

2001
IES
República de Chile 641
Lima 11 - Perú

Preparándonos para conversar con las adolescentes sobre su sexualidad Módulo para capacitar a promotoras de salud Instituto de Educación y Salud - IES

Este manual es producto del proyecto: Comportamientos de protección sexual en Mujeres adolescentes de San Juan de Lurigancho. Un Modelo de prevención de las ITS, VIH/SIDA y embarazo no deseado,

Directora del IES
Carmen Murguía Pardo

AUTORES

Equipo técnico del IES:
Alicia Quintana Sánchez - Responsable del Proyecto
Catalina Hidalgo Henríquez
Henry Palacios Cortez
Elena Telles Huamán

Profesionales de salud del distrito de San Juan de Lurigancho:

C.S. SAN HILARION	C.S. HUASCAR II
Obstetriz Paola Pflucker Oses	Obstetriz Janet Montalvo
Enfermera Isabel Guzmán Figueroa	C.S. JUAN PABLO II
Psicóloga Esmeralda Mendoza Alejandro	Doctora Alicia Busso Escurra
C.S. SANTA FE DE TOTORITAS	C.S. 10 DE OCTUBRE
Obstetriz María Esther Arcos Solazar	Obstetriz Zurizaday Quijano Pizán
C.S. LA LIBERTAD	Obstetriz Margot Romero Véliz
Enfermera Gloria Rodríguez	Enfermera Dina Castilla
Enfermera Esther Fuster	Técnica de Enfermería Irma Peralta
LA HUAYRONA	Odontólogo Abel Jiménez C
Trabajadora Social Dora Ganoza Sauñe	Obstetriz Fabiola Castañeda
Enfermera Ruth Marlene Alfaro Cáceres	C.S. BAYOVAR
Odontóloga Ma. Elena Velásquez Salinas	Obstetriz Elizabeth Navas
Doctora Margarita Marcelo	C. MATERNO INFANTIL CANTO GRANDE
Obstetriz Maritza Retamozo	Enfermera Aquilina Vergaray
Odontóloga Deysi Guzmán	Psicóloga Edith Villanueva
C.S. HUASCAR XV	
Obstetriz Violeta Taboada Alva	
Obstetriz Silvia Ricapa	

Diseño y diagramación:

Teresa Serpa / Rosa Segura

Impresión: Enrique Bracamonte Vera S.A.

Telefax: 326-1738 / 326-4440

Depósito legal N° 1501342001-1746

Publicado gracias al aporte de Institut d'Epidémiologie, de Santé Publique et de Développement (IS) Université Victor Segalen, Bordeaux 2, de la World AIDS Foundation - WAF y de Save the Children UK

Agradecimientos

El Instituto de Educación y Salud - IES agradece a todas las personas que participaron en el proyecto: *Comportamientos de protección sexual en Mujeres Adolescentes de San Juan de Lurigancho*. Un Modelo de prevención de las ITS, VIH/SIDA y el embarazo no deseado, y particularmente a todas aquellas que han hecho posible la elaboración del módulo educativo **Preparándonos para conversar con las adolescentes sobre su sexualidad**.

A la Dirección de Salud de Lima Norte, por el apoyo brindado al proyecto y a la Unidad de Servicios Básicos de Salud - SBS San Juan de Lurigancho, por haberse comprometido con el proyecto a lo largo de sus diferentes etapas, en especial a la Dra. María Córdor por su decidido acompañamiento.

A las promotoras de salud de cada uno de los Establecimientos de Salud de la SBS San Juan de Lurigancho que participaron en el proyecto, por su tiempo, entusiasmo y compromiso para llevar a cabo acciones en beneficio de la población adolescente de su comunidad.

A los y las profesionales de salud, que apostaron conjuntamente con el equipo del IES por la puesta en marcha de estrategias innovadoras para promover el acceso de la población adolescente y joven a los servicios de salud.

A Save the Children UK por el aporte financiero brindado para la impresión de este material educativo,

Al Institut d'Épidémiologie, de Santé Publique et de Développement (ISPED), Université Victor Segalen, Bordeaux 2 y a la World AIDS Foundation - WAF, por haber hecho posible la publicación de este módulo educativo y el desarrollo global del proyecto, especialmente al Dr. Freddy Pérez por su constante apoyo técnico y por la confianza depositada en el IES y su equipo técnico.

Índice

Introducción

Orientaciones generales

Finalidad del módulo
Metodología y técnicas de trabajo
Estructura del Taller
El/la facilitador/a

PRIMERA UNIDAD: INICIANDO EL TALLER

SESIÓN INTRODUCTORIA

Actividad 1: El saludo
Actividad 2: Estableciendo los principios para la participación

SEGUNDA UNIDAD: ADOLESCENCIA Y SEXUALIDAD

SESIÓN 1: DIALOGANDO SOBRE LA ADOLESCENCIA

Actividad 1: Fantasía Guiada
Actividad 2: El árbol de mi vida

SESION 2: UN VIAJE POR NUESTRO CUERPO

Actividad 1: Conociendo nuestros órganos sexuales

SESIÓN 3: MIRANDO NUESTRA SEXUALIDAD

Actividad 1: Reconociendo las manifestaciones de la sexualidad
Actividad 2: Línea de vida de la sexualidad

SESIÓN 4: ¿QUÉ SON LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS?

Actividad 1: Conociendo los derechos sexuales y reproductivos
Actividad 2: Construyendo nuevas formas de relacionarnos

Anexo Segunda Unidad

TERCERA UNIDAD: COMUNICACIÓN EN LA PAREJA

SESIÓN 1: CONSTRUYENDO NUEVAS FORMAS DE SER HOMBRE Y SER MUJER

Actividad 1: Mensajes que nos hacen varones y mujeres

SESIÓN 2: HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

Actividad 1: Comunicándonos asertivamente
Actividad 2: Aprendiendo a ser asertiva

SESIÓN 3: PROMOVIENDO LA COMUNICACIÓN SOBRE
SEXUALIDAD EN LAS PAREJAS
Actividad 1: Sentando posiciones sobre la sexualidad adolescente
Actividad 2: Ayudando a las adolescentes a decir lo que piensan,
sienten y quieren en la relación de pareja

Anexo Tercera Unidad

CUARTA UNIDAD:
PREVENCIÓN DEL EMBARAZO NO DESEADO, LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN
SEXUAL (ITS) Y EL VIH/SIDA.

SESIÓN 1: EL PROCESO REPRODUCTIVO DE LA MUJER
Actividad 1: Conociendo nuestro proceso reproductivo
Actividad 2: El embarazo no deseado en la adolescencia

SESIÓN 2: LOS MÉTODOS PARA PREVENIR EL
EMBARAZO NO DESEADO,
LAS ITS Y EL VIH-1/SIDA
Actividad 1: El método del ritmo
Actividad 2: Aprendiendo a usar los métodos anticonceptivos y el
condón

SESIÓN 3: LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL, EL
SIDA Y LA GENTE JOVEN
Actividad 1: Conociendo acerca de las ITS
Actividad 2: Una historia de amor en los tiempos del SIDA
Actividad 3: SI DA/ NO DA

SESIÓN 4: LAS DECISIONES EN PAREJA PARA PREVENIR SITUACIONES NO
DESEADAS
Actividad 1: Tomando decisiones con respecto al uso del condón
Anexo Cuarta Unidad

QUINTA UNIDAD:
PREPARÁNDONOS PARA EL ENCUENTRO CON LAS ADOLESCENTES

SESIÓN 1: PONIENDO EN PRÁCTICA LO APRENDIDO
Actividad 1: Organizándonos para implementar el taller
Actividad 2: Ponemos en práctica seis actividades del taller con
adolescentes

Anexo Cuarta Unidad

CONCLUYENDO EL TALLER

Actividad 1: Despidiéndonos

Anexo Lecturas Complementarias

Introducción

El Instituto de Educación y Salud IES, se complace en presentarles el Módulo Educativo **Preparándonos para conversar con las adolescentes sobre su sexualidad**, el cual ha sido elaborado en colaboración con un equipo interdisciplinario de profesionales de salud pertenecientes a la Dirección de Salud Lima Norte con el apoyo del Institut d'Épidémiologie, de Santé Publique et de Développement (ISPED), Université Victor Segalen, Bordeaux 2 y de la World AIDS Foundation (WAF).

Este Módulo educativo forma parte de la estrategia de trabajo realizada por el IES conjuntamente con los y las profesionales de salud, a través de la cual se capacitó a promotoras de salud, para que éstas a su vez trabajen con adolescentes del distrito promoviendo la vivencia de una sexualidad saludable y responsable en esta población.

Esta estrategia responde a la necesidad sentida de involucrar a agentes clave de la comunidad en las actividades preventivo promocionales que buscan favorecer la salud y el desarrollo de la población adolescente siendo las promotoras de salud uno de estos agentes. Las promotoras de salud se constituyen en un agente preventivo clave en la comunidad en la medida en que conocen la zona en la que desempeñan su labor de promoción y en tanto la población les atribuye cualidades de liderazgo que pueden utilizar positivamente asumiendo un rol protagónico en el trabajo de prevención para favorecer la vivencia de una sexualidad saludable y satisfactoria en la población adolescente.

En el proyecto implementado en San Juan de Lurigancho se buscó extender las acciones preventivo promocionales de los servicios de salud en la comunidad potenciando el rol de las promotoras comunitarias en las actividades de información, educación y comunicación en salud así como en la promoción del acceso de la población adolescente a los establecimientos de salud para atender sus necesidades de salud en salud sexual y reproductiva.

Luego de haberse capacitado, las promotoras tuvieron a su cargo los talleres para informar y educar en sexualidad a las adolescentes utilizando como material de apoyo el Módulo; Tiempo para conversar sobre nuestra sexualidad, que complementa el presente módulo.

La metodología propuesta tanto en el módulo dirigido a capacitar adolescentes como en el módulo dirigido a formar promotoras es eminentemente participativa, es decir parte de recoger las ideas, opiniones y vivencias de las participantes para luego construir aprendizajes grupales que puedan ser puestos en práctica. El establecimiento de una relación horizontal y cálida entre el/la facilitador/a y las participantes así como la

preocupación por el ser y hacer de cada una de ellas son componentes indispensables para que se produzca un intercambio de ideas y vivencias enriquecedor.

El módulo presenta cinco unidades de trabajo. La **primera unidad** es introductor tiene por objeto crear un clima de trabajo adecuado, favoreciendo la confianza respecto entre las participantes.

