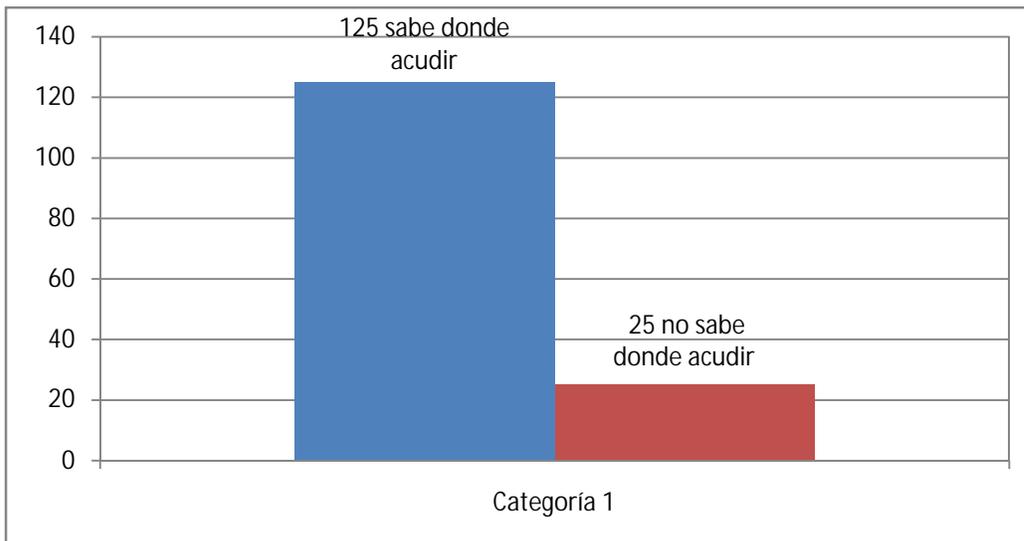
Si: 121 tienen idea

No: 29 no tiene idea





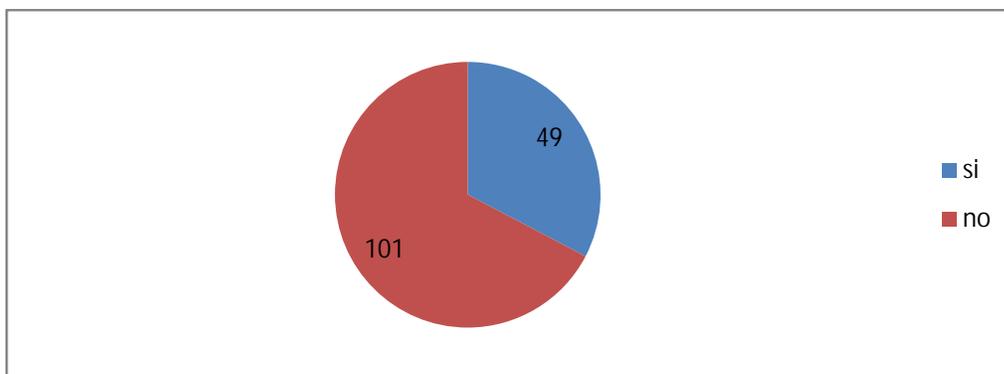
Dudas de salud: ¿Dónde acudir?



Ha sentido vergüenza atenderse una molestia de su cuerpo:

101: respondieron que no

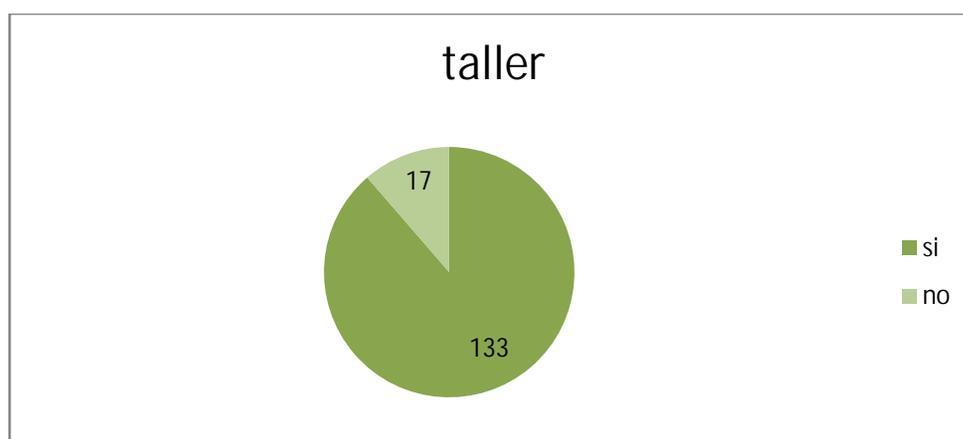
49 respondieron que si



¿Participaría en un taller donde se brinde información de salud en las mujeres?

Si: 133 respondieron que si

No: 17 mujeres respondieron que no



Los resultados de la encuesta francamente me sorprendieron sobre todo porque existen diversos medios de comunicación que hablan sobre enfermedades de transmisión sexual, o simplemente la definición de salud y hubo personas que omitieron responder sobre estos temas, ya sea por desconocimiento o por vergüenza.

Lo que me da pauta para saber que temas se abordará en el taller, o en que tema darle mayor relevancia, para una mayor comprensión del mismo, los resultados que obtuve durante la encuesta reafirmaron mi opinión sobre que hay muchas dudas sobre el tema de salud y del cuidado de la corporeidad, por lo cual el presente taller, aunque abarca muchos temas, trata de acercar de una manera informativa y cercana a temas de salud personal.

## 6.8 Marco teórico.

El taller “Cuidando mi salud” se basa fundamentalmente en el aprendizaje significativo, donde las personas son agentes activos del proceso y adquisición de conocimiento, ya que toma en cuenta los procesos cognitivos, sociales y personales de cada individuo, para la adquisición de nuevos y más especializados conocimientos.

Primero tendremos que definir, qué es el aprendizaje, se entiende como la forma activa de conocer, es cuando llevamos el conocimiento externo al interno y lo hacemos propio, es una acción meramente humana, ya que nadie aprende desde un punto pasivo.

En el aprendizaje significativo los conocimientos adquiridos se relacionan con el previo y pueden hacer de éste uno nuevo, es decir pueden asimilar la información de una manera distinta, este nuevo conocimiento puede darse por descubrimiento del alumno o bien bajo la enseñanza de algún tutor, docente o del medio que lo rodea.

Es decir un aprendizaje es significativo cuando en una persona puede incorporar información a la estructura del conocimiento que ya posee, el nuevo material adquiere significado para la persona a partir de aprendizajes previos y/o experiencias y está pueda utilizarla en su vida cotidiana.

Pero cabe aclarar, que en este tipo de aprendizaje es necesario que el alumno muestre interés por lo que se está aprendiendo, no sólo porque tenga referencia de contenido sino que el nuevo material debe estar organizado de una manera concreta y clara, ayudando a la organización cognitiva del aprendiz, de una manera más avanzada o específica.

Las sesiones de aprendizaje, no sólo deben de ser motivadoras, además esta incentivará el descubrimiento y el auto aprendizaje de cada alumno, ya que no todo el contenido se expondrá por parte del ponente, sino éste tendrá una función de tutor que guíe el conocimiento ayudando así su experiencia de aprendizaje.

En el aprendizaje significativo de Ausubel, considera de manera previa los conocimientos anteriores que tiene el alumno, ya no es la tabla rasa, sino que

tiene experiencias previas, conocimientos y descubrimientos que pueden ayudar a entender y dar forma a nuevos aprendizajes.

El aprendizaje puede darse por descubrimiento o de manera receptiva, siempre y cuando tenga ciertas características (medio y materiales adecuados, manera didáctica para enseñar el tema, disposición del alumno, entre otros), en ambos casos estos nuevos conocimientos son significativos, cuando se incorporan en la estructura cognitiva del alumno, es decir cuando el nuevo aprendizaje se relaciona con los anteriores y estos formen uno nuevo, evolucionando el conocimiento; es importante que la persona muestre interés por lo que se está aprendiendo.

Aprendizaje Significativo		
<p><b>Aprendizaje Representacional.</b></p> <p>Es el aprendizaje más elemental el cual ayuda a los siguientes aprendizajes.</p> <p>Es cuando el individuo ubica las palabras con sus representaciones, es decir palabra-objeto, evento, etc.</p> <p>Ejemplo: cuando un niño ve o se le dice la palabra taza pasa a representar lo que para el niño es esa taza, ubica el objeto y pasa a ser parte de sus conocimientos aunado con alguno anterior.</p>	<p><b>Aprendizaje Conceptual.</b></p> <p>Los conceptos se definen como «objetos, eventos, situaciones o propiedades de que posee atributos de criterios comunes y que se designan mediante algún símbolo o signos»<sup>98</sup></p> <p>Esta se da a través de formación y asimilación, a medida que el niño va creciendo va experimentado y asimilando que puede haber distintos objetos y una misma clasificación, un ejemplo sería los colores.</p>	<p><b>Aprendizaje de Preposiciones.</b></p> <p>Este tipo de aprendizaje, no solo es que se conozca el significado de las palabras aisladas, sino que conozca el significado de varias palabras un ejemplo sería una oración y esta pueda ayudar a formar nuevos criterios y conocimientos en la adquisición de conceptos más específicos y complicados.</p>

<sup>98</sup> Ausubel, D. *Psicología educativa*, p.46

Para Ausubel hay diferentes clases en el proceso de aprendizaje significativo: A. por representaciones, adquisición de conceptos y de preposiciones.

La asimilación es la forma más predominante de adquirir conceptos a partir de nuevas ideas expresadas en una frase o una oración que contienen dos o más conceptos.

Ausubel distingue tres formas de aprendizaje por asimilación:

Aprendizaje Subordinado. Se presenta cuando la nueva información es relacionada con la ya existente de la estructura cognitiva del alumno.

Aprendizaje Supra ordenado. Es cuando una nueva información se relaciona con ideas ya subordinadas, estas pueden ser específicas ya establecidas. Esta pueda convertirse en un conocimiento subordinado a medida que el alumno vaya adquiriendo más aprendizajes.

Aprendizaje combinatorio. La nueva información se asimila de forma general en la estructura cognitiva de la persona, esto es, que todo este nuevo aprendizaje sea significativo para ella.

## 6.9 Metodología.

Dentro del taller, su soporte radica en la participación y experiencias de las participantes proporcionando el conocimiento del quehacer diario en el cuidado de su propia salud y de sus familias, siendo la mujer uno de los pilares esenciales del núcleo familiar, dentro del taller tendrá más opciones de acceder a otras alternativas de información, conocimiento, de desarrollo y actualización sobre información de temas de salubridad o de bienestar general.

