

1.1 Planteamiento de la práctica institucional

La sexualidad es de gran importancia en el desarrollo sobre todo de los adolescentes porque es una etapa de la vida donde se desarrolla la identidad sexual. En este periodo muchos de los adolescentes se vuelven sexualmente activos y corren el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual, o un embarazo no deseado, afectando el proyecto de vida de los jóvenes, considerando también que el embarazo no deseado en la adolescencia corre un mayor riesgo de salud tanto para la madre como para el hijo que espera.

La sexualidad es algo que está presente en nuestras vidas diarias, se concreta en cada persona desde que nace y evoluciona en cada ciclo de vida de manera distinta, a lo largo de toda su vida, con diversas manifestaciones, no solamente aquellas desde el ámbito biológico o desde el sentido social asignado a la pareja, sino que cobra sentido en la medida que se integra con la afectividad y los vínculos, y con una serie de valores que permiten una fundamentación del desarrollo integral.

La organización mundial de la salud define la sexualidad como:

La sexualidad es un aspecto central del ser humano que está presente a lo largo de su vida. Abarca el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. Se siente y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones. Si bien la sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no todas ellas se experimentan o expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales. (Organización Mundial De La Salud 2002, p5)

A nivel internacional, en la investigación de la ciudad de México en el 2014 un 62.3% de las mujeres de 15 a 29 años inició su vida sexual y el 49.4% no utilizaron métodos anticonceptivos durante su primera relación sexual. (INEGI 2016).

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2014) ha evidenciado importantes áreas de oportunidad para la educación sexual y reproductiva de los adolescentes. En el 2012 el 23% de los adolescentes de 12 a 19 años de edad habían iniciado su vida sexual, siendo más frecuente en hombres (25%) que en mujeres (20%). Aunque el 90% de la población adolescente reportó conocer o haber escuchado hablar de algún método anticonceptivo, 15% de los hombres y 33% de las mujeres no utilizaron ningún método anticonceptivo en la primera relación sexual.

Otra investigación realizada en Venezuela en el 2014 presentó, “un 10 % de las niñas entre 12 y 19 años ya tenían al menos a un hijo y 22,2 % de los nacimientos anuales correspondían, igualmente, a madres adolescentes, y según el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) y la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL), solo 10 % de las jóvenes usa anticonceptivos durante el coito” (Pérez, 2014 p21).

En Perú, de acuerdo a las últimas estimaciones del INEI del año 2017, “13 de cada 100 adolescentes entre 15 y 19 años de edad son madres o están embarazadas por primera vez. Estos resultados dan cuenta de un incremento en la prevalencia del embarazo en adolescentes, al pasar de 12.7% a 13.4% entre los años 2016 y 2017”. Por otro lado, los reportes anuales del Seguro Integral de Salud (SIS) “los partos atendidos en los establecimientos de salud, dan cuenta de alrededor de 2 mil partos cada año en adolescentes menores de 15 años de edad, incluidas niñas de 10, 11 y 12 años de edad. Es decir, al menos 5 niñas de 14 años o menos dan a luz a cada día producto de la violencia sexual”. (INPPARES, 2018)

A nivel nacional, Bolivia es uno de los países más rezagados en educación sexual, por lo menos así lo afirma un estudio de la sociedad internacional de sexología, que establece que en el país sólo el 3,2% de bolivianos accede a la educación sexual. (Educación sexual en Bolivia Recuperado de https://www.eldia.com.bo/index.php?cat=362&pla=3&id_articulo=173423)

La falta de educación en la sexualidad en nuestro país aumenta una tasa de índices de embarazos no deseados.

Un estudio comparativo basado en datos de 144 países señala que “En Bolivia la mortalidad materna en mujeres de 15 a 19 años es el doble comparada con la mortalidad materna de mujeres de 20 a 24 años” (Nove, Matthews, 2014, p4)

En el año 2018, de enero a octubre, a 125 adolescentes entre 15 y 19 años se les detectó VIH/Sida en el departamento cruceño. El dato lo dio el responsable de ITS/Sida del Sedes, Gonzalo Borda, a propósito del día mundial de lucha contra esta enfermedad. En total, en el departamento de Santa Cruz hay 9.445 casos confirmados de VIH/Sida según el histórico del Sedes, de los cuales 1.081 son casos nuevos descubiertos este año hasta octubre. En ese histórico figuran 1.382 fallecidos por la enfermedad. De los 1.081 casos nuevos, 75% corresponden a la población masculina y 25% a la femenina, por lo que se puede concluir que hay dos hombres positivos por 1 una mujer positiva. Además de estos 1.081 casos nuevos, 107 lamentablemente murieron. (El Deber Este año hubo 125 casos nuevos de VIH entre jóvenes de 15 y 19 años recuperado de <https://www.eldeber.com.bo/santacruz/Este-ano-hubo-125-casos-nuevos-de-VIH-entre-jovenes-de-15-y-19-anos-20181130-9474.html>)

A nivel local, en Tarija según las estadísticas que maneja el Municipio, dos de cada tres adolescentes no usaron condón en su primera relación sexual. En general, el 67 % de las mujeres adolescentes y jóvenes no utilizan anticonceptivos.

Tarija vive esta realidad de cerca ya que se encuentra entre los departamentos con mayor índice de adolescentes gestantes, por falta de conocimiento adecuado acerca de la educación sexual.

Por lo tanto, la etapa de la adolescencia es susceptible ya que por la edad no tienen conocimiento del riesgo y consecuencias que les trae un embarazo a temprana edad, de las complicaciones y consecuencias que van a marcar en sus vidas.

Por otro lado, el jefe del programa de salud sexual y reproductiva de servicio departamental de salud de Tarija (SEDES), Wilber Leyton Vacaflores, informó que, en relación a los embarazos en el departamento, “el 2017, fueron registrados unos 15.678 casos en primeras consultas como en controles prenatales. En cuestión de embarazos en adolescentes, fueron 5.206 casos, equivalente a un 33%, de los que 246 personas, son menores de 15 años, es decir un 4.7%. El porcentaje restante, 99.3%, que se traduce a unos 4.960 casos, fueron embarazos de mujeres entre los 15 a 19 años, estos datos revelan que, en el departamento de Tarija, existe un alto índice de embarazos en adolescentes” (Datos estadísticos del SEDES. Recuperado de

<http://elperiodico-digital.com/2018/03/29/mas-del-90-de-embarazos-que-registra-el-sedes-son-en-adolescentes/>)

De acuerdo a la información oficial de la Secretaría de la Mujer y Familia, en Tarija existe un total de 961 de primeros controles prenatales en adolescentes del mes de enero a mayo del 2018 (SEDES, 2018)

Bermejo es el municipio con mayor número de embarazos de menores de edad entre los 14 a los 17 años, según los datos del Servicio departamental de Salud (Sedes) de Tarija, institución que atribuye estas cifras a la falta de educación sexual en las unidades educativas y en las familias. (Bermejo es el municipio con mayor índice de embarazo en adolescentes. Recuperado de <https://lavozdetarija.com/2019/06/15/bermejo-es-el-municipio-con-mayor-indice-de-embarazos-en-adolescentes/>)

En los primeros cuatro meses de este año, la Unidad de Ginecología del Hospital Regional San Juan de Dios (HRSJD) atendió 129 embarazos, 120 partos y 11 abortos en adolescentes comprendidas entre los 12 y 18 años, una cifra menor a la registrada en el mismo periodo de tiempo en 2018. Las gestantes, por lo general, provienen de regiones periféricas de la ciudad y del área rural. Según el jefe de esa Unidad, Elvio Fernández, de esa cifra, 20 niñas embarazadas tenían entre 12 y 15 años, se atendieron 16 partos en este grupo etario y hubo dos abortos. En cuanto a las adolescentes de entre los 16 y 18 años, 109 quedaron embarazadas, 104 llegaron al parto y hubo nueve interrupciones de la gestación. (El País, en 4 meses el HRSJD atendió 129 embarazos adolescentes. Recuperado de <https://elpais.bo/en-4-meses-el-hrsjd-atendio-129-embarazos-adolescentes/>)

Estudios realizados por CIES durante la gestión 2015 del programa de educación sexual integral el 70% tienen una percepción errónea de lo que es sexualidad, en el mismo estudio el 60% tiene una percepción negativa, considerando que “la sexualidad no es buena porque es tener relaciones entre un hombre y una mujer o cuando se tocan las partes íntimas” (Llanos, M, pag 58)

Según datos del CIES de la gestión 2017 realizados el 82% de los adolescentes indicaron no haber preguntado a sus padres acerca de su sexualidad y solo un 22% conocen el concepto de sexualidad (Acosta, M, pag 40)

1.2 Justificación de la práctica institucional

En la actualidad, la juventud ha cambiado sus posturas con respecto a múltiples temas debido a la influencia de los medios de comunicación. La toma de decisiones informada y responsable es sin duda un factor determinante para el cuidado de la salud sexual.

Los adolescentes tienen como características propias la falta de control de sus impulsos, la ambivalencia emocional y de conducta, exponiéndolos a ser víctimas por el inicio de la actividad sexual a edad temprana, el incremento de embarazos no deseados y el riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual (ITS). Lo cual se agrava por la falta de autocuidado que conlleva a la morbilidad juvenil, al no tener sexo seguro y protegido.

Por lo tanto, el autocuidado debe de ser aprendido y orientado hacia el cuidado integral, por los adolescentes hacia sí mismo en beneficio de su vida, salud y bienestar.

La falta de información acerca de la educación en la sexualidad trae consigo graves consecuencias como enfermedades de transmisión sexual, un embarazo no deseado en la adolescencia que va aumentando en nuestro país, y es preocupante ya que es un problema de salud pública de graves consecuencias, como ser los conflictos familiares, escolares y personales que afecta a los adolescentes tanto física como emocionalmente, así como también en su proyecto de vida; muchos de los adolescentes dejan los colegios sin tener oportunidad de terminar sus estudios.

Es importante recalcar que la toma de decisiones es muy importante ya que todos los adolescentes se hacen la misma pregunta de “hacer o no hacer el amor” y esa es la misma pregunta que se hicieron nuestros padres, abuelos y tatarabuelos; como toda persona, tienen sus creencias y valores, para iniciar la vida sexual como bien sabemos no hay una edad ideal para ello, esto depende si la persona está preparada tanto física como emocionalmente así que la toma de decisiones en los adolescentes no debe ser presionada.

La presente práctica tiene aporte metodológico ya que el cuestionario pre y post test que proporcionó la institución, la practicante hizo sugerencias sobre preguntas que deberían ser incorporadas debido a que sus contenidos serán trabajados en el programa de educación para la sexualidad con el propósito de recabar mayor información acerca de lo que conocen los estudiantes. El programa base que proporcionó la Secretaría de la Mujer y Familia fue modificado en algunas partes por la practicante quien hizo propuestas de actividades en cuatro sesiones para abordar el tema de sexualidad y derechos, salud sexual y reproductiva, métodos anticonceptivos y proyecto de vida, promoviendo así acciones preventivas, en el interior de la comunidad educativa de la ciudad de Tarija para el empoderamiento y desarrollo de capacidades de la población estudiantil.

El aporte práctico está dado por el desarrollo de técnicas durante el programa que permite a los adolescentes desarrollar habilidades sociales, que promoverán actitudes más responsables, contando con un buen conocimiento en valores, autocuidado, derechos sexuales y derechos reproductivos, para diferentes problemas que se presenten en su entorno social, de tal manera que puedan formarse y ser líderes para poder expandir la información y así poder ayudar a los demás adolescentes.

2.1 Secretaría de la Mujer y la Familia

La Secretaría de la Mujer y Familia del Gobierno Autónomo Municipal de Tarija fue creada en junio del 2015, durante la gestión del actual alcalde municipal, Rodrigo Paz Pereira. Esta repartición tiene la finalidad de atender la demanda de la población en el área social y desarrollo humano.

El enfoque de trabajo que emprende la Secretaría de la Mujer y Familia se orienta a la construcción de una sociedad más justa en igualdad de oportunidades y condiciones de vida, necesarias para mejorar el bienestar social y desarrollo en los ámbitos, social, económico y político.

El Artículo 2 de la Ordenanza Municipal N° 132/2009 creó la Unidad de Prevención, que funciona como instancia política del Gobierno Municipal de Tarija. Está encargada de generar acciones preventivas contra la violencia sexual en niños, niñas y adolescentes dentro el departamento.

Durante la gestión del Lic. Rodrigo Paz Pereira, Alcalde del Gobierno Municipal de la Ciudad de Tarija y la Provincia Cercado, se creó la Secretaría de la Mujer y la Familia, la primera del país. Si bien esta transformación es resultado de un trabajo de incidencia importante de las mujeres organizadas en el municipio, no podría haber sido una realidad sin la visión y voluntad política de nuestro Alcalde, que rescata las propuestas y demandas sociales, presentadas en el marco de elaboración de la Carta Orgánica Municipal.

La creación de la Secretaría de la Mujer y la Familia, transforma la estructura organizativa y jerarquiza el trabajo que realiza el gobierno municipal para la atención a los problemas sociales, en especial al de la violencia de género. (Secretaría de la Mujer y la Familia 2016)

2.1.1 Visión

La Secretaría de la Mujer y la Familia del Gobierno Autónomo Municipal de Tarija es el referente nacional en la reivindicación de los derechos de la población vulnerable acortando las brechas de desigualdad social, logrando frenar en el marco de la cultura de paz todo tipo de violencia y discriminación. (Secretaría de la Mujer y la Familia 2016)

2.1.2 Misión

Promocionamos la defensa de los derechos humanos, impulsamos la igualdad y equidad de oportunidades de niñas, niños, adolescentes, jóvenes, mujeres, adultos mayores y personas con discapacidad, fortaleciendo la familia conforme a disposiciones legales vigentes y competencias municipales; prevalecemos el rol de la mujer y la familia en la ejecución de políticas, planes, programas y proyectos donde la participación ciudadana favorece la cohesión social mejorando la calidad de vida de los habitantes de nuestro municipio (Secretaría de la Mujer y la Familia 2016)

2.1.3 Objetivo de la institución

Promover, desarrollar e impulsar las igualdades de oportunidades, la equidad de género, la defensa de derechos de niños, niñas, adolescentes, mujer y familia, conforme a disposiciones legales vigentes, a políticas y estrategias municipales. (Secretaría de la Mujer y la Familia 2016)

2.2 Características de la Unidad Educativa

El presente Reglamento Interno es un documento normativo que regula el funcionamiento desarrollo y relaciones de los estamentos docente, estudiantil, administrativo y padres de familia, de la Unidad Educativa, en el marco de los principios y normas de los Tratados Internacionales y la Constitución Política vigentes del Estado Plurinacional de Bolivia.

Este Reglamento está dirigido a todo el personal directivo, docente y administrativo que se encuentra contemplado en la estructura organizativa y operativa de la Unidad Educativa; estudiantes regulares de los diferentes niveles de las mismas y padres de familia. Su cumplimiento es obligatorio para toda esta unidad educativa

2.2.1 Misión

La Unidad Educativa de San Mateo es una Institución, legalmente constituida que forma personas integras, con valores humanos, solidarios, preparación académica y vocación de servicio, con la participación de docentes y padres de familia, comprometidos con una educación desde la realidad, con la fuerza de su carisma.

2.2.2 Visión

La Unidad educativa de San Mateo forma estudiantes íntegros, con valores humano-académicos y solidarios, preparación académica y científica, con la participación de docentes y padres de familia, comprometida con una educación, desde la realidad.

3.1 Objetivo General

Desarrollar un programa de educación para la sexualidad con estudiantes de secundaria que asisten en la unidad educativa “San Mateo” perteneciente al área dispersa de la ciudad de Tarija.

3.2 Objetivos Específicos

- ✚ Identificar el nivel de conocimiento que tienen los estudiantes respecto a la temática.

- ✚ Implementar el programa de capacitación en educación para la sexualidad a través de orientaciones teóricas, técnicas, y dinámicas, que permitan fortalecer el conocimiento y lograr que los adolescentes asuman una actitud responsable frente a la temática mediante una metodología activo-participativa.

- ✚ Evaluar el impacto que tuvo el programa en los estudiantes a través de una medición final.

4.1 Educación para la sexualidad

Desarrollar un proceso educativo que permita a las personas vivir su sexualidad de manera saludable, placentera y responsable. Esto quiere decir, que las personas tengan la capacidad de resolver problemas, elegir, asumir posiciones y tomar decisiones sobre su sexualidad. (Sanizo, 2016, p57).

La educación sexual integral se define como una acción formativa presente en todo el proceso educativo de los niños y adolescentes, que busca desarrollar conocimientos, capacidades y actitudes para que valoren, y asuman su sexualidad en el marco del ejercicio de sus derechos y de sus responsabilidades para con los demás. Su principal finalidad es contribuir al desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes y a la plena realización de sus proyectos de vida, procurando el logro de sus aprendizajes significativos para el ejercicio de una sexualidad saludable, placentera y responsable en el contexto de relaciones interpersonales democráticas, equitativas y respetuosas. (Ministerio de Educación de Perú, 2014, p 11)

4.1.1 Propósito de la educación sexual

La sexualidad forma parte del desarrollo del ser humano y de la persona e implica disfrute y comunicación. Tiene una vertiente placentera y se puede enseñar a disfrutar de la sexualidad sin riesgos o con los menores riesgos posibles.

La sexualidad no tiene por qué estar centrada en la genitalidad. Se puede disfrutar con todo el cuerpo. Por tanto, el coito no es siempre necesario, ni entre los adultos ni mucho menos entre adolescentes. (Sanizo, 2016, p58)

Las llamadas relaciones sexuales plenas y satisfactorias no tienen por qué ser relaciones coitales.

4.2 Adolescencia

En la vida de los seres humanos, es la etapa que se desarrolla en la segunda década de la existencia (10 – 19 años). En ella se experimentan significativos cambios físicos y psicológicos. Además, se adquieren destrezas, se desarrollan habilidades se transita hacia la propia identidad, se acentúan los deseos hacia la vivencia y el ejercicio de la sexualidad, lo que trae cambios en

la relación consigo mismo y el entorno social: familia, amigas, amigos. No todas las personas experimentan estos cambios de la misma manera ni con igual intensidad, puesto que ella se ve afectada por los patrones culturales y sociales de la sociedad en la que se vive.