La **segunda unidad** enfoca la sexualidad adolescente, promoviendo la reflexión sobre el propio proceso adolescente para que, a la luz de ello, puedan comprender mejor cambios que se experimentan durante la adolescencia. Asimismo, se busca que analicen las manifestaciones de la sexualidad en esta etapa del ciclo de vida, reconociendo a las adolescentes como sujetos de derechos sexuales y reproductivos.

La **tercera unidad**, aborda el tema de la comunicación en la pareja, Los contenidos de esta unidad recogen los principales resultados de la investigación que se realizó como parte del proyecto: Comportamientos de protección sexual en mujeres adolescentes San Juan de *Lurigancho. Un Modelo de prevención de las ITS, VIH/SIDA y el embarazo no deseado*, enfatizando la necesidad de favorecer el desarrollo de habilidades de comunicación en la adolescente, particularmente en el contexto de la relación de pareja, para que adopten comportamientos sexuales protegidos

La **cuarta unidad**, tiene por finalidad concientizar a las promotoras comunitarias sobre la vulnerabilidad de las adolescentes frente a las ITS, el VIH/SIDA y el embarazo no deseado. Para ello, se busca que incorporen conocimientos sobre la prevención de situaciones que afectan la salud sexual y reproductiva poniendo especial énfasis en la necesidad de desarrollar en la población adolescente habilidades para anticiparse a las vivencias sexuales y adoptar comportamientos de protección sexual.

La **quinta y última unidad**, está dirigida a que las promotoras pongan en práctica lo aprendido ensayando diferentes actividades que realizarán luego en los talleres de capacitación dirigidos a las adolescentes. Se busca especialmente que las promotoras fortalezcan sus habilidades para trabajar grupalmente con esta población.

Orientaciones generales



Finalidad del modulo

El presente módulo de capacitación dirigido a promotoras de salud **Preparándonos para conversar con las adolescentes sobre su sexualidad** busca desarrollar en ellas habilidades para el trabajo con este grupo poblacional, proporcionando un espacio que permita a las promotoras reflexionar sobre su propio proceso adolescente y sobre su sexualidad, para que a partir de ello puedan implementar los talleres de capacitación con las adolescentes.

A través de las diversas actividades de aprendizaje que se proponen se favorece que las promotoras puedan comprender muchas de las situaciones que les toca vivir a las adolescentes, valorando su rol como agentes de prevención en capacidad de preparar a las adolescentes para que identifiquen e implementen formas saludables y responsables de vivir su sexualidad ejerciendo sus derechos sexuales y reproductivos.

En esa medida el módulo plantea el desarrollo de las siguientes competencias:

- Que reconozcan las manifestaciones de la sexualidad adolescente como parte del desarrollo de la persona, mostrando apertura y respeto hacia las vivencias de las adolescentes y que desarrollen estrategias educativas que ayuden a esta población a vivir su sexualidad de manera saludable,



- Que conozcan los factores que favorecen que las adolescentes se comuniquen y h relacionen de manera adecuada con sus parejas, promoviendo una visión de la en la que ésta se asume como sujeto de derecho en el ámbito de su sexualidad se apropien de estrategias educativas para desarrollar en la mujer adolescente habilidades para la toma de decisiones informadas.
- Que manejen conocimientos adecuados sobre prevención del embarazo no deseado, las ITS y el VIH/SIDA que favorezcan la puesta en práctica del derecho de la adolescente a tomar decisiones en el ámbito de su sexualidad y que se apropien de estrategias educativas que favorezcan la adopción de comportamientos de protección sexual en la pareja adolescente.

Metodología y técnicas de trabajo

El presente módulo ha sido diseñado para ser utilizado por profesionales de salud comprometidos en la promoción del desarrollo saludable de la población adolescente y que estén interesados en desarrollar un trabajo preventivo promocional en la comunidad, incorporando el apoyo de agentes clave, en este caso de las promotoras de salud, De este modo, se constituye en una herramienta útil para capacitar a dichos agentes clave para que realicen una labor de sensibilización e información a través de talleres de capacitación dirigidos a mujeres adolescentes,

A partir del trabajo de intervención conjunta profesionales de salud - promotoras motoras de salud - adolescentes, se vio la necesidad de que el aprendizaje de las técnicas tuviera lugar considerando dos aspectos: en primer lugar, actividades vivenciales; permitieran a las promotoras comprender su propia sexualidad y la forma como experimentaron

las vivencias asociadas a ella durante su adolescencia. En segundo lugar, se consideró conveniente que realizarán, como parte de su capacitación, las mismas actividades que ellas iban a llevar a cabo luego con las adolescentes. Este último aspecto fue central puesto que permitió que la promotora se apropiase de la técnica, comprendiera su propósito y estuviera en condiciones de implementarla con mayor seguridad.

En esta medida algunas de las actividades propuestas en este módulo forman parte también del módulo educativo Tiempo para conversar sobre nuestra sexualidad que es la guía para la implementación del taller de capacitación dirigido a las adolescentes y que se constituye en un complemento de la estrategia de trabajo.

Finalmente, se ha considerado la importancia de que el proceso de capacitación de la promotora incluya una unidad dirigida a que ella ponga en práctica lo aprendido, reservándose para ello un día del taller dedicado a que

implementen las diferentes actividades que deberán llevar a cabo con las adolescentes. Para ello se plantea un situación imaginaria en la que un grupo de promotoras actúan como si fueran adolescentes y otro grupo conforma un equipo de capacitación e implementa una actividad del taller teniendo como auditorio a las promotoras que hacen las veces de adolescentes. Esta situación de "ensayo", favorece que las promotoras se anticipen a la situación de capacitación en un espacio en el cual pueden absolver sus dudas, recibir retroalimentación de las capacitadoras y de este modo ir apropiándose de la técnica de trabajo.



Los contenidos del módulo se presentan de manera sencilla y práctica e incluyen todos los conceptos e ideas centrales que deben ser transmitidas en las diferentes actividades. Adicionalmente se ha consignado el tiempo de duración aproximado de las diferentes actividades indicando además el tiempo promedio que toman los distintos pasos para desarrollar cada actividad; de esta manera el/la facilitador/a podrá seguir la secuencia metodológica con mayor facilidad.

Se ha puesto especial cuidado en presentar todos los materiales que deben ser reproducidos por el/la facilitador/a de manera que se garantice la transmisión de información completa en una determinada secuencia. Esta información se presenta en un anexo al final de cada unidad, donde se describen los materiales necesarios para desarrollar las diferentes actividades de la unidad.

Las actividades están propuestas sobre la base de una metodología eminentemente participativa que favorece la comunicación horizontal, promueve la discusión de puntos de vista, así como la reflexión y el análisis de las participantes en relación a todos los aspectos que se van trabajando a lo largo del taller.

Por último se ha incluido al final del módulo un Anexo con Lecturas Complementarias sobre Adolescencia y Sexualidad y Expresiones adecuadas cuando se trabaja el tema del VIH y el SIDA así como algunas dinámicas de animación que se pueden ir introduciendo durante el taller para facilitar la integración grupal, o cuando se observa cansancio o falta de concentración en las participantes.

La estructura del taller

"módulo está estructurado considerando tres componentes: las Unidades, las Sesiones y las Actividades.

Las Unidades son las grandes áreas que se abordan a lo largo del taller, y que permiten alcanzar las competencias propuestas. En cada una de las unidades se desarrollan Sesiones sobre los temas que componen el área. Finalmente, las Actividades incorporan técnicas vivenciales y participativas y son el vehículo a través del cual se transmiten los diferentes contenidos del módulo.

El taller está diseñado para trabajarse en 32 horas lectivas. Esto equivale a desarrollar el taller en 4 días considerando 8 horas de trabajo diarias. Toda promotora que luego va a implementar los talleres de capacitación con las adolescentes debe haber asistido al programa de capacitación completo, puesto que es la única manera de garantizar que estará en capacidad de llevar a cabo luego el trabajo con las adolescentes.

A continuación se presenta la estructura del taller de manera esquemática para visualizar todas las unidades a desarrollarse con sus respectivas sesiones y actividades y el tiempo de duración de cada una de ellas.



LAS UNIDADES	LAS SESIONES	LAS ACTIVIDADES	DURACION
Primera unidad: Iniciando el taller	SESIÓN INTRODUCTORIA	Actividad 1: El saludo	35'
		Actividad 2: Estableciendo los principios para la participación	35'
Segunda unidad: Adolescencia	SESIÓN 1: DIALOGANDO SOBRE LA ADOLESCENCIA	Actividad 1: Fantasía Guiada	50'
		Actividad 2: El árbol de mi vida	60'
	SESIÓN 2: UN VIAJE POR NUESTRO CUERPO	Actividad 1: Conociendo nuestros órganos sexuales	1 hora 30'
		Actividad 1: Reconociendo las manifestaciones de la sexualidad	60'
	SESIÓN 4: ¿QUÉ SON LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS?	Actividad 2: Línea de vida de la sexualidad	50'
		Actividad 1: Conociendo los derechos sexuales y reproductivos	20'
	Actividad 2: Construyendo nuevas formas de relacionarnos	1 hora 30'	
Tercera unidad: Comunicación en la pareja	SESIÓN 1: CONSTRUYENDO NUEVAS FORMAS DE SER HOMBRE Y SER MUJER	Actividad 1: Mensajes que nos hacen varones y mujeres	60'
	SESIÓN 2: HABILIDADES DE COMUNICACIÓN	Actividad 1: Comunicándonos asertivamente	30'
		Actividad 2: Aprendiendo a ser asertiva	40'
	SESIÓN 3: PROMOVRIENDO LA COMUNICACIÓN SOBRE SEXUALIDAD EN LAS PAREJAS	Actividad 1: Sentando posiciones sobre la sexualidad adolescente	45'
	Actividad 2: Ayudando a las adolescentes a decir lo que piensan, sienten y quieren en la relación de pareja	60'	
Cuarta unidad: Prevención del embarazo no deseado, ITS y VIH/SIDA	SESIÓN 1: EL PROCESO REPRODUCTIVO DE LA MUJER	Actividad 1: Conociendo nuestro proceso reproductivo	35'
		Actividad 2: El embarazo no deseado en la adolescencia	45'
	SESIÓN 2: LOS MÉTODOS PARA PREVENIR EL EMBARAZO NO DESEADO, LAS ITS Y EL VIH/SIDA	Actividad 1: El método del ritmo	60'
		Actividad 2: Aprendiendo a usar los métodos anticonceptivos y el condón	60'
	SESIÓN 3: LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL, EL SIDA Y LA GENTE JOVEN	Actividad 1: Conociendo acerca de las ITS	60'
		Actividad 2: Una historia de amor en los tiempos del SIDA	50'
	SESIÓN 4: LAS DECISIONES EN PAREJA PARA PREVENIR SITUACIONES NO DESEADAS	Actividad 3: SI DA/ NO DA	60'
Actividad 1: Tomando decisiones con respecto al uso del condón		55'	
Quinta unidad: preparándonos para el encuentro con adolescentes:	SESIÓN 1: PONIENDO EN PRÁCTICA LO APRENDIDO	Actividad 1: Organizándonos para implementar el taller	30'
		Actividad 2: Ponemos en práctica o actividades del taller con adolescentes	7 horas
	CONCLUYENDO EL TALLER	Actividad 1: Despidiéndonos	30'

Explicando una sesion

Cada actividad se presenta con la siguiente-estructura:



El resultado esperado, describe lo que se espera que las adolescentes hayan logrado al finalizar cada actividad.



El tiempo aproximado que dura el desarrollo de la actividad, que como ya se señaló se ha consignado para la actividad global como para cada paso a seguir dentro de ésta.



Los materiales, en esta parte se describe con detalle todo lo que se requiere para llevar a cabo con éxito la actividad.



Los pasos a seguir, presentan la pauta metodológica detallada para llevar a cabo la actividad, explicando de manera sencilla la secuencia de pasos.



Los conceptos clave, éstos se han incluido cuando la actividad requiere presentar de manera clara y precisa conceptos o información relativos a los contenidos que se están desarrollando. Se sugiere que estos conceptos sean escritos en papelógrafos o tarjetas antes de realizar el taller, de manera que la facilitadora los pueda leer frente a las participantes y complementar o explicar los conceptos que no les han quedado claros.



Las **orientaciones metodológicas**, éstas se consignan cuando, durante el desarrollo de la actividad, es necesario tener en cuenta algunas pautas metodológicas adicionales recogidas en la experiencia de validación y trabajo de capacitación con las promotoras de salud. Ellas ayudarán a el/la facilitador/a a anticiparse a algunas situaciones que pueden surgir y a contar con estrategias para responder a las mismas



Las ideas fuerza, permiten tener en cuenta aquellos mensajes que deseamos sean incorporados por las participantes al finalizar la actividad. Sirven al mismo tiempo para que el/la facilitador/a cierre la actividad haciendo una síntesis con las ideas centrales sobre el tema tratado.

El/la facilitador del taller

-Via facilitador/a es la pieza central, en la organización y desarrollo de un taller de capacitación, el éxito del mismo dependerá en gran medida de su habilidad para establecer una buena relación con los participantes, transmitir los contenidos y lograr la participación activa de grupo.

A continuación describimos algunas de las condiciones que debe cumplir el/la facilitador/a para garantizar el éxito de un taller de capacitación, particularmente el que se propone implementar a partir del presente módulo educativo:



- El/la facilitador/a debe estar en capacidad de conducir un grupo y de aplicar los contenidos del Módulo en la modalidad de taller de capacitación. Se deben revisar los contenidos específicos del presente módulo y deben poner en práctica todos sus conocimientos técnicos y la experiencia ganada usando además su creatividad para implementar los contenidos del módulo educativo con el mayor éxito posible,
- En general cuando se trata de grupos grandes (más de 20 personas) se recomienda trabajar con un co-facilitador, puesto que así se garantiza cubrir todos los requerimientos para un mejor aprendizaje de las participantes.
- El/la facilitador/a debe tener habilidad para establecer relaciones empáticas y horizontales con las participantes acogiéndolas en el grupo. Asimismo debe mostrar interés y motivación por los temas que aborda el material educativo y por el trabajo con población adolescente
- El/la facilitador/a debe ser una persona flexible, con capacidad de escuchar y respetar opiniones contrarias y promover un diálogo enriquecedor entre las participantes.
- El/la facilitador/a debe procurar que las participantes tengan un rol activo durante el taller, motivando que compartan experiencias y busquen respuestas a sus inquietudes. El/la facilitador/a debe favorecer la expresión verbal de aquello que han experimentado y sentido las participantes a través de la experiencia propuesta en cada sesión. El/la facilitador/a debe ayudar al grupo a que asuma la tarea propuesta, señalándole sus dificultades y ayudando a que éstas se superen (temores, ansiedades, entusiasmo desbordante, etc.)
- El/la facilitador/a debe aclarar aspectos de información que las participantes desconozcan o que produzcan confusión.

Entre algunas de las responsabilidades que debe asumir el /la facilitador/a al hacerse cargo de un taller de capacitación están las siguientes:

Preparación de los materiales necesarios para aplicar los contenidos del Módulo, la preparación anticipada de los mismos evitará las improvisaciones de último momento.

~ Presentación del Módulo educativo a los participantes: objetivos, temas y 'metodología a usarse durante el taller así como el cronograma de trabajo que seguirá a lo largo del taller,

~ Coordinación anticipada con las promotoras de salud que serán capacitadas para garantizar que los talleres se desarrollen en el lugar, fecha, horario y modalidad previstas.

Disponibilidad para atender consultas de las participantes aunque en algunos casos se consideren reiterativas.

PRIMERA UNIDAD: INICIANDO EL TALLER I

Sesion Introductoria

Actividad 1: El saludo

Actividad 2: Estableciendo los principios para la participación

Sesion Introductoria

Actividad 1: El saludo

Tiempo



25 minutos

Resultado esperado

Los y las participantes empiezan a conocerse e identifican las competencias que se busca desarrollar a través del taller.

Materiales

- Papelógrafos con las competencias escritas
- Masking tape

Pasos a seguir



- Momento 1: Se pide a las participantes que se pongan de pie y formen un círculo y que elijan una pareja de juego. Una vez que todas las participantes han identificado su pareja el /la facilitador/a se pone al centro del círculo y explica que la dinámica consiste en saludarse entre los miembros de la pareja con diferentes partes del cuerpo. La persona que queda al centro siempre

dará la orden de cómo deben saludarse los demás Ejemplo: A la orden "salúdense con las caderas" todas las parejas deberán decirse hola como estás y chocar las caderas entre sí. Luego irá diciendo otra parte del cuerpo (el dedo índice, los pies, los hombros, etc.). Luego deberá decir "**cambio de pareja**" y todos deberán cambiar de pareja, la persona que está al centro deberá buscar una pareja de tal modo que siempre una de las participantes se quedará sin pareja pasando al centro del círculo y dará las órdenes nuevamente según como ya se indicó. Propiciar que por lo menos 4 participantes diferentes queden en el centro del círculo.

- **Segundo momento:** Luego se les pide que sigan de pie y se les explica que con la última pareja con la que se saludaron, harán una presentación formal considerando cuatro preguntas: nombre, de qué lugar vienen, cuál es su hobby y que esperan del taller (sus expectativas). Luego cada una presentará a su pareja frente al grupo.
- **Para concluir** el/la facilitador/a presenta las COMPETENCIAS que se buscan desarrollar a través del taller (consignadas en la finalidad del módulo). Si se encuentra que alguna de las expectativas expresadas no corresponde a los objetivos propuestos debe aclararse que a través del presente taller no se van a poder cubrir dicha(s) expectativa(s), resaltándose aquellas a las que si se espera responder al finalizar el taller.

Actividad 2: Estableciendo los principio para la participación.

Tiempo:

5 minutos

Resultado esperado

Las participantes establecen acuerdos básicos para una relación adecuada en el grupo y con las facilitadoras.

Materiales

- Plumones
- 5 papelógrafos
- Masking tape

Pasos a seguir

- La facilitadora hace una breve introducción acerca de la importancia de tomar algunos acuerdos básicos que guíen la participación durante el taller, enfatizando en la necesidad de que dichos acuerdos se construyan grupalmente. (5')
- Se divide a las participantes en 4 grupos y a cada grupo se le entrega un papelógrafo y plumones. (5')
- Cada grupo debe pensar en 3 REGLAS O ACUERDOS QUE CREEN QUE SE DEBEN ESTABLECER PARA SER CUMPLIDOS POR TODO EL GRUPO DURANTE EL TALLER y garantizar así una relación adecuada entre las participantes, así como entre éstas y las facilitadoras. En el papelógrafo deben representar a través de dibujos - sin palabras - estas tres reglas o acuerdos. (10')
- Cada grupo presenta sus dibujos en plenaria. (10')
- El/la facilitadora hace una síntesis de todas las reglas/acuerdos presentados por cada grupo de trabajo y si no hubieran sido señalados algunos de los siguientes acuerdos los deberá señalar y añadir a los acuerdos grupales: (5')
 - Nadie sabe más que otro
 - No hay respuestas malas o buenas, lo importante es conocer lo que pensamos u opinamos.
 - Todo lo que se dice en el grupo debe quedar entre las participantes y no divulgarse fuera.
- Se explica que estos acuerdos o reglas guiarán la convivencia de las personas durante el taller y que deberán ser respetadas por todas.
- Se colocarán los papelógrafos con las reglas o acuerdos grupales en la pared de tal modo que el grupo los pueda tener a la vista durante todo el taller.

SEGUNDA UNIDAD: ADOLESCENCIA Y SEXUALIDAD

II

Presentacion

Esta unidad propicia que la promotora revise su propio proceso adolescente reconociendo como la adaptación a los diferentes cambios que se viven en esta etapa de la vida generan muchas veces tensiones y conflictos que requieren de orientación y apoyo. Se busca que se comprenda que las manifestaciones de la sexualidad cobran especial relevancia en la adolescencia, lo cual no quiere decir que aparecen en esta fase del ciclo de vida, puesto que la sexualidad forma parte de la persona desde que nace hasta que muere.

Esta unidad enfatiza una visión integral de la sexualidad, y el reconocimiento de los derechos sexuales y reproductivos de las adolescentes, promoviendo que se asuma la necesidad de desarrollar en la población adolescente habilidades para que tomen decisiones informadas en el campo de sus salud sexual y reproductiva.

La competencia que se busca desarrollar en esta unidad es:

Que se reconozcan las manifestaciones de la sexualidad adolescente como parte de la persona mostrando apertura y respeto hacia las vivencias de las adolescentes y que desarrollen estrategias educativas que ayuden a esta población a vivir su sexualidad de manera saludable.

Sesion 1: Dialogando sobre la adolescencia.

Actividad 1: Fantasía Guiada.

Actividad 2: El arbol de mi vida.

Sesion 2: Un viaje por nuestro cuerpo

Actividad: Conociendo nuestros organos sexuales.

Sesion 3: Mirando nuestra sexualidad

Actividad 1: Reconociendo las manifestaciones de la sexualidad

Actividad 2: Línea de vida de la sexualidad

Sesión 4: ¿Qué son los Derechos sexuales y reproductivos?

Actividad 1: Conociendo los derechos sexuales y reproductivos

Actividad 2: Construyendo nuevas formas de relacionarnos

Sesión 1

Dialogando sobre la adolescencia

Actividad 1: Fantasía guiada

Tiempo

50 minutos

Resultado esperado

Las promotoras toman conciencia de su propio proceso adolescente, comprendiendo a partir de ello las manifestaciones de la sexualidad que se presentan en la adolescencia,

Materiales

- Texto de la "Fantasía Guiada " (**Ver descripción en el anexo al final de la unidad**)
- Cassette con música suave
- Radiograbadora

Pasos a seguir

- .~ Las promotoras deben dejar bolsos o maletines en el suelo y adoptar una postura cómoda para iniciar el ejercicio.
- ~' Se les explica que trabajarán una fantasía guiada y para ello es necesario que estén relajadas y cierren los ojos. Se les pone una música suave. (5')
- ~ El/la facilitador/a irá leyendo el texto de la "fantasía guiada" con voz fuerte pero pausada de manera que permita a las participantes evocar diferentes recuerdos de momentos vividos en su adolescencia. (15)
- ~ Plenaria. (25')
- .~ Una vez terminado el ejercicio, se les pide a las participantes compartir lo experimentado a partir de las siguientes preguntas motivadoras:

- ¿Cómo se han sentido durante la dinámica?
- ¿Qué recuerdos de su adolescencia les impactaron y por qué?
- ¿Qué esperaban de los adultos cuando eran adolescentes?
- ¿Qué les disgustaba de los adultos ?
- ¿Cómo creen que su manera de vivir la adolescencia influyó en lo que son ahora?

¿Cómo su vivencia de la adolescencia afecta la manera como ven a los adolescentes ahora?

¿Qué aspectos positivos ven ustedes en los y las adolescentes de hoy que antes no presentaban los y las adolescentes?

¿En la actualidad qué cambios les gustaría observar en los adolescentes de su zona?

~~'Se cierra esta dinámica señalando las ideas fuerza que presenta esta actividad. (5')

IDEAS FUERZA

- La manera de pensar, sentir y vivir que tenemos actualmente está en relación a lo que cada una de nosotras ha vivido, por lo tanto, no es posible trabajar el tema de sexualidad con adolescentes sin reflexionar sobre nuestras propias experiencias y vivencias respecto a ésta.
- Generalmente cuando ya somos jóvenes o adultos nos olvidamos de lo que vivimos y de las dificultades que se suelen enfrentar en esta etapa de la vida.

Orientaciones metodológicas

- Esta dinámica puede movilizar a las personas, dado que por lo general no es usual contar con espacios para recordar y compartir acerca de estos hechos. Es importante permitir que las participantes expresen sus sentimientos y que sientan que el grupo está acompañándolas y escuchándolas.
- Promueva la reflexión sobre cómo la forma en que vivimos nuestra adolescencia permite conectarnos mejor con las vivencias de los y las adolescentes comprendiendo el proceso adolescente a la luz de nuestras propias experiencias.

Actividad 2: El árbol de mi vida

Tiempo:

60 minutos

Resultado esperado

Las participantes identifican los cambios (físico, psicológico, social) que se producen durante la adolescencia.

Materiales

- 40 tarjetas en forma de frutas (manzanas, naranjas, fresas, u otras)
- 3 tarjetas con las definiciones de los tres tipos de cambios (físicos, psicológicos, sociales)
- 1 árbol grande dibujado en un papelógrafo
- (Ver descripción de estos materiales en el Anexo al final de la Unidad)
- Plumones
- Masking tape

Pasos a seguir

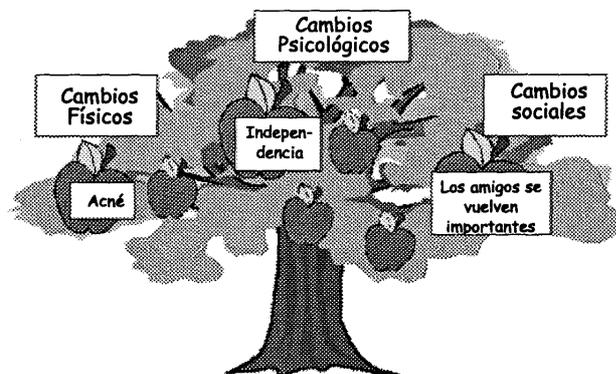
- Se le entrega a cada participante dos tarjetas en forma de fruta en las cuales deben escribir dos cambios que se producen generalmente en la adolescencia, poner énfasis en que deben especificar bien de qué cambio se trata. (5')
- Una vez que todas hayan llenado las tarjetas, se les dice que se imaginen que el árbol dibujado representa a una adolescente y las tarjetas en forma de fruta representan los cambios que vivimos en la adolescencia. De este modo, les pide que peguen sus frutas en el árbol. (5')
- Se explica que los cambios que ocurren en la adolescencia pueden ser de tres tipos: físicos, psicológicos y sociales, y se ubica en el árbol una zona para cada uno de estos tipos de cambio.
- El/la facilitador/a plantea al grupo que juntas van a ubicar cada tarjeta en la zona que le corresponde de acuerdo a si trata de un cambio físico, psicológico o social y definirá cada tipo de cambio del siguiente modo: (5') (Las definiciones deberán estar escritas en tarjetas que se irán colocando a la vista de las participantes mientras se explica cada tipo de cambio)

Los cambios físicos son aquellos que se presentan a nivel corporal

Los cambios psicológicos son los que tienen que ver con la forma de pensar y razonar (cognitivos) y con los aspectos emocionales (sentimientos).

Los cambios sociales son aquellos asociados a las relaciones que el o la adolescente establece con las personas que le rodean.

Con la participación de las promotoras, se agrupa las tarjetas en las zonas del árbol que corresponden a cada tipo de cambio (15')



- La facilitadora resalta las características más importantes de los cambios que se producen en la adolescencia y las diferencias entre los cambios biológicos psicológicos y sociales. Para ello utilizará el material de lectura N° 1 (Ver Anexo al final del módulo) (10')
- Luego promueve la reflexión grupal realizando las siguientes preguntas motivadoras:



- ¿Cuáles de estos cambios les han sido más fáciles de vivir durante su adolescencia y cuáles más difíciles? ¿Por qué?
- ¿Hablaron sobre estos cambios con sus padres o alguna persona de su confianza? ¿Por qué? (10')
- ¿Los adolescentes de hoy con quién hablan sobre estos cambios?
- ¿Para ellos cuáles son más difíciles y cuáles más fáciles?

- Finalmente, se explica las características del proceso de cambio en la adolescencia, y que es natural que hayan cambios más difíciles de enfrentar y cambios más fáciles. Asimismo, se debe resaltar la importancia del entorno social para favorecer que los cambios se vivan de manera más adecuada.
- Se cierra esta reflexión transmitiendo las ideas fuerza y señalando que a través de la actividad se ha podido observar cómo la adolescencia es una etapa marcada por cambios en diferentes aspectos y a diversos niveles que requieren de un proceso de adaptación (10').

IDEAS FUERZA

- Es importante reconocer los cambios que se experimentan en la etapa adolescente, que incluyen desde adaptarse a una nueva imagen corporal, enfrentar nuevas tareas, relacionarse de manera diferente con los pares hasta consolidar la propia identidad.
- Junto con los cambios físicos en el/la adolescente irrumpen fuertes estímulos de origen hormonal, y aparecen con mucha claridad nuevas sensaciones corporales como la excitación sexual.
- Como parte de todo este proceso surge de manera espontánea la curiosidad sobre temas sexuales y la necesidad de conocer más sobre el propio cuerpo y sobre el sexo opuesto.
- La autoestima, que es la valoración que cada persona tiene de sí misma, implica conocerse y entender los procesos vitales por los que atraviesa una persona y en la adolescencia cobra especial importancia reforzar ésta.
- Todos los cambios que ocurren durante la adolescencia requieren de un proceso de adaptación. Para el/la adolescente es importante su imagen y se siente muy sensible frente a lo que los otros puedan decir sobre él/ella, por esta razón muchas veces los cambios corporales pueden ser vividos con mucha preocupación.
- El grupo de pares se constituye en un aspecto central para el/la adolescente, puesto que le permite compartir con otras personas experiencias similares y sentirse acompañado en una etapa de intensos cambios.
- La relación con los padres y los adultos cambia a esta edad debido a que los adolescentes comienzan a independizarse. Para los padres también es difícil aceptar que ya no tienen hijos pequeños sino que éstos están creciendo y van en camino de hacerse adultos.

Sesion 2: Un viaje por nuestro cuerpo

Actividad 1: Conociendo nuestros organos sexuales

Tiempo

1 hora 30 minutos

Resultado esperado



Las participantes identifican las partes del aparato reproductivo femenino y masculino y qué funciones desempeñan.

Materiales



- 3 dibujos con la silueta del cuerpo humano de un varón
- 3 dibujos con la silueta del cuerpo humano de una mujer
- 3 dibujos con la silueta del cuerpo humano de una mujer echada
- 3 juegos de rompecabezas de los órganos genitales externos de la mujer
- 3 juegos de rompecabezas de los órganos genitales internos de la mujer
- 3 juegos de rompecabezas de los órganos genitales internos y externos del varón
- 3 juegos de tarjetas con los nombres y las funciones de los órganos genitales del varón y de la mujer (en la tarjeta de cada función no debe indicarse el nombre del órgano genital)

(La descripción de todos estos materiales se encuentra en el Anexo al final de la Unidad)

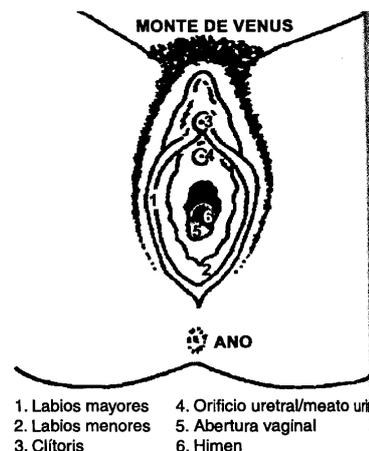
- 9 Papelógrafos para que presenten las tarjetas de los órganos genitales
- Plumones
- Masking tape

Pasos a seguir

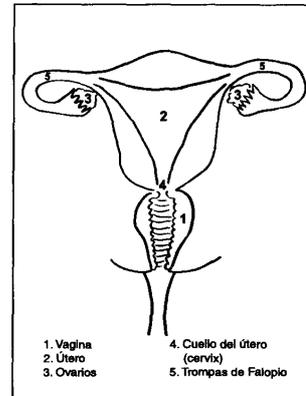


Dividir a las participantes en 3 grupos. A cada grupo se le entrega: (5')

- 3 dibujos grandes: uno del cuerpo humano de una mujer echada, uno del cuerpo humano de una mujer parada y uno del cuerpo de un varón
- 3 juegos de rompecabezas: 1 con los órganos genitales externos de la mujer, 1 con los órganos genitales internos de la mujer y 1 con los órganos genitales externos e internos del varón
- 7 tarjetas con los nombres de los órganos genitales externos de la mujer
- 7 tarjetas con las funciones de los órganos genitales externos de la mujer

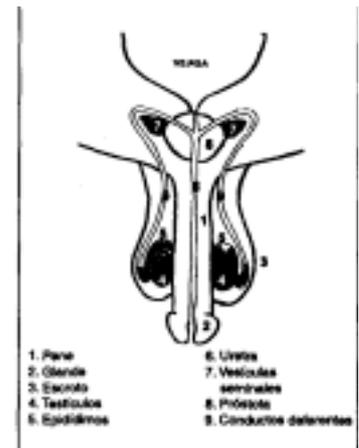


- 5 tarjetas con los nombres de los órganos genitales internos de la mujer
- 5 tarjetas con las funciones de los órganos genitales internos de la mujer
- 9 tarjetas con los nombres de los órganos genitales externos e internos del varón
- 9 tarjetas con las funciones de los órganos genitales externos e internos del varón
- 3 papelógrafos: Uno titulado órganos genitales externos de la mujer, el otro, órganos genitales internos de la mujer y el otro órganos genitales del varón. Estos papelógrafos estarán divididos en tres columnas, en la primera señalarán el número de la pieza del rompecabezas, en la segunda pegarán las tarjetas con los nombres de los órganos genitales y en la tercera columna las funciones de los mismos. Un ejemplo:



Organos genitales del varón

Número de la pieza	Nombre	Función
1	Pene	Órgano en forma de tubo o cilindro. Su tamaño y longitud varía de
2		



Trabajo en grupo: Se señala que el trabajo grupal tendrá dos momentos y se les explica lo que tienen que hacer en cada uno de ellos: (5')

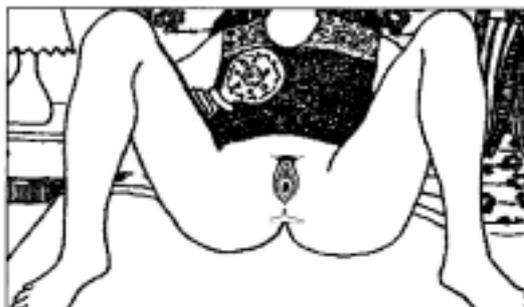
Momentos del trabajo grupal:

MOMENTO 1:

Armando los rompecabezas (10') Los participantes de cada grupo deben pegar cada juego de rompecabezas en uno de los dibujos

- Dibujo de mujer parada: Rompecabezas de los genitales internos de la mujer.
- Dibujo de la mujer echada: Rompecabezas de los genitales externos de la mujer.
- Dibujo del varón: Rompecabezas de los órganos genitales externos y órganos genitales internos del varón.

Se les pide a las participantes que planteen las dudas que tienen y la facilitadora deberá reforzar aquellos conceptos que no hayan quedado claros y corregir si hay alguno equivocado.
(5')



MOMENTO 2:

Identificando los órganos sexuales (15)

- Haciendo uso de los 3 papelógrafos, cada grupo pegará las tarjetas con los nombres de los órganos genitales y su función, consignando la pieza del rompecabezas a la que corresponde, según el ejemplo.
- Plenaria (40')

La presentación del trabajo grupaj se hará en tres partes:

- ❑ Parte 1: Todos los grupos pegan en la pared sus papelógrafos sobre los **ÓRGANOS GENITALES EXTERNOS DE LA MUJER ASÍ COMO LOS NOMBRES Y FUNCIONES DE LOS MISMOS**. El grupo 1 presenta su rompecabezas y papelógrafo con respecto a este tema. El/la facilitadora corrige los errores, colocando en la forma correcta las piezas del rompecabezas que no coincidan y explicando por qué. Así mismo, si fuera el caso corregirá en el papelógrafo la ubicación de las tarjetas con los nombres y funciones de los órganos.
- ❑ Las personas encargadas de presentar el trabajo del grupo 2 y 3, presentan los papelógrafos de su grupo señalando los errores que tuvieron y corrigiendo (con el apoyo de sus compañeras) las piezas y tarjetas que estaban mal colocadas.
- ❑ La facilitadora refuerza aquellos aspectos en los que se observó mayor dificultad.
- ❑ Parte 2: Se sigue el mismo procedimiento con la presentación de los **ÓRGANOS GENITALES INTERNOS DE LA MUJER**, pero en este caso el primero en presentar su trabajo es el grupo 2 y luego presentan y corrigen sus papelógrafos el grupo 1 y 3.
- ❑ Parte 3: Presentación del trabajo relativo a los **ÓRGANOS GENITALES DEL VARÓN**. El primer grupo en presentar es el 3 y luego presentan y corrigen sus papelógrafos el grupo 1 y 2,

- Finalmente se cierra la actividad señalando las ideas fuerza que se presentan a continuación.

IDEAS FUERZA

- Conocer nuestro cuerpo, identificar sus partes y descubrir su funcionamiento forma parte de conocernos más a nosotros mismos
- Conocer e identificar el aparato reproductor femenino y masculino y sus respectivas funciones ayuda a vivir la adolescencia y la sexualidad con mayor naturalidad.
- Es importante partir del conocimiento del propio cuerpo para poder comprender mejor el funcionamiento de los métodos anticonceptivos y del condón.

Sesion 3: Mirando nuestra sexualidad

Actividad 1: Reconociendo las manifestaciones de la sexualidad

Tiempo:

60 minutos

Resultado esperado

Las participantes reflexionan acerca de los sentimientos y experiencias que suscitan diferentes manifestaciones de la sexualidad, a partir de su propia vida.

Materiales

4 juegos de Tarjetas sobre manifestaciones de la sexualidad:

"empecé a preocuparme por mi apariencia física"

"mi primer enamorado"

"mi primera menstruación (regla)"

"mi primer beso"

"mis primeras fiestas"

"sentí curiosidad por las relaciones sexuales"

"mi primera relación sexual"

"mi primera decepción amorosa"

Pasos a seguir

Se divide a las participantes en 4 grupos y se les entrega a cada grupo tarjetas que llevan escritas diferentes manifestaciones o situaciones asociadas a la sexualidad. Se pide que todas las participantes recuerden como experimentaron las situaciones que se describen en las tarjetas tratando de identificar los sentimientos que acompañaron dichas vivencias, ¿cuáles fueron más fáciles de vivir?, ¿cuáles más difíciles? y ¿por qué? Deben compartir y conversar sobre estos temas al interior de cada grupo. (30')

En plenaria se motiva el análisis de las vivencias y experiencias compartidas al interior del grupo haciendo uso de las siguientes preguntas motivadoras:

- ¿Por lo general qué sentimientos acompañaron la experimentación de las manifestaciones de la sexualidad en su adolescencia?
- ¿Fue fácil o difícil enfrentar las situaciones narradas?
- ¿A quiénes les contaron como se sentían o qué pensaban cuando ocurrieron los eventos mencionados en las tarjetas?
- ¿Qué hubieran querido que les digan sus padres o los adultos que estaban cerca de ustedes para sentir que eran comprendidas por ellos?
- ¿Qué podemos hacer nosotras para que las adolescentes de hoy puedan vivir de la mejor manera su sexualidad?

Se cierra esta dinámica señalando las ideas fuerza consignadas en esta actividad. (5)

IDEAS FUERZA

- En la etapa de la adolescencia la sexualidad cobra especial relevancia y genera sentimientos contradictorios, confusión, temores y dudas. Estos sentimientos y sensaciones están asociadas fundamentalmente a los diferentes cambios biopsicosociales que se suceden en este periodo de la vida, pero también a que muchas veces se atraviesan sin contar con información y orientación adecuadas y oportunas.
- Las adolescentes necesitan del apoyo de los adultos y de su orientación para aclarar sus dudas y sentirse acompañados en esta etapa del ciclo de vida en la que se producen tantos cambios al mismo tiempo. El apoyo y orientación de los adultos les permitirá vivir de una forma más saludable su sexualidad y enfrentar mejor momentos difíciles que pudieran enfrentar.
- Las personas tenemos deseos sexuales, necesidades afectivas, de comunicación y de intimidad a lo largo de toda nuestra vida.

Orientaciones metodológicas

- Esta dinámica puede movilizar a las promotoras, puesto que a veces la experimentación de estas situaciones se haya ligada recuerdos dolorosos. Frente a ello es necesario señalar lo importante que es hablar de estos recuerdos, los cuales muchas veces han sido guardados sin ser compartirlos con nadie,
- También es importante enfatizar el importante rol que tendrán las participantes al desarrollar los talleres de capacitación con las adolescentes al brindarles a éstas últimas un espacio para que compartan sus vivencias, aclaren algunas dudas y comprendan el proceso de cambios que se viven durante la adolescencia.
- Es muy importante también identificar los aspectos positivos y agradables que acompañan la experimentación de las vivencias sexuales, puesto que en ocasiones los recuerdos tristes hacen que se sobrevaloren los aspectos negativos y dolorosos dejando de lado aquellos que fueron placenteros. Por ejemplo, las primeras experiencias de enamoramiento pueden estar acompañadas de recuerdos gratos y dolorosos o difíciles de enfrentar al mismo tiempo (ilusión y al mismo temor porque los padres no aceptan la situación) y no por ello podemos debemos acentuar solo el lado negativo o problemático.

Actividad 2: Línea de vida de la sexualidad

Tiempo:

50 minutos

Resultado esperado

Las promotoras identifican las diferentes manifestaciones de la sexualidad reconociendo que éstas se presentan a lo largo de la vida

Materiales

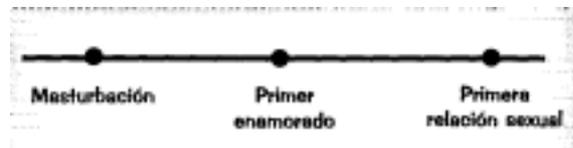
- 8 papelógrafos ; 4 para elaborar las líneas de vida y 4 para anotar sus ideas
- Plumones
- Masking

- Tarjetas con los tipos de manifestaciones de la sexualidad: el enamoramiento, la masturbación, el intercambio de caricias, las relaciones sexuales, las fantasías sexuales, sueños eróticos y la atracción sexual
- Tarjetas con conceptos clave sobre SEXO Y SEXUALIDAD.

Pasos a seguir



- Se divide a las promotoras en 4 grupos y se les da la siguiente consigna: dibujen una línea en el papelógrafo e imaginen que esta línea representa la vida de una persona. Dos grupos, trabajarán la línea de vida de una mujer y dos grupos la línea de vida de un varón (5').



- Ambos grupos tienen que ubicar en la línea las diferentes manifestaciones o acontecimientos asociados a la sexualidad que experimenta la persona a lo largo de su desarrollo (infancia, adolescencia, juventud, adultez). Deben indicar en qué momento o a qué edad ocurre dicha manifestación o acontecimiento (10').
- Una vez concluida la línea de vida de la sexualidad los miembros del grupo reflexionarán sobre el tema a partir de las siguientes **preguntas motivadoras**: (10')



- ¿Es fácil o difícil enfrentar estas manifestaciones o acontecimientos? ¿Por qué?
- ¿Por lo general, estos acontecimientos se experimentan con alegría o tristeza?
- ¿De qué manera el ser varón o mujer marca diferencias en la forma de vivir dichas situaciones?

- Plenaria: Los grupos presentan en plenaria sus papelógrafos y algunas conclusiones referidas a la reflexión realizada (15)
- Se cierra la sesión señalando los aspectos más saltantes producidos en la reflexión grupal y presentando los conceptos clave y las ideas fuerza que se proponen en esta actividad . (10')

Conceptos clave



Sexualidad y sexo no son lo mismo

- SEXO, son las características y los atributos anatómicos y fisiológicos con los que nacemos y que identifican a una persona como varón o mujer. NO CAMBIA según el tiempo o la sociedad:

- Tipo de órganos genitales (pene, testículos, vagina, útero, senos)
- Tipo de hormonas predominantes que circulan en el cuerpo
- Capacidad del varón de producir espermatozoides y de la mujer de producir óvulos
- Capacidad de la mujer de dar a luz y amamantar
- o **SEXUALIDAD**, es la manera como una persona siente, piensa y actúa como ser sexual, dependiendo del tipo de sociedad en el que se encuentra. La expresión de la sexualidad Sí CAMBIA de acuerdo a la cultura y la época.

En la adolescencia cobran gran importancia las siguientes manifestaciones de la sexualidad: el enamoramiento, la masturbación, el intercambio de caricias, las relaciones sexuales, las fantasías sexuales, los sueños eróticos y la atracción sexual.

IDEAS FUERZA



- Los mismos eventos pueden ser experimentados de manera diferente por los varones y las mujeres.
- La sexualidad forma parte de nuestras vidas desde que nacemos, y sus manifestaciones se presentan a lo largo de la vida de la persona.
- La experimentación de las manifestaciones de la sexualidad en la adolescencia, muchas veces puede producir desconcierto, vergüenza y hasta incomodidad.
- Es muy importante conocer las diferencias entre SEXO Y SEXUALIDAD.

Sesion 4: ¿Qué son los derechos sexuales y reproductivos?

Actividad 1: Conociendo los derechos sexuales y reproductivos.

Tiempo:



20 minutos

Resultado esperado

Que las promotoras identifiquen los principales derechos sexuales y reproductivos (DS y DR)

Materiales

Tarjetas con los DS y DR escritos (**Ver descripción en el Anexo al final la unidad**)

Pasos a seguir

- Se presenta cada uno de los derechos sexuales y reproductivos escritos en tarjetas (de cartulina o papel) y se pregunta a los participantes si consideran que los

Los derechos sexuales y reproductivos

los y las adolescentes tienen derecho a tomar decisiones libremente acerca de todos los aspectos relacionados con su sexualidad, contando con información adecuada y oportuna

enunciados son derechos o no y a qué se refiere cada uno. (se van pegando todas las tarjetas en un lugar visible para que puedan utilizarse en la actividad 2 de la presente sesión) (15´)

- Se propicia la reflexión señalando que todos los derechos presentados se asocian a la vivencia de la sexualidad de las personas, al respeto a las, decisiones personales y a la posibilidad de contar con información y servicios de salud sexual y reproductiva de calidad. Se presenta la definición derechos sexuales y reproductivos, que aparece en la sección conceptos claves.
- Se cierra la sesión enfatizando las ideas fuerza.

Conceptos clave

- Los derechos sexuales y reproductivos son ciertos Derechos Humanos, internacionalmente reconocidos, que garantizan el desarrollo libre, sano, seguro y satisfactorio de la vida sexual y reproductiva de las personas.
- Son un conjunto de normas de convivencia en el campo de la sexualidad y la reproducción que permiten una vida sexual más saludable para todos y todas e impiden que las personas ejerzan poder sin respetar a los otros.
- Los y las adolescentes tienen derecho a tomar decisiones libremente acerca de todos los aspectos relacionados con su sexualidad, contando con información adecuada y oportuna.

IDEAS FUERZA

- Los derechos sexuales y reproductivos se encuentran relacionados con el ejercicio autónomo y placentero de la sexualidad y la reproducción, independientemente de la edad, condición social, raza, etnia, preferencia sexual y creencia religiosa.
- Éstos buscan garantizar las relaciones de equidad (igualdad de oportunidades) entre varones y mujeres y entre adultos, niños y niñas en el ámbito de la sexualidad y la reproducción y a posibilitar el máximo nivel de salud sexual y reproductiva.

Actividad 2: Construyendo nuevas formas de relacionarnos.

Tiempo:

1 hora 30 minutos

Resultado esperado

las promotoras reflexionan sobre situaciones en las que se vulneran los derechos sexuales y reproductivos de las personas y asumen la necesidad de defender los mismos.

Materiales

- 10 Tarjetas de un mismo color con los roles a representar por el grupo 1
- 10 Tarjetas de un mismo color (diferente al anterior) con roles a representar por el grupo 2 (**Ver descripción de estos materiales en el Anexo al final de la unidad**)

Pasos a seguir

- Se divide a las participantes en dos grupos identificándose a cada uno con un número y se hace salir del ambiente a uno de los dos grupos. (10')
- La dinámica consiste en dramatizar en parejas, diferentes situaciones en las que se vulneran (se va en contra) de los derechos sexuales y reproductivos. Para ello, las participantes que se quedaron en el salón (grupo 1) van a cumplir el rol de aquellos que vulneran los derechos, y las par-

ticipantes que salieron del salón (grupo 2) representarán el rol de las personas afectadas,

- Un/a facilitador/a se queda dentro del salón explicando el rol cumplirán los participantes del grupo 1 y el/la otro/a facilitador/a si con el grupo 2 para hacer lo mismo. Se le entrega a cada participan de ambos grupos, una tarjeta numerada donde se describe el rol que deberá dramatizar. (5)
- A las participantes del grupo 1 - el que tiene las tarjetas que vulneran los derechos de las y los adolescentes - se les dice que deben actuar de acuerdo al papel asignado por más que les parezca desagradable. Es importante que los otros participantes no sepan qué rol les ha tocado a las personas de este grupo. (5')
- Luego se pide al grupo de afuera (grupo2) ingresar al salón y sentarse frente al primer grupo.
- Cada situación descrita en las tarjetas deberá ser representada. Para ello se pide a las dos personas que tienen la tarjeta con la situación N°1 (una de cada grupo) que salgan a dramatizar su contenido. Luego de realizada la representación la facilitadora hace las siguientes preguntas motivadoras:
 - ¿Cómo se sintieron al representar sus roles?
 - A la persona que le tocó el rol de víctima preguntarle: ¿Crees que la situación que te tocó representar fue justa o el protagonista tenía derecho a vivir o experimentar algo mejor?
 - Pedirles que identifiquen qué derecho de la persona no se está respetando en la escena representada, teniendo en cuenta las tarjetas con los derechos sexuales y reproductivos (que se trabajaron en la Actividad 1 de esta sesión)
- Seguidamente se sigue el mismo procedimiento con las personas que tienen la tarjeta número dos y así sucesivamente hasta representar las diez situaciones. (50')
- Se cierra esta actividad reflexionando con el grupo sobre por qué creen que se ha hecho esta dinámica. Se les pregunta si creen que es fácil o no aceptar y hacer respetar los derechos sexuales y reproductivos cuando se trata de los y las adolescentes. Finalmente, se transmiten las ideas fuerza que se presentan en esta actividad. (15)

IDEAS FUERZA

- Los derechos sexuales y reproductivos promueven que los y las adolescentes estén libres de toda coerción, discriminación o violencia en las decisiones relativas a su vivencia sexual,
- Los servicios de salud públicos brindan actualmente información sobre métodos anticonceptivos y sobre el condón, favoreciendo que los y las adolescentes puedan tomar decisiones responsables en el ámbito de la sexualidad.

Anexo segunda unidad

Descripción de materiales

Sesion 1

Actividad 1: fantasia guiada

Colócate en una posición cómoda y trata de relajarte y relajar cada parte de tu cuerpo: tu cabeza, los músculos de la cara, el cuello, los hombros, la espalda, el estómago, la pelvis, las piernas, los pies

Vamos a respirar, siente tu respiraciónsiente como el aire entra en tu cuerpo ...en cada parte de este ...desde tu cabeza hasta los pies, este aire te llena de vida y de fuerza, ahora bota el aire y vuelve a respirar sintiendo cada movimiento que haces.

Con los ojos cerrados, imagina que vas caminando por un túnel largo que te lleva hacia el pasado, al inicio de este túnel están tus experiencias y tus recuerdosahora que estás en el inicio de este túnel, te sientes tranquil@, siente la música, quizá sólo quieras detenerte a sentir que va pesando con tu cuerpo.

Imagínate cuando eras pequeñ@, ¿cómo eras?, ¿qué recuerdo tienes de esa época? ¿qué te preguntabas? ¿qué juegos realizabas ?

Ahora estás sintiendo tu cuerpo cada parte tuya Puedes reconocer cada segmento de tu cuerpo y sentirloahora trae a tu mente una imagen de cuando tenías 11 ó 12 años, la primera que venga, trata de ver dónde éstas, con quien estás, que estás sintiendo.

Quizás ahora puedas recordar cómo viviste tu adolescencia, cuáles eran tus dudas ...tus temores... cómo eras tu.... eras muy diferente del grupo, de tus amig@s... cómo te sentíasqué te gustaba qué te entristecía Quizás recuerdas una amiga o un amigo especial.

Qué cambios se produjeron en ti, piensa en los cambios físicos, cómo los viviste . . . recuerda la primera persona que te gustó... ¿te dió "bola" ? . . . ¿cómo te sentiste?... ¿recuerdas tu primera fiesta?..., cuando no te sacaban a bailar, "planchabas" en las fiestas, ¿qué sentías, a qué lo atribuías?... recuerdas tu primer enamorad@, tu primer beso ¿cómo te sentiste?

Ahora vas a escuchar esta palabra: "sexualidad" ¿qué sientes?... quizá curiosidadtranquilidadplacer....o quizá temor, vergüenza, incomodidad,. ..trata de identificar tus sentimientos.

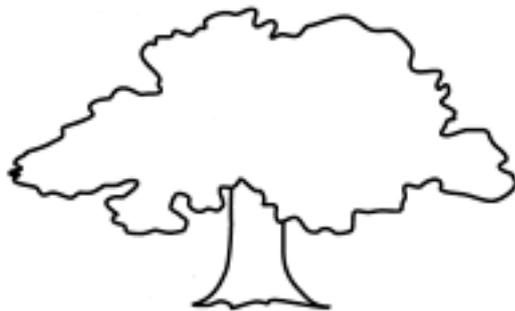
Ahora que has identificado un sentimiento quédate con él por un momento y trata de identificar de dónde viene esta sensación, quizás hay algún recuerdo que te permita comprender porqué te sientes así.

Ya hemos podido encontrar ese recuerdo, nos hemos podido conectar con una de nuestras vivencias sexuales a través del sentimiento y el recuerdo quizá ahora podemos comprender las emociones que asociamos a la vivencia de nuestra sexualidades ahora que estamos llegando al inicio del túnel

Poco a poco vamos a comenzar a salir de este túnel ...estamos saliendotodavía no abramos los ojos cómo te sientes ahora que estás saliendo del túnel

Ahora que has recordado y vivenciado una parte de tu experiencia sexual, quizá te das cuenta que los recuerdos, las intimidades y los secretos asociados a tu adolescencia que parecen haber quedado atrás te acompañan ahora,son parte de lo que eres y lo que te permite comprender a otr@s, acompañar)@s y te hacen darte cuenta que crecer no fue tan fácil-----tal vez es por esto que estás en esta reunión preguntándote ahora cómo hacer para ayudar a otros

Ya salimos del túnel, quizás quieras pensar en todo lo que puedes hacer, lo que te gustaría hacer y todo lo que tienes para compartir vas a ir sintiendo nuevamente la fuerza del grupo, la música, tu respiracióny lentamente puedes ir abriendo los ojos.

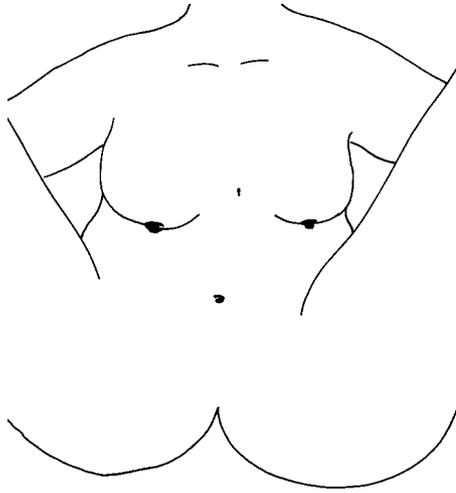


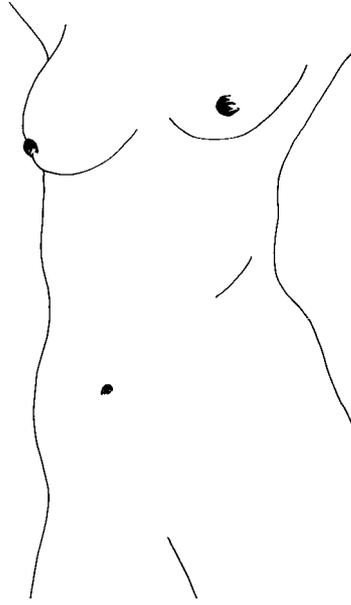
Los cambios físicos son aquellos que se presentan a nivel corporal
Los cambios psicológicos son los que tienen que ver con la forma de pensar y razonar (cognitivos) y con los aspectos .. emocionales (sentimientos).
Los cambios sociales son aquellos asociados con las relaciones que el o la adolescente establece con las Personas que le rodean

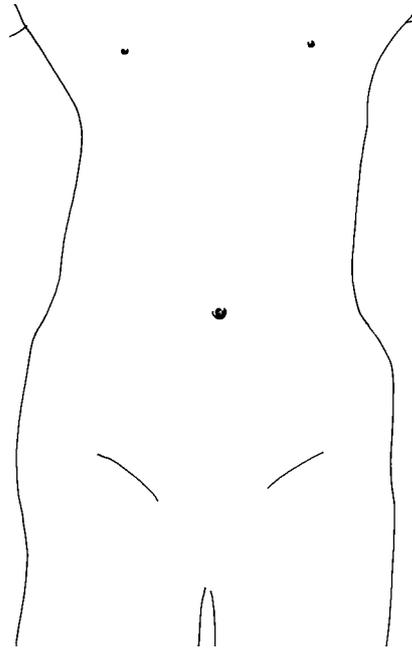
Sesion 3

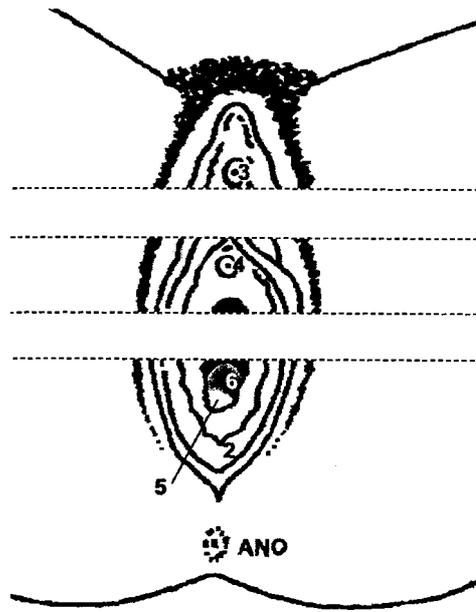
Actividad 2: conociendo nuestros organos sexuales

Se presentan los dibujos en las siguientes páginas.

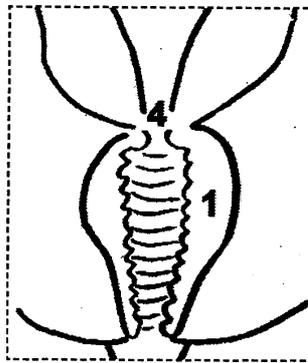
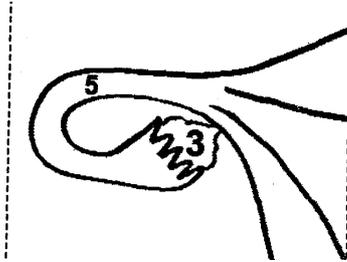






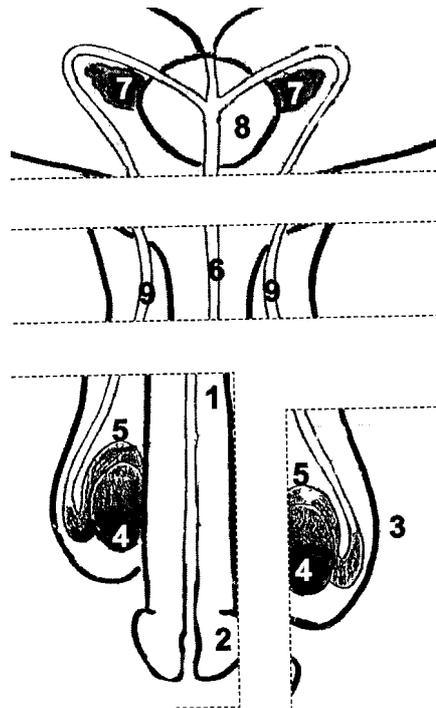


Organos externos de la mujer



Organos internos de la mujer

Organos internos y externos del varon



Tarjetas con nombres y función de los órganos sexuales

TARJETAS : Órganos sexuales externos de la mujer

0 Vulva :	0. Conjunto de órganos sexuales externos femeninos
1. Labios mayores	1. Son dos pliegues gruesos formados por tejidos de grasa, recubiertos de piel y vello. Su función es cubrir los labios menores.
2. Labios menores	2. Son dos pliegues de piel más pequeños, sin vello. Su función es proteger los demás órganos externos. Por su parte superior cubren al clítoris.
3. Clitoris	3. Es un pequeño abultamiento de tejido situado por encima de la abertura urinaria. Es un órgano eréctil, similar el pene. Su función es favorecer la excitación sexual en la mujer.
4. Orificio uretral / meato urinario	4. Orificio que se encuentra entre el clitoris y la abertura vaginal. Su función es llevar la orina hacia el exterior del cuerpo.
5. Abertura vaginal	5. Orificio que se encuentra por debajo del orificio urinario. Es la vía de acceso a la vagina (entrada de la vagina).
6. Himen	6. Membrana que se encuentra a la entrada de la vagina. Se puede romper con la primera relación sexual (coital) o por accidente (caídas, golpes fuertes). No siempre sangra cuando se rompe. Hay mujeres que nacen sin esa membrana.

Para efectos de comprensión del material se han numerado nombres y funciones, pero éstas NO deben numerarse en las tarjetas que se entregarán durante la capacitación. Además deben entregarse en desorden.

TARJETAS : Órganos sexuales internos de la mujer

1.Vagina	1 Es un conducto muscular de 7 a X15 cm de longitud que comunica los órganos sexuales internos y externos. Permite la salida del flujo menstrual y permite la penetración en el momento del coito. . Es la vía de salida del bebe durante el parto. Tiene importancia en la estimulación sexual.
2.Utero	2. Es un órgano hueco con le forma de una pera. En promedio mide 7 cm. de largo y 6 cm. de ancho (aproximadamente). Tiene capas elásticas. 8u capa interna se llama endometrio y cada mes (si no hay un embarazo) esta capa es expulsada con sangrado. Este órgano anida el feto durante la gestación para lo cual puede expandirse o contraerse.
3.Ovarios	3. Son dos glándulas con la forma y el tamaño de un garbanzo (3 e 6 cm.). Se ubican uno e cada lado del útero. Producen los óvulos y les hormones sexuales femeninas.
4.Cuello del útero (cervix)	4. Es la parte inferior y más estrecha del útero. Es le parte por le cual el útero se comunica con le vagina. Su función es dejar pasar el flujo menstrual hacia el exterior y el semen hacia el interior.
5. Trompas de Falopio	5. Son dos conductos en forma de tubos que comunican los ovarios con el utero. Conducen e los óvulos desde los ovarios hacia el útero. Es ahí donde se produce le fecundación (encuentro entre el ovulo y el espermatozoide).

Recuerde no numerar las tarjetas.

TARJETAS : Órganos sexuales externos del varón

1.Pene	1. Organó con forma de tubo o cilindro. Su tamaño y longitud varía de acuerdo a cada individuo. Esta formado por el glande y el cuerpo del pene. Es un órgano eréctil, (se pone en posición recta, "se para" cuando es estimulado. Su función es eliminar la orina o expulsar el semen. Es fuente de excitación del hombre.
2.Glande	2. Es la parte extrema del pene. Tiene forma redondeada. Tiene mayor cantidad de terminaciones nerviosas por lo que es (a parte más sensible. Comúnmente se le llamo "puntita" o "cabeza". Ahí se encuentra ubicado el meato urinario (orificio por donde sale la orina). Está cubierto por un pliegue de piel denominada Prepucio.
3. Escroto	3. Son como bolsas formadas por capas de tejido. Contienen y protegen a los testículos. Mantienen la temperatura adecuada para la producción de los espermatozoides.
4.Testículos	4.-Son dos glándulas sexuales masculinas de forma ovalada, que se encuentran al interior de los escrotos y estén detrás y debajo del pene. Ahí se producen los espermatozoides y la hormona sexual masculina.

Recuerde no numerar las tarjetas.

TARJETAS : Órganos sexuales internos del varón

5. Epidídimos	5. Se encuentran situados encima de los testículos. Almacenan los espermatozoides que los testículos producen.
2. Uretra	2. Conducto o canal delgado que se origina en la vejiga y termina en el orificio urinario del glande. Sirve para eliminar la orina o el semen en el momento de la eyaculación
3. Vesículas seminales	3. Son dos órganos que se encuentran debajo de la vejiga. Se encuentran pegados a los conductos deferentes. Producen un líquido que forma parte del semen. Este líquido va a servir para transportar a y los espermatozoides.
4. Próstata	4. Glándula que se encuentra debajo de la vejiga y esta atravesada por la uretra. Produce un líquido lechoso que forma parte del semen y facilita el movimiento de los espermatozoides.
5. Conductos deferentes	5. Son dos tubos alargados, uno por cada testículo. Llevan los espermatozoides desde los epidídimos hasta las vesículas seminales. Son los que se cortan en la vasectomía

Recuerde no numerar las tarjetas.

Sesion 4

Actividad 1: Conociendo los derechos sexuales y reproductivos

Descripción del material

Tarjetas Derechos Sexuales y Reproductivos

1 Derecho' a recibir información y orientación de calidad sobre nuestra sexualidad, incluyendo temas como métodos anticonceptivos y/o condón, riesgo de embarazo, aborto, información sobre ITS y VIH/SIDA.
2. Derecho a adoptar decisiones relativas a la sexualidad y a la reproducción sin sufrir coacciones, discriminaciones ni violencias.
3. Derecho a decidir tener o no tener relaciones sexuales libre de presiones, manipulación, discriminación o violencia.
4. Derecho de todas las parejas e individuos a decidir libre y responsablemente el número de hijos que desean tener, el tiempo entre un embarazo y el otro y a disponer de información y de los medios necesarios para planificar su familia.
5. Derecho de las personas a expresar su sexualidad e condiciones dignas, placenteras y seguras sin ningún tipo de discriminación por su orientación. sexo o raza.
6. Derecho a una vivencia de la sexualidad libre y placentera independiente de la reproducción.
7. Derecho a condiciones de equidad (igual valoración de las personas sin discriminación de ningún tipo, que permita gozar de las mismas oportunidades, con igualdad de derechos y beneficios) para posibilitar que las personas tomen opciones libres y con conocimiento de causa en todas las esferas de la vida sexual:
8. Derecho al acceso y elección voluntaria de métodos anticonceptivos y al seguimiento responsable de su utilización.
9. Derecho a pensar y obrar libremente sin que otros obliguen a tomar alguna decisión.
10. Derecho a tener servicios de atención de calidad apropiados con información completa sobre la sexualidad y los métodos anticonceptivos y/o condón.
11. Derecho a recibir servicios adecuados de atención a la salud que faciliten a las mujeres embarazos y partos sin riesgos y den a las parejas las máximas posibilidades de tener hijas e hijos sanos.

Actividad 2: Construyendo nuevas formas de relacionarnos

Descripción del material

Tarjetas con situaciones grupo 1

1. Obstetrix del centro de salud que no atiende bien a la adolescente que va a pedir información sobre métodos anticonceptivos y/o condón. No la mira a la cara, no le sonríe, no la saluda. La atiende rápido. Le habla sólo de un método de protección, el que ella cree que es el mejor y le dice que no vale la pena hablar de los otros.
2. Un chico que presiona a su enamorada para tener relaciones sexuales, por más que ella le dice que no quiere tenerlas le sigue insistiendo y le dice que si no las tienen él la va a dejar.
3. Una madre de familia que obliga a su hija a casarse a raíz de que le cuenta que tiene relaciones sexuales con su enamorado.
4. Una psicóloga que recibe a una chica que le pide orientación sobre las relaciones sexuales que mantiene con su enamorado. La psicóloga la critica y la censura por tener relaciones sexuales. Le dice que debería esperar a casarse y a ser mayor para tenerlas. No toma en cuenta las preocupaciones de la adolescente y no responde a su demanda.
5. Una madre que no deja que su hija salga a una fiesta porque quiere que se quede cuidando a sus hermanitos. Le dice que cuidar a los niños es la función de las mujeres, y que su hijo si puede salir porque él es varón.
6. Un chico que tiene relaciones sexuales con su pareja y quiere tener hijos. Él piensa que como ella quiere cuidarse para no tenerlos todavía, le está sacando la vuelta.
7. Un chico que tiene relaciones sexuales con su enamorada. Cuando ella le dice que quiere sentir placer, él le dice que eso está mal, que sólo los varones sienten placer, las mujeres no deben disfrutar tanto. e
8. Un chico que conversa con un amigo. Su amigo le cuenta que aún no quiere tener relaciones sexuales y él le dice que debe tenerlas de una vez porque si no es un "maricón" y lo presiona para que las tenga.
9. La persona de admisión recibe mal a una chica que va a pedir información sobre los servicios que existen en el centro para adolescentes. Le dice que seguro quiere buscar a la obstetrix porque ya "metió la pata", ya ha tenido relaciones sexuales. La mira mal y la critica.
10. Una madre que cuando su hija le cuenta que su padrastro la acosa sexualmente: no le cree, y le dice que en todo caso no importa porque él es el que las mantiene y si lo hace es porque seguro ella le coquetea.

10 tarjetas de un mismo color (diferente al anterior) con roles a representar por el grupo 2 TARJETAS CON SITUACIONES GRUPO 2

1. Adolescente que va al centro de salud, aún 'no tiene' relaciones sexuales pero ya quiere tenerlas con su enamorado. Le cuenta a la obstetrix que la recibe que quiere tener relaciones sexuales y le pide información sobre los métodos anticonceptivos que existen para saber cuál escoger. te pregunta en especial por el condón, el método del ritmo y las píldoras.
2. Una chica que inicialmente no quiere tener relaciones sexuales con su enamorado pero como él le insiste d la amenaza con dejarla, ella acepta.
3. Una chica que le dice a sus padres que tiene relaciones sexuales con su enamorado.
4. Una adolescente que tiene relaciones sexuales con su enamorado, ve al centro de salud y converse con una psicóloga para pedir consejería sobre cómo prevenir las infecciones de transmisión sexual.
5. Una chica quiere salir e una fiesta con sus amigas, así como lo hace su hermano. Entonces le pide permiso a su mamá.
6. Una chica que ya tiene relaciones sexuales y le dice e su pareja que aún no quiere tener hijos porque todavía son jóvenes y quiere cuidarse para no tenerlos.
7. Una chica que tiene relaciones sexuales con su enamorado y conversa con el luego de tenerlas. Le dice que ella no siente placer y quisiera sentirlo.
8. Un chico que converse con un amigo y le cuenta que no quiere tener relaciones sexuales porque aún no se siente preparado.
9. Una chica ve el centro de salud y le pide información a la persona encargada de admisión sobre los servicios que existen para adolescentes.
10. Una chica que le cuenta a su mama que su padrastro le toca sus partes íntimas contra su voluntad.

Tercera unidad: Comunicación en la pareja III

Presentación

La presente unidad busca que la promotora de salud identifique de que manera, las dificultades para hablar sobre la sexualidad de una manera abierta y directa, se constituye en un factor que obstaculiza la adopción de comportamientos sexuales protegidos en los y las adolescentes.

Para lograr este objetivo se propicia la reflexión y el análisis acerca de los roles de género y como estos influyen en las formas de actuar de varones y mujeres en todos los ámbitos de la vida diaria y en especial en el campo de la sexualidad. Se releva la importancia de las normas sociales que pautan las formas de expresar la sexualidad especialmente en la etapa de la adolescencia y se reflexiona sobre la forma en que estas normas censuran de manera implícita la posibilidad de hablar sobre sexualidad y de tomar decisiones en pareja para evitar situaciones no deseadas asociadas a la vivencia de la sexualidad.

A partir del cuestionamiento de los prejuicios y el reconocimiento de la necesidad de propiciar un cambio en la valoración de la comunicación sobre la sexualidad en la pareja, se proponen actividades dirigidas a las promotoras comunitarias desarrollen habilidades para promover en las adolescentes el diálogo y la comunicación en la pareja especialmente en temas referidos a la sexualidad y los métodos de protección sexual.

Se enfatiza que hablar sobre sexualidad no equivale a hablar de relaciones sexuales o, que es necesario tener actividad sexual para conversar sobre los medios anticonceptivos o el uso del condón, sino que por el contrario comunicarse sobre sexualidad significa anticiparse a la posibilidad de las relaciones sexuales, dialogar con la pareja sobre las dudas y temores respecto a la actividad sexual y las otras muchas formas de expresar la sexualidad (caricias, besos) y expresar lo que realmente se siente y desea. Esta comunicación abierta con la pareja, permite que ambos estén mejor preparados llegado el momento de tomar decisiones con respecto a la vida sexual.

La competencia a desarrollar en esta unidad es:

Que conozcan los factores que favorecen que las adolescentes se comuniquen y relacionen de manera adecuada con sus parejas, promoