

¿Cómo diseñar una experiencia educativa efectiva para enseñar salud menstrual?

Profesora: Macarena Ramírez Forquera



Toda experiencia educativa para ser efectiva necesita transformarse en una ruta, en un camino que yo, gracias a mi experticia, puedo crear y liderar, porque ya lo he recorrido...

NOSOTRAS

—>>> A CARGO DE LIDERAR EL PROCESO DE ENSEÑANZA

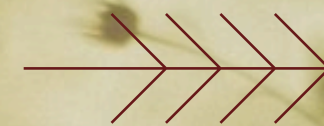
ESTUDIANTES

—>>> A CARGO DE LIDERAR EL PROCESO DE APRENDIZAJE

PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

3

PREGUNTAS CLAVE PARA DISEÑAR LA RUTA DE ENSEÑANZA



1

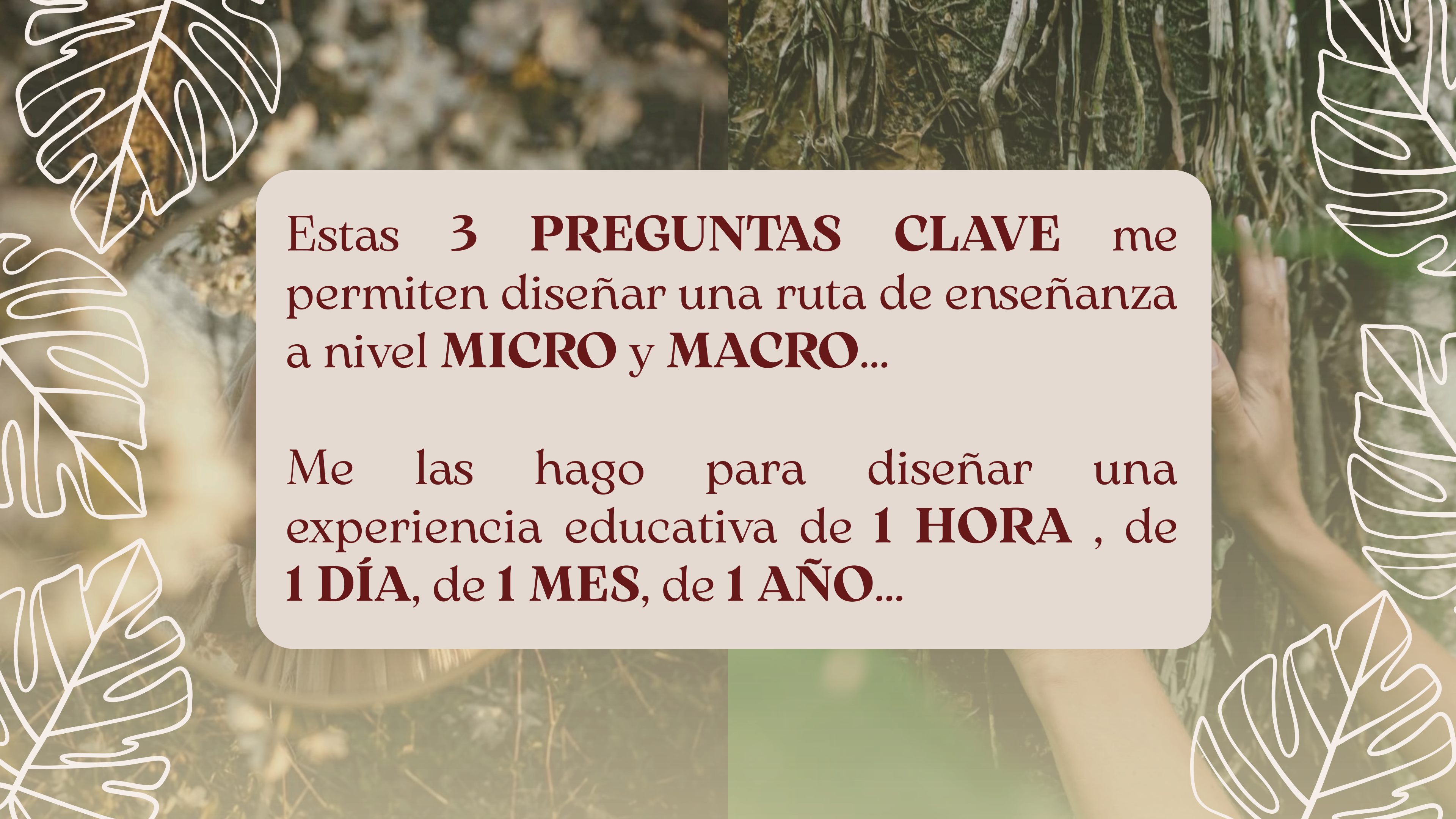
¿Dónde está mi estudiante actualmente (realidad A)?

2

¿Hacia dónde quiero llevar a mi estudiante (realidad B)?

3

Según mi experiencia y trayectoria, ¿cuáles son los pasos que debo seguir para llevar a mi estudiante de la realidad A , a la realidad B ?

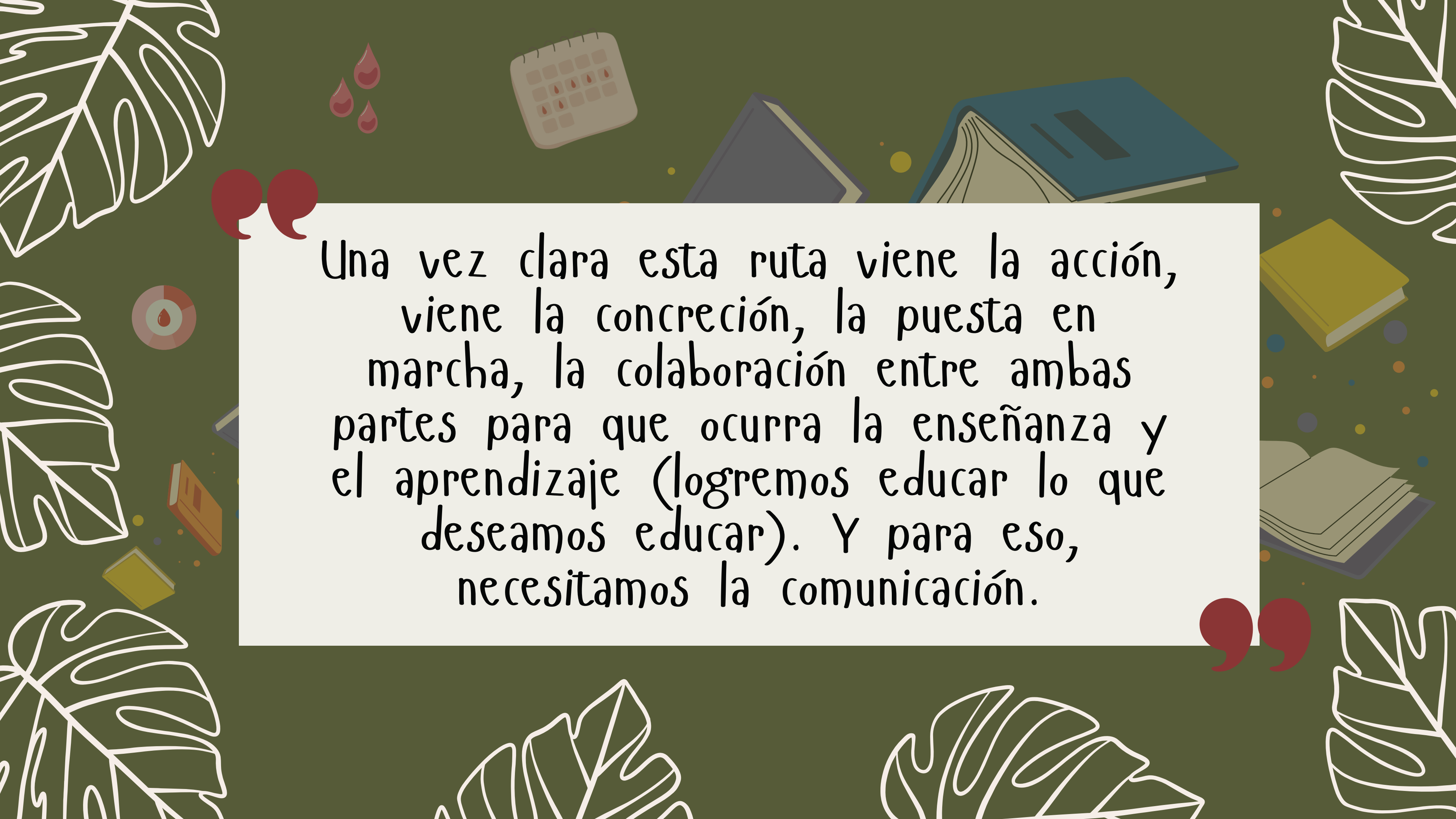


Estas **3 PREGUNTAS CLAVE** me permiten diseñar una ruta de enseñanza a nivel **MICRO** y **MACRO**...

Me las hago para diseñar una experiencia educativa de **1 HORA** , de **1 DÍA**, de **1 MES**, de **1 AÑO**...

FICHA: ¿CÓMO DISEÑAR UNA RUTA DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

Tiempo de experiencia educativa	Realidad A (de dónde viene la estudiante)	Realidad B (hacia dónde quiero llevarla)	PASO 1: Inicio	PASO 2: Desarrollo	PASO 3: Cierre
Clase de 1 hora 	La estudiante vive su menstruación desde la desinformación, vergüenza o desconexión corporal	Comprende qué es el ciclo menstrual y comienza a observarlo con más consciencia y aceptación	Explicar qué aprenderemos y explorar creencias iniciales sobre menstruación	Enseñar fases del ciclo, síntomas, hormonas y conexión cuerpo-emoción	Síntesis + ejercicio práctico de autoobservación menstrual
Retiro o jornada de 1 día 	La estudiante conoce información básica, pero no logra aplicarla a su vida	Comprende cómo acompañar su ciclicidad en su vida cotidiana	Apertura corporal y contextualización del propósito del retiro	Trabajo experiencial: cuerpo, emociones, energía, alimentación, descanso y vínculo con el útero	Integración, reflexión y plan de autocuidado menstrual
Programa de 1 mes 	La estudiante quiere transformar su vínculo con su ciclo pero aún no sabe cómo sostenerlo	Aprende a registrar, comprender y acompañar conscientemente su ciclicidad	Semana 1: Comprender el ciclo y observar el cuerpo	Semana 2 y 3: Profundizar en síntomas, regulación, descanso, alimentación y emociones	Semana 4: Integración de hábitos y autonomía menstrual
Escuela o formación de 1 año 	La estudiante está completamente desconectada de su cuerpo menstrual y desea reorganizar profundamente su vínculo con él	Vive una relación organizada, consciente y regulada con su cuerpo cíclico y puede incluso acompañar a otras mujeres	Nivel 1: conexión con el cuerpo y alfabetización menstrual básica	Nivel 2: profundización en regulación, ciclicidad, emociones y vínculos	Nivel 3: autonomía, integración y liderazgo educativo menstrual

The background is a dark olive green. It features white line-art illustrations of large, tropical-style leaves in the corners. Scattered throughout are various small icons: a calendar with red dots, several books in different colors (blue, yellow, brown), and red teardrop shapes. A central white rectangular box contains the main text, which is enclosed by large red quotation marks on the left and right sides.

Una vez clara esta ruta viene la acción,
viene la concreción, la puesta en
marcha, la colaboración entre ambas
partes para que ocurra la enseñanza y
el aprendizaje (logremos educar lo que
deseamos educar). Y para eso,
necesitamos la comunicación.

¿QUÉ ES SER COMUNICATIVAMENTE COMPETENTES?

1

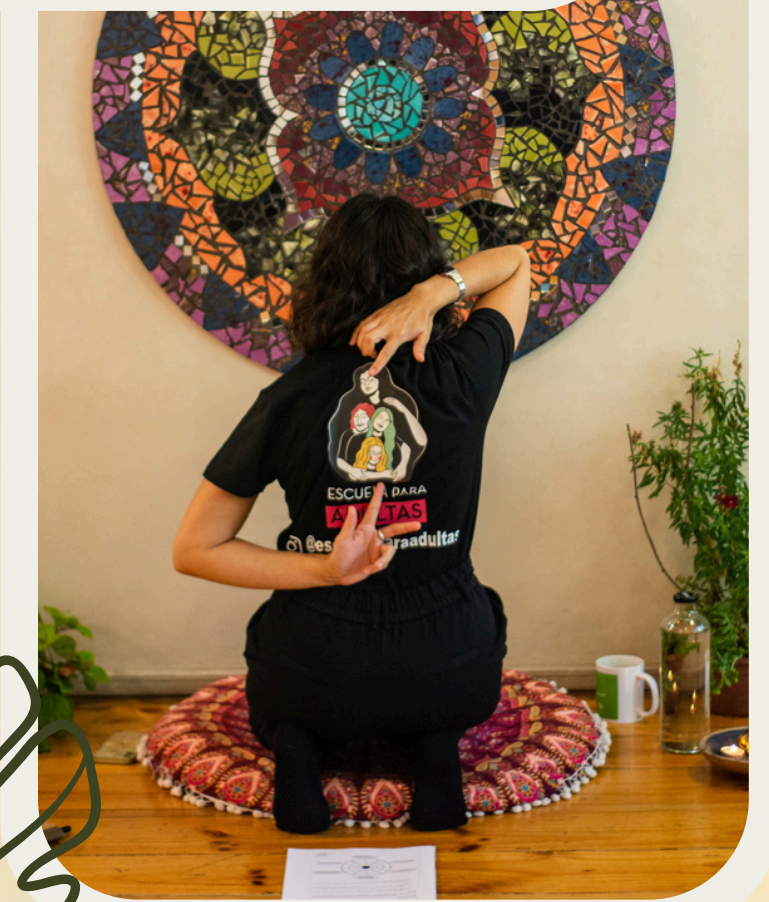
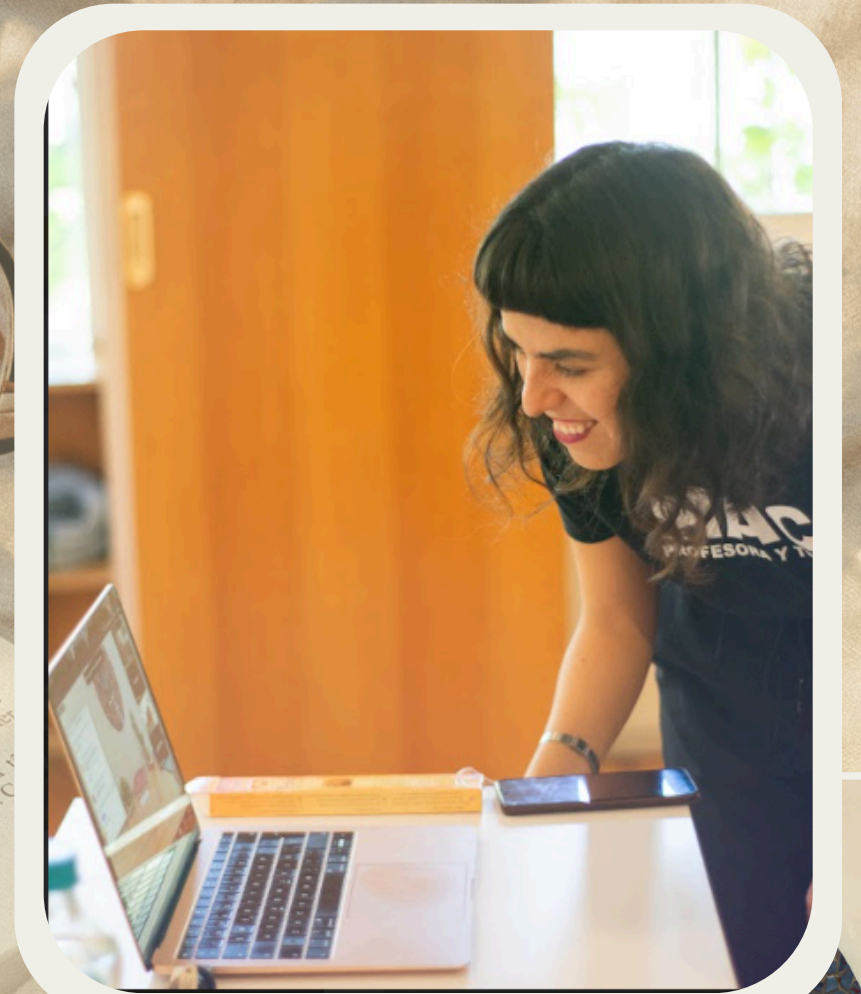
Comunicar **QUÉ HAREMOS**: las llevaremos de un punto **A** a un punto **B**.

2

Comunicar **CÓMO LO HAREMOS**: las pasos, niveles, fases... que seguiremos para lograrlo son...

3

Comunicar **PARA QUÉ LO HAREMOS**: La transformación que lograremos junt@s..





“EN LA REPETICIÓN ESTÁ
LA PERFECCIÓN”

Al **IMPLEMENTAR**, al llevar a la acción, podemos ver qué necesitamos **MANTENER**, qué necesitamos **QUITAR** y así, por sí sola, nuestra didáctica, nuestra forma de **ENSEÑAR** y lograr que **APRENDAN**, se va **PERFECCIONANDO** naturalmente si o si ...

Deja en el chat EL
APRENDIZAJE que te
quieres LLEVAR y NO
OLVIDAR de esta
masterclass ?

MACA
PROFESORA Y TERAPEUTA

MUCHAS GRACIAS POR PARTICIPAR DE LA CLASE:

¿Cómo diseñar una experiencia educativa efectiva para enseñar salud menstrual?

Profesora: Macarena Ramírez Forquera