4.2.1 Entrando en la adolescencia

Recordar lo que nos pasaba y lo que sentíamos cuando éramos adolescentes nos puede ayudar a acompañar mejor a los chicos y las chicas en esta nueva etapa de sus vidas:

- **Se hacen nuevas preguntas:** “¿Me tengo que afeitar? ¿Puedo salir solo? ¿Por qué menstrúo?”.
- **Disfrutan de nuevas actividades:** bailar, escuchar música, hacer deportes, estar más tiempo con los amigos.
- **Cambian de ánimo con facilidad:** expresan enojo, ira, alegría, tristeza, todo de un momento para otro.
- **Quieren formar parte de un grupo:** vestirse igual, elegir los mismos grupos musicales, ver las mismas películas o leer los mismos libros.
- **Se enamoran.** Tienen nuevos pensamientos y sensaciones físicas frente a la presencia de personas “especiales”. Con esos enamoramientos, aparecen las ilusiones y también las primeras desilusiones.
- **A veces sienten que los grandes no los entienden:** les molestan las preguntas, no obtienen las respuestas que quieren, necesitan ser más independientes, quieren cambiar las cosas que sienten injustas.
- **No siempre están conformes con sus cuerpos:** la televisión, las revistas, Internet les muestran unas formas de belleza que no se corresponden con la realidad de la mayoría de las personas, y a veces sufren por no verse de esa manera.

Pero, sin dudas, la transformación más visible tiene que ver con los cambios que se producen en el cuerpo:

- **A los chicos y a las chicas** les crecen pelitos en el pubis, en las axilas, en los brazos y en las piernas. Se desarrollan y maduran los genitales. Empiezan a salirles granitos en la piel (acné juvenil).

El cuerpo transpira más y surgen olores corporales nuevos

- **A las mujeres** en particular, se les ensanchan las caderas, les crecen los senos y se les marcan los pezones, por eso empiezan a usar corpiño. Tienen secreciones vaginales (un flujo que puede ser transparente o blanquecino). Llega la primera menstruación y, con ella, la posibilidad de quedar embarazadas en el caso de tener relaciones sexuales.

- **A los varones** se les ensanchan los hombros, les crecen la barba y el bigote, les cambia el tono de la voz. Comienzan a tener eyaculaciones y, si tienen relaciones sexuales con una mujer sin cuidarse, pueden dejar embarazada a su pareja.

En estas situaciones, la palabra de los adultos es muy importante para que los y las jóvenes puedan valorarse y apreciarse en su justa medida. No hay “buenos y lindos” y “malos y feos”. Cada uno es lindo o linda por lo que es. Aceptar nuestro propio cuerpo es aceptarnos a nosotros mismos. Ayudar a que entiendan y acepten este proceso es central para que se gusten y acepten tal cual son.

Estas transformaciones pueden darse más o menos lentamente. (UNFPA, 2014, p17)

4.3 Sexo

Por sexo se entiende a las condiciones biológicas y físicas (cromosomas, genitales externos e internos, estados hormonales y características sexuales secundarias) que conducen a la determinación del sexo masculino o femenino. (Sanizo, 2016, p51).

El sexo se refiere a los atributos fisiológicos que identifican a una persona como hombre o mujer:

- El tipo de órganos genitales: pene, testículos, vagina, útero, senos.
- El tipo de hormonas predominantes que circulan en el cuerpo: estrógeno, testosterona.

- Capacidad de producir semen u óvulos.
- Capacidad de dar a luz y amamantar.

El sexo sería el conjunto de elementos, configuran a una persona como sexuada en masculino o en femenino. Construirse como hombre o como mujer es el resultado de un proceso, que se desarrolla a lo largo de nuestra vida en el que se concatenan toda una serie de niveles o elementos estructurales y estructurantes. El primero tiene que ver con el sexo genético, el sexo gonadal (testículos u ovarios), que da lugar a una figura corporal que varía a lo largo de la infancia, la pubertad, la juventud y la madurez. (Infante, A., Paris, A. & Fernández, L., 2009, p29)

4.4 Sexualidad

La sexualidad es un aspecto central del ser humano presente a lo largo de toda la vida e incluye al sexo, las identidades y papeles sexuales, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. La sexualidad se vive y se expresa en pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, papeles y relaciones. Si bien la sexualidad puede incluir todas estas dimensiones no todas ellas se viven o se expresan siempre. La sexualidad se ve influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos, y espirituales. (Rubio, E & Ortiz, G., p 212)

Sin embargo, en resumen, la sexualidad se experimenta y se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos.

No podemos conocer la sexualidad humana, sin tener en cuenta sus múltiples dimensiones. El aprendizaje de la sexualidad en todas sus facetas no sólo se reduce al conocimiento del individuo y de la naturaleza del ser humano, sino que también viene determinada por el medio en que se encuentra. La sexualidad es un tema que ha despertado el interés del hombre, desde los tiempos primitivos a nuestros días; y su estudio contribuye a una inmejorable preparación para el afrontamiento de distintos cambios sexuales, tanto fisiológicos como conductuales que se producen a lo largo de la vida. (Sanizo, 2016, p56).

4.5 Derechos Humanos

Los Derechos Humanos se definen como facultades fundadas en principios éticos que han sido consignados como instrumentos jurídicos y son inherentes a todos los seres humanos sin discriminación, por lo que son universales e igualitarios, no distinguen origen nacional o étnico, sexo, edad, cultura, religión, lengua, o cualquier otra condición específica; son universales y están contemplados en la ley internacional y son garantizados por ésta a través de los tratados; el derecho internacional establece las obligaciones que deben cumplir los Estados que al firmar un tratado internacional asumen deberes y obligaciones y se comprometen a respetar, proteger y promover los Derechos Humanos, esto supone que los Estados deben abstenerse de restringirlos o de interferir en su realización y el compromiso de proteger a las personas o grupos de personas, así como adoptar medidas positivas para facilitar la realización de los mismos. (UNFPA, 2017p11)

4.5.1 Derechos Sexuales

Los derechos sexuales se refieren al ejercicio de la sexualidad de todas las personas; expresan la manera que cada persona define para configurar su identidad sexual, identificándose, o no, con los patrones masculinos o femeninos establecidos socialmente; la manera en que vive su sexualidad y quién es objeto de su deseo sexual.

Los derechos sexuales están relacionados con el ejercicio de la sexualidad plena, libre, con decisión propia y autónoma como acto de la vida humana, sin distinción alguna de sexo, género, orientación sexual e identidad de género, cultura, grupo social, edad, capacidades diferentes. Toda persona tiene derecho a construir identidades propias más allá de los mandatos y roles de género social y culturalmente establecidos. (Sanizo, 2016, p75).

1. El derecho al conocimiento del propio cuerpo, sus procesos y funciones sexuales y reproductivas.
2. El derecho a la no discriminación en función de la orientación sexual.
3. El derecho a disfrutar de una vida sexual libre de violencia y/o coerción sexual.

4. El derecho a la información y educación en sexualidad.
5. El derecho a servicios de Salud Sexual y Salud Reproductiva accesibles, adecuados y de calidad.
6. El derecho a gozar una sexualidad placentera, libremente decidida y consentida, sin más límites que los derechos de otras personas.
7. El derecho a la integridad corporal y la autonomía en el control del cuerpo, la imagen y la identidad individual.
8. El derecho a la expresión de su sexualidad, su orientación sexual e identidad de género en el espacio social, el campo político y específicamente en la participación política, en la formación, ejercicio y control de los Órganos de Poder.
9. El derecho a alcanzar el más alto nivel de goce y placer sexual.
10. El derecho a elegir sus parejas y prácticas sexuales sin más límite que los derechos de otras personas.
11. El derecho de todo ser humano a una vida sexual previniendo los riesgos del embarazo no deseado.
12. El derecho de alcanzar el más alto nivel de salud sexual.
13. El derecho a la confidencialidad en la atención de la sexualidad.
14. El derecho de acceder a una educación integral para la vida afectiva y sexual desde temprana edad posibilitando el bienestar, el desarrollo de la persona y el ejercicio de la sexualidad en forma plena, libre e informada.

4.5.2 Derechos Reproductivos

Los derechos reproductivos tienen que ver con la autonomía necesaria para el ejercicio de la propia capacidad reproductiva. Están relacionados con la decisión de tener o no tener hijos y en qué número, con la elección del momento adecuado para la reproducción y la forma en que ésta se dará y con quién hacerlo. Son derechos que inciden principalmente en la vida de las mujeres,

por lo tanto son ellas quienes deben decidir en libertad sobre estos derechos. (Sanizo, 2016, p75).

1. Decidir sobre el número y espaciamiento de hijos/as en función de sus necesidades, deseos y expectativas.
2. Acceder a métodos anticonceptivos seguros y de calidad.
3. Acceder a servicios de Salud Reproductiva integrales y de calidad.
4. Acceder a información clara y precisa sobre su cuerpo, sus funciones y procesos reproductivos, que le permitan tomar decisiones, faciliten los procesos de autoconocimiento y autocuidado.
5. No ser discriminada/o por sus opciones reproductivas.
6. El derecho a la maternidad libremente decidida.
7. El derecho a recibir orientación, atención integral y tratamiento técnico profesional durante el embarazo, parto, puerperio y lactancia.
8. El derecho a la autonomía e integridad corporal. Incluye el derecho de la mujer a tomar sus decisiones libres relativas a su sexualidad y reproducción sin sufrir discriminación, criminalización, coacción y violencia. El derecho a la autonomía e integridad corporal de la mujer incluye el derecho a la interrupción voluntaria del embarazo.
9. El derecho de las mujeres a no ser discriminadas en el trabajo o el estudio por razón de embarazo, maternidad y/o interrupción del embarazo.
10. El derecho a acceder a la orientación, prevención y tratamiento de problemas de infertilidad, infecciones de transmisión sexual, cáncer cérvicouterino, mamario y prostático.
11. Acceso a nuevas tecnologías reproductivas.

4.5.3 ¿Por qué hablar de derechos sexuales y derechos reproductivos?

Porque son derechos humanos, y lo son porque comienzan cuando se nace, son para todos y todas, se trata de la dignidad y la libertad, y sólo terminan cuando se muere. Son parte de la vida, la intimidad, la integridad física, psicológica, y social de las y los seres humanos.

Como todos los derechos humanos, los derechos sexuales y derechos reproductivos son parte de las luchas sociales, y sobre todo de las mujeres. En nuestro país, estos derechos están garantizados por el Art. 66 de la Constitución Política del Estado: “Se garantiza a las mujeres y a los hombres el ejercicio de sus derechos sexuales y sus derechos reproductivos”; lo que significa aportar desde la sociedad civil para que esta garantía se haga realidad en nuestra cotidianidad.

Un elemento clave para comprender dónde y cómo se concreta el ejercicio de estos derechos son los conceptos de sexualidad y reproducción. La sexualidad es todo aquello que se siente, piensa, dice, hace, desde que se nace hasta que se muere. La reproducción, es parte de la sexualidad y se refiere al periodo en que se es fértil, es decir, que se puede producir un embarazo. (Sanizo, 2016, p76).

4.6 Salud Sexual y Salud Reproductiva

4.6.1 Salud Sexual

La salud sexual es un proceso continuo de bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad. La salud sexual se evidencia en las expresiones libres y responsables de capacidades sexuales que conducen al bienestar personal y social, enriqueciendo la vida individual y social. No es simplemente la ausencia de disfunciones, enfermedad y/o malestar. Para poder conseguir y mantener la salud sexual es necesario que se reconozcan y defiendan los derechos sexuales de todas las personas.

4.6.2 Salud Reproductiva

La salud reproductiva es un estado general de bienestar físico, mental y social, y no de mera ausencia de enfermedad o dolencias, en todos los aspectos relacionados con el sistema

reproductivo y sus funciones y procesos. En consecuencia, la salud reproductiva entraña la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos de procrear, y la libertad, para decidir hacerlo o no hacerlo, cuándo y con qué frecuencia.

Esta última condición lleva implícito el derecho del hombre y la mujer a obtener información y de planificación de la familia a su elección, así como a otros métodos para la regulación de la fecundidad que no estén legalmente prohibidos y acceso a métodos seguros, eficaces, asequibles y aceptables, el derecho a recibir servicios adecuados de atención a la salud que permitan los embarazos y los partos sin riesgos y den a las parejas las máximas posibilidades de tener hijos(as) sanos”.

4.7 Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

4.7.1. ¿Qué son las Infecciones de Transmisión Sexual?

Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) son un tipo de enfermedades que normalmente se transmiten durante las relaciones sexuales.

Incluyen varios tipos de infecciones diferentes. Pueden afectarnos repetidamente porque el haberlas padecido no genera protección y tampoco hay vacunas contra ellas. Pueden ocasionar serias y permanentes consecuencias: esterilidad, dolor crónico y otros procesos graves.

Otras enfermedades de este grupo son menos agresivas y, tratadas, no provocan consecuencias tan negativas.

Las ITS se propagan con bastante rapidez y facilidad. El 85% de los casos aparecen entre los quince y los treinta años, en relación con la edad de inicio de relaciones sexuales, de su variabilidad y con la falta de uso de medidas preventivas. La extensión de estas enfermedades está relacionada con:

- La frecuencia y variabilidad de pareja en las relaciones sexuales.
- La falta de información: cuando no hay información suficiente, se ignoran los síntomas y no se instauro el tratamiento adecuado. Esto contribuye a que se extiendan.

- Si se padece alguna de estas enfermedades y se oculta, no comunicándola al compañero sexual, para que él o ella también sigan el tratamiento, se contribuye a su propagación.
- Hay algunas infecciones de transmisión sexual que no tienen síntomas llamativos y la persona que las padece puede no saberlo, a no ser que realice una revisión médica. (Sanizo, 2016, p68).

De acuerdo al microorganismo que las genera, las principales ITS podrían organizarse de la siguiente manera:

- Hongos: candidiasis.
- Parásitos: pediculosis
- Protozoarios: tricomoniasis.
- Bacterias: gonorrea, sífilis y clamidia.
- Virus: herpes genital, virus de papiloma humano (VPH), virus de inmunodeficiencia humana (VIH), hepatitis B y C.

De acuerdo al tipo de síntomas o lesiones que generan, las principales ITS podrían organizarse de la siguiente manera:

- Úlceras: sífilis y herpes genital.
- Tumoraciones (verrugas): virus de papiloma humano.
- Secreción (uretral, vaginal, anal, bucal): gonorrea, clamidia y tricomoniasis.
- Comezón: pediculosis.

Aun con lo anterior es importante mencionar que algunas de las ITS son asintomáticas en los hombres o las mujeres, o bien, los síntomas son temporales o se presentan cuando la infección ya está muy avanzada.

Por lo anterior, es importante que además de la autoexploración, si se está consciente de haber tenido una práctica de riesgo, es necesario acudir al servicio médico y practicar los análisis clínicos correspondientes para cada caso. En el caso del VIH, actualmente existen pruebas rápidas de diagnóstico, que pueden realizarse en organizaciones de la sociedad civil.

VIH: son las siglas del virus de inmunodeficiencia humana (VIH), el agente infeccioso causante del sida. Las personas que adquieren el virus pueden pasar un largo periodo sin síntomas, sin que ello implique que no es posible que lo transmitan a otras personas.

Las vías de transmisión del VIH son:

- Sanguínea: por contacto con sangre infectada con el virus o el uso de objetos punzocortantes que contengan residuos de sangre con VIH.
- Sexual: por contacto con fluido corporales como líquido pre-eyaculatorio, semen, fluidos vaginales y sangre, principalmente durante las relaciones sexuales.
- Perinatal: de la madre al hijo(a) durante el embarazo, parto o durante la lactancia, a través de la leche materna. (Coria, Ayllón y Ornelas,2014,)

4.7.2 Prevención de ITS

La prevención de ITS se constituye en una actividad de apoyo psicosocial, educativa y personalizada que se establece entre el profesional de la salud y el o la adolescente, con el fin de que pueda fortalecer su capacidad de la toma de decisiones libres, informadas, responsables y coherentes con sus convicciones personales, respecto a sus conductas preventivas en el ámbito de su sexualidad, afectividad y reproducción.

4.7.2.1 ¿Qué hacer ante una sospecha de Infección de Transmisión Sexual?

Casi todas las ITS pueden ser curadas. Cuanto antes te pongas en tratamiento, menos riesgo hay de problemas permanentes. El diagnóstico y tratamiento no suelen ser dolorosos ni costosos.

Dónde conseguir ayuda:

- Médico general
- Especialistas en Ginecología y Obstetricia.
- Especialistas en Dermatología.
- Especialistas en Urología
- Centros de Planificación Familiar.

- Centros especializados en Enfermedades de Transmisión Sexual

Si han diagnosticado una ITS es conveniente:

- Avisar a tu pareja o a las personas con quienes hayas tenido relaciones sexuales recientemente.
- Informarles de la enfermedad que tienes y de la posibilidad que pueden tener de contagio, incluso si no presentan síntomas. Recomienda que acudan al médico.
- Seguir exactamente las instrucciones y prescripciones de tu médico.
- Prevenir es la mejor forma de evitar las ITS.

• La protección es posible a través de:

- Anticonceptivos que protegen contra las ITS: los preservativos, femenino y masculino, son la barrera mecánica más efectiva a la infección.
- Las cremas y óvulos espermicidas y el diafragma son menos eficaces.
- Evitar cualquier contacto sexual con una persona que tiene ITS hasta que esté curada.

4.8 Métodos Anticonceptivos

Un método anticonceptivo es “cualquier acto, dispositivo o medicación para impedir una concepción o un embarazo viable”. También es llamado anticoncepción o contracepción.

Se usa en vistas del control de la natalidad. La planificación, provisión y uso de los métodos anticonceptivos es llamado planificación familiar.

La organización mundial de la salud (OMS) los clasifica en métodos tradicionales y métodos modernos.

4.8.1 Métodos anticonceptivos tradicionales

Son métodos para evitar el embarazo que se basan en el funcionamiento del aparato reproductor del hombre y de la mujer, por lo tanto no se emplea ningún mecanismo de protección externo al cuerpo. (Norma nacional reglas, protocolos y procedimientos en anticoncepción,2010)

4.8.1.1. Abstinencia periódica

Significa que la mujer puede darse cuenta cuándo empieza y termina el período fértil de su ciclo menstrual. Algunas veces recibe el nombre de abstinencia periódica, otras de planificación familiar natural, o de métodos naturales.

4.8.1.1.1 Calendario o ritmo

La mujer debe registrar el número de días de cada ciclo menstrual por un mínimo de seis meses, para identificar el comienzo y/o el final de su período fértil. El primer día de la menstruación siempre se cuenta como "día uno".

4.8.1.1.2 Moco cervical

Se basa en el reconocimiento e interpretación de cambios cíclicos en el moco o secreción cervical. Estos cambios ocurren en respuesta a los niveles cambiantes de estrógeno.

Durante un ciclo menstrual la mujer puede tener diferentes sensaciones en la entrada de la vagina y cambios en las características del moco cervical. Las parejas que practican este método pueden tener coitos vaginales durante la fase pre-ovulatoria y durante la fase post ovulatoria, ya que es posible identificar la fase infértil en ambas partes del ciclo, si se monitorea el patrón del moco cervical.

4.8.1.1.3 Días fijos o días estándar

Para todas las usuarias del método de días fijos o estándar se considera que el período fértil es el comprendido entre los días 8 al 19 de cada ciclo.

La pareja puede tener relaciones sexuales sin protección en todos los restantes días del ciclo; días 1 al 7 al principio del ciclo y desde el día 20 hasta comenzar la mujer su próxima menstruación. Es un método de planificación familiar natural que se basa en el hecho de que existe una fase fértil en el ciclo de cada mujer, durante la cual ella puede quedar embarazada.

4.8.2 Métodos anticonceptivos modernos

Los métodos anticonceptivos modernos tienen un 98% de efectividad

4.8.2.1. Métodos de barrera

Evitan que los espermatozoides entren al útero y trompas de Falopio donde podría haber un óvulo a la espera de ser fertilizado.

4.8.2.1.1 Condón masculino

Los preservativos, condones o profilácticos están hechos de una fina goma. Es una funda delgada de látex diseñada para cubrir el pene y evitar que el contenido seminal entre en contacto con el tracto reproductor femenino.

4.8.2.1.2 Condón femenino

Es un revestimiento fino de plástico (actualmente existen también de látex) que se adapta a la vagina de la mujer, es flexible y está hecho de una película delgada de plástico suave y transparente (poliuretano).

Tiene aros flexibles en ambos extremos. El aro del extremo cerrado ayuda a la inserción del condón, y el aro del extremo abierto ayuda a mantener parte del condón fuera de la vagina.

4.8.2.2. Dispositivo intrauterino

La T de cobre es un pequeño dispositivo intrauterino (DIU) de plástico flexible, rodeado de hilos de cobre. Un proveedor o proveedora con entrenamiento específico lo inserta en el útero de la mujer por vía vaginal, atravesando el cuello uterino o cérvix. También existen otros tipos de DIU de cobre con formas diferentes que tienen características similares.

Los DIU lleva dos hilos guía, estos hilos salen por el cérvix y quedan en la parte superior de la vagina para su localización, control y/o extracción. Funcionan fundamentalmente provocando una modificación química que daña al espermatozoide antes de la unión con el óvulo.

4.8.2.3. Métodos hormonales

Métodos que son orales combinados que contienen estrógeno y progestágeno y que se pueden administrar como píldoras, inyecciones, implantes, anillo vaginal o parche transdérmico.

4.8.2.3.1. Píldora anticonceptiva de emergencia

Las PAE contienen solo progestina (Ilevonorgestrel), o una progestina y un estrógeno juntos, como las hormonas naturales progesterona y estrógeno presentes en el organismo de la mujer.

4.8.2.3.2. Inyectables

Cada uno de los anticonceptivos inyectables de acetato de medroxiprogesterona de depósito (AMPD), contiene una progestina igual a la hormona natural progesterona producida en el cuerpo de la mujer. No contienen estrógeno, por lo que pueden ser utilizados por mujeres que están amamantando y por mujeres que no pueden usar métodos con estrógeno.

4.8.3 Mitos sobre los métodos anticonceptivos

Los métodos anticonceptivos permiten decidir cuántos hijos se quiere tener y cuándo, porque son procedimientos que sirven para evitar un embarazo, para decidir el tiempo de espera de entre un embarazo y otro, y para cuidar la salud de la mujer evitando una enfermedad de transmisión sexual si se utilizan adecuadamente (Álvarez y Gayou, 2004, p25)

Las falsas creencias pueden tener consecuencias embarazosas

Los mitos son consecuencias de la desinformación por eso es importante aclarar nuestras dudas, la información da poder para decidir y disfrutar de la sexualidad con responsabilidad.

4.9 Embarazo

Periodo de gestación de las mujeres cuya duración promedio es de 36 a 40 semanas. Normalmente el embrión se anida en el útero y la placenta (embarazo intrauterino), pero en algunos casos pocos frecuentes, puede ser ectópico (fuera del útero). Algunas alteraciones

psicológicas, pueden producir un falso embarazo o embarazo afetal, que es un estado que imita un embarazo, pero sin existir un embrión (Católicas por el derecho a decidir, noviembre, 2014)

4.9.1 Embarazo no planificado

El embarazo no deseado (también denominado embarazo no previsto, no requerido, no planeado, no planificado, inesperado, imprevisto o inoportuno) es aquel que se produce sin el deseo y/o planificación previa ante la ausencia o fallo de métodos anticonceptivos pre coitales adecuados y la ineffectividad o no administración de métodos anticonceptivos de emergencia, posteriores al coito y que prevengan un posible embarazo (Católicas por el derecho a decidir, noviembre, 2014)

4.9.2 Embarazo adolescente

Embarazo que se produce en una mujer adolescente entre la adolescencia inicial o pubertad-comienzo de la edad fértil y el final de la adolescencia. La OMS establece la adolescencia entre 10 y los 19 años. La mayoría de los embarazos en adolescentes son considerados como embarazos no deseados. (Católicas por el derecho a decidir, noviembre, 2014)

5.10 Toma de decisiones

La capacidad de tomar decisiones es fundamental para tener una actitud responsable y sana en materia de salud sexual y reproductiva. Tomar una decisión significa en principio tener o poseer varias alternativas. Al hacer uso de su libertad la persona dispondrá de todas sus opciones y escogerá aquella que le parezca conveniente.

Sin embargo, la libertad es un concepto difícil de apropiarse de modo concreto y total. El hombre como ser social nunca es totalmente libre, de allí parte la importancia de tomar decisiones que favorezcan su desarrollo sin afectar a otras personas y al medio ambiente que le rodean. Al tomar decisiones se visualizan las alternativas existentes, por lo que se hará acopio de experiencias anteriores para reconocer las diferentes alternativas y seleccionar las posibles y favorecedoras. Al tomar una decisión se deberá tener conciencia de que el tiempo no se detiene

y que las decisiones tomadas generan consecuencias para el futuro inmediato y lejano. (Beltrán, 2010, p 64)

4.10.1 Toma de decisiones y Salud Sexual y Reproductiva

La capacidad de tomar decisiones es fundamental para tener una actitud responsable y sana en materia de salud sexual y reproductiva. Asumir comportamientos de prevención en SSR requiere de un análisis reflexivo en el que la autoestima o la valoración hacia nosotros mismos juega un importante papel. Si la persona se valora a sí misma no tomará decisiones que pongan en riesgo su bienestar y su integridad.

4.11 Autoestima.

Consiste en quererse a sí mismo aceptando los propios logros y limitaciones. Es la valoración que se da al autoconcepto o concepto que tenemos de nosotros mismos, la confianza en sí mismo y en los otros, el hecho de sentirse querido, la aceptación del reto, la motivación por el logro, la superación de sí mismo, la capacidad de aceptar los propios fallos.

Cuando hablamos de autoestima estamos refiriéndonos al grado de aceptación de sí mismo, al grado de estima que profesa hacia su propio concepto. Se trata de sentirse bien consigo mismo, pero sobre todo se trata de una persona capaz de encariñarse con su propio proyecto de autorrealización.

Durante la infancia y la adolescencia se va construyendo el concepto de sí mismo, va formándose una idea de quién es, si gusta o no, si es aceptado o no. Irá creándose unas expectativas acerca de sus posibilidades y se encontrará bien consigo mismo, o por el contrario a disgusto con lo que hace. (Beltrán, 2010, p 66)

4.12 Proyecto de vida

Una acción de probada eficiencia en el trabajo con jóvenes y adolescentes consiste en la formulación de un proyecto de vida que les permitirá visualizar el futuro y orientar las acciones hacia un logro identificado. Es una manera de dar un sentido a la vida y de identificar un por qué y un para qué.

Es muy importante que las y los jóvenes y adolescentes se reconozcan como personas sexuadas, con impulsos y deseos que deben ser identificados para poder controlarlos y canalizarlos en forma adecuada, de manera que una situación no templada obstaculice el logro de sus metas y sueños.

Los roles de género que prevalecen en nuestra cultura ejercen gran influencia en el comportamiento consciente o inconsciente de las/los jóvenes y adolescentes, lo que resulta fundamental en el momento de la construcción del proyecto de vida de cada persona. La valoración que se da al rol de madre, así como la necesidad de los adolescentes de reafirmarse como hombres a través de la conquista y del ejercicio del poder tienen gran impacto en sus metas y aspiraciones, y por ende en sus comportamientos sexuales. Para sentirse mujer, la joven tiene la fantasía de la maternidad como realización personal y como principal meta en su proyecto de vida.

Por esta razón se debe explicar a los jóvenes hombres y mujeres que cada persona es importante por sus propios valores, y no por la satisfacción de modelos impuestos por la cultura. (UNFPA-Fondo de Población de Naciones Unidas, 2010)

5.1 Características de la población beneficiaria

La población beneficiaria es otorgada por la Unidad de Prevención de la Secretaría de la Mujer y Familia cuyo objetivo es de coadyuvar en la educación para la sexualidad promoviendo acciones preventivas, en el interior de la comunidad educativa y la ciudad de Tarija.

En la práctica institucional se trabajó con alumnos del nivel secundario de la gestión 2019 de la Unidad Educativa “San Mateo”

La Unidad Educativa se encuentra en el área dispersa de la ciudad de Tarija donde la mayoría de los adolescentes que asisten son de familias que viven en la cercanía de la unidad educativa.

CUADRO N°1

Población beneficiaria

UNIDAD EDUCATIVA “SAN MATEO”			
CURSO	MASCULINO	FEMENINO	N° DE ESTUDIANTES
Primero A	22	10	32
Primero B	20	11	31
Segundo A	17	18	35
Segundo B	18	14	32
Tercero A	15	17	32
Tercero B	16	17	33
Cuarto A	14	9	23
Cuarto B	13	10	23
Quinto A	11	12	23
Quinto B	10	13	23
TOTAL	147	140	287

Fuente: U. E. San Mateo
Elaboración: Propia

5.2 Descripción sistemática de la práctica institucional

La Práctica Institucional se realizó juntamente con la Secretaría de la Mujer y Familia en la Unidad Educativa San Mateo. Para su consecución se llevaron a cabo las siguientes etapas:

Etapa 1: Contacto con la Secretaría de la Mujer y Familia (Unidad de Prevención)

En primera instancia se habló con la Licenciada Dabne, encargada de voluntarios de la Unidad de Prevención de la Secretaría de la Mujer y Familia. Posteriormente, se remitió una carta de solicitud formal para realizar la Práctica Institucional. Así, se pudo acordar y luego realizar una reunión con los capacitadores para detallar las actividades y tareas previstas en todo el proceso. Posteriormente recibimos el programa de educación para la sexualidad para revisar el contenido.

Etapa 2: Revisión inicial

En esta etapa primeramente, se realizó una revisión a detalle del contenido de la guía proporcionada por la Secretaría de la Mujer y Familia Unidad de Prevención, para tener mayor conocimiento e información y lograr un trabajo eficaz en la ejecución de la réplica.

La guía consta de ocho sesiones que son las siguientes:

- ✓ **Sesión 1:** Inicio del proceso educativo
- ✓ **Sesión 2:** Autoestima
- ✓ **Sesión 3:** Sexualidad y derechos
- ✓ **Sesión 4:** Derechos sexuales y reproductivos
- ✓ **Sesión 5:** Salud sexual y salud reproductiva
- ✓ **Sesión 6:** Métodos anticonceptivos
- ✓ **Sesión 7:** Proyecto de vida
- ✓ **Sesión 8:** Cierre del proceso educativo

Cada sesión cuenta con sus respectivos objetivos, actividades y desarrollo del tema lo que permitió a la practicante tener un panorama claro y tener comprensión sobre la temática que se realizó a lo largo de la réplica.

Etapa 3: Capacitación a la practicante por parte de la institución

La institución brindó capacitaciones a la practicante de las actividades que se realizaron en el programa, así mismo recomendaciones y reglas que se deben cumplir dentro de la Unidad Educativa.

Etapa 4: Contacto con la población beneficiaria

En esta etapa se visitó a la Unidad Educativa y a los alumnos para explicarles el objetivo del programa; seguido se coordinó con el profesor los días y horas que se dieron los talleres.

Etapa 5: Evaluación diagnóstica

Se aplicó un cuestionario pre test para determinar el nivel de conocimiento que tienen los estudiantes, este test estuvo adecuado para adolescentes de secundaria.

El pre test constó de 15 preguntas cerradas con varias alternativas de respuesta en las que se valoraron aspectos relacionados con el tema.

Etapa 6: Ejecución del programa

En esta etapa se procedió a aplicar la guía proporcionada por la Secretaría de la Mujer y Familia que se inició el 1 de abril concluyendo el 3 de septiembre en la Unidad Educativa San Mateo bajo la supervisión de la licenciada Valeria Flores; luego de la aplicación del pre test se comenzó con el programa de educación para la sexualidad a través del desarrollo de teorías y dinámicas, creando ambientes de confianza.

El método que se utilizó para la realización del programa fue a través de la metodología activo-participativo enfocándose en las áreas del programa, ejecutando las actividades correspondientes y las actividades propuestas por la practicante para reforzar las temáticas en cada actividad de manera tal que los estudiantes tengan mayor conocimiento y sean responsables con las decisiones que toman en su vida.

La mencionada guía consistió en ocho sesiones, en cada una se desarrollaron diferentes actividades.

Cuadro N°2

Programa de Educación para la Sexualidad

SESIÓN	ACTIVIDADES	OBJETIVOS
Fase de presentación del programa institucional		
1	<ul style="list-style-type: none"> -Presentación institucional y del proceso educativo -“Aplicación del cuestionario pre test” -Dinámica de presentación de participantes” -El buzón 	Establecer las condiciones iniciales del proceso educativo.
Fase de implementación del programa		
2	<ul style="list-style-type: none"> -Iniciales con cualidades -Imagínate a ti mismo -Yo me cuido, tú me cuidas, nosotros nos cuidamos -Aceptándome -Los corazones de mis cualidades -Mi cuerpo” -Mi árbol 	Reforzar la autoestima en los adolescentes mediante la identificación de sus cualidades desarrollando actitudes de respeto, cuidado hacia su cuerpo y hacia los demás.
3	<ul style="list-style-type: none"> -Nuestras sexualidades -Mi derecho a una información completa y precisa -Estableciendo conocimientos -Reflexionando en torno a nuestros derechos sexuales y reproductivos -Mi cuerpo es una bomba -¿Qué es la salud sexual y qué es salud reproductiva? -Partes del cuerpo -¿Dónde está la sexualidad? -El cuerpo humano -Qué necesitas y qué deseas de una pareja 	Conocer la diferencia que existe entre sexo y sexualidad, y los cambios biológicos, emocionales y formas de pensar que están atravesando los adolescentes en sus vidas.
4	<ul style="list-style-type: none"> -Acercándonos al concepto de derechos humanos -Recorriendo nuestros cuerpos... -¿Y los derechos dónde están? -Derechos y deberes de los/as adolescentes -El tren de los derechos 	Transmitir de manera sencilla a los y las participantes los conceptos de Derechos Humanos y relacionarlos con su vida diaria en cada uno de los ámbitos sociales: en sus relaciones familiares, de pareja, con el sector salud, educación y con otras instituciones y autoridades.
5	<ul style="list-style-type: none"> -Mi primera vez -Opinión o desafío -Verdadero o falso -La respuesta sexual humana. -Periódico mural 	Construir conocimientos y reflexionar sobre el cuidado de la salud sexual y salud reproductiva considerando las consecuencias de acciones no deseadas, como es un embarazo a temprana edad o el de contraer alguna ITS.
6	<ul style="list-style-type: none"> -Mejor prevenir que remediar -Negociación del preservativo -Estamos embarazados, ¿y ahora? -¿Qué sabemos del VIH? -Sexo sin riesgo 	Adquirir conocimientos sobre infecciones de transmisión sexual y sus vías de transmisión.
7	<ul style="list-style-type: none"> -Mil y un maneras de llegar a la meta -Dibujo de mi futuro -Línea de la vida ¿cómo podría ser diferente? 	Proporcionar al alumno las herramientas para que diseñen su proyecto de vida.
Fase de cierre del programa institucional		
8	<ul style="list-style-type: none"> Retroalimentación de lo aprendido y análisis del proceso. -Aplicación del cuestionario pos test. 	Analizar los resultados de impacto, que se obtuvo después de la implementación del programa.

Elaboración: Propia

Etapa 7: Evaluación final

Finalmente después de realizar las réplicas de la guía proporcionada por la Secretaría de la Mujer y Familia Unidad de Prevención, se repartió los cuestionarios post test, que es el mismo que se les entrego al inicio de la réplica para medir el nivel de conocimiento obtenido después de la ejecución del programa.

5.3 Métodos, Técnicas e Instrumentos

5.3.1 Métodos

El principal método en la práctica institucional fue el Activo-participativo. Save the Children (Salvar a los Niños) (2005) define la metodología activa como: Alternativa pedagógica que se centra en promover la participación activa de los educandos en el quehacer educativo. Es el proceso didáctico y dinámico que se realiza con la aplicación de técnicas participativas, con uso de abundante material didáctico, juegos educativos y trabajos grupales. El proceso didáctico que la metodología activa implementa es dinámico y participativo, convirtiendo a los estudiantes en verdaderos protagonistas de su propia educación, donde la función fundamental del docente es de guía, orientador y facilitador del aprendizaje.

La finalidad de este método es poder proporcionar conocimientos a los alumnos de manera participativa cuya idea central es tener un aprendizaje significativo donde ellos sean los protagonistas de su propio aprendizaje.

5.3.2 Técnicas

- **Dinámicas:** A través de las dinámicas se pudo establecer un vínculo de confianza entre los participantes; las dinámicas estaban relacionadas con de los temas que se presentaron de modo que los estudiantes tuvieron un mejor entendimiento a través de dinámicas participativas.
- **Técnicas gráficas:** Todo tipo de láminas, dibujos ayudó para una mejor comprensión de los temas.

- **Audiovisuales:** Esta técnica estuvo referida a la utilización del sonido o de su combinación con imágenes. Por ejemplo, las charlas, las películas, los videos y las presentaciones en PowerPoint, etc.
- **Expositiva:** Se caracterizó por presentar información de forma oral y en un mínimo de tiempo, de acuerdo con el tema.
- **Lluvia de ideas:** consistió en que todos los alumnos construyan respuestas a las preguntas sobre la temática.
- **De cooperación:** La característica principal de este tipo de técnicas fue de trabajar sobre la necesidad de colaboración entre miembros del grupo. Esto fomentó el compañerismo, la confianza, el intercambio de opiniones y conocimientos. El compartir ayudó en gran medida a eliminar componentes egocéntricos y egoístas, que aparecieron entre los integrantes de cada grupo; a su vez, esto evitó que las tareas fracasaran.
- **Retroalimentación:** Consistió en expresar, opiniones, juicios fundados sobre el proceso de aprendizaje acerca de la temática con los aciertos y errores, para poder llegar a un fin.

5.3.3 Instrumentos

5.3.3.1 Pre –Pos Test

Este material fue brindado por la institución de la Secretaría de la Mujer y Familia Unidad de Prevención, el cuestionario tiene como finalidad evaluar el nivel de conocimiento inicial y consta de 15 preguntas donde 10 fueron elaboradas por la institución y 5 propuestas por la practicante. A continuación se detalla la propuesta al instrumento:

Pregunta N° 2: Sexualidad es: esta pregunta fue planteada para identificar si los estudiantes tienen un conocimiento acerca del concepto de lo que es la sexualidad y poder reforzar el significado.

Pregunta N° 3: Sexo es: En esta pregunta se identificará si los adolescentes tienen un concepto erróneo sobre el significado de sexo.

Pregunta N° 6: Cuando tienes algunas dudas sobre sexualidad a quién recurre para que te explique: Esta pregunta permitirá recabar la información necesaria para saber a quién recurren los adolescentes y si cuentan con información correcta y así poder reforzar en sus conocimientos y ayudar para que tomen mejores decisiones en su vida.

Pregunta N° 12: A qué se refiere ITS: La importancia de esta pregunta es para identificar si los adolescentes tienen una clara definición acerca de las infecciones de transmisión sexual.

Pregunta N° 14: La toma de decisiones es: Esta pregunta se planteó para conocer si los adolescentes tienen un concepto de lo que es una toma de decisiones y así poder reforzar en sus conocimientos y ayudar que estos tomen decisiones responsables, informadas y autónomas sobre su propio cuerpo.

5.3.3.2 El programa

El programa tiene 8 sesiones que corresponden al programa original elaborado por la institución para ser trabajadas por cada grupo, de las cuales dentro de las sesiones, 10 actividades fueron propuestas por la practicante que son las siguientes:

CUADRO N° 3

Actividades propuestas por la practicante

N°	SESIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVO
2	Sexualidad y derechos	Mi derecho a una información completa y precisa.	Fortalecer conocimientos y comportamientos saludables con respecto al ejercicio de la sexualidad.
4	Sexualidad y derechos	Reflexionando en torno a nuestros derechos sexuales y reproductivos.	Promover la comprensión de los derechos sexuales y reproductivos mediante el desarrollo de nuevos conocimientos
6	Sexualidad y derechos	¿Qué es la salud sexual y qué es salud reproductiva?	Analizar, reconocer y reflexionar sobre la salud sexual y salud reproductiva a través del autocuidado para la vivencia de la sexualidad.
7	Sexualidad y derechos	Partes del cuerpo	Reflexionar sobre los tabúes que hay en torno a algunas partes del cuerpo.
8	Sexualidad y derechos	¿Dónde está la sexualidad?	Desarrollar la mirada sobre la sexualidad, considerando los aspectos vinculados a lo corporal, lo afectivo y lo emocional
10	Sexualidad y derechos	“Qué necesitas y qué deseas de una pareja”	Que las y los estudiantes identifiquen lo que desean o necesitan de una pareja y sean capaces de escuchar atentamente las necesidades y deseos de otras personas.
1	Salud sexual y reproductiva	Mi primera vez	Que los participantes reflexionen sobre las relaciones sexuales en la adolescencia.
4	Salud sexual y reproductiva	“Periódico mural”.	: Que las y los estudiantes conozcan los sitios a los que pueden acudir por información o atención a su salud sexual y reproductiva y compartan la información con otras personas jóvenes de su comunidad.
5	Métodos anticonceptivos “mitos y realidades sobre anticonceptivos”	Sexo sin riesgo	Adquirir conocimientos sobre infecciones de transmisión sexual y sus vías de transmisión.
1	Proyecto de vida	Mil y un maneras de llegar a la meta	Proporcionar las herramientas para que planteen su proyecto de vida.

Elaboración: Propia

5.3.4 Materiales

- Material de escritorio (marcadores, hojas bon, cinta masking)
- Pliegues de papel sábana
- Cartulinas.
- Data
- Parlantes

5.4 Contraparte institucional

Para el desarrollo del programa de las unidades educativas beneficiadas la Unidad de Prevención de la Secretaría de la Mujer y Familia trabaja conjuntamente la persona responsable de desarrollar el programa de prevención. Una vez facilitada la población se realizó la práctica institucional y se ejecutó un seguimiento minucioso y controlado por parte de la Secretaría de la Mujer y Familia.

El desarrollo de la práctica institucional comprendió los siguientes puntos:

- Se realizó capacitaciones por parte de los encargados del programa de la Unidad de Prevención de la Secretaria de la Mujer y Familia.
- Se facilitó material bibliográfico
- Se proporcionó todo el material de apoyo como ser la guía de trabajo, paneles, hojas de trabajo, y los cuestionarios para la aplicación del pre test y el pos test.

Asesoramiento constante durante la realización de la práctica institucional por parte de la Secretaría de la Mujer y Familia Unidad de Prevención, tanto en la práctica como en la teórica.

6. PRESENTACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DEL PROCESO DE INTERVENCIÓN

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos del desarrollo de la práctica institucional, realizada en la institución de la Secretaría de la Mujer y Familia Unidad de Prevención dirigida a la población de adolescentes del nivel secundario de la Unidad Educativa “San Mateo”.

En primera instancia se identificó el nivel de conocimiento que tienen los estudiantes respecto a la temática, a través de la realización de un pre test, el mismo que fue completado con cinco preguntas formuladas por la practicante lo cual nos proporcionó la información necesaria para identificar los conocimientos que tenían los estudiantes antes de iniciar con el programa.

Posteriormente se describe la aplicación del programa que se realizó de las diferentes técnicas que ayudaron a los estudiantes a obtener información clara y precisa sobre el autoestima, la sexualidad, derechos sexuales, derechos reproductivos, salud sexual, salud reproductiva, métodos anticonceptivos y proyecto de vida.

Por último se presenta un análisis comparativo de la evaluación inicial y final de los estudiantes los mismos que reflejan si se evidencia un cambio de conocimiento y actitud hacia la sexualidad y sus áreas.

6.1 Diagnóstico del conocimiento inicial

La siguiente presentación de datos permite responder el primer objetivo establecido en la práctica institucional “Identificar el nivel de conocimiento de los estudiantes acerca de la temática.”

CUADRO N°4
Área: Sexualidad

1	¿Los jóvenes y adolescentes hablamos de sexualidad?	Frec.	%
	a) Sí	230	82
	b) No	45	16
	c) No, sabe	7	2
	Total	282	100
2	Sexualidad es:	Frec.	%
	a) Es un principio que afirma la autodeterminación sexual	134	48
	b) Se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos	106	38
	c) Es el conjunto de comportamientos eróticos	42	15
	Total	282	100
3	Sexo es:	Frec.	%
	a) Refiere al conjunto de características anatómicas, fisiológicas y hormonales	137	49
	b) Es la habilidad de tener una vida sexual segura	57	20
	c) El placer que siente una persona	88	31
	Total	282	100
4	¿Es lo mismo sexo que sexualidad?	Frec.	%
	a) Sí	30	11
	b) No	234	83
	c) No, sabe	18	6
	Total	282	100
6	¿Cuando tienes algunas dudas sobre sexualidad a quién recurre para que te explique?	Frec.	%
	a) padres	112	40
	b) amigos	45	16
	c) maestros	26	9
	d) nadie	99	35
	Total	282	100
10	¿Qué dificultades o problemas tienen los jóvenes y adolescentes para hablar de sexualidad?	Frec.	%
	a) Vergüenza de hablar de sexualidad	125	44
	b) Falta de información	73	26
	c) Los centros de salud no brindan información y confianza.	22	8
	d) Nuestros padres no quieren hablar del tema	31	11
	e) La información en internet deja muchas dudas	31	11
	Total	282	100

Fuente: Cuestionario Pre-test
Elaboración: Propia

En el área de sexualidad es importante mencionar que dentro de los conocimientos iniciales sobre sexualidad, el 82% de los estudiantes indican que hablan con sus amigos teniendo en cuenta que cuando hablan de sexualidad generalmente se refieren al acto coital, y no así a entender que la sexualidad es aquello que se experimenta y se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos.

El 63% de los estudiantes no conocen el significado de sexualidad, esto se debe a que en la actualidad en Bolivia la sexualidad sigue siendo un tema tabú, donde existe falta de comunicación entre padres e hijos, como también en sectores de la sociedad en los que se habla muy poco del tema.

Se puede evidenciar que el 35% de los estudiantes no recurren a nadie para que se les explique acerca de la sexualidad esto se da generalmente porque sienten vergüenza, la falta de información de los centros de salud y a que muchos padres de familia se oponen a capacitaciones sobre el tema, por especular que los están incentivando a los adolescentes a las prácticas sexuales, por ende los adolescentes tienen una información errónea de lo que es sexualidad y la confunden con el acto sexual o relaciones coitales.

El 51% de los adolescentes mostraron confusión en el término que concierne al sexo, el mismo que trata de las condiciones biológicas y físicas (cromosomas, genitales externos e internos, estados hormonales y características sexuales secundarias) que conducen a la determinación del sexo masculino o femenino.(Sanizo, 2016, p51).

Cabe mencionar que cuando los adolescentes escuchan la palabra sexo hacen referencia al acto coital, debido a que esta palabra es utilizada en el lenguaje popular como una actividad sexual, sin embargo, al momento de responder el cuestionario los adolescentes se dan cuenta de que la sexualidad y el sexo no es lo mismo; el 83% refleja eso.

CUADRO N°5

Área: Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos

5	¿Conoces que es la educación para la sexualidad?	Frec.	%
	a) Sí	52	18
	b) No	196	70
	c) No, sabe	34	12
	Total	282	100
9	¿Conoces los Derechos sexuales y derechos Reproductivos?	Frec.	%
	a) Sí	9	3
	b) No	238	84
	c) No, sabe	35	12
	Total	282	100
15	¿Es importante la “educación para la sexualidad” para tu vida?	Frec.	%
	a) Muy importante	225	80
	b) Más o menos importante	27	10
	c) Sin importancia	24	8
	d) No hay que hablar de sexualidad.	6	2
	Total	282	100

Fuente: Cuestionario Pre-Test
Elaboración: Propia

De manera general se puede evidenciar que un 84% de los jóvenes mostraron no tener conocimiento acerca de los derechos sexuales y derechos reproductivos, siendo que estos comienzan desde que se nace y solo terminan cuando se muere. Esto se debe a la escasa información que los adolescentes recibieron en su entorno.

Cabe mencionar que los adolescentes al no estar al tanto de los derechos sexuales y derechos reproductivos, pueden ser vulnerados en la intimidad, la integridad física, psicológica, y social.

Es importante que los jóvenes reciban la información adecuada para que reconozcan como todos los derechos humanos, los derechos sexuales y derechos reproductivos son parte de las luchas sociales.

Por otra parte, un 70% tampoco conoce qué es educación para la sexualidad, siendo esto un proceso educativo que permite a las personas vivir su sexualidad de manera saludable, placentera y responsable. Esto quiere decir, que “las personas tengan la capacidad de resolver

problemas, elegir, asumir posiciones y tomar decisiones sobre su sexualidad”, (Sanizo, 2016, p57). Lo cual refleja que tanto los padres como profesores no hablan a sus alumnos sobre la educación sexual y los derechos sexuales y reproductivos que ellos tienen como adolescentes.

Los adolescentes al no tener el conocimiento de lo que es educación para la sexualidad, un 80% consideran que es muy importante que se les hable de esos temas debido a que la sexualidad forma parte del desarrollo del ser humano y de la persona.

CUADRO N°6
Área: Métodos Anticonceptivos e ITS

11	¿Conoces los métodos anticonceptivos, y para qué sirven?	Frec.	%
	a) Sí	98	35
	b) No	169	60
	c) No, sabe	15	5
	Total	282	100
12	¿A qué se refiere ITS?	Frec.	%
	a) Inteligente Tutoring System	24	9
	b) Infección de Transmisión Sexual	242	86
	c) Infección Transmitida por Sangre	16	6
	Total	282	100

Fuente: Cuestionario Pre-Test
Elaboración: Propia

Un dato relevante muestra que un 86% respondieron correctamente las siglas de ITS que son las Infecciones de Transmisión Sexual esto quizás se debe a que la opción de respuesta estaba escrita textualmente.

Por otra parte se puede evidenciar que los estudiantes no saben cómo prevenir las ITS ya que los resultados muestran un dato notable de un 60% que no posee los conocimientos de los métodos anticonceptivos, debido a que no le toman mucha importancia en el momento en que los profesores están explicando sobre estos temas, siendo que los métodos anticonceptivos es “cualquier acto, dispositivo o medicación para impedir una concepción o un embarazo viable”.

Valga mencionar que la realidad se refleja por parte de los adolescentes ya que el número de infecciones de transmisión sexual y embarazos precoces es abundante debido a la falta de conciencia de ellos.

De igual manera cabe mencionar la falta de información tanto de los profesores como de los padres de familia ya que si se hablaría de estos temas se pueden evitar embarazos no planificados e infecciones de transmisión sexual.

CUADRO N°7

Área: Salud Sexual y Salud Reproductiva

7	¿Conoces que es la salud sexual y salud reproductiva?	Frec.	%
	a) Sí	61	22
	b) No	195	69
	c) No, sabe	26	9
	Total	282	100
8	¿Los adolescentes asisten a los centros de salud a informarse de salud reproductiva?	Frec.	%
	a) Siempre	18	6
	b) Algunas veces	90	32
	c) Nunca	174	62
	Total	282	100
13	¿Tú te informas sobre, salud sexual	Frec.	%
	a) Si, siempre	16	6
	b) Alguna vez	203	72
	c) No, nunca	63	22
	Total	282	100

Fuente: Cuestionario Pre-Test
Elaboración: Propia

En el área de salud sexual y salud reproductiva un 69% de los estudiantes no tiene el conocimiento, así mismo el 62% de los adolescentes nunca asistió a un centro de salud para una información adecuada, teniendo en cuenta que la salud reproductiva es un estado general

de bienestar físico, mental y social, y no de mera ausencia de enfermedad o dolencias, en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo, sus funciones y procesos.

En consecuencia, la salud reproductiva entraña la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos de procrear, y la libertad, para decidir hacerlo o no hacerlo, cuándo y con qué frecuencia.

Un dato relevante muestra que el 22 % de los adolescentes no asiste a informarse de salud sexual la cual es un proceso continuo de bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad.

Cabe mencionar que es muy importante tener conocimiento sobre la salud sexual y reproductiva porque permite abordar todos los aspectos relacionados con la sexualidad, su disfrute, responsabilidad, valores, mitos y falsas creencias, etc.

Además tienen una orientación preventiva en la que se busca el fomento a la salud, evitando las cosas que ponen en riesgo la salud y fortaleciendo aquellas que la protegen

CUADRO N°8

Área: Toma de decisiones

14	La toma de decisiones es:	Frec.	%
	a) Una actitud responsable, informada y autónoma	162	57
	b) Proceso de liberación, de emancipación del pensar, sentir y conocer de las mujeres y los hombres respecto a las relaciones de dominación y opresión.	59	21
	c) Pedir consejos a otras personas y actuar de acuerdo a nuestros instintos	61	22
	Total	282	100

Fuente: Cuestionario Pre-Test
Elaboración: Propia

Los resultados de este cuadro muestran que un 57% de los estudiantes mencionó que la toma de decisiones es fundamental para tener una actitud responsable, informada y autónoma. Es importante para su sexualidad porque así sabrán cuándo defender sus derechos.

Otro dato importante resalta que un 22% menciona que para los adolescentes la toma de decisiones es pedir consejos a otras personas y actuar de acuerdo a los instintos, lo cual es un concepto erróneo esto es debido a la falta de información que tienen los adolescentes.

Es importante que los adolescentes puedan reconocer las emociones que acompañan a la decisión, para construir racionalmente las decisiones cotidianas con lo que se podrá elegir una mejor alternativa, teniendo en cuenta las consecuencias positivas y negativas que presentan.

6.1 Aplicación del programa

Descripción de la aplicación del programa de educación para la sexualidad con estudiantes de secundaria perteneciente al área dispersa de la ciudad de Tarija.

Programa de educación para la sexualidad

Sesión N° 1: Establece las condiciones iniciales del proceso educativo.

Actividad N°1: Presentación institucional y del proceso educativo

Material: Esquema general del programa, papelógrafo, marcadores

Duración: 45 minutos.

Desarrollo: La facilitadora realizó la presentación de acuerdo a los siguientes aspectos:

Paso 1: Una breve descripción de la institución.

Paso 2: Se presentaron los objetivos del proceso de capacitación, haciendo énfasis en la focalización sobre el desarrollo de habilidades de auto-protección (basado en adquisición de conocimientos, reflexión y conductas para resolución de problemas)

Paso 3: Se presentó el esquema general de la guía, explicando que se trabajará en 8 sesiones con una metodología interactiva - participativa – reflexiva.

Paso 4: En base a las características del programa se establecieron *Reglas y Acuerdos* con las y los participantes.

La facilitadora invitó a que los participantes sugirieran, en base a una lluvia de ideas, las *reglas y acuerdos* que se establecieron en cada sesión de trabajo durante el programa. Se citó ejemplos: *Cumplir horarios establecidos, Restringir uso de celulares, Respetar y escuchar la opinión de los/as participantes, etc.*

Se llegó a un acuerdo con los participantes y se registró las *reglas y acuerdos* en el papelógrafo para poner en lugar visible para recordar lo establecido con las/los participantes en cada inicio de sesión.

Observaciones: Al hacer el contacto inicial con el grupo, la facilitadora tuvo que tener clara la información que transfirió, siendo la oportunidad para realizar las primeras lecturas de grupo; las primeras impresiones pueden ayudar a regular las siguientes sesiones de trabajo.

Actividad N°2: “Aplicación del cuestionario pre test”

Material: Cuestionario de Inicio para los participantes (variando en cantidad según población)

Objetivo: Evaluar el nivel de conocimiento inicial que hacen los participantes respecto a la temática.

Duración: 45 minutos.

Desarrollo: La facilitadora repartió los cuestionarios a cada participante, pidiendo que no inicien hasta que se dé la orden de empezar; se verificó que no falte a nadie

Se dio la orden de empezar diciendo: *“jóvenes y señoritas se les aplicará un cuestionario de inicio que contiene 15 preguntas; por favor respondan con toda honestidad a cada pregunta, si en caso tienen dudas levantar la mano para poder orientarles”. Es importante que respondan con sinceridad si en caso de no conocer la respuesta, no se preocupen, en todo el desarrollo de las sesiones se fortalecerán los conocimientos.*

Cierre: Se pidió que entreguen los cuestionarios finalizando el tiempo asignado, agradeciendo su interés por responder al mismo.

Observaciones: La mayoría de los estudiantes no querían preguntar por vergüenza, y no respetaban la consigna, el facilitador tuvo que volver a explicar de qué se trataba el cuestionario, que si en caso no conocen la respuesta, no se preocuparan, que en todo el desarrollo de las sesiones se va a fortalecer los conocimientos.

Actividad N°3: “Dinámica de presentación de participantes”

Nombre: “Globo en el aire”

Objetivo: Integrar al grupo a través de una dinámica de presentación y animación

Materiales: Un globo

Duración: 45 minutos

Desarrollo: Para esta técnica se formó un círculo con las/os participantes.

Luego se les entregó un globo que pasó de forma secuencial a cada uno. Cuando una persona tocó el globo dijo:

- *Mi nombre es...*
- *Mi música preferida es...*
- *Espero de los talleres ...*

Cierre: Una vez culminada la presentación se procedió con el cierre de la actividad.

Observaciones: Durante la actividad se observó que algunos adolescentes no querían participar y eso molestó a los demás que sí estaban participando.

Actividad N° 4: El buzón

Objetivo: Identificar las dudas e intereses del grupo sobre un tema particular.

Material: Una caja de zapatos (Forrada y con una abertura)

Duración: 30min

Desarrollo: Se explicó teóricamente lo que significa educación para la sexualidad y el porqué es importante conocer estos temas.

Una vez terminada la explicación se indicó que habrá un buzón en el curso donde ellos de forma anónima, pueden escribir y depositar dudas, inquietudes y comentarios sobre algún tema en particular.

Cierre Al término de la sesión el facilitador se llevó el buzón para revisar y clasificar las preguntas para decidir cómo atender y cómo vincularlo con los contenidos.

Observaciones Se pudo observar que la mayoría de los estudiantes depósito en el buzón preguntas de temas que no se animaban a decir en forma oral.

Sesión N°2: Reforzar el autoestima en los adolescentes mediante la identificación de sus cualidades

Actividad N°1: Iniciales con cualidades

Objetivos: Identificar las cualidades que se encuentran en los nombres de los participantes para involucrarlo en la temática a desarrollar.

Duración: 60 minutos

Desarrollo:

Paso 1. Se pidió que se coloquen en un círculo de pie.

Paso 2. Se presentaron de la siguiente manera: cada participante dijo su nombre y además agregó una cualidad que consideró posee y que inició con la misma letra que su nombre.

Paso 3. Empezó la facilitadora dando un ejemplo con su propio nombre y su cualidad, pidió empezar a alguien del grupo de forma voluntaria, para después continuar con las personas que están a su derecha.

Paso 4. Algunas personas decidieron presentarse con cualidades que no coincidían con la inicial de su nombre, se respetó la elección hecha por esa persona, validando la cualidad.

Cierre: Después de preguntarle al grupo cómo se sintió durante la presentación, se indicó la importancia de conocer el nombre de cada participante como una manera de ir formando grupo y reconocer que, a pesar de escoger cualidades distintas, todas son importantes y complementarias para el desarrollo del taller

Observación En la técnica se animó a cada participante a presentarse y a identificar sus cualidades. Fue muy importante estar al tanto de las cualidades y algunos defectos que se mencionaron

Actividad N°2: Imagínate a ti mismo

Objetivo: Reconocer que los proyectos futuros, dependen en gran medida, de nosotros mismos.

Duración: 60 minutos.

Materiales: hojas y lápices.

Desarrollo: Esta actividad se basó en la utilización de técnicas de imaginación, las cuales son de gran utilidad para conseguir que las personas sean conscientes de aspectos en los que nos es costoso concentrarnos por la carga emocional implícita que a veces poseen.

La facilitadora sugirió a los adolescentes pensar en esta actividad en el futuro y en cómo se imaginan a sí mismos dentro de algunos años.

En primer lugar, deben cerrar los *ojos e imaginarse a sí mismos dentro de 3 años*. Cuando todos los alumnos han cerrado los ojos, el facilitador leyó en voz alta las siguientes preguntas, cuidando siempre de dejar un tiempo entre pregunta y pregunta para que cada alumno, individualmente, lograra pensar e imaginar las respuestas.

Las preguntas que se realizaron son las siguientes: « ¿Qué aspiraciones tienes?», « ¿Con quién vives?», « ¿Qué amigos tienes?», « ¿Cómo es la relación con tus padres?», « ¿Tienes pareja?», « ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?», « ¿Eres feliz?», « ¿De qué te sientes más orgulloso?». «¿Cuál es tu meta?».

La fase de imaginación concluye y los alumnos ya pueden abrir los *ojos*.

Después se preguntó a todos los alumnos en general si creen que ese futuro imaginado será necesariamente así o si puede ser de otra manera y, sobre todo, si creen que conseguir el futuro que desean es algo que depende en gran parte, aunque no totalmente, de ellos o si creen que no pueden hacer nada para acercarse a su futuro deseado.

La facilitadora condujo este debate hacia la capacidad de que todos tenemos para aumentar las probabilidades de alcanzar nuestros objetivos. No obstante, lo primero que necesitamos para alcanzar nuestras metas es saber a dónde queremos llegar, qué queremos ser, cuáles son nuestros objetivos. Tener esto claro es haber recorrido ya la mitad del camino.

Cierre: Los alumnos escribieron dos metas futuras a corto y largo plazo (por ejemplo, aprobar el siguiente examen, tener un trabajo en el que se sientan satisfechos, etc.)

Observaciones: Durante el desarrollo de la actividad se pudo observar que los adolescentes lograron reconocer que dependen de ellos alcanzar sus metas.

Actividad N° 3: Yo me cuido, tú me cuidas, nosotros nos cuidamos

Objetivo: Que los participantes desarrollen actitudes de respeto y cuidado hacia su cuerpo y hacia los demás.

Material: Tarjetas con diferentes situaciones

Duración: 60 Minutos

Desarrollo: La facilitadora preguntó a los participantes qué significa cuidar y descuidar; preguntó después: En el ámbito de la sexualidad ¿Qué implicaría cuidar o descuidar a alguien?

Se pidió a los participantes que se organicen en equipos de 4 o 5 integrantes

Se repartió a cada equipo una tarjeta donde los alumnos tuvieron que leer las situaciones planteadas en las tarjetas.

Los alumnos tuvieron que discutir cuáles fueron los descuidos en la historia que les tocó.

Ejemplo de las situaciones en la tarjeta:

1. Joven de 15 años a la que se le informó que estaba embarazada.
2. Una pareja de jóvenes, embarazados, él le dice que aborte.

Cierre: La facilitadora dirigió la actividad con las siguientes preguntas: ¿se trata de descuidos similares? si, no ¿Por qué? ¿Cuáles podrían ser las consecuencias de cada descuido?

Observaciones: Se dio por finalizada la actividad retroalimentando todo lo aprendido en la actividad de manera resumida, enfatizando las actitudes de respeto y lo importante que es el cuidado de nuestro cuerpo y de los demás.

Actividad N° 4: Aceptándome

Objetivo: Que las y los adolescentes acepten, respeten y valoren su misma.

Duración: 60 minutos

Materiales: Lectura: Mi cuerpo es valioso, papel, bolígrafo

Desarrollo:

Paso 1: Se formaron grupos, quienes leyeron sobre una adolescente de nombre Rosa que tiene 14 años de edad; ella desde niña siempre se avergonzaba de su peso corporal, ella se miraba al espejo y se decía: “estoy gorda, que vergüenza que siento, escucho que mis amigos se burlan de mí, ya no voy a comer para que no se burlen”.

Además de esto, Rosa no quería salir de su casa, pensaba que la iban a molestar, no participaba en fiestas y cada vez más se alejaba de sus amistades”.

Los participantes contestaron las preguntas:

¿Qué hemos observado en esta narración?

¿Por qué creen que Rosa pensaría de esta manera?

¿Qué pensará Rosa acerca de su cuerpo?

Se creó un debate entre los alumnos.

Luego de esto se preguntó: ¿Cómo se sentirá una persona que no se acepta físicamente tal como es?

Cada grupo participó con sus respuestas

Cierre: La facilitadora dialogó sobre la importancia de aceptar nuestro cuerpo, dando importancia a reconocer nuestras características físicas tal como somos y aceptarnos, valorándonos.

Observaciones: Se observó a los estudiantes con total atención sobre tener un auto concepto positivo de su propio cuerpo, con mejor estima personal, evitando crear complejos, ansiedad e inseguridad.

Actividad N°5: “Los Corazones De Mis Cualidades”

Objetivo: Reforzar la autoestima identificando las cualidades, para fortalecer la identidad y valoración como persona.

Material: Corazones de papel, Marcadores, Pliegues de papel sábana

Duración: 90min.

Desarrollo: La facilitadora explicó a los adolescentes el concepto de autoestima.

Una vez explicado el concepto, la facilitadora agrupó a los adolescentes en un círculo. Posterior a ello les proporcionó varios corazones, dándoles la siguiente consigna: uno por uno le dará un corazón al compañero que está sentado a lado suyo; y al dárselo le dirá algo bonito que encuentre en él; ejemplo José es bueno, amigable, etc. por cada cualidad le entregará un corazón.

La facilitadora fue anotando en el papelógrafo todas las cualidades que los adolescentes mencionaron y les explicó lo importante de desarrollar más aun esas cualidades; como por ejemplo el compañerismo, el respeto, etc.

Cierre: La facilitadora pidió a los adolescentes que peguen sus corazones en el cuadro junto a las cualidades que se fueron anotando.

Observaciones: Se observó que al momento de entregar el corazón los participantes se sorprendieron cuando les decían sus compañeros las cualidades que tenían.

Actividad N°6: “Mi Cuerpo”

Objetivo: Identificar los derechos que tienen al respecto de su cuerpo, de igual manera que el mismo no puede ser tocado

Material: Silueta del cuerpo humano, Redonditos de papel de colores, Marcadores, Pliegues de papel sábana

Duración: 90 min.

Desarrollo: La facilitadora anticipó a los adolescentes que por la importancia del tema es necesaria su total atención; para ello se colocó la silueta de una figura humana en el pizarrón, y les preguntó a los adolescentes qué es lo que ven allí.

Posteriormente se le dio a cada uno de ellos un trocito de papel. La facilitadora solicitó a los adolescentes que coloquen el papel de colores en una parte del cuerpo donde los adultos no pueden tocarlos.

En caso de los niños que no pudieron identificar se les explicó que pongan los trocitos de papel en las ciertas zonas del cuerpo que los adultos deben respetar, el facilitador tuvo que ayudar y orientar para que todos participen.

Cierre: Se finalizó con una retroalimentación del cuidado que tienen que tener respecto de su cuerpo, que no puede ser tocado.

Observaciones Se pudo observar que algunos de los adolescentes no quisieron participar, pero por la presión que les hacían sus compañeros se animaron a participar.

Actividad N°7: Mi Árbol

Objetivo: Construir el concepto de autoestima desde realidad de los adolescentes.

Materiales: Papelógrafos, Marcadores, Masking

Duración: 60 minutos

Desarrollo: La facilitadora repartió a cada grupo de 6 integrantes un pliego de papel sábana, marcadores, colores, etc.

Se les pidió que como deseen dibujen un árbol, escribiendo en las raíces sus valores, en el tronco las cualidades y en las ramas sus metas o aspiraciones.

Al concluir con el dibujo del árbol se les pidió de forma voluntaria exponer su dibujo, preguntándoles qué parte de su árbol les ha costado más escribir.

La idea de esta dinámica fue identificar el valor que se puede tener como personas y descubrir nuevas cualidades.

La facilitadora, en función a la técnica aplicada, juntamente con los participantes construyeron el concepto de autoestima y se explicó los factores que influyen en la misma.

Cierre: Se finalizó con preguntas generadoras de debate:

¿Por qué es importante cuidar nuestra autoestima?

¿Cómo me gustaría que me traten?

¿Los adultos reconocen nuestras cualidades y capacidades?

¿Cómo adolescentes qué necesitamos para sentirnos bien?

Observación: Se pudo determinar que la mayoría de los estudiantes tuvieron dificultad al momento de poner sus metas.

Sesión N° 3 Sexualidad y Derechos

Actividad N°1: Nuestras Sexualidades

Objetivo: Identificar la diferencia que existe entre sexo y sexualidad, para reconocer los cambios biológicos, emocionales y formas de pensar por lo que están atravesando en sus vidas.

Materiales: Masking, Papelógrafos, Papeles

Duración: 45 minutos

Desarrollo:

La facilitadora entregará dos papeles a cada estudiante y les pidió que: en uno de los papeles escriban qué es sexo o qué se les viene a la cabeza cuando escuchan esta palabra, y en la segunda hoja se les pidió que escriban que es sexualidad.

Una vez que terminaron cada uno tuvo que pegar al papelógrafo donde estaban los títulos de sexo y sexualidad.

De manera voluntaria los estudiantes fueron pasando a leer lo que sus compañeros escribieron.

Cierre: Se expuso los conceptos de sexo y sexualidad

Observaciones: Se pudo observar que a los estudiantes les daba vergüenza escribir los conceptos de sexo y sexualidad; esto se dio porque tenían conceptos equivocados acerca de estos temas.

Actividad N° 2: Mi Derecho a una Información Completa y Precisa

Objetivos: Fortalecer conocimientos y comportamientos saludables con respecto al ejercicio de la sexualidad.

Materiales: Papelógrafos, Marcadores

Duración: 60 minutos

Desarrollo

Se empezó a preguntar a los adolescentes:

¿Es un derecho tener acceso a información acerca de la sexualidad? ¿Por qué sí? o ¿Por qué no?
¿Qué piensan?

Seguidamente se conoció los significados Importantes

¿Qué es el sexo?

La palabra sexo se refiere al conjunto de características biológicas que diferencian a los hombres de las mujeres, sus genitales y sus capacidades reproductivas.

¿Qué es la sexualidad?

Es una parte importante, placentera y natural de la vida. Es una forma de comunicación y una fuente de placer, salud y ternura que se expresa con abrazos, besos, miradas y mimos

¿Qué son relaciones sexo-coitales?

Es la penetración a la vagina del pene erecto y no necesariamente por reproducción.

¿Qué son relaciones sexuales?

La relación sexual, es el conjunto de comportamientos eróticos que realizan dos o más seres de distinto sexo o del mismo, y que generalmente suele incluir uno o varios coitos.

¿Qué es la reproducción?

Es un proceso biológico que permite la creación de nuevos organismos vivos.

Cierre. Se explicó que en las siguientes actividades aprenderán muchos hechos acerca de la sexualidad y la reproducción.

Observación: Hubo muchas preguntas acerca de la sexualidad en donde se comprobó que los estudiantes tenían conceptos equivocados acerca de la sexualidad, y se pudo aclarar esas dudas que tenían.

Actividad N°3: Estableciendo Conocimientos

Objetivo: Conformar un panorama respecto a los conocimientos, percepciones y necesidades de los jóvenes respecto a sexualidad

Materiales: Tarjetas de cartulina, Papelógrafos, Masking, Marcadores.

Duración: 90 minutos

Desarrollo Se conformaron cuatro grupos, con un promedio de seis a siete participantes. A cada grupo se le entregaron hojas de papelógrafos, marcadores gruesos y tarjetas de cartulina. Antes de iniciar el trabajo, se advirtió a los y las participantes, que no existen respuestas correctas o equivocadas, que en los papelógrafos coloquen todo lo que sepan y que también está permitido poner que no se sabe sobre algún tema.

Se trabajó bajo la metodología de lluvia de ideas, a manera de ampliar lo más posible la participación de los y las jóvenes. Para esto se distribuyeron tarjetas de cartulina a los y las participantes en las que pudieron escribir.

Cada participante anotó sus respuestas en las tarjetas de cartulina que fueron pegadas en el papelógrafo.

Cada grupo trabajó sobre las siguientes preguntas:

- Grupo 1: a) ¿Qué es la sexualidad?, b) ¿Cuáles son las características de la sexualidad?
- Grupo 2: a) ¿Qué son los métodos anticonceptivos? b) ¿Qué métodos anticonceptivos conozco y cuáles son sus características?

- Grupo 3: a) ¿Qué son las Infecciones de Transmisión Sexual?, b) ¿Qué ITS conozco y cuáles son sus características?
- Grupo 4: a) ¿Qué es la toma de decisiones?, b) ¿Cuáles son las características de un proceso de toma de decisiones?

La facilitadora acompañó el trabajo de los grupos, para alentar la participación, escuchar los comentarios y orientar ante las dudas. Fue precavido no transmitir sus propios conocimientos o información.

Concluida la fase de respuestas a las preguntas planteadas, cada grupo presentó el trabajo realizado, dando lectura a todas las respuestas.

A la finalización de la presentación de cada grupo, se abrió un espacio breve para incluir algún aporte del resto del grupo.

Cierre: Al finalizar la facilitadora realizó un recorrido por cada uno de los papelógrafos haciendo una síntesis de las respuestas, confirmando justificando con los y las jóvenes, si la síntesis reflejaba lo que quisieron decir.

Observación: Se pudo observar que la mayoría de los estudiantes tienen escasos conocimientos acerca de los temas impartidos

Actividad N°4: Reflexionando en torno a nuestros derechos sexuales y reproductivos”

Objetivo: Promover la comprensión de los derechos sexuales y reproductivos mediante el desarrollo de nuevos conocimientos.

Material: Tarjeta de los Derechos Sexuales y Reproductivos

Duración: 60 minutos

Desarrollo: Considerando la cantidad de alumnos se dividió en grupos tratando de ser equitativos. La mitad de los grupos trabajaron los Derechos Sexuales y la otra mitad trabajaron los Derechos Reproductivos

A cada grupo se le entregó una lista de tarjetas (de las cuales había algunas correctas y otras incorrectas)

La consigna fue: “Le entregaré al grupo tarjetas, en las que aparecen tres derechos, la idea es que analicen, debatan si están de acuerdo o no sobre lo escrito y por qué, e identifiquen cuáles son derechos sexuales y cuáles derechos reproductivos”

Posteriormente cada grupo expuso en plenaria, el análisis de las tarjetas; luego de la exposición se les dijo que había derechos correctos y otros no correctos.

Cierre: Se les hizo las siguientes preguntas a todos los grupos:

¿Qué entienden sobre derechos sexuales y reproductivos?

¿Para ustedes la sexualidad y los derechos sexuales y reproductivos tienen algo que ver?

Observación: La mayoría de los adolescentes no conocían lo que son los derechos sexuales y derechos reproductivos por lo que se asombraron de la importancia que tienen.

Actividad N°5 “Mi Cuerpo Es Una Bomba”

Materiales:

Masking

Marcadores

Papelógrafos,

Duración: 60 minutos

Desarrollo:

La facilitadora formó cuatro grupos respetando los sexos (grupo de mujeres y grupo de hombres): El grupo de mujeres trabajó la pregunta: ¿qué cambios sufre el cuerpo de las mujeres en la adolescencia? ¿A quién contamos primero sobre estos cambios? El grupo de hombres trabajó la pregunta: ¿qué cambios sufre el cuerpo de los hombres en la adolescencia? ¿A quién contamos primero sobre estos cambios?

Posteriormente cada grupo socializó lo trabajado en plenaria.

Finalmente la facilitadora complementó con su exposición respecto a los procesos biológicos que atraviesa nuestro cuerpo y cómo estos se relacionan con nuestra forma de pensar y sentir.

Por consiguiente se destacó la diferencia que existe entre ambos, complementando su exposición con el concepto de educación para la sexualidad.

Cierre: Se hizo el cierre con las siguientes preguntas:

¿Por qué es importante hablar de sexualidad?

¿Por qué a los/as adolescentes les da miedo contar sobre los cambios que sufren en su cuerpo?

¿Podemos identificar a quiénes nos hablan sobre los cambios que sufre nuestro cuerpo y cómo debemos cuidarlo?

¿Qué información quisieras que te den sobre los cambios del cuerpo?

¿Qué implican los cambios en mi cuerpo y cómo afectan en mi forma de sentir y pensar?

¿Mi sexualidad tendrá que ver con mi forma de vestir, sentir, pensar y cuidar mi cuerpo?

Observación: Se pudo observar que los adolescentes sintieron vergüenza al momento de hablar del cambio que sufren sus cuerpos.

Actividad N°6: ¿Qué es la Salud Sexual y qué es Salud Reproductiva?

Objetivos: Reflexionar sobre la salud sexual y salud reproductiva a través del autocuidado para la vivencia de la sexualidad.

Materiales:

Tarjetas de cartulina, Papelógrafo, Marcadores gruesos, Masking

Tiempo: 60 min.

Desarrollo:

Se pidió a los y las participantes que recuerden los elementos que se revisaron en relación a la sexualidad.

Se solicitó a los y las participantes que unan su sensación y experiencia de bienestar con todo lo que vieron y aprendieron sobre sexualidad.

En base a esto se conformaron cuatro grupos, cada uno trabajó a través de una lluvia de ideas; los grupos 1 y 3 trabajaron sobre el concepto de salud sexual y los grupos 2 y 4 trabajaron el concepto de salud reproductiva.

Concluido el trabajo en papelógrafos, cada grupo presento la labor realizada.

La facilitadora abrió un espacio para que todo el grupo pueda realizar preguntas, completar o dar sugerencias para enriquecer las definiciones.

Cierre: En el cierre la facilitadora reforzó: aclarando el concepto de salud, también se explicó los conceptos de SS y SR, especificando sus categorías diferenciadoras e inclusivas, se relacionó la salud sexual con derechos sexuales, salud reproductiva y derechos reproductivos.

Observaciones: Los adolescentes tenían conceptos equivocados acerca de lo que es salud sexual y salud reproductiva por lo que la mayoría los relacionó con un acto sexual.

Actividad N° 7: Partes del Cuerpo

Objetivos: Reflexionar sobre los tabúes que hay en torno a algunas partes del cuerpo.

Materiales: Imágenes con diferentes partes del cuerpo (ojos, nariz, orejas, boca, senos, tetillas, vulva, pene, ano, espalda, testículos, rodilla, pies, dedos), Marcadores, Hojas.

Tiempo: 60 minutos

Desarrollo:

Se formaron grupos, a los que se repartieron diferentes imágenes de partes del cuerpo.

Cada grupo tuvo que identificar cómo se llaman y cómo se les dice a esas partes.

Cierre: Cada grupo pego las imágenes con sus nombres.

Observación: Al grupo que les toco los órganos reproductores (pene, vagina) sintieron vergüenza al decir y poner el nombre.

Actividad N° 8 ¿Dónde Está La Sexualidad?

Objetivo: Desarrollar la mirada sobre la sexualidad, considerando los aspectos vinculados a lo corporal, lo afectivo y lo emocional.

Materiales: Afiche con silueta del cuerpo humano, Tarjetas con diferentes palabras , Cinta, papel

Duración: 60 minutos

Desarrollo: Se presentó ante el grupo una silueta de un cuerpo, donde no se identificaron cada una de las partes u órganos; posteriormente se distribuyó a los adolescentes tarjetas, para que peguen en la parte de la silueta que relacionaban con la sexualidad, luego se generó un espacio de intercambio donde los adolescentes expresaron la razón por qué habían elegido determinado lugar, identificando para ellos lo que significaba sexualidad.

Cierre: La facilitadora promovió el intercambio con preguntas como ¿La sexualidad está desde que nacemos? ¿Cuándo termina? ¿Sería igual para mujeres que varones?

Observaciones: La mayoría de los adolescentes, como no tenían claro el concepto de sexualidad, lo relacionaban con los órganos reproductores.

Actividad N° 9: El Cuerpo Humano

Objetivo: Identificar las características que definen a las personas como varones y mujeres

Material: Hojas, lapiceras

Duración: 60 minutos

Desarrollo: La facilitadora entregó una hoja a cada participante donde anotaron su nombre y tres razones por las que son varones y mujeres, luego se conformó grupo de 5 personas, que compartieron lo que habían escrito e identificaron tanto sus características biológicas como sociales

Cierre: La facilitadora conceptualizó qué es sexo y género, en función a lo que se había conversado con el grupo

Observaciones: Cuando se explicó los conceptos, algunos adolescentes indicaron que por lo general el término sexo lo relacionaban más al placer, y no a las diferencias biológicas entre el hombre y la mujer

Actividad N° 10: “Qué Necesitas y Qué Deseas de una Pareja”

Objetivo Que las y los participantes identifiquen lo que desean o necesitan de una pareja y sean capaces de escuchar atentamente las necesidades y deseos de otras personas.

Material: Ninguno

Duración: 60 min

Desarrollo: Se pidió a los participantes que cerraran sus ojos, se relajen y se imaginen cómo sería su pareja ideal. Posteriormente se solicitó que de manera individual hagan una lista de lo que buscaban en una pareja, haciendo dos columnas ,en la primera pusieron todo aquello que necesitan de una pareja y en la segunda aquello que desearían o les gustaría; al finalizar contestaron preguntas como ¿qué puedes hacer tú para cubrir estas necesidades y deseos encontrados?

Después de terminar con su lista, formaron grupos de parejas, que compartieron y compararon sus respuestas, también hablaron con su compañero de trabajo acerca de alguna experiencia que tuvieron de una pareja o amistad que no haya cubierto sus necesidades o deseos. La intención en esta parte de la actividad fue fomentar y practicar la empatía que posteriormente se pasó a explicar y se pidió que practiquen la escucha atenta y cuando oigan las experiencias intenten comprender profundamente a su compañera o compañero, imaginado cómo se hubiera sentido en su lugar. Una vez culminada la explicación se reunió a todo el grupo en un círculo y se realizó una reflexión final

Cierre : Consistió en una reflexión donde se les preguntó cómo se habían sentido durante la actividad, si hubo alguna dificultad para detectar lo que necesitaban o deseaban, ¿cómo saben que necesitan o desean eso?, ¿son deseos y necesidades propias o las escucharon en algún lado?, ¿se parecen a las de sus compañeras y compañeros?, ¿qué semejanzas o diferencias encuentran con las respuestas de las y los demás?, ¿encuentran diferencias entre las necesidades y deseos de las mujeres y las de los hombres?, ¿a qué creen que se debe esto?, ¿Cómo creen que afecten estas diferencias en las relaciones de pareja?, ¿cómo se sintieron al escuchar la experiencia de su compañera o compañero?, ¿fue fácil o difícil ponerse en su lugar y por qué?, ¿para qué puede servirles la empatía en sus relaciones?. Generando un debate y dando espacio para responder las interrogantes.

Observaciones: Los adolescentes que habían pasado por un noviazgo mencionaban que sus parejas no habían superado sus expectativas y que se sentían decepcionados.

Sesión N°4: Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos

Actividad N 1: Acercándonos al concepto de Derechos Humanos

Objetivo: Trabajar los conceptos de Derechos Humanos y relacionarlos con su vida diaria en cada uno de los ámbitos sociales, familiares, de pareja, con el sector salud, educación y con otras instituciones y autoridades.

Materiales: Papelógrafo, marcadores, boletín No. 2 A

Duración: 90 minutos

Desarrollo

Se escribió en el papelógrafo la palabra derecho y mediante una lluvia de ideas los adolescentes expresaban lo que cada uno entendía por derecho, eso se fue registrando en el papelógrafo.

Se utilizó el Boletín No. 2 A para abordar el tema de los derechos y más específicamente el de los Derechos Humanos.

El contenido central de la exposición fue: concepto de Derechos Humanos

Boletín N° 2 A

¿Qué son los Derechos Humanos?

Los Derechos Humanos son aquellas facultades que poseen todos los hombres, mujeres, jóvenes, niños y niñas por el solo hecho de ser personas, sin importar su edad, sexo, orientación sexual, etnia, origen, creencias, clase social o pensamiento. En otras palabras, todas las personas tienen derechos por el simple hecho de existir⁷.

Los Derechos Humanos comprenden el derecho a la vida, dignidad, libertad, seguridad, integridad física, emocional y sexual de la persona, así como su derecho a participar en la vida pública. También los Derechos Humanos implican la existencia de condiciones de vida y acceso a bienes materiales, sociales y culturales y la posibilidad de construir una sociedad justa y solidaria.

Los Derechos Humanos representan el ideal al que todos los seres humanos pueden aspirar. Su ejercicio y disfrute son necesarios para que cada persona pueda desarrollarse plenamente. Los Derechos Humanos no deben ser entendidos únicamente como normas o tratados, sino como una forma de vida.

¿Quiénes tienen la obligación de respetar los Derechos Humanos?

Los Derechos Humanos representan un límite para la actuación del Estado. Esto significa que el Estado debe cumplir sus funciones sin vulnerar los Derechos Humanos de las personas y es responsable por el incumplimiento de la obligación de respetarlos. Además, debe garantizar el ejercicio de los Derechos Humanos y procurar el restablecimiento de los derechos de las víctimas y la sanción del agresor.

Derechos y deberes

Es importante tener en cuenta que el hecho de que todas las personas tengan derechos también significa tener deberes y responsabilidades ante los demás y nosotros mismos.

¿Cuáles son las características de los Derechos Humanos?

- Los Derechos Humanos son inherentes a todas las personas, porque cada una tiene derechos por su condición de ser humano.

- Los Derechos Humanos tienen la pretensión de ser universales, es decir, que todas las personas, sin importar su edad, etnia, sexo, orientación sexual, preferencias políticas, nacionalidad, nivel social y económico, tienen derechos humanos.
- Los Derechos Humanos son inalienables e intransferibles. Esto significa que ninguna persona puede renunciar a sus derechos, ni negociar con ellos, ni el Estado puede disponer de ellos.
- Los Derechos Humanos son exigibles ante las demás personas y ante el Estado mediante mecanismos jurídicos de protección, restablecimiento, sanción y reparación.
- Los Derechos Humanos no terminan. Esto quiere decir que existen hasta que las personas mueren.

Cierre: La facilitadora pidió a los adolescentes que formen grupos para que dialoguen la importancia de los derechos humanos y anoten en los papelógrafos.

Observaciones: Durante todo el desarrollo de la actividad los estudiantes pusieron de su parte, ya que estuvieron predispuestos escuchando y participando, hasta dar cierre a la actividad.

Actividad N 2: Recorriendo Nuestros Cuerpos

Objetivo Lograr que los participantes se relajen y sientan que su cuerpo les pertenece, que a través de él se perciben los placeres y las molestias, que merece respeto y que son ellos y ellas quienes pueden tomar decisiones relacionadas con él.

Materiales: Ficha No. 3 A, Boletín No. 3 A, papelógrafo, marcadores

Duración: 90 minutos

Desarrollo

Debido a que esta actividad consistió en una técnica de relajación, fue importante que para su realización se promueva un ambiente de calidez, confianza y tranquilidad en las estudiantes.

La actividad que se realizó consistió en un ejercicio de relajación, se les pidió que se acuesten en el piso o los que quisieran estén sentados en sus sillas, lo importante fue que todos adopten una posición cómoda y dejen sus cosas a un lado para que no los pueda incomodar o distraer.

Se les pidió a los y las participantes que cierren los ojos y se concentren para escuchar atentamente la lectura.

Seguidamente se leyó lentamente la Ficha 3 A: «Mi cuerpo despierto».

En la plenaria se motivó a los y las participantes a reaccionar frente a las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron al realizar el ejercicio de relajación? ¿El ejercicio es una ayuda importante para ustedes? ¿Por qué creen que algunas personas se sienten avergonzadas al hablar de sus sensaciones, de su sexualidad y de sus órganos sexuales?

Cierre: Para concluir la actividad, se expuso el boletín 3A percatándose que los estudiantes comprendan claramente los siguientes aspectos: la sexualidad implica mucho más que la genitalidad y los órganos sexuales, la forma cómo las personas ejercen su sexualidad y deciden sobre su reproducción y se debe hablar con naturalidad de la sexualidad.

Observación: Los estudiantes durante la actividad de relajación pusieron de su parte ya que si alguno hablaba todos le hacían callar, el ambiente quedaba en silencio.

Ficha No. 3 A

Mi cuerpo despierto

Y aspiro un buen soplo de aire, y éste entra en mi cuerpo.

Lo siento cuando se desliza por mi interior,

Llega hasta los pulmones y éstos se expanden.

El aire desciende hasta los pies y luego asciende

acariciando mis órganos sexuales, el estómago,

el corazón, la sangre, el pecho, el cerebro.

Ah, qué bienestar siento. Qué limpios,

livianos y sanos siento mis órganos interiores.

Y el aire vuelve al exterior y comienza a deslizarse

por la piel y acaricia las piernas, los muslos,
el vientre, los pechos y los brazos...
Ese aire suave y lento me llena de júbilo y de gozo.
Y besa el rostro, ojos, pómulos, la boca.
En el cabello se detiene y forma un remolino,
luego salta a la nariz, y de ésta a las orejas.
Y juega, juega con todos mis órganos.
Este aire es la vida misma, fuerza y energía
que hace que cada uno de los órganos que
constituye mi cuerpo palpite en sangre, carne y hueso.
Y todo es bienestar.
Mi cuerpo respira al compás del viento,
crece cada vez más, se afirma en sus raíces.
Me sostiene y me alcanza todo lo que busco y quiero:
una vida de plenitudes, una vida donde cada acto
sea como lo que sueño cada noche.
Y así, mientras pienso, y mientras siento
el recorrido del aire por mi cuerpo,
una sonrisa me llena el rostro, y mi alrededor se ilumina.
El cuerpo es el templo de cada uno y una de nosotros y nosotras.

Boletín No. 3 A

Sexualidad y reproducción.

La sexualidad hace parte de la vida de todas las personas y está relacionada con la posibilidad de sentir placer, la forma de expresar los afectos y la manera de descubrirse a sí misma. La sexualidad nace con todas las personas, está presente a lo largo de toda su vida y se manifiesta de diversas formas en todas las etapas de la vida de hombres y mujeres: en la niñez, en la juventud, en la adultez y en la vejez.

Como todos somos seres sexuados, la sexualidad no tiene por qué ser considerada como algo de lo que no se puede hablar por ser vergonzoso, ya que es un aspecto muy importante en la vida de todas las personas.

La sexualidad no se limita solamente a las relaciones sexuales y éstas no se refieren únicamente al contacto genital. Así como tampoco la reproducción se limita al embarazo.

Tanto la sexualidad como la reproducción tienen que ver con el cuerpo, los sentimientos, el afecto, los pensamientos, las actitudes, las emociones, la forma de estar una persona en el mundo, la manera como se relaciona con ella misma y con otras personas, la autoestima y el ejercicio de los derechos.

El ejercicio de la sexualidad tiene estrecha relación con el género, es decir, con aquellos roles que social y culturalmente se le han asignado a un sexo u otro. Los hombres y las mujeres viven su sexualidad y reproducción de manera distinta, no solo por las características biológicas, sino por los modelos de masculinidad y feminidad que propone la cultura para la vivencia de la sexualidad y la reproducción.

De acuerdo con lo visto en actividades anteriores, cabe recordar que esas diferencias entre hombres y mujeres que se refieren a la forma de ser, pensar, sentir y comportarse son transmitidas por la cultura, así que pueden modificarse.

De esta forma, la cultura ha dispuesto que la vivencia de la sexualidad implica heterosexualidad, adultez y masculinidad y se tiende a discriminar y subvalorar otras formas de manifestación de la misma como la homosexualidad, la sexualidad infantil, adolescente y de las mujeres en edad reproductiva y más allá de la menopausia. Esto ha producido un impacto negativo en la vivencia de la sexualidad de ciertos grupos y en la forma como se ejercen sus Derechos Sexuales y Reproductivos.

Actividad N 3: ¿Y los derechos dónde están?

Objetivo “Identificar los derechos y deberes de las/os adolescentes para que conozcan, asuman el reto de ejercerlos y cuestionen su cumplimiento en las diferentes instancias como la familia, servicios de salud, unidades educativas y otros espacios en los que interactúan.”

Materiales: Papelógrafos, marcadores, masking

Duración: 90 minutos

Desarrollo

Se dividió a los participantes en cuatro grupos.

Con base a lo revisado y aprendido en las anteriores actividades, representaron a través de un sociodrama la forma en la que los y las jóvenes deberían o les gustaría vivir su sexualidad.

Durante las presentaciones la facilitadora tuvo una actitud negativa, apresurando a los expositores para que todos los grupos acaben lo más antes posible; la facilitadora estuvo alerta para ver las reacciones de los diferentes grupos, para identificar quiénes reaccionaban en la expresión y movimiento corporal y de la misma manera, identificó quiénes no asumían ninguna reacción; al finalizar el sociodrama se les explicó a los grupos que era parte del trabajo.

Cierre: Al finalizar la técnica, el análisis se concentró en la reconstrucción de la situación y de aquellos diferentes elementos que fueron presentándose: agresión (abuso de poder, la facilitadora puede representar las estructuras sociales, mandatos sociales, prejuicios, etc., que limitan la vivencia de la sexualidad de los y las jóvenes y el respeto a los derechos sexuales).

Se reforzó conceptos y características de los derechos y analizar los derechos humanos, derechos de niñas, niños y adolescentes y derechos sexuales y reproductivos.

Observación: En el momento que se les decía que está mal lo que están haciendo y que se apuren mostraban una actitud negativa y hubo casos en que los adolescentes no decían nada y se callaban.

En el momento de cierre cuando se les explicó que era parte del trabajo reaccionaron porque entendieron lo importante que es saber sobre sus derechos.

Actividad N 4: Derechos y Deberes de los Adolescentes

Objetivo Construir el concepto de derechos para identificar los derechos más importantes de las/os adolescentes.

Materiales: Papelógrafos, marcadores, masking

Duración: 45 minutos

Desarrollo

La facilitadora preguntó qué es un derecho y un deber, y todas las opiniones fueron anotadas en un papelógrafo y en base a lo que se anotó posteriormente se fue construyendo un concepto con las opiniones e ideas de los estudiantes y se enfatizó la diferencia que existe entre ambos.

Cierre: Se formó grupos para que expusieran la diferencia de un derecho y un deber con ejemplos de sociodrama.

Observación: Hubo una muy buena organización por parte de los estudiantes ya que los que no exponían hacían el sociodrama.

Actividad N 5: “El Tren de los Derechos”

Objetivo Identificar los derechos y deberes de los adolescentes para que conozcan, asuman el reto de ejercerlos y cuestionen su cumplimiento en las diferentes instancias como la familia, servicios de salud, unidades educativas y otros espacios en los que interactúan.

Materiales: Papelógrafos, marcadores, masking, papel

Duración: 60 minutos

Desarrollo

La facilitadora preparó dos trenes dibujados cada uno con tres vagones. Se sugirió que cada vagón esté representando por una hoja de papelógrafo. En el primer tren los vagones no deben tener ninguna pregunta, solo en la parte de adelante tenían que colocar como título el “tren de los derechos” todos escribieron en las tarjetas un derecho que conozcan y ejerzan.

En el segundo tren se priorizó las siguientes preguntas: ¿qué derecho me es fácil ejercer?, ¿qué derecho no puedo ejercer? y ¿quién me lo impide?, ¿dónde me es más fácil ejercer ese derecho?

Cierre: Se promovió a que los participantes en plenaria reflexionen de forma conjunta el reconocimiento y ejercicio de los derechos.

Observación: A los adolescentes les llamo la atención el tren de los derechos por el cual hubo mucha participación.

Sesión N°5: Salud Sexual y Reproductiva

Actividad N° 1: Mi Primera Vez

Objetivo: Que los participantes reflexionen sobre las relaciones sexuales en la adolescencia.

Materiales: Hojas y marcadores

Duración: 90 minutos

Se les pidió a los participantes que relaten algunos programas de televisión que hayan tratado el tema de la iniciación sexual para poder discutir y se les hicieron estas preguntas: ¿Los protagonistas se cuidaban entre sí? ¿Los protagonistas se cuidaban a sí mismos? ¿Los protagonistas de la escena disfrutaban o sentían placer? ¿El encuentro era planificado? ¿la relación era de mutuo acuerdo? ¿Aparecían indicios o expresiones de violencia? ¿Qué es lo que a tu criterio, no muestran o dicen esas escenas y qué crees que sería necesario mencionar?

Los adolescentes fueron relatando un programa de televisión, en donde se mencionaba las relaciones sexuales.

La facilitadora pidió 4 voluntarios para representar la siguiente historia.

Historia

Se trataba de una pareja de novios, ambos de 15 años, llevan una relación de dos meses, él le propone a su novia que ya es tiempo de que tengan relaciones sexuales, ella está indecisa, así que les pide a sus amigas que la aconsejen. Ella tenía dos amigas, una es “liberal” y la otra es “conservadora”.

Cierre: Una vez terminada la historia se pidió que formen grupos y a cada grupo se le entregó hojas y marcadores.

Cada equipo tenía que dividir su hoja en dos columnas, en la primera parte escribieron 4 condiciones que deben estar presentes en la primera relación sexual y en la otra columna 4 condiciones que deben estar ausentes en la primera relación sexual.

Observación: Al finalizar la actividad, en plenaria, los equipos compartieron lo que escribieron y por qué eligieron esas condiciones.

Actividad N° 2: Opinión o Desafío

Objetivo: Reflexionar en los y las adolescentes la promoción de un proyecto de vida, considerando las consecuencias de acciones no deseadas, como es un embarazo a temprana edad o el de contraer alguna ITS.

Material: Tarjetas de opinión, tarjetas de desafíos, lámina # 1 de sopa de letras que contengan las its, lámina # 2 de sopa de letras que contengan métodos anticonceptivos

Duración: 60 minutos

Desarrollo:

Se dividió a los jóvenes en grupos considerando la cantidad en el aula

A cada grupo se les entregó una lámina #1 que contiene una sopa de letras; en la consigna se les expuso que deberían encontrar la mayor cantidad de palabras relacionadas a las ITS (infecciones de transmisión sexual)

De igual manera se prosiguió con la otra lámina #2 que contiene una sopa de letras, de diferentes Métodos Anticonceptivos, por lo que tuvieron encontrar la mayor cantidad de palabras que conocían.

En plenaria cada grupo mencionó lo encontrado en las láminas y el conocimiento que tenían de esas palabras.

Como medio de reforzar lo aprendido, se desarrolló la información de las ITS y los Métodos Anticonceptivos, tomando en cuenta que los que no encontraron la mayoría de las palabras

tienen que sacar las tarjetas OPINION – DESAFIO donde se les preguntó a los grupos una de las dos opciones sobre “¿OPINION O DESAFIO?”, mismo que tuvieron que realizar de acuerdo a la elección y según lo escrito en las tarjetas.

Cierre: Desde la opinión de los adolescentes instauraron consciencia, orientando bajo un análisis de elección a largo plazo, que les permita estructurar un proyecto de vida.

Observación: Cuando se hizo la dinámica de opinión o desafío hubo mucha participación de los adolescentes.

Actividad N°3: Verdadero o Falso

Objetivo Reconocer y favorecer actitudes positivas hacia una sexualidad sana en adolescentes

Material: Hoja de trabajo con frases, hojas de sábana, marcadores, masquin

Tiempo 45 minutos

Desarrollo:

Se dividió a los y las participantes en grupos equitativos

Se entregó a cada grupo la hoja de trabajo con las frases, para que decidan si las frases que aparecen son verdaderas o falsas.

Se les dio un tiempo para que socialicen en conjunto; posteriormente eligieron un representante del grupo, para que exponga las conclusiones.

La facilitadora fue analizando y orientando las distintas respuestas.

Cierre: Se orientó a los jóvenes, proporcionando contenidos y criterios pedagógicos, que les permita visualizar un conocimiento libre de prejuicios o mitos enraizados como tradicionalistas y finalizando se les hizo ver un video sobre el consentimiento.

Observación: Los participantes tenían muchas dudas acerca de las preguntas porque pensaban que eran verdaderas siendo estas preguntas falsas; hubo mucha controversia.

Actividad N°4: La Respuesta Sexual Humana.

Objetivo: Que los y las participantes conozcan e interpreten cómo reacciona nuestro cuerpo cuando se dispone a vivir una experiencia sexual y qué circunstancias cotidianas pueden intervenir para mejorar o no nuestra respuesta sexual.

Tiempo: 60 minutos

Material: Lectura: respuesta sexual humana, buzón

Desarrollo:

Se formaron grupos de 5 personas a los que se les entregó la lectura sobre la respuesta sexual humana; luego cada grupo elaboró un cartel de lo más importantes que identificó de la lectura.

Se hizo una plenaria donde cada grupo expuso su cartel y con la ayuda de la facilitadora resolvieron dudas para reforzar la temática.

Cierre: Finalmente, cada participante escribió un mensaje en forma anónima de por qué es importante esta información y lo depositó en un “buzón”. Luego al azar se tomaron algunos y se dio lectura para reforzar sus dudas.

Observación: En el buzón hubo muchas preguntas en torno de la sexualidad, como por ejemplo, qué edad es adecuada para quedar embarazada; en el buzón hacen preguntas los adolescentes porque no se animan en preguntar en público.

Actividad N° 5: “Periódico Mural”

Objetivos: Que las y los estudiantes conozcan los sitios a los que pueden acudir por información o atención a su salud sexual y reproductiva y compartan la información con otras personas jóvenes de su comunidad.

Materiales: Papel bond, bolígrafos, cinta adhesiva, lápices de colores.

Duración: 60 Minutos

Desarrollo:

Se les pidió a los participantes, que realicen un periódico mural con la información obtenida, donde tenían que incluir: qué es la salud sexual y reproductiva, cuáles son los sitios y su dirección, cuáles son los servicios que ofrecen, a qué tienen derechos las y los jóvenes y qué se necesita para ser atendida o atendido en estos sitios.

Cuando acabaron el periódico mural, se les solicitó que lo peguen en la pizarra y expongan para que todos conozcan y puedan informarse.

Cierre: Al finalizar la actividad, se les pregunto ¿Cómo se sintieron al crear el muro? ¿Qué creen que se necesita para que las y los jóvenes puedan asistir a los sitios a pedir información y atención cuando la necesiten?

Observación: Algunos de los estudiantes tuvieron dificultades al momento de realizar ya que los adolescentes no conocían los servicios que ofrecían los centros de salud

Sesión N°6: Métodos Anticonceptivos**Actividad N°1: “Mejor Prevenir Que Remediar”**

Duración: 60 Minutos

Materiales: Pizarrón, marcadores, revistas, periódicos, cartulina, cinta adhesiva

Desarrollo

Se fueron anotando en el pizarrón los métodos anticonceptivos

Se pidió a los adolescentes que se dividan en 5 a 6 participantes y con la información que contaban, obtenida de la lluvia de ideas, cada equipo eligió un método anticonceptivo.

En un cuadro tenían que organizar la información del método anticonceptivo elegido, en ventajas y desventajas y tipo de método (hormonal, de barrera, naturales).

Cierre: Se les pidió a los alumnos que expongan el método anticonceptivo que les tocó.

En la exposición, se les preguntó, ¿cuáles son los métodos que protegen de las enfermedades de transmisión sexual? ¿Cuáles son los más convenientes? ¿Qué hacer si la pareja no coopera para el uso de los métodos anticonceptivos?

Observación: Los equipos conformados presentaron de manera creativa el método que les tocó con ayuda de imágenes gráficas.

Actividad N°2: Negociación Del Preservativo

Objetivos: Identificar los diferentes argumentos que surgen al momento de la negociación en el uso del preservativo.

Materiales: Tarjetas, hojas, lapiceras

Duración: 45 Minutos

Desarrollo:

Se propuso a los participantes que caminen por el espacio, hasta que desde la coordinación se les indicó que se junten con la persona más cercana formando parejas.

Una vez agrupadas, se sientan ubicadas espalda con espalda, a cada una de las personas se le dio una tarjeta; en cada pareja alguien recibirá una tarjeta que dice “Quiero usar preservativo porque...” y la otra persona que dice “No quiero usar preservativo porque...”.

Al distribuir estas tarjetas, ambos tenían roles tanto varones como mujeres.

Se indicó que se tomen unos minutos para escribir individualmente al menos tres formas de completar la frase. Luego, se sientan frente a frente y negocien la situación.

Cierre: Finalmente, cada pareja contó qué argumentos presentó, cómo se sintió en el rol que le tocó escuchando a la otra persona.

Observación: La mayoría de las parejas sintió vergüenza ya que en la escuela no les hablaban de estos temas de los métodos anticonceptivos.

Actividad N 3: Estamos Embarazados, ¿y Ahora?

Objetivos: Reflexionar sobre el embarazo.

Materiales: Impresión de situaciones.

Duración: 45 minutos

Desarrollo Formar tres grupos y distribuirles una de las situaciones.

Se les pidió que preparen una escena, representando la situación y luego crear una posible resolución para la historia.

Cierre: Una vez presentadas las escenas, se abrió la discusión, explorando las semejanzas y diferencias entre ellas y las opciones de resolución que fueron sugeridas para cada caso.

Situación 1: Juan y Tamara se conocieron en una fiesta y rápidamente se engancharon. Parecía que se conocían hace mucho tiempo. Conversaron sobre sus gustos, música, lo que querían de la vida y cuando quisieron acordar estaban a los besos. Fue amor a primera vista. Esa misma noche tuvieron relaciones sexuales, sin preservativo. Después de esa noche no se vieron más y Tamara descubrió que estaba embarazada.

Situación 2: Paula y Santiago estaban deseando tener un hijo. Un día Paula comenzó a sentirse extraña. Fue al centro de salud y se hizo un test de embarazo dando como resultado: positivo.

Situación 3: Florencia y Pedro se enamoraron hace dos años. Planean ingresar a la facultad y disfrutar mucho de la vida! Siempre dicen: “Hijo, ni pensarlo...!” Pero usan preservativo solo de vez en cuando. Florencia tuvo un atraso en su menstruación. Fue al médico quien confirma que está embarazada. Le cuenta a Pedro y ahora no saben qué hacer.

Observación: Los estudiantes coordinaron las historias, pero no encontraron una resolución ya que para ellos el embarazo durante la adolescencia es un problema.

Actividad N 4: ¿Qué Sabemos del VIH?

Objetivos: Conocer la información de la que disponen acerca del VIH

Duración: 45min

Materiales: Ninguno

Desarrollo

De manera individual, los adolescentes contestaron en voz alta a las preguntas.

Las preguntas eran las siguientes:

¿Qué es el VIH?

¿Qué entiendes por educación sexual?

¿Dónde aprendes educación sexual?

¿A quién preguntas cuando tienes dudas sobre sexo?

¿Qué harías si tú o tu pareja se quedase embarazada?

¿Si tu amigo/a te dice que ha tenido relaciones sexuales sin preservativo, tú qué le dirías?

Cierre: Se hacen todas las aclaraciones para prevenir la transmisión de ITS y embarazos no deseados en los y las jóvenes.

Observación: los adolescentes se sentían incómodos cuando se les preguntaba ¿Qué harías si tú o tu pareja se quedase embarazada?

Actividad N° 5: Sexo Sin Riesgo

Objetivo: Reconocer las infecciones de transmisión sexual y sus vías de transmisión.

Duración: 60min

Materiales: Ninguno

Desarrollo

Se proyectó en un power point la prevención de ITS. Posteriormente, se elaboró un panel con dos apartados: conductas con riesgo y conductas sin riesgo y se pidió a los y las adolescentes

que escriban en los papelógrafos diferentes conductas y las sitúen en la columna correspondiente.

Cierre: Se aclaran errores y dudas durante la elaboración de los papelógrafos.

Observación: Los adolescentes quedaron sorprendidos de los diferentes tipos de ITS ya que los profesores no les brindaron información de estos temas.

Sesión N°7 Proyecto De Vida

Actividad N°1: Mil y un maneras de llegar a la meta

Objetivo: Identificar las herramientas para el diseño de un proyecto de vida.

Duración: 45 minutos

Materiales: Ninguno

Desarrollo

Todos los alumnos se colocaron en el lado del pizarrón.

El facilitador le dijo que hay mil y un maneras de llegar a la meta.

Así que los alumnos tuvieron que atravesar el salón de la forma que pudiera menos caminando.

Cada alumno tuvo que pasar de forma distinta y se les dijo que si uno repite será descalificado

Cierre: Al finalizar los alumnos dieron un comentario de la dinámica y como la relacionarían con su vida.

Observaciones: Al principio no se animaban a participar porque no entendieron bien la consigna, pero la mayoría del curso participó de la actividad y los que no participaron molestaban a sus compañeros.

Actividad N°2 Dibujo De Mi Futuro

Duración: 45 minutos

Materiales: Hojas de papel bon, Lapiceras

Desarrollo

Se repartió hojas blancas a cada alumno y se les indicó que se visualicen unos diez años adelante y se dibujen en la hoja de papel describiendo dónde se encuentran.

Al terminar su dibujo dieron un pequeño comentario de su dibujo.

Cierre: Se les explicó qué es un proyecto de vida

Observación: Había estudiantes que no participaron de la actividad porque decían que no saben dibujar.

Sesión N° 7: Cierre del proceso educativo con un análisis cualitativo del proceso.

Actividad N°1: Retroalimentación de lo aprendido y análisis del proceso

Objetivo: Fortalecer los conocimientos, acerca de los derechos sexuales y reproductivos, el autocuidado

Duración: 30 min

Desarrollo:

La facilitadora hizo una retroalimentación de todo lo aprendido, haciendo como única pregunta ¿qué cosas se aprendió hasta hoy?

La facilitadora fortaleció los conocimientos de los estudiantes, para continuar con el desarrollo de las sesiones.

Cierre: Al finalizar, la facilitadora reflexionó sobre la importancia de tomar muy en cuenta lo aprendido en todo el proceso del programa.

Observaciones: En el momento que los estudiantes participaban en el proceso de retroalimentación, algunos empezaban a recordar poco a poco y a participar.

Actividad N°2: Aplicación del Cuestionario Pos-Test

Objetivo: Medir el impacto que tuvo el programa a través de una evaluación final

Materiales: Cuestionario de Cierre

Duración: 45 min

Desarrollo

La facilitadora repartió los cuestionarios a cada participante, pidiendo que no inicien hasta que se dé la orden de empezar; se verificó que no falte a nadie

Se dio la orden de empezar diciendo: *“jóvenes y señoritas se les aplicará un pos-test cuestionario de cierre que contiene varias preguntas; por favor pedirles que respondan con toda honestidad a cada pregunta, si en caso tienen dudas levantar la mano para poder orientarles”*.

Se les pidió que entreguen los cuestionarios finalizando el tiempo asignado, agradeciendo su interés por responder al mismo.

Cierre: Una vez terminado el tiempo de llenado se procedió a recoger los cuestionarios y con eso dar por culminado el proceso.

6.3 Análisis comparativo de la evaluación inicial y final

Respondiendo al tercer objetivo: “Evaluar el impacto que tuvo el programa a través de una evaluación final”, se presentan los cuadros que contienen la información recogida de la evaluación inicial y final que se obtuvo antes y después de la aplicación del programa.

En ambos casos se usó el mismo cuestionario estructurado de 15 preguntas para una población de 282 estudiantes de las Unidad Educativa San Mateo.

Bajo este marco, a continuación se presenta el pre test y pos test del nivel de conocimiento adquirido por los participantes con el propósito de comparar ambos porcentajes para así poder medir el impacto que tuvo el programa de intervención en cuanto a la temática de sexualidad en los adolescentes.

CUADRO N°9
Área: Sexualidad

PREGUNTAS	PRE - TEST		POS - TEST	
	Frec.	%	Frec.	%
¿Los jóvenes y adolescentes hablamos de sexualidad?				
Sí	230	82	243	86
No	45	16	34	12
No, sabe	7	2	5	2
Total	282	100%	282	100%
Sexualidad es:	Frec.	%	Frec.	%
Es un principio que afirma la autodeterminación sexual	134	48	66	23
Se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos	106	38	212	75
Es el conjunto de comportamientos eróticos	42	15	4	1
Total	282	100	282	100%
Sexo es:	Frec.	%	Frec.	%
Refiere al conjunto de características anatómicas, fisiológicas y hormonales	137	49	218	77
Es la habilidad de tener una vida sexual segura	57	20	41	15
El placer que siente una persona	88	31	23	8
Total	282	100	282	100%
¿Es lo mismo sexo que sexualidad?	Frec.	%	Frec.	%
Sí	30	11	22	8
No	234	83	255	90
No, sabe	18	6	5	2
Total	282	100	282	100%
¿Cuando tienes algunas dudas sobre sexualidad a quién recurres para que te explique?	Frec.	%	Frec.	%
padres	112	40	126	45
amigos	45	16	49	17
maestros	26	9	28	10
nadie	99	35	79	28
Total	282	100	282	100
¿Qué dificultades o problemas tienen los jóvenes y adolescentes para hablar de sexualidad?	Frec.	%	Frec.	%
Vergüenza de hablar de sexualidad	125	44	129	45
Falta de información	73	26	69	24
Los centros de salud no brindan información y confianza.	22	8	20	7
Nuestros padres no quieren hablar del tema	31	11	36	13
La información en internet deja muchas dudas	31	11	28	10
Total	282	100	282	100

Elaboración: Propia

En relación a los resultados del pre-test se pudo observar una mejoría en los conocimientos de la sexualidad; los datos más sobresalientes se reflejaron el 63% de los estudiantes consideraba que la sexualidad se refería al placer sexual; debido a la falta de información y comunicación de padres e hijos en el pos test el porcentaje sube significativamente a un 75% afirmando que la sexualidad se experimenta y se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos. (Sanizo, 2016, p56), percibiendo a la misma como parte de nuestra vida, por ende que se la vive todos los días.

Así también se puede evidenciar en los participantes un incremento del conocimiento referido al sexo, inicialmente un 51% confundían el sexo con el acto coital; a través del presente programa este se eleva al 77% afirmando que poseen sexo, al cual se entiende como “las condiciones biológicas y físicas (cromosomas, genitales externos e internos, estados hormonales y características sexuales secundarias) que conducen a la determinación del sexo masculino o femenino”. (Sanizo, 2016, p51). La educación para la sexualidad es muy importante, porque ayuda a los adolescentes a comprender a plenitud estos términos.

En cuanto concierne a la pregunta si el sexo sería lo mismo que la sexualidad, el conocimiento de los estudiantes incremento del 83% a un 90% indicando que estos conceptos no serían iguales.

CUADRO N°10

Área: Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos

PREGUNTAS		PRE TEST		POS TEST	
¿Conoces que es la educación para la sexualidad?		Frec.	%	Frec.	%
Sí		52	18	167	60
No		196	70	86	30
No, sabe		34	12	29	10
Total		282	100	282	100
¿Conoces los Derechos sexuales y derechos Reproductivos?		Frec.	%	Frec.	%
Sí		9	3	176	62
No		238	84	75	27
No, sabe		35	12	31	11
Total		282	100	282	100
¿Es importante la “educación para la sexualidad” para tu vida?		Frec.	%	Frec.	%
Muy importante		225	80	236	84
Más o menos importante		27	10	40	14
Sin importancia		24	8	4	2
No hay que hablar de sexualidad.		6	2	2	100
Total		282	100	282	100

Elaboración: Propia

En el área de derechos sexuales y derechos reproductivos se puede evidenciar que el 70% de los estudiantes no conocía qué era la educación para la sexualidad y al culminar el programa hubo un incremento de un 60% que respondió afirmando conocer, que se refiere a las personas tengan la capacidad de resolver problemas, elegir, asumir posiciones y tomar decisiones sobre su sexualidad. La educación para la sexualidad es muy importante ya que tiene una vertiente placentera y se puede enseñar a disfrutar de la sexualidad sin riesgos o con los menores riesgos posibles.

Otro dato importante donde se ve el incremento del conocimiento de los derechos sexuales y reproductivos fue del 3% al 62% reconociendo que los derechos son parte de la vida, la intimidad, la integridad física, psicológica, y social de los seres humanos. En nuestro país, estos derechos están garantizados por el Art. 66 de la Constitución Política del Estado: “Se garantiza a las mujeres y a los hombres el ejercicio de sus derechos sexuales y sus derechos reproductivos” (Sanizo, 2016, p75).

CUADRO N°11

Área: Métodos Anticonceptivos e ITS

PREGUNTAS		PRE - TEST		POS - TEST	
¿Conoces los métodos anticonceptivos, y para qué sirven?		Frec.	%	Frec.	%
Sí		98	35	188	67
No		169	60	82	29
No, sabe		15	5	12	4
Total		282	100	282	100
¿A qué se refiere ITS?		Frec.	%	Frec.	%
Inteligente Tutoring System		24	9	12	4
Infección de Transmisión Sexual		242	86	267	95
Infección Transmitida por Sangre		16	6	3	1
Total		282	100	282	100

Elaboración: Propia

Se muestra un incremento significativo en el nivel de conocimiento de los métodos anticonceptivos puesto que inicialmente solo había un 35% incrementando a un 67% de estudiantes que respondió adecuadamente en el sentido de la definición y los diferentes métodos de protección.

Otro dato relevante acerca de las letras ITS existe un incremento del conocimiento a través del programa, del 86% se eleva a un 95% de adolescentes que respondieron adecuadamente teniendo un mayor conocimiento de las infecciones de transmisión sexual y que algunas son tratadas si son diagnosticadas a tiempo. Es por ello que es muy importante que los adolescentes reciban más capacitaciones de sexualidad y así prevenir o detectar a tiempo alguna infección de transmisión sexual.

CUADRO N°12

Área: Salud Sexual y Salud Reproductiva

PREGUNTAS		PRE - TEST		POS - TEST	
¿Conoces que es la salud sexual y salud reproductiva?		Frec.	%	Frec.	%
Sí		61	22	165	59
No		195	69	97	34
No, sabe		26	9	20	7
Total		282	100	282	100
¿Los adolescentes asisten a los centros de salud a informarse de salud reproductiva?		Frec.	%	Frec.	%
Siempre		18	6	24	8
Algunas veces		90	32	118	42
Nunca		174	62	140	50
Total		282	100	282	100
¿Tú te informas sobre, salud sexual		Frec.	%	Frec.	%
Sí, siempre		16	6	22	8
Alguna vez		203	72	212	75
No, nunca		63	22	48	17
Total		282	100	282	100

Elaboración: Propia

En el área de salud sexual y salud reproductiva se puede evidenciar que los estudiantes lograron aumentar su nivel de conocimiento del 22% al 59%, es decir, conocen respecto a la salud reproductiva entendida como la capacidad de disfrutar una vida reproductiva satisfactoria con la libertad de decidir si tener hijos o no. Poniendo en relevancia que los jóvenes conocen acerca de la planificación familiar de tal manera que no les es difícil identificar en qué consiste la salud reproductiva. Asimismo cabe recalcar que la salud sexual se evidencia en las expresiones libres y responsables de capacidades sexuales que conducen al bienestar personal y social, para poder conseguir y mantener la salud sexual es necesario que se reconozcan y defiendan los derechos sexuales de todas las personas.

CUADRO N°13

Área: Toma de decisiones

PREGUNTAS	PRE - TEST		POS - TEST	
	Frec.	%	Frec.	%
La toma de decisiones es:				
Una actitud responsable, informada y autónoma	162	57	215	76
Proceso de liberación, de emancipación del pensar, sentir y conocer de las mujeres y los hombres respecto a las relaciones de dominación y opresión.	59	21	34	12
Pedir consejos a otras personas y actuar de acuerdo a nuestros instintos	61	22	33	12
Total	282	100%	282	100%

Elaboración: Propia

En cuanto al área de la toma de decisiones se puede evidenciar que inicialmente el 57% de los estudiantes proporcionaron respuestas correctas y al culminar la evaluación con el programa se logró incrementar en gran medida los conocimientos llegando a alcanzar un 76% de respuestas apropiadas demostrando que los estudiantes reflexionaron en cuanto al alcance del concepto de la toma de decisión siendo esta fundamental para tener una actitud responsable y sana en materia de salud sexual y reproductiva. Esto ayuda a que los adolescentes puedan cumplir con sus objetivos trazados y puedan tener una sexualidad libre y saludable, dispondrán de todas sus opciones y escogerán aquella que les parezca conveniente.

7.1 CONCLUSIONES

Es necesario mencionar la importancia de la práctica institucional (PI), ya que la misma enriqueció a los participantes en lo referido al conocimiento y el cuidado de la sexualidad

La práctica institucional realizada en la Unidad Educativa San Mateo, con el apoyo de la Secretaría de la Mujer y Familia, comprende la temática de la sexualidad que es parte esencial de la vida de todos los seres humanos se vive, se experimenta y se expresa a través de todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos; manifestándose desde que nacemos hasta la muerte.

Después de haber analizado los resultados se llegó a las siguientes conclusiones:

- ✚ Respondiendo al primer objetivo que es “Identificar el nivel de conocimiento que tienen los estudiantes respecto a la temática” se puede deducir, de manera general, que los conocimientos que presentan los adolescentes en cuanto a la temática de la sexualidad es escaso. Para la evaluación se tomaron en cuenta el cuestionario, que permitió obtener datos cuantitativos con referencia a la temática abordada en esta práctica.

Las áreas donde se encontraron más falencias estaban vinculadas a los términos sexo y sexualidad, debido a que estos términos son confundidos; un claro ejemplo que en su mayoría los adolescentes confunden sexo con las relaciones coitales dejando de un lado la definición del mismo, como también la diferencia biológica entre hombres y mujeres.

Por otro lado los adolescentes mostraron un escaso conocimiento acerca de los derechos sexuales y reproductivos, tanto en la educación para la sexualidad y los temas que se abordaron en las mismas. Por lo que se considera que es importante para que se tome una mejor decisión para vivir y disfrutar de una sexualidad libre, saludable y responsable.

- ✚ En cuanto al segundo objetivo, referido a Implementar el programa de capacitación en educación para la sexualidad a través de orientaciones teóricas, técnicas, y dinámicas, que permitan fortalecer el conocimiento y lograr que los adolescentes asuman una actitud responsable frente a la temática mediante una metodología activo-participativa, se concluye que:

Los talleres de capacitación estuvieron orientados a fortalecer y mejorar el conocimiento de los estudiantes, ofreciendo una información correcta y eliminando los tabúes existentes, mediante análisis, reflexiones y dejando mensajes sobre cada uno de los temas en las diferentes áreas; asimismo se promovió un ambiente de empatía y confianza para que los adolescentes se expresen libremente, donde se crearon espacios en los que podían compartir las experiencias y dudas que tenían con respecto a las temáticas abordadas, dando lugar a que en el futuro puedan poner en práctica lo aprendido durante todo el programa.

En cuanto a la participación de los estudiantes en el proceso de enseñanza –aprendizaje, hubo predisposición por una parte y las dificultades por otra. Algunos adolescentes mostraban falta de interés y atención que en algunas ocasiones traía como consecuencia el desorden y distracción en el aula. Sin embargo se pudo indicar de una manera adecuada para garantizar su participación, ya que la mayoría de los estudiantes colaboraban para que todos participen en las actividades desarrolladas, demostrando así la aceptación correspondiente de trabajar sobre la temática.

- ✚ Por último respondiendo al tercer objetivo “Evaluar el impacto que tuvo el programa en los estudiantes a través de una evaluación final”, es importante mencionar que los adolescentes tuvieron una mejoría en el conocimiento sobre los diferentes temas presentados en las áreas correspondientes, como por ejemplo: la sexualidad es aquello que se experimenta y se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos; muchos de los estudiantes hacían referencia a tener relaciones sexuales, así también otro dato relevante son los derechos sexuales y reproductivos. También se evidencia que los estudiantes ahora saben la importancia de la utilización de los métodos

anticonceptivos adecuados para prevenir las infecciones de transmisión sexual (ITS) y la prevención de embarazos no deseados.

En cuanto a la toma de decisiones se evidenció el logro de conocimientos apropiados que contribuirán a trazar su proyecto de vida y hacer prevalecer sus derechos; así como a ser responsables en las decisiones y enfrentar las problemáticas que se presenten en su vida.

Por último, se puede evidenciar el impacto del programa de capacitación con los estudiantes ya que se logró promover el cambio en las actitudes y el mejoramiento significativo del manejo teórico. Se inició con el cambio del conocimiento previo con respecto de la expresión de la sexualidad, el cuidado y la responsabilidad de la salud sexual y salud reproductiva, puesto que se contó con una información clara y concisa sobre las temáticas propuestas en la práctica institucional.

Así también es importante resaltar la participación de los estudiantes de la Unidad Educativa San Mateo, ya que permitió realizar un trabajo enérgico donde la practicante se sintió satisfecha por haber completado de manera adecuada las actividades propuestas.

Una buena información es importante en los jóvenes, puesto que orienta hacia ciertas actitudes más responsables frente a la temática, las mismas que son necesarias para los adolescentes debido a que se encuentran en una etapa de vulnerabilidad de sus propias emociones, los adolescentes necesitan ser guiados para obtener herramientas y habilidades necesarias para creer en sí mismos y lograr ser personas íntegras en todos los aspectos de su vida.

7.2 RECOMENDACIONES

A la institución Secretaria de la Mujer y Familia:

- ✚ Trabajar y capacitar a los profesores de las unidades educativas del área dispersa para que se conviertan en agentes de cambio y puedan trabajar con los padres de familia, para que la sexualidad deje de ser un tabú y poder generar un vínculo afectivo entre padres e hijos.
- ✚ Es preciso desarrollar instrumentos que proporcionen datos cuantitativos para tener con exactitud el impacto del programa.

A las Unidades Educativas:

- ✚ A los profesores con los que se trabajaron retomen y profundicen las diferentes áreas para que estos no queden olvidados, se practiquen y los jóvenes tengan una sexualidad responsable.
- ✚ A que sigan abriendo las puertas a las prácticas de la institución para que puedan dar orientaciones sobre temas de gran importancia en la etapa de la adolescencia.
- ✚ A que se realicen ferias educativas dentro y fuera del colegio promoviendo el cuidado del cuerpo y distintas actividades que sean de interés de los adolescentes, para que los estudiantes fortalezcan sus conocimientos.

A futuras practicantes de la Carrera de Psicología:

- ✚ Profundizar en el área de los derechos sexuales y derechos reproductivos para que los estudiantes comprendan la importancia del cuidado del cuerpo.
- ✚ Fomentar la empatía y la observación con los jóvenes, desde el inicio hasta el final del programa, en relación a los temas abordados.