El enfoque que tiene el taller se basa en el constructivismo sobre todo desde el punto de vista del aprendizaje significativo, donde se tratará de reforzar el aprendizaje participativo o activo, cooperativo, sobre todo desarrollar nuevas actitudes y aptitudes de vida, tomando en cuenta los cuatro pilares de la educación, todo en beneficio del óptimo desarrollo de la persona.

El taller se basa en una metodología didáctica, bajo los conceptos del taller, en un clima de participación, sin olvidar la reflexión sobre lo realizado, relacionando la teoría con la práctica.

Dentro de la metodología abordaremos:

- ❖ Reflexiones
- ❖ Participación
- ❖ Conclusiones
- ❖ La resolución del cuestionario
- ❖ Ensayos
- ❖ Técnicas de integración y comunicación
- ❖ Técnicas de sensibilización

#### 6.10 planeación

Duración del taller:

El curso tiene una duración de veintiún horas, con catorce sesiones de hora y media cada una.

Población:

Mujeres del Ajusco Medio, a partir de los quince años de edad. El taller debe de ser con un mínimo de 18 asistentes y máximo de 42.

Requisitos:

- ❖ Ser mujer mayor de quince años
- ❖ Que viva en el Ajusco Medio, o alrededores
- ❖ Entregar las actividades señaladas durante el taller

Perfil de egreso:

- ❖ La asistente verá el tema de salud desde un enfoque más humano, próspero y emprendedor.
- ❖ Tendrá un enfoque crítico del cuidado de la salud.

- ❖ Conocerá la importancia del cuidado de sí misma.
- ❖ Conocerá la necesidad de saber sobre corporeidad y psique
- ❖ Verá su salud como parte de su ser integral: cuerpo-mente-social-afectivo-espiritual.

Temas:

Unidad 1. ¿Qué es salud?

Objetivo:

Las participantes propondrán su propia definición de salud

1.1 Definición de salud

1.2 Educación para cuidar la salud vs Información sobre salubridad

1.3 Cuidos básicos de salud personal

1.3.1 Cuidados básicos de higiene alimenticia

1.3.2 Cuidados básicos de higiene en casa u oficina

1.4 Higiene mental

Unidad 2. Enfermedades

Objetivo:

Las participantes identificarán distintos tipos de enfermedades que atañen la salud.

2.1 ¿Qué es enfermedad?

2.2 Enfermedades comunes

2.3 Enfermedades comunes en las mujeres

2.4 Enfermedades o infecciones de transmisión sexual

2.5 Enfermedades mentales y/o emocionales

Unidad 3. Cuidados

Objetivo:

Las participantes identificarán los distintos cuidados, específicamente femeninos, en las distintas etapas de la vida

3.1 ¿Qué es el cuidado?

- 3.1.1 Prevención de enfermedades
- 3.2 Etapas de la vida, su desarrollo y cuidados
  - 3.2.1 Infancia-niñez
  - 3.2.2 Pubertad-adolescencia
  - 3.2.3 Juventud
  - 3.2.4 Madurez
  - 3.2.5 Vejez
  - 3.2.6 Embarazo

#### Unidad 4. Exámenes Médicos

Objetivo:

Las participantes ubicarán los distintos exámenes médicos, exclusivos para la mujer.

- 4.1 ¿Qué es un examen médico?
- 4.2 Vagina
  - 4.2.1 Papanicolaou
  - 4.2.2 Colposcopia
  - 4.2.3 Exudado vaginal
- 4.3 Ultrasonido
- 4.4 Mamas
  - 4.4.1 Mastografía
  - 4.4.2 Autoexploración
- 4.5 Otros exámenes médicos
  - ❖ Perfil hormonal
  - ❖ VIH/SIDA
  - ❖ Diabetes Mellitus
  - ❖ Otros
- 4.6 Instituciones médicas

## Unidad 5. Cuidando mi salud

### Objetivo:

Las participantes reconocerán la importancia del cuidado de sí mismas

5.1 ¿Qué es el cuidado de sí mismo?

5.2 Mujer y salud

5.3 Salud, familia y mujer

5.4 ¿La mujer ayuda a la prevención de enfermedades en los miembros de la familia?

5.5 “Yo” como un ser integral

### Actividades:

- ❖ Se pedirá que hagan reflexiones tanto individuales como grupales y estas deberán ser escritas, para después leerse en sesión plenaria.
- ❖ Se pedirá que se escriban conclusiones de los temas vistos en la sesión.
- ❖ Lluvia de ideas
- ❖ Phillips 6.6
- ❖ Conferencias
- ❖ Lecturas dirigidas y/o comentadas
- ❖ Técnicas de sensibilización, comunicación e integración
- ❖ El cuestionario de detección de necesidades, ayuda a medir los progresos dentro del taller.

### Cronograma:

#### Sesión 1:

##### Encuadre

- ❖ Presentación de la(s) facilitadora(s), objetivos, expectativas e integración del grupo.
- ❖ Aplicación del cuestionario.

#### Unidad 1. ¿Qué es salud?

- ❖ Definición de salud
- ❖ Educación para cuidar la salud vs Información sobre salubridad

Sesión 2:

- ❖ Cuidados básicos de salud personal
- ❖ Cuidados básicos de higiene alimenticia
- ❖ Cuidados básicos de higiene en casa u oficina

Sesión 3:

- ❖ Higiene mental

Unidad 2. Enfermedades

- ❖ ¿Qué es enfermedad?
- ❖ Enfermedades comunes
- ❖ Enfermedades comunes en las mujeres

Sesión 4:

- ❖ Enfermedades o infecciones de transmisión sexual
  - \*Anticonceptivos
- ❖ Enfermedades mentales y/o emocionales

Sesión 5:

Unidad 3. Cuidados

- ❖ ¿Qué es el cuidado?
- ❖ Prevención de enfermedades

Etapas de la vida, su desarrollo y cuidados:

- ❖ Infancia-niñez
- ❖ Pubertad-adolescencia
- ❖ Juventud

Sesión 6:

- ❖ Conferencia

Sesión 7:

- ❖ Madurez
- ❖ Vejez
- ❖ Embarazo

Unidad 4. Exámenes Médicos

- ❖ ¿Qué es un examen médico?

Sesión 8:

Vagina:

- ❖ Papanicolaou
- ❖ Colposcopia
- ❖ Exudado vaginal

- ❖ Ultrasonido

Sesión 9:

Mamas:

- ❖ Mastografía
- ❖ Autoexploración
- ❖ Otros exámenes médicos
- ❖ Instituciones de Salud

Sesión 10:

- ❖ Conferencia

Sesión 11:

Unidad 5. Cuidando mi salud

- ❖ ¿Qué es el cuidado de sí mismo?
- ❖ Mujer y salud
- ❖ Salud, familia y mujer

Sesión 12:

- ❖ Video
- ❖ Sesión de actividad física

Sesión 13:

- ❖ ¿La mujer ayuda a la prevención de enfermedades en los miembros de la familia?
- ❖ “Yo” como un ser integral

Sesión 14:

Cierre

- ❖ Aplicación del instrumento utilizado.
- ❖ Conclusiones del taller
- ❖ Alcance de objetivos
- ❖ Reconocimientos.

### 6.11 Recursos Humanos:

- ❖ Participación de las asistentes
- ❖ Apoyo del director de las aulas comunitarias o escuela

### 6.12 Recursos Físicos:

- ❖ Salón amplio y limpio; aula comunitaria
- ❖ Acetatos
- ❖ Rotafolio.
- ❖ Plumones
- ❖ Gises
- ❖ Proyector
- ❖ Hojas blancas
- ❖ Material impreso
- ❖ Lápices y plumas
- ❖ Calcomanías blancas
- ❖ Imágenes
- ❖ Bancas
- ❖ Sillas
- ❖ Pintarrón o pizarrón

### 6.13 Evaluación

Durante el taller se tendrán tres momentos de evaluación y esta será de manera inicial, formativa y sumativa.

Durante el taller todos los temas y planes de sesión tienen distintas actividades específicas a evaluar, acordes a lo que queremos lograr.

Evaluación:

Participación.....	10%
Actividades individuales.....	20%
Actividades grupales.....	15%
Elaboración de un recurso didáctico.....	20%

Aplicación del recurso.....	20%
Reflexión personal.....	15%

- volver a aplicar el cuestionario de diagnóstico \ DN del principio para corroborar si se cumple con las metas.

Aunque el taller tiene momentos de evaluación y puede entenderse de forma cuantitativa, es de carácter cualitativo, los momentos de evaluación son para saber si los objetivos y metas del taller se están cumpliendo y también las expectativas de las participantes.

#### 6.14 Planes de sesión.

Las sesiones están planeadas para catorce sesiones de hora y media cada una y siguiendo un orden en la presentación de los temas al llevar a cabo el taller, pero como está planeado bajo el enfoque del aprendizaje significativo, este puede variar tanto en técnicas como en orden cronológico de las sesiones, facilitando así la dinámica de aprendizaje y convivencia de las participantes.

Los temas son diversos y abundantes pero uno de los principales objetivos del taller es el acercamiento oportuno de la información acerca del cuidado de sí misma, prevención de enfermedades, así como de cuidados específicos de la mujer, así como aclarar dudas que tienen de los temas o bien que surjan dentro de los encuentros de aprendizaje y de reflexión. Las modificaciones o irregularidades se anotarán en el rubro de observaciones. Nota: algunos ejercicios o técnicas están explicadas de manera breve, después de cada plan de sesión.

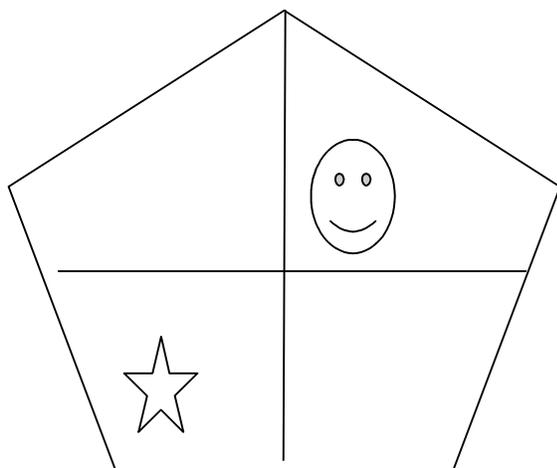
## 6.14 Planes de sesión

1ra. Sesión. Encuadre-Unidad 1	Duración por sesión: 90 minutos.
Población: Mujeres mayores de doce años de las colonias del Ajusco Medio	Objetivos: La participante: <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Conocerá los distintos contenidos del taller, así como las expectativas, objetivos y metas que se pretenden alcanzar.</li> <li>❖ Analizará el concepto de salud, y el manejo que se le da dentro de su actividad cotidiana.</li> </ul>

Tiempo de actividades.	Contenido.	Objetivo.	Técnicas / Dinámicas	Actividades.	Materiales y recursos.	Eva
10 minutos	Presentación. Presentación personal de la(s) ponente(s), así como las expectativas, objetivos y temario del taller.	La participante:  Conocerá, lo que verá en el taller "Cuidando mi salud"	Lluvia de Ideas.	Se esperara 5 minutos a las participantes.  Se presentarán la ponente dando datos personales y dará la bienvenida al taller, después pasarán a las expectativas y les pedirá que cada participante dé las suyas.	Recurso: aula, pizarrón, sillas, bancas. Materiales: gis, borrador, hojas blancas, pluma. Recurso: aula, sillas, mesas.	Diag
15 minutos.	Integración de los participantes y presentación de los mismos.	Integrar al grupo, en el proceso de aprendizaje.	Escudo Heráldico.	Se pedirá que en cada escudo lo dividan en cuatro partes, en una de las partes dibujarán, quienes son, en otro que le gusta, una virtud y un miedo. Después lo expondrá en sesión plenaria.	Material: hojas de colores, lápices. Recurso: aula, sillas, mesas.	Diag que ello sabr que vinc está equ
5 minutos.	Contenidos y objetivos del	Se darán a conocer, los	Expositiva.	La ponente explicará los objetivos y el	Material: rotafolios,	Ning

	taller.	contenidos de aprendizaje del curso.		temario del taller y la duración del mismo.	pizarrón, plumón, gis y borrador.	
10 minutos.	Reglas del taller.	Especificar las reglas y tolerancias que se van a tener durante el taller.	Lluvia de ideas.	Primero la ponente dará tres reglas, luego alentará a las participantes que digan las suyas, lanzándoles preguntas como: ¿quieres que se pueda comer dentro del salón?	Pizarrón, plumón, gis borrador y un rotafolio en blanco.	Ning
15 minutos.	Aplicación del cuestionario	-----	-----	Se dará unos 13 minutos aproximadamente para la contestación del cuestionario y entrega del mismo.	Material: hojas impresas, lápiz.	Diag -form
		Inicio unidad 1. ¿Qué es salud?				
10 minutos.	Tema 1.1 Definición de salud	Reconocerá la importancia de la salud	Grupos de discusión. De tres personas.	Se les prestará un artículo que hable sobre la definición de salud. Y se les pedirá que por equipo nos den su propia definición y la expliquen. Esta deberá estar escrita y entregarse a las expositoras. Y en base a ello se hará una definición grupal.	Material: material impreso y hojas blancas.	Form
10 minutos	Tema 1.2 Educación para cuidar la salud Vs. Información		Plenaria	Se discutirá en todo el grupo si es lo mismo la educación que la información para	.	





### Reglas del taller.

Se pedirá a las asistentes que expresen si les gustaría o no que se haga de esta manera. Se lanzará preguntas clave:  
 ¿te gustaría que se pudiera hacer de esta manera?  
 ¿Cuánto tiempo de tolerancia tendrías para empezar con la sesión?  
 ¿Se puede usar el celular de la casa?

2da. Sesión. Unidad 1; Unidad 2	Duración por sesión: 90 minutos
Población: Mujeres mayores de doce años de las colonias del Ajusco Medio	Objetivos: La participante: <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Reflexionará sobre la importancia de las enfermedades.</li> <li>❖ Se informará sobre medidas de higiene.</li> </ul>

Tiempo de actividades.	Contenido.	Objetivo.	Técnicas / Dinámicas	Actividades.	Materiales y recursos.	Evaluación
5 minutos		La participante:		Se dará 5 minutos a que lleguen todas las participantes.		
3 minutos				Se dará la bienvenida a la sesión, preguntando cómo estas y cómo se sienten en el taller.		Son...

10 minutos		Recordará lo que se vio la sesión pasada	Bola de estambre	Bola de estambre. Se le pedirá a las participantes que formen un círculo, la bola de estambre se le lanzará, quien la atrape responderá una pregunta cuando la responda ella lanzará la bola junto con una pregunta.	Salón, bola de estambre.	Form
15 minutos	Tema 1.3 Cuidados básicos de salud personal	Reforzará los hábitos de higiene personal	Discusión grupal	La ponente preguntará a las asistentes cuáles son los 5 hábitos de salud personal más relevantes, de ahí se retomarán para retroalimentarnos entre todas sobre los hábitos de higiene de cada una.	Materiales: Pizarrón, gis o plumón, borrador	
20 minutos	Tema 1.4 Cuidados básicos de higiene alimenticia	Planeará una comida balanceada Reflexionará sobre su quehacer diario.	Sobre alimenticio	Se le pedirá a las asistentes que se reúnan por parejas, se les entregará un sobre con diversos recortes y con ellos preparar un menú, pero deberán exponer y decir cual fue el procedimiento de elaboración para el mismo, que pegarán en un rotafolio blanco.	Salón, rotafolio blanco, pegamento, cinta adhesiva, imágenes, sobre, plumones	Form
15 minutos	Tema 1.5 Cuidados básicos de higiene en casa u oficina	Reflexión del quehacer diario.	Expositiva Debate.	Primero la ponente expondrá algunas sugerencias, no comunes, sobre limpieza, luego abrirá un debate entre las asistentes, proponiendo ciertos tipos de problemas hasta llegar a un	Pizarrón, plumón, borrador	Form

5 minutos	Momento de preguntas			acuerdo en común.		
-----------	----------------------	--	--	-------------------	--	--

Observaciones:

---



---



---



---



---



---

**Bola de estambre.**

La ponente llevará una bola de estambre, lanzará una pregunta como: ¿qué vimos la sesión pasada? Y le lanzará el estambre a alguna participante, está al responder lanzará otra pregunta a otra compañera.

Preguntas clave:

¿Qué es salud?

¿Es lo mismo educación para cuidar la salud, que la información?

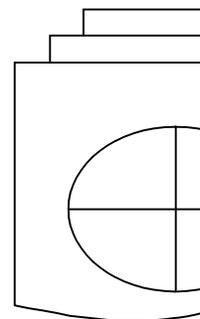
¿Qué es lo que aprendiste la sesión pasada?

**Sobre alimenticio.**

Se les da un sobre de papel a (por parejas), el sobre contiene imágenes de verduras, frutas, utensilios...

Y dependiendo de las imágenes que elaboren un menú, explicando el procedimiento que tendrían que seguir...

Desde la selección de los ingredientes, el lavado, la elaboración y la presentación...



3ra. Sesión. Unidad 2	Duración por sesión: 90 minutos
Población: Mujeres mayores de doce años de las colonias del Ajusco Medio	Objetivos: La participante: <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Reflexionará sobre las enfermedades</li> <li>❖ Conocerá la importancia de una sana autoestima</li> </ul>

Tiempo de actividades.	Contenido.	Objetivo.	Técnicas / Dinámicas	Actividades.	Materiales y recursos.	Eva
5 minutos		La participante:		Se esperará 5 minutos antes de iniciar la sesión para esperar que lleguen todas las asistentes.		
3 minutos	Bienvenida			Se les dará la bienvenida a la sesión a las asistentes		
20 minutos	Tema 1. 6 Higiene mental	Reconocerá lo necesario de tener un buen concepto de sí misma	Expositiva	La ponente expondrá que es autoestima, las ventajas que tiene la persona al tener alto afecto de sí misma y por qué es importante	Recurso: aula, bancas y mesas, lap top, cañón, pared o manta blanca	
5 minutos		Actividad de reflexión	La carta	Se les dará 5 minutos para que las asistentes se hagan y envíen una carta así mismas, esta la meterán en un sobre y posteriormente a un buzón.	Materiales: sobres, hojas, plumas, caja que funja como buzón	Form

15 minutos					La ponente sacará una por una las cartas del buzón y pedirá que la asistente se pare frente a un espejo y se lea un fragmento de su carta, posteriormente se preguntará ¿cómo se sintieron?	Materiales: espejo	
	Unidad 2: Enfermedades						
10 minutos	Tema. 2.1 ¿Qué es una enfermedad?	Concientizar a las asistentes sobre el riesgo de las enfermedades	Expositiva		La ponente lanzará preguntas sobre las enfermedades más comunes y que es lo que comúnmente se hace, luego expondrá algunas definiciones de enfermedad alentará a las asistentes a proponer su propia definición de enfermedad	Materiales: rotafolios, cinta adhesiva, plumones.	Form
15 minutos	Tema 2.2 enfermedades comunes en las mujeres	Informará sobre las enfermedades más agresivas en las mujeres			Se pedirá que una de las asistentes lleve a cabo la organización de la actividad: consiste que entre todas las asistentes hagan un cuadro describiendo las enfermedades que les dan más a las mujeres, por nombre, riesgo y tratamiento.	Rotafolios blancos, plumones, cinta adhesiva	Form
20 minutos		Reforzar lo ya visto			Video, se mostrará un segmento de la película ¿Y tú que sabes?, con el propósito de reforzar lo de autoestima	Recursos: lap top, cañon, bocinas	

5 minutos				Se pedirá que la asistente escriba las conclusiones de la sesión	Materiales: hojas blancas, plumas	Form
-----------	--	--	--	--	-----------------------------------	------

Observaciones:

---



---



---



---

**Película: ¿Y tu qué sabes?**  
**Directores: William Arntz, Betsy Chasse y Mark Vicente**  
 Es una película donde se trata de la física cuántica, dando la posibilidad de Amanda, la protagonista, de decidir las distintas opciones que tiene ella sobre las decisiones de su vida.

\* La parte que se retomará del video es donde la protagonista ve las propiedades del agua y sus distintas características en una exposición de fotografía del metro de Canadá, reflexionando que la mayoría de su cuerpo es agua.

**La Carta**

Se le pedirá a las asistentes que escriban una carta, explicando lo que les importa a ellas mismas, sus metas y sueños.

Además de una nota que se leerá en el grupo y frente a un espejo.

**Enfermedades comunes en la vejez**

¿Cuáles son las enfermedades más comunes en las mujeres?  
 ¿Cuál es su tratamiento?  
 ¿Por qué creen que repercuten en la calidad de vida?

4ta. Sesión. Unidad 2	Duración por sesión: 90 minutos
Población: Mujeres mayores de doce años de las	Objetivos: La participante: ❖ Reforzará sus conocimientos sobre

colonias del Ajusco Medio

salud sexual  
❖ Se informará sobre enfermedades mentales y emocionales

Tiempo de actividades.	Contenido.	Objetivo.	Técnicas / Dinámicas	Actividades.	Materiales y recursos.	Eva
5 minutos		La participante:		Se esperará 5 minutos antes de empezar la sesión, para que lleguen todas las asistentes		
3 minutos				La ponente les dará la bienvenida a la sesión y preguntará ¿cómo se sienten?		
40 minutos	Tema 2.4 enfermedades e infecciones de transmisión sexual ❖ Anticonceptivos	Reforzará sus conocimientos sobre enfermedades de transmisión sexual y Anticonceptivos	Los dados S	Se pedirá que las asistentes participen en la siguiente dinámica, se harán equipos de 4 personas, las cuales tendrán un dado donde se combinan comodines, ETS y anticonceptivos, se pedirá que dos equipos lancen los dados al mismo tiempo, el equipo contrario contestará lo que salió el dado del equipo contrario, así hasta juntar 100 puntos	Recurso: Salón. Materiales: dados de cartulina.	Form El p tend pone aten que dicie para form con del t
15 minutos	Tema 2.5 Enfermedades	Se informará la necesidad del cuidado de la psique	Expositiva	La ponente explicará brevemente lo que son las enfermedades mentales o emocionales, las consecuencias que tienen estas enfermedades sobre la salud física y social, además vinculará el tema con lo ya visto y	Material: cartelones con dibujos alusivos al tema	

20 minutos			Reforzamiento de los temas	propondrá ver uno de tres videos: amor o dependencia, depresión o anorexia y bulimia	Recurso: televisión y dvd
5 minutos				Para dudas y comentarios	

Observaciones:

---



---



---



---



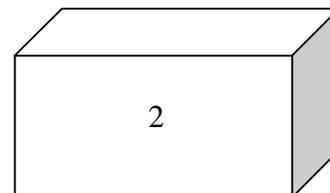
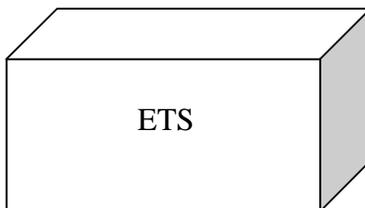
---

Videos: amor o dependencia, depresión o anorexia y bulimia

Son videos de 20 a 30 minutos, de manera informativa o documental, donde se presenta de una forma clara y objetiva los distintos trastornos y enfermedades.

Los dados S

Uno de los dados tendrá unas iniciales de enfermedades o tema visto en el taller, y el otro dará números de menciones que tendrá que hacer referente al tema... el juego se acabará cuando los equipos junte 100 puntos, cada respuesta correcta equivale a 10 puntos.



5ta. Sesión. Unidad 3	Duración por sesión: 90 minutos
Población: Mujeres mayores de doce años de las colonias del Ajusco Medio	Objetivos: La participante: ❖ Reformulará su actitud hacia las enfermedades

Tiempo de actividades.	Contenido.	Objetivo.	Técnicas / Dinámicas	Actividades.	Materiales y recursos.	Eva
5 minutos		La participante:		Se esperará 5 minutos a que lleguen todas las participantes, antes de empezar con la sesión		
3 minutos				Se dará la bienvenida a la sesión.		
7 minutos			Estiramiento	Se pedirá que la asistente se pare un momento de su lugar y que empiece a moverse estirando brazos y piernas		
35 minutos	Unidad 3. Cuidados  Tema 3.1 ¿Qué es el cuidado?  Tema 3.2 Prevención de enfermedades	Recordará su definición de cuidado	Sociodrama	La ponente empezará explicando que es cuidado y la importancia del auto cuidado, posteriormente pedirá que formen 4 equipos de trabajo, estos representarán a especialistas dando recomendaciones en prevención de enfermedades en distintos foros y los representaran ante el grupo	Recurso: salón, mesas, bancos	Form El p deb esta tom pun clav pod con s

15 minutos	Tema. Etapas de la vida, desarrollo y cuidado		Expositiva	La ponente explicará que es el desarrollo humano, por qué en cada etapa de la vida existen distintos cuidados	Recurso: pizarrón Materiales: plumón o gis, borrador	
15 minutos	Temas: 3.2.1 infancia/niñez 3.2.2 pubertad/ adolescencia 3.2.3 juventud		Pillips 6.6	Se pedirá que formen equipos de 6 personas, donde cada equipo va discutir y llegara un consenso sobre alguna etapa de la vida, donde enfatizará cuales son los cambios físicos, y necesidades, dando a conocer a todas sus conclusiones, para llegar a una conclusión grupal	Recurso: pizarrón Materiales: Plumón o gis, borrador	Form
5 minutos	Conclusiones		2 renglones	Se pedirá que la asistente dé sus conclusiones en dos renglones	Material: hojas, plumas	Form

Observaciones:

---



---



---



---



---



---



---



---

6ta. Sesión. Conferencia	Duración por sesión: 90 minutos
Población: Mujeres mayores de doce años de las colonias del Ajusco Medio	Objetivos: La participante: ❖ Despeje dudas sobre el tema

Tiempo de actividades.	Contenido.	Objetivo.	Técnicas / Dinámicas	Actividades.	Materiales y recursos.	Evaluación
5 minutos		La participante:		Se esperará 5 minutos a que todas las asistentes lleguen		
5 minutos				Bienvenida a la sesión y presentación del especialista. <b>La doctora Gabriela Cabrera Aguilar, médico general desde el 2005, estudiante de cuarto año de la especialidad de ginecología</b>		
60 a 65 minutos				Conferencia sobre el tema de menopausia, impartido por un especialista en ginecología	Lap top, cañon, manta blanca o pared	
15 minutos		Resolverá dudas sobre el tema		Planteamiento de preguntas		

7ma. Sesión. Unidad 3, Unidad 4	Duración por sesión: 90 minutos.
Población: Mujeres mayores de doce años de las colonias del Ajusco Medio	Objetivos: La participante: ❖ Conocerá los últimos cambio de las etapas de la vida de la mujer

Tiempo de actividades.	Contenido.	Objetivo.	Técnicas / Dinámicas	Actividades.	Materiales y recursos.	Evaluación
------------------------	------------	-----------	----------------------	--------------	------------------------	------------

5 minutos		La participante:			Se esperará 5 minutos a que lleguen todas la participantes		
3 minutos					La ponente dará la bienvenida a la sesión		
10 minutos		Recordará lo que se vio las sesiones pasadas	Bolsa sorpresa		Posteriormente la ponente pasará entre las asistentes con una bolsa sorpresa que contiene diversos papelitos, unos con preguntas y otros con premios, las preguntas están basadas en temas de las sesiones anteriores	Recurso: salón, mesas, bancos  Materiales: bolsa oscura, papelitos con preguntas y premios	Diag
20 minutos	Temas: 3.2.4 Madurez 3.2.5 Vejez	Reconocerá los cambios sufridos en está etapa	Expositiva		La ponente explicará los cambios sufridos en la madurez, donde abarcará un poco la información de la conferencia pasada, los cuidados y características, posteriormente explicará las características y cuidados de la vejez.	Materiales: mapa mental, rotafolio, cinta adhesiva, plumones	
25 minutos	Tema 3.2.6 Embarazo	Recordará los distintos momentos de la gestación	¿Cuándo el abdomen crece?		Se pedirá a las asistentes que ya hayan sido mamás que se pongan un cojincito a la altura de su abdomen, dependiendo del cojín es el mes de embarazo que las asistentes relatarán, resaltando su	Material: Cojines de distintos tamaños, pizarrón, plumón o gis, borrador	Form  La p debe resa punt esen en c mes emb desc

10 minutos	Unidad 4. Exámenes Médicos	Tema 4.1 ¿Qué es un examen médico?	Reflexionará acerca de sí misma	experiencia y cuidados	La ponente preguntará de manera plenaria las siguientes preguntas: ¿les ha dado pena irse a hacer un examen médico?, ¿les resulto incomodo?, ¿quisieran ya no volverlo a hacer?		Form La p debe pone espe aten las resp de la asist para saca conc s ge
10 minutos		conclusiones			Se pedirá a las asistentes que hagan una conclusión de por qué es importante realizarse estudios médicos y algunas recomendaciones para los mismos	Materiales: hojas, plumas	Form

Observaciones:

---



---



---



---



---

8va. Sesión. Unidad 4	Duración por sesión: 90 minutos.
Población: Mujeres mayores de doce años de las colonias del Ajusco Medio	Objetivos: La participante: ❖ Reconocerá los distintos estudios médicos pertenecientes a su género.

Tiempo de actividades.	Contenido.	Objetivo.	Técnicas / Dinámicas	Actividades.	Materiales y recursos.	Eva
------------------------	------------	-----------	----------------------	--------------	------------------------	-----

5 minutos		La participante:			Se esperará 5 minutos a que lleguen todas las participantes del taller	
3 minutos					La ponente dará a bienvenida a la sesión, enfatizando que ya están a la mitad del mismo	
17 minutos	Tema 4.2 Vagina	Identificará los distintos componentes del aparato reproductor femenino	Demostrativa		La ponente mostrará un diagrama, tamaño rotafolio, del aparato reproductor femenino y explicará brevemente sus funciones	Recurso: aula equipada Materiales: diagrama tamaño rotafolio, cinta adhesiva
15 minutos			Expositiva		Se explicará porque es necesario realizarse los estudios pertinentes, se pedirá a las participantes que formulen preguntas sobre los estudios de colposcopia, exudado vaginal y Papanicolaou	
20 minutos	4.2.1 Papanicolaou 4.2.2 Colposcopia 4.2.3 Exudado vaginal	Eliminar dudas de los distintos exámenes médicos	La duda		Se pondrá en la pared tres cartulinas con distintos encabezados, cada una tendrá el de el examen médico correspondiente, ahí la participante pegará sus dudas, al término de esto empezaremos a responder cada una de ellas, esto será a partir que las mismas asistentes respondan o se apoyen con la ponente	Materiales: cartulinas de colores, pegamento y cinta adhesiva, hojas blancas, plumones



Anatomía del sistema reproductor femenino

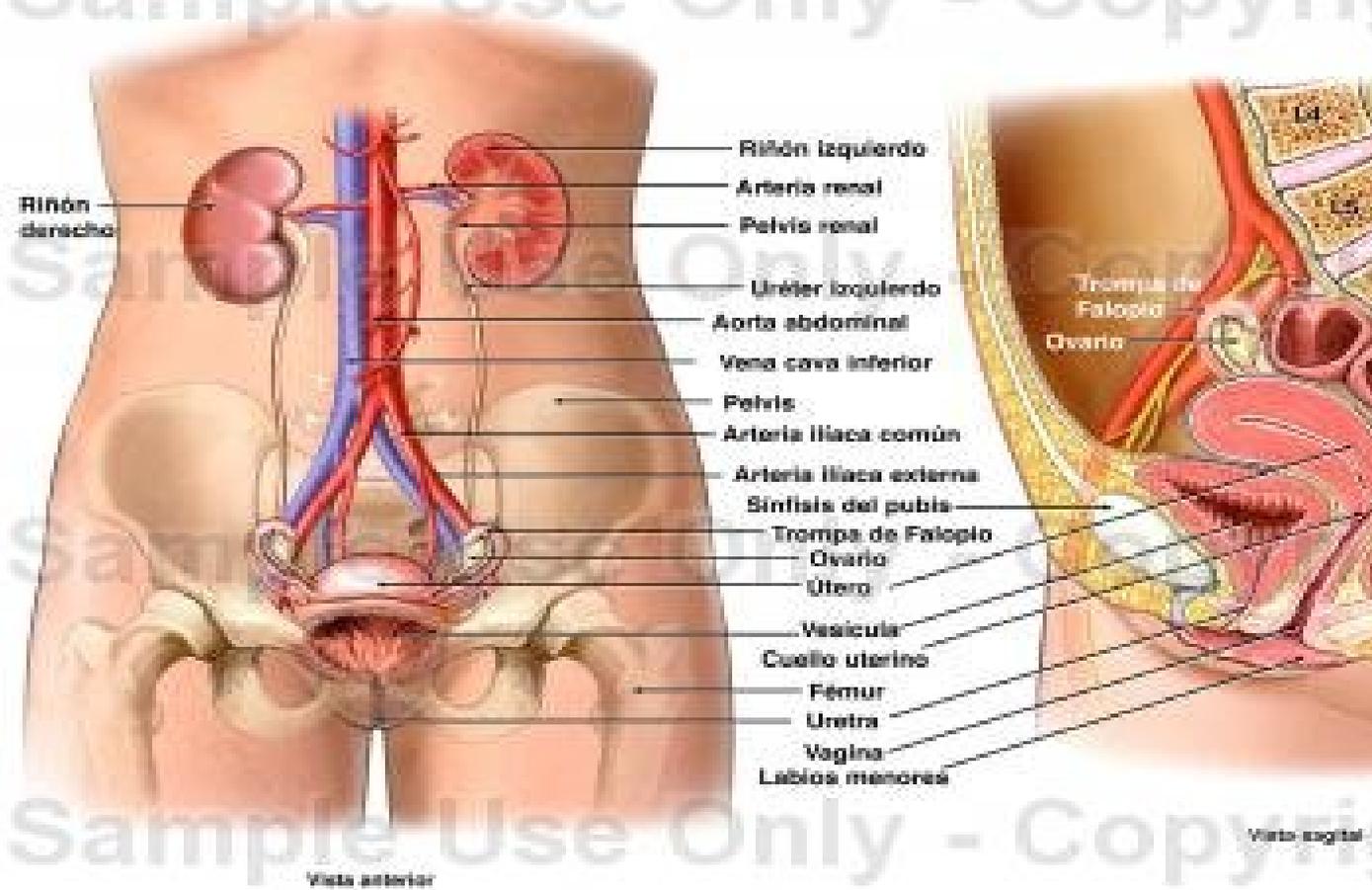


Imagen tomada de la página web:

<http://rosentlc.medicalillustration.com/imagescooked/26941W.jpg>



99

Autoexamen de seno:  
Inspección manual  
(recostada)

Con las puntas de los dedos juntas, palpar con gentileza cada seno en una de estas tres direcciones

<sup>99</sup> Mamas.  
[http://images.google.com/imgres?imgurl=http://i.esmas.com/image/0/000/003/318/mamaNTnva.jpg&imgrefurl=http://www.esmas.com/salud/saludfamiliar/adultos/347956.html&usg=\\_\\_N0k3exhM1-7B9bj5uPOhMsWWmKQ=&h=270&w=370&sz=18&hl=es&start=3&um=1&tbnid=QNXHcmtl-](http://images.google.com/imgres?imgurl=http://i.esmas.com/image/0/000/003/318/mamaNTnva.jpg&imgrefurl=http://www.esmas.com/salud/saludfamiliar/adultos/347956.html&usg=__N0k3exhM1-7B9bj5uPOhMsWWmKQ=&h=270&w=370&sz=18&hl=es&start=3&um=1&tbnid=QNXHcmtl-)

9na. Sesión. Unidad 4	Duración por sesión: 90 minutos
Población: Mujeres mayores de doce años de las colonias del Ajusco Medio	Objetivos: La participante: ❖ Replanteará sus cuidados básicos de salud y el manejo que le da dentro de su actividad cotidiana.

Tiempo de actividades.	Contenido.	Objetivo.	Técnicas / Dinámicas	Actividades.	Materiales y recursos.	Eva
5 minutos		La participante:		Se esperará 5 minutos antes de empezar la sesión		
3 minutos				Se dará la bienvenida a la sesión		
20 minutos	Tema 4.4 Mamas 4.4.1 Mastografía	Despejará dudas sobre la mastografía	Expositiva	La ponente explicará de manera breve y explícita lo que es las mamas y la mastografía, sus beneficios y como se lleva a cabo	Diapositivas, lap top, cañón, manta blanca o pared	
20 minutos	4.4.2 Auto exploración	Reafirmará sus conocimientos sobre la autoexploración	Frente al espejo	La ponente mostrará un plotter donde se explica de manera grafica como se lleva a cabo la autoexploración, después pedirá a las asistentes que frente a un espejo se paren empiecen a simular una autoexploración.	Materiales: espejos, plotter con diagramas, cinta adhesiva	
15 minutos	4.5 Otros		Sondeo	La ponente lanzará	Material:	Form

x4W3M:&tbnh=89&tbnw=122&prev=/images%3Fq%3Dmamas%26hl%3Des%26rls%3Dcom.microsoft:\*%26sa%3DN%26um%3D1

<sup>100</sup> Autoexamen. <http://img245.imageshack.us/img245/230/17022zq7.jpg>

	exámenes médicos				preguntas al azar sobre otros tipos de exámenes médicos, como el de diabetes, VIH, perfil hormonal, diabetes , después pedirá que entre todas resuelvan las dudas que se hayan suscitado	pizarrón, gis o pluma, borrador
22 minutos	4.6 Instituciones médicas		Expositiva		La ponente expondrá las distintas instituciones de servicio médico, donde atiendan enfermedades y padecimientos exclusivos de las mujeres	Recursos: lap top, cañón, pared o manta blanca

Observaciones:

10ma. Sesión. Unidad 5	Duración por sesión: 90 minutos.
Población: Mujeres mayores de doce años de las colonias del Ajusco Medio	Objetivos: La participante: <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Replanteará sus cuidados básicos de salud y el manejo que le da dentro de su actividad cotidiana.</li> </ul>

Tiempo de actividades.	Contenido.	Objetivo.	Técnicas / dinámicas	Actividades.	Materiales y recursos.	Eva
5 minutos		La participante:		Se esperará 5 minutos a que todas las asistentes lleguen		
3 minutos				Bienvenida a la sesión y presentación del especialista		
60 a 65 minutos		Resolverá dudas sobre el tema		Conferencia sobre el tema ETS, impartido por un especialista en ginecología	Lap top, cañón, manta o pared blanca	

15 minutos				Planteamiento de preguntas		
------------	--	--	--	----------------------------	--	--

Observaciones:

**La doctora Gabriela Cabrera Aguilar, médico general (UNAM) desde el 2005, estudiante de cuarto año de la especialidad de ginecología**

11ra. Sesión. Unidad 5	Duración por sesión: 90 minutos.
Población: Mujeres mayores de doce años de las colonias del Ajusco Medio	Objetivos: La participante: ❖ Identificará la necesidad de conocerse y cuidarse a sí misma

Tiempo de actividades.	Contenido.	Objetivo.	Técnicas / Dinámica	Actividades.	Materiales y recursos.	Eva
5 minutos	Unidad 5. Cuidando mi salud Tema 5.1 ¿Qué es cuidado de sí mismo?	La participante:	Volver a vivir	Se esperará 5 minutos a que lleguen todas las participantes a la sesión		
3 minutos				La ponente dará la bienvenida a la sesión		
40 minutos		Reconocerá la importancia del autocuidado		La ponente pedirá a las asistentes que se pongan cómodas, que cierren los ojos y que cuenten en silencio hasta 10, respiren profundo y que saquen el aire lentamente mientras cuentan hasta 10, luego todavía con los ojos cerrados se imaginen cuando estaban en el vientre de su mamá, luego cuando tenían		

15 minutos	Tema 5.2 Mujer y Salud	Se informará sobre el estado de la salud de las mujeres actualmente	Expositiva	<p>un mes, imaginando cómo se veían, qué necesitaban, etc., luego 6 meses, así hasta llegar a la edad actual, posteriormente se abrirán lentamente los ojos y se comentará cómo se sintieron.</p> <p>La ponente mostrará algunas graficas de los estados de salud actual de las mujeres en D.F, posteriormente pedirá que cada una de las ponentes haga su grafica personal en tres rubros, estado físico, psicológico y social.</p>	Plotter con diversas gráficas, hojas blancas y plumines	Form
25 minutos	Tema 5.3 Salud, familia y mujer	Reconocerá aspectos de su propia familia	Haga su propia bolsa	<p>Se pedirá a las asistentes que decoren por fuera su bolsa, dependiendo de cómo sienten que las ven las otras personas, por dentro que decore y ponga cosas de cómo se siente ella, qué quisiera hacer a futuro, etc. Luego pedirá que hagan parejas para compartir su bolsa, luego cuartetos, así hasta que el grupo este unido en su totalidad, luego el ponente lo vinculará con el tema de la familia, resaltando algunos aspectos de salud.</p>	Bolsas de papel estraza, tijeras, pegamento, cuentas de plástico, flores de papel o tela, etc.	Form

Observaciones:

---



---



---



---



---



---



---



---



---

12da. Sesión. Reforzamiento	Duración por sesión: 90 minutos.
Población: Mujeres mayores de doce años de las colonias del Ajusco Medio	Objetivos: La participante: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incentivará su actividad física</li> </ul>

Tiempo de actividades.	Contenido.	Objetivo.	Técnicas / Dinámicas	Actividades.	Materiales y recursos.	Eva
5 minutos		La participante:		Se esperará 5 minutos para empezar la sesión		
3 minutos				La ponente dará la bienvenida a las participantes		
25 minutos		Reforzará algún tema ya visto	Video	La ponente pondrá un video sobre depresión o discriminación o amor y dependencia	Televisión, Dvd	
55 minutos		Reconocerá la importancia del deporte	Actividad física	La ponente invitará a una maestra de actividad física a que de una clase para las asistentes*	Estéreo	

Observaciones:

**La maestra de actividad física es Alma Janette Hidalgo, instructora desde hace 15 años, imparte clases de aerobics en aulas comunitarias pastorales de Santo Domingo, Coyoacán.**

\* Si no se presenta una maestra de acondicionamiento físico, hacer una sesión de bailes diversos

13ra. Sesión. Unidad 5	Duración por sesión: 5 horas.
------------------------	-------------------------------

Población: Mujeres mayores de doce años de las colonias del Ajusco Medio	Objetivos: La participante: ❖ Reconocerá la necesidad de cuidarse integralmente
---	---

Tiempo de actividades.	Contenido.	Objetivo.	Técnicas / Dinámicas	Actividades.	Materiales y recursos.	Eva
5 minutos 3 minutos 25 minutos	Tema 5.4 ¿La mujer ayuda a la prevención de enfermedades en los miembros de la familia?	Reconocerá su participación en la prevención de enfermedades dentro del núcleo familiar	Capacidad y limitaciones	Se esperará 5 minutos a que lleguen todas las participantes La ponente dará la bienvenida a la sesión enfatizando que es la penúltima. La ponente pedirá que cada participante enliste del lado derecho las cualidades, ventajas en lo social, económico, salud, educación, afectivas, sociales que ha desarrollado en la familia y del lado izquierdo las limitaciones. Posteriormente la ponente enfatizará la importancia de las enseñanzas de ellas en la salud familiar.	Materiales: hojas y plumas	Form
25 minutos	Tema 5.5 “yo” como ser integral	Descubrirá la importancia del cuidado personal	Expositiva	La ponente explicará que el cuidado integral, sus ventajas en la prevención de enfermedades tanto física, mental, espiritual y social.	Pizarrón, gis o plumón, borrador	Form
35 minutos		Reconocerá sus fortalezas y debilidades	Conocimiento de sí mismo	La ponente aplicará un cuestionario* sobre el conocimiento de sí	Hojas impresas y lápices	Form

					mismo, luego expondrán las asistentes algunas de sus respuestas de manera plenaria		
--	--	--	--	--	--	--	--

Observaciones:

---

---

---

---

---

Descubriéndome:

- ❖ Mencione todas la cualidades que tienes:
- ❖ Mencione 3 aspectos físicos que te gustan de ti misma.
  - ❖ Mencione 3 aspectos físicos que te disgustan
  - ❖ Mencione 5 actividades que le gusten hacer:
- ❖ ¿Cuáles son las cosas o actividades que le disgustan?
  - ❖ ¿Qué la pone feliz?
  - ❖ ¿Qué la pone triste?
  - ❖ ¿Qué quisiera aprender?
- ❖ Si pudiera darse un consejo, ¿cuál sería?



14ta. Sesión. Cierre	Duración por sesión: 90 minutos.
Población: Mujeres mayores de doce años de las colonias del Ajusco Medio	Objetivos: La participante: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocerá los objetivos alcanzados</li> </ul>

Tiempo de actividades.	Contenido.	Objetivo.	Técnicas.	Actividades.	Materiales y recursos.	Eva
5 minutos		La participante:		Se esperará 5 minutos a que lleguen todas las asistentes a la sesión		
3 minutos				Se dará la bienvenida a la sesión final		
10 minutos	Logro de objetivos	Reconocerá el logro de objetivos	Lluvia de ideas	La ponente pedirá a las asistentes mencionen que aprendieron durante el taller	Pizarrón, pluma o gis, borrador	Form
10 minutos	Prueba DN			La ponente aplicará el DN, cuestionario con temas de salud		
65 minutos	Técnica de cierre		Arbolito de Navidad	La ponente llevará un árbol de navidad dibujado en rotafolios, les dará a las asistentes hojitas de colores, plumines, tijeras y cinta adhesiva y pedirá que con las hojitas de colores hagan las esferas del árbol, donde escribirán en cada esfera un mensaje positivo para alguna o varias compañeras. Al	Cinta adhesiva, hojitas de colores, tijeras, plumines, dibujo a escala de árbol de navidad	Sum

					<p>término de poner todas las esferas, la ponente escogerá una y pedirá que pase la asistente para recibir su esfera, reconocimiento y trabajos hechos durante el taller. La ponente le dará a cada participante una esfera.</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

Observaciones:

---

---

---

---

---

## ¿Cuáles son los momentos de evaluación dentro del taller?

Los momentos de evaluación están presentes en todo momento del proceso de enseñanza- aprendizaje, estos son:

**Evaluación Diagnóstica:** se realiza antes de un ciclo educativo, en este caso el taller, «Cuando se trata de hacer una evaluación de inicio a un grupo o a un colectivo se le suele denominar *prognosis*, y cuando es específica y diferenciada para cada alumno lo más correcto es llamarla *diagnosis*.»<sup>101</sup> La evaluación diagnóstica se divide en dos tipos inicial y puntual.

Inicial. Se realiza antes de algún proceso educativo, esta evaluación arroja diferentes resultados, dependiendo del instrumento utilizado, puede evaluar: conocimientos previos, nivel cognitivo del alumno, interés o significatividad para aprender ciertos temas.

Esta ayudará al maestro o asesor adecue el contenido, estrategias de enseñanza y/o actividades a realizar.

Puntual. Evaluación que se presenta en distintos momentos del proceso de enseñanza-aprendizaje, evalúa los conocimientos que poseen, lo alumnos, de determinado contenido o fragmentos del mismo, o de los encuentros de aprendizaje.

**Evaluación Formativa:** está presente en todo el proceso de formación regula el proceso de enseñanza-aprendizaje, sobre todo el de los alumnos, es una evaluación continua. «En la evaluación formativa, también existen un interés por enfatizar y valorar los aciertos y logros que los alumnos van consiguiendo en el proceso de construcción, porque con ello consolida el aprendizaje y le da al alumno la oportunidad de saber qué criterios se están siguiendo para valorar su aprendizaje (criterios que posteriormente podrá internalizarlos y aplicarlos por sus propios medios).»<sup>102</sup>

Está se divide en tres:

---

<sup>101</sup> Díaz Barriga, F. *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*, p. 396, cita a Jorba y Castellás. La regulación y la autorregulación del los aprendizajes (vol. I)

<sup>102</sup> *Ibíd.*, p 406-7

Regulación interactiva: es el cambio de ideas, opiniones, participaciones, del alumno, en los encuentros de aprendizaje, donde el maestro debe interpretar las opiniones o aportes de cada alumno.

Regulación retroactiva: se reforzará un contenido que no se haya comprendido del todo, ayudando como base a temas más específicos o avanzados.

Regulación proactiva: planificación de actividades futuras, donde se debe consolidar lo aprendido.

En la evaluación formativa puede evaluar solo el docente o bien que este proceso sea compartido con los alumnos, autoevaluaciones, en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Está evaluación puede combinar diversos instrumentos, tales como: cuestionarios, exámenes, tareas, etcétera.

**Evaluación Sumativa.** O final es la que se presenta al término de un encuentro educativo, ciclo escolar, taller, curso, etc., lo que pretende es evaluar el logro de objetivos y alcances planteados, proceso de aprendizaje, por lo general es la que refleja una calificación cuantitativa que puede o no aprobar un alumno, certificación, de determinado curso, materia grado académico.

La evaluación sumativa o final se toma como sinónimo de cuantificación, esta evaluación puede ser significativa o cualitativa cuando se toma en consideración las autoevaluaciones, el proceso de comprensión de contenidos, de manera teórica y práctica, además de autoevaluación en el proceso de enseñanza, estrategias: dinámicas y técnicas, contenido pertinente, entre otras.

La evaluación en los cambios de actitud o hábitos en la persona es demasiado complejo, debido a que es difícil cuantificar los logros alcanzados en este aspecto, pero puede reflejarse en algunos instrumentos como: cuestionario de preguntas abiertas, lluvia de ideas, entrevistas, sondeos, bitácora anecdótica, sociodramas, o cuestionarios de escalas, ejemplo:

Cuestionario sobre el tema Salud

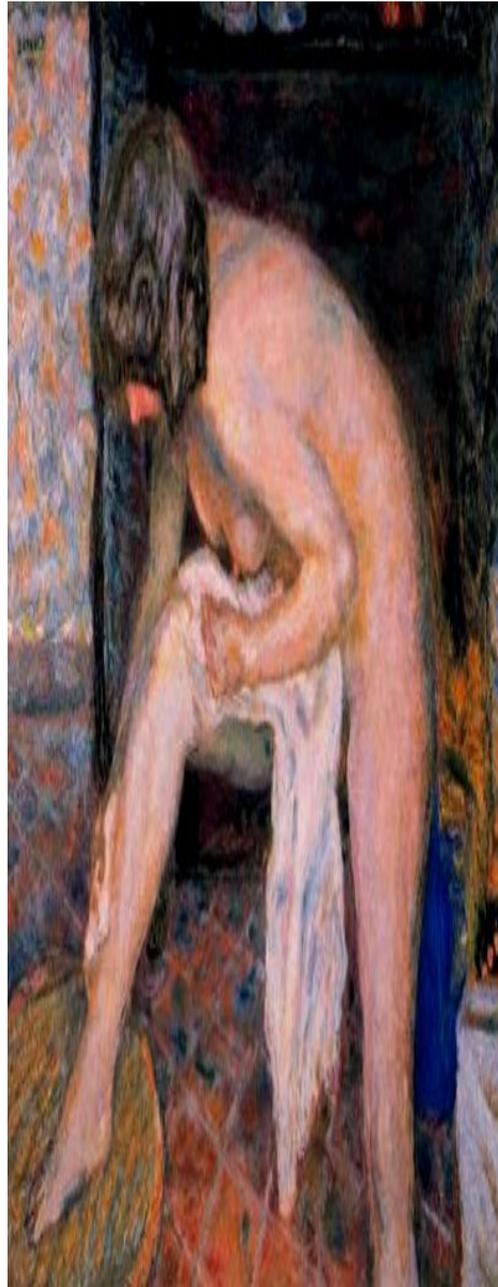
1. Conocer la definición de salud es:

Nada importante 1 2 3 4 5 Muy importante

## Capítulo 7

## Conclusiones

“Nada que no sea tú mismo  
Puede traerte Paz”  
Hellen Keller



Mujer en el baño de Pierre Bonnard. Imagen tomada el 15 de octubre de 2008 en la dirección electrónica:  
<http://franciscoponce.com/archives/592>

Cualquier tema sobre salud es complicado por diversas razones: desconocimiento poca o nula información, miedo, falta de tiempo, apatía, etc.; la persona tiende a creer que si el cuerpo no tiene alguna enfermedad física o grave esta bien de salud, descuidando otros aspectos (mental, social, educativo, afectivo, entre otros). La salud tiene un vínculo con la educación debido a que ambas buscan, implican y ayudan a que cada ser se conozca además de brindar un bien para sí y su sociedad.

A lo largo de esta investigación he descubierto que algunos profesionales de la salud así como la sociedad en general desconocen el trabajo pedagógico en materia de la misma. Este trabajo puede variar dependiendo del momento en que el pedagogo incluya su trabajo profesional, desde un proceso de información o prevención, planea campañas de sensibilización, entre otros.

La planeación del taller sobre salud en las mujeres esta pensado y creado en que todo cambio de hábitos, costumbres, aptitudes que pueden revalorarse a través de reflexiones y reaprendizajes, un acto educativo, de los sucesos cotidianos, por lo cual estoy consciente de que el taller no es la completa solución en cuestiones de prevención de enfermedades, pero abre un espacio de análisis, información e incertidumbre sobre temas de salud abordado desde un punto de vista más humano y cercano.

El desarrollar esta investigación, me ha llevado a reflexionar sobre diversos temas: ¿Qué hacemos con la información brindada?, ¿De donde lo obtenemos?, ¿Cuáles son los hábitos de higiene?, ¿Cuáles de ellos realmente los pongo en práctica?, ¿Qué es salud?, ¿Qué es el cuidado de sí misma?, ¿Realmente me cuido?, ¿Cómo pedagoga cómo puedo solucionar el problema?

Para ello es fundamental, en algunos casos, hacer una reflexión o un cambio personal o familiar, en los hábitos, costumbres y/o actitudes que tenemos hacia nosotros mismos. En lo social fomentar un cambio de prevención, no solución de enfermedades, actualmente la inversión, monetaria, da un mayor porcentaje en dar soluciones, que en prevenir enfermedades o desastres. Esos cambios solo se pueden dar con un proceso interno de renovación a través de un reaprendizaje, acto educativo, de nuestras actitudes cotidianas.

¿Pero por qué un taller sobre salud en las mujeres? Hoy en día las mujeres han ganado espacios de trabajo, sociales, educativos, etc., por ello a veces delegan atender su salud por ocuparse de otras actividades o bien existe desconocimiento y dudas sobre algunas medidas de prevención de enfermedades, sin embargo ellas son las primeras educadoras y socializadoras en la familia, las que enseñan con el ejemplo las actitudes y aptitudes que la misma familia desempeña o aborda diversos sucesos cotidianos. Es indispensable que las madres de familia enseñen la prevención de enfermedades como hábito.

Dentro de la investigación, tuve algunos retos a vencer desde recabar información, que muchas veces no me era clara, sobre todo cuando consultaba libros médicos, otro gran reto fue al hacer detección de necesidades (aplicación del cuestionario a ciento cincuenta mujeres en las colonias 2 de Octubre y Lomas de Cuilotepec), debido a que se genera desconfianza al preguntar sobre el tema de salud sin ser médico o enfermera, en ello los grandes inconvenientes eran dos: el primer problema es que quisieran contestar el cuestionario y el segundo era no generar incomodidad al efectuar el mismo, debido a que detecté que muchas de esas incomodidades eran porque desconocen el trabajo del pedagogo debido a que creían que solo trabajaba en aulas o con niños pequeños.

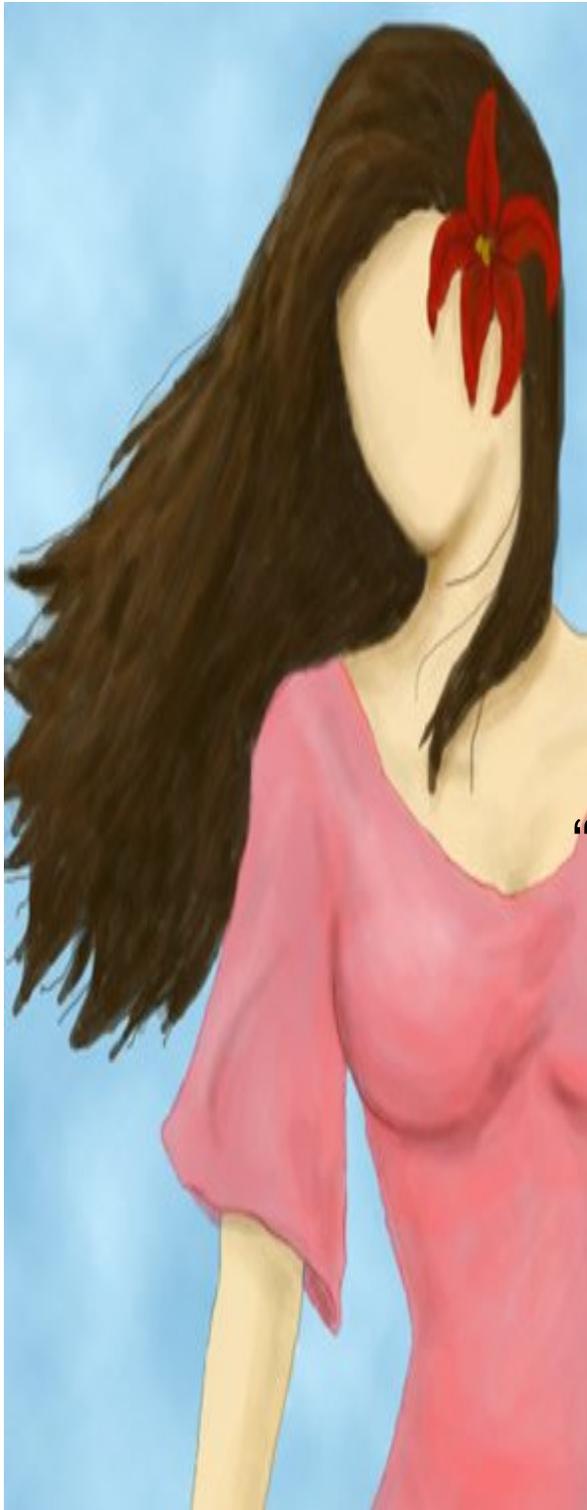
En la aplicación del cuestionario obtuve que el 71% de las mujeres encuestadas opinan que la salud es la ausencia de enfermedades, que el cuidado de sí mismas (22.5%) es la prevención de enfermedades, otras de las respuestas más comunes fue ir al médico, sentirse bien, otras de las respuestas que obtuve, que por cierto me llamó mucho la atención, al preguntar que si participarían en un taller donde se informe temas de salud femenina se obtuvieron 17 menciones negativas, destacando que la mayoría eran adolescentes entre los catorce y diecinueve años y maestras, cuando les pregunté por qué esa respuesta, se obtuvo lo siguiente: falta de tiempo, la información la pueden obtener de internet o en la escuela o no les interesa, esas respuestas me llamaron mucho la atención porque se podría suponer que ese rubro de mujeres serían la mayoría de las participantes dentro del taller.

Otro de los principales inconvenientes es perder el enfoque pedagógico en la investigación, debido a que al consultar con los profesionales de la salud dan otra visión del tema y éste puede verse modificado de manera circunstancial. Por ello es importante y necesario tener claro el enfoque teórico pedagógico, sobre todo si se planea un taller, para no involucrar otra teoría al querer abordar un tema.

Si el taller se llevará a cabo el reto a vencer sería crear una dinámica participativa del grupo, donde las participantes necesitaran estar constantemente motivadas para ir a todas las sesiones, participen constantemente, y bien n les de vergüenza preguntar, además de que se pudiera vencer el factor de tiempo ya que para algunas participantes puede ser inconveniente tantas sesiones por sus otras actividades.

Como pedagoga reflexiono que hay muchos espacios de trabajo donde hace falta un trabajo completamente pedagógico, en la creación de espacios educativos en las distintas necesidades que la sociedad requiere, esto no es solo en materia de prevención de enfermedades, sino de orientación, alfabetización educativa, acercamiento al mercado laboral, temas de autoestima, además de que como pedagogos podemos interactuar con distintas disciplinas y profesionales en la creación de estos encuentros educativos. Este acercamiento al trabajo profesional del pedagogo abrió mi panorama en las diferentes aptitudes y conocimientos que tengo que mejorar y con las que ya cuento.

Al elaborar esta propuesta pedagógica de un taller sobre salud en las mujeres, confirmo que toda ciudadana, mexicana, tiene derecho a la salud a una vida digna y accesibilidad a las distintas instituciones de salubridad ayudando al óptimo desarrollo de la persona: en lo social, físico, espiritual y afectivo. La salud es parte de la realización personal, ya que en ella reside que la persona tenga una activa participación social, desarrollando así actitudes, aptitudes y conocimientos que le ayuden a ser una mejor persona, integra, y avance constantemente logrando una estabilidad personal, profesional y social.



# Obras Consultadas

“No encuentres la falla,  
Encuentra el remedio”  
Henry Ford

Imagen tomada el 15 de octubre de 2008. Acerca de la Mujer. <http://elcabeza.wordpress.com/2007/11/16/mujeres/>

Obras consultadas:

- Ausubel, D.** *Psicología educativa: un punto de vista cognoscitivo*. México: Trillas
- Ausubel, D.** *Desarrollo infantil*, Paidós
- Constitución Mexicana**. Documento en PDF, consultado el 8 de septiembre de 2007
- Cantón, A.** (200) *Formación Cívica y Ética 3*. México: Limusa.
- Díaz, F.** (2001). *Estrategias Docentes para un aprendizaje significativo*. México: McGraw-Hill.
- Engelhardt, D.** (2004). *Bioética y Humanidades Médicas*. Buenos Aires: Biblos.
- Fuertes, A.** (1972). *Educación para la salud: orientación para educadores*. Buenos Aires: Guadalupe. Buenos Aires: Paidós.
- GONZALEZ, M.** (2005). *Tanatología: inteligencia emocional en el proceso de duelo*. México: Trillas
- Herrera, M.** (1988). *La salud*. México: Centro de Estudios Educativos
- HUERTA, J.** (2005). *Medicina familiar: la familia en el proceso salud-enfermedad*. México: Alfil.
- IMSS.** *Guía para el cuidado de la salud: mujeres de 20 a 59 años*. México: IMSS
- Ley general de salud**. Documento en PDF, consultado el 7 de septiembre de 2007.
- MONDRAGÓN, H.** (2008). *Ginecoobstetricia elemental*. México: Trillas
- Ortemberg, A.** (2001). *Chicas*, España: Océano, p 417
- PAPALIA, D.** (2005). *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia*. México: Mc Graw Hill
- PRITCHARD, P.** (1986). *Manual de atención primaria de la salud*. Madrid: ediciones Díaz de Santos, S. A.
- REVILLA, L.** (1994). *Conceptos e instrumentación de la atención familiar*. Barcelona: Doyma S.A.
- SANTROCK, J.** (2003). *Infancia. Psicología del desarrollo en la infancia*. Colombia: Mc Graw Hill
- SHIRES, D.** (1983). *Medicina Familiar. Guía práctica*. México: Mc Graw Hill.
- STOPPARD, M.** (1989). *Guía Médica para la mujer*. Barcelona: Grijalbo.
- UNESCO.** (1971). *La educación encierra un tesoro*.
- Villalobos, M.** (2002). *Didáctica integrativa y el proceso de aprendizaje*. México: Trillas.
- Villalobos, M.** (2003). *Educación y estilos de aprendizaje-enseñanza*. México: Publicaciones Cruz.
- Werner, D.** (1987). *Aprendiendo a promover la salud*. México: Centro de estudios educativos. A.C

Mesografía:

**CDC.** Centros para el control y la prevención de enfermedades.  
<http://www.cdc.gov/spanish/>

**IMSS,** Información estadística en Salud.  
[http://www.imss.gob.mx/dpm/dties/Celula.aspx?ID=SC09\\_03\\_00\\_00\\_27&OPC=opc06&SRV=A2006](http://www.imss.gob.mx/dpm/dties/Celula.aspx?ID=SC09_03_00_00_27&OPC=opc06&SRV=A2006)

[http://www.imss.gob.mx/dpm/dties/Celula.aspx?ID=SC07\\_01\\_00\\_00\\_07&OPC=opc08&SRV=A2006](http://www.imss.gob.mx/dpm/dties/Celula.aspx?ID=SC07_01_00_00_07&OPC=opc08&SRV=A2006)

**INMUJERES.** Temas de interés.

[http://www.inmujer.df.gob.mx/tem\\_interes/index.html](http://www.inmujer.df.gob.mx/tem_interes/index.html)

**FUCAM.** Antecedentes FUCAM.

<http://www.fundacionazteca.com/fundacionazteca/movimiento/32mov/2>.

**Fundación CIMA.** Acerca de fundación CIMA.

<http://www.fundacioncima.org/fundacion.htm>

**IMSS.** Prevenimss,

[http://www.imss.gob.mx/IMSS/IMSS\\_SITIOS/IMSS\\_06/Institucion/DPM/PrevenImss.htm](http://www.imss.gob.mx/IMSS/IMSS_SITIOS/IMSS_06/Institucion/DPM/PrevenImss.htm)

**Ávila Morales,** José, el ciclo de la vida.

<http://www.monografias.com/trabajos16/comportamiento-humano/comportamiento-humano.shtml>

**Cáncer de mama,**

[http://www.tuotromedico.com/temas/cancer\\_de\\_mama.htm](http://www.tuotromedico.com/temas/cancer_de_mama.htm)

**Amenorrea,**

<http://www.tuotromedico.com/temas/amenorrea.htm>

**Introducción a la menopausia.**

<http://healthcare.utah.edu/healthinfo/spanish/gyneonc/intro.htm>

**IMSS.** Infecciones Urinarias,

[http://www.imss.gob.mx/Mujer/Infecciones\\_urinarias.htm](http://www.imss.gob.mx/Mujer/Infecciones_urinarias.htm)

**WIKIPEDIA,** Familia,

<http://es.wikipedia.org/wiki/Familia>

**Tu otro médico.com,** en: <http://www.tuotromedico.com/>

**GÓMEZ,** Clavelina. Los estudios de salud familiar, cita a Gómez Fj en Fundamentos de la medicina familiar,

[www.facmed.unam.mx/deptos/familiar/atfam7-4/editorial.html](http://www.facmed.unam.mx/deptos/familiar/atfam7-4/editorial.html)

# Anexos

“La felicidad es un estado de la mente.  
No somos felices en tanto no decidamos  
Serlo”

Anónimo

[http://www.mpavila.galeon.com/silueta\\_mujer.jpg](http://www.mpavila.galeon.com/silueta_mujer.jpg)



## Anexo A.

### Biografía de David P. Ausubel

David Paul Ausubel nació en Brooklyn, New York el 25 de octubre de 1918, hijo de una familia judía emigrante de Europa Central. Estudió medicina y psicología en la Universidad de Pennsylvania y Middlesex. Fue cirujano asistente y psiquiatra residente del Servicio Público de Salud de los Estados Unidos e inmediatamente después de la segunda guerra mundial, con las Naciones Unidas trabajó en Alemania en el tratamiento médico de personas desplazadas. Después de terminar su formación en psiquiatría, estudió en la Universidad de Columbia y obtuvo su doctorado en psicología del desarrollo. En 1950 aceptó trabajo en proyectos de investigación en la Universidad de Illinois, donde publicó extensivamente sobre psicología cognitiva. Aceptó posiciones como profesor visitante en el Ontario Institute of Studies in Education y en universidades europeas como Berne, la Universidad Salesiana de Roma y en Munich. Fue Director del Departamento de Psicología Educativa para postgrados en la Universidad de New York, donde trabajó hasta jubilar en 1975. En 1976 fue premiado por la Asociación Americana de Psicología por su contribución distinguida a la psicología de la Educación. Posteriormente volvió a su práctica como psiquiatra en el Rockland Children's Psychiatric Center. Falleció el 9 de julio del 2008 a los 90 años.<sup>103</sup>

Otras fuentes de consulta difieren con que Ausubel estudió en Pennsylvania, afirman que fue en la universidad de New York, llevando diversos estudios fue entre los años de 1963 a 1968 donde inicio con el aprendizaje significativo, publicó diversas obras: Psicología de aprendizaje verbal, Psicología educativa: un punto de vista cognoscitivo, Desarrollo Infantil, Familia y sexualidad, entre otras.



Imagen tomada de la página electrónica: <http://gcarvajalmodelos.wordpress.com/2007/02/01/biografia/>

---

<sup>103</sup> Morin. Bibliografía de David P. Ausubel consultado el día 17 de octubre de 2008 en la dirección electrónica: <http://gcarvajalmodelos.wordpress.com/2007/02/01/biografia/>

## Anexo B. Exámenes Médicos

### Colposcopia

Es un procedimiento que consiste en la exploración del tejido del útero (cérvix), vagina y ano a través de un lente de aumento, la cual amplifica la imagen.

Este estudio permite detectar lesiones benignas y pre cancerosas (displasias) en etapas tempranas.

Beneficios de la colposcopia.

- Es un estudio que permitirá a su médico obtener un diagnóstico oportuno.
- [...]. No se requiere hospitalización, ni anestesia.  
¿Quién se debe realizar el estudio?  
Mujeres
- Que hayan iniciado su vida sexual.
- Que presenten leucorrea (reflujo vaginal) rebelde a tratamiento.
- Con resultados de Papanicolaou anormales (IVPH o condiloma, displasias, cáncer).
- Que quieran asegurar la ausencia de cáncer.
- Múltiples parejas sexuales.<sup>104</sup>

### Papanicolaou

Consiste en la introducción de un espejo vaginal que permite ver el cuello de la matriz y tomar una muestra de células, que son analizadas para identificar si son normales o presentan alguna alteración.

El Papanicolaou permite descubrir las displasias a tiempo para poder iniciar el tratamiento de inmediato y evitar que se convierta en cáncer.

- a) El Papanicolaou debe efectuarse a partir de los 25 años de edad e todas las mujeres que han tenido relaciones sexuales.
- b) Después de dos exámenes anuales normales, lo indicado es realizar el examen cada 3 años.<sup>105</sup>

### Exploración clínica de las mamas.

Es un procedimiento similar al de la autoexploración pero realizado por personal de salud especialmente capacitado para encontrar alteraciones, lo que mejora la detección de cáncer.

Acuda a su clínica con su médico familiar al servicio de medicina preventiva para exploración clínica a partir de los 25 años.<sup>106</sup>

### Mastografía.

---

<sup>104</sup> Laboratorios Polanco, Colposcopia, volante

<sup>105</sup> IMSS. *Guía para el cuidado de la salud*, p. 62

<sup>106</sup> *Ibíd.* p. 60

Es un estudio de Rayos X, que puede identificar tumores dos o tres años antes de que la mujer o el personal de salud puedan sentirlos.

Para que realicen la mastografía debe [...] acudir el día del estudio:

- Vestida de preferencia con ropa de dos piezas
- Báñese y no utilice desodorante ni talco, contiene minerales que no dejan ver con claridad las imágenes de Rayos X

El estudio consiste en tomar dos radiografías de cada mama: de los lados 15 minutos y causa molestias que son tolerables ya que se requiere comprimir el pecho.

No todos los resultados son anormales significan cáncer, de cada 10 mujeres con mastografía anormal, solo una tiene cáncer.

Por lo tanto, si tiene un resultado anormal, será necesario realizar estudios para tener un diagnóstico definitivo.

Si el estudio no es adecuado por errores en la toma se le pedirá que se lo repita.<sup>107</sup>

### **Autoexploración mamaria**

A partir de los 20 años de edad, la mujer después de su menarquía como al quinto a séptimo día debe de autoexplorarse las mamas; después de la menopausia debe de fijar un día al mes para la autoexploración.

### **VIH-SIDA**

Se detecta por un estudio de sangre llamado ELISA, sacan una pequeña muestra y la examinan, si sale positivo se toma otra muestra de sangre llamado western blot.

Hoy en día en algunos laboratorios, toman una pequeña muestra de saliva en vez de una muestra de sangre.

Personas que deben efectuarse la prueba son:

- Personas con múltiples parejas sexuales u ocasionales
- Que hayan tenido una relación riesgosa
- Les hayan transfundido sangre en los años 80's
- Se hayan tatuado o perforado en un lugar clandestino
- Drogadictos que usen drogas inyectadas

---

<sup>107</sup> *Ibíd.* p 60-1

## Ultrasonido

El ultrasonido o *sonograma*, es una técnica que utiliza ondas sonoras de alta frecuencia que permite observar y examinar imágenes de algunos órganos del cuerpo, sin someterlos a radiaciones.

Las imágenes son captadas por un dispositivo manual llamado *transductor* que el médico desplaza e un lado a otro sobre el órgano del cuerpo que quiera analizar los ecos producidos por las ondas, proyectan la imagen llamada sonograma, que aparecen en un monitor, al ser controlado puede fijar ciertas imágenes para que el médico la estudie con mayor precisión o para identificar lo que considere importante.

Las ondas entran en el cuerpo y se reflejan en los órganos internos que son proyectados y registrados en una computadora que registra los patrones de reflejo e imprime las imágenes.

El ultrasonido es una técnica muy útil por que permite detectar anomalías en los tejidos, como tumores y permite seguir el desarrollo de un embarazo o detectar alguna anomalía congénita, sin ningún riesgo para el bebé o su mamá, ya que no hay ninguna exposición a rayos x ni a fármacos nocivos.

Es un procedimiento sencillo, que utilizado sobre la piel, no produce dolor ni molestia alguna y permite al médico ver de inmediato lo que sucede.

El paciente solamente se acuesta. En algunos casos sobre la parte que se va examinar, se aplica un gel conductor elaborado a base de agua, que facilita la transmisión de ondas sonoras. El transductor se desplaza suavemente sobre el área de estudio y en ocasiones se le pide al paciente que cambie de posición para examinar otras aéreas.

Se practica en un consultorio médico o en un departamento de ultrasonido o radiología y es útil para analizar: avances problemas y hasta el sexo del niño o niña durante el embarazo. También se utiliza para detectar glaucoma o algún cambio en el estomago, intestinos, testículos, corazón, articulaciones, glándula tiroidea, vagina o útero, entre otros órganos.

Preparación del paciente:

- ❖ Acudir aseado al consultorio
- ❖ Descubrir el área a examinar
- ❖ Colocación del gel para que el transductor se desplace suavemente y transmita mejor las ondas.<sup>108</sup>

## Diabetes Mellitus

Se detecta a través de la medición de azúcar en la sangre, está es a partir de la punción en la yema del dedo.

Después de los veinte años se recomienda realizarse el estudio cada dos años, sobre todo si se es propenso a la diabetes, tiene sobrepeso u obesidad; si la persona tiene mas de cuarenta años está debe realizarse anualmente.

---

<sup>108</sup> Esmas. Salud. Ultrasonido, [www.esmas.com/salud/home/avances/348138.html](http://www.esmas.com/salud/home/avances/348138.html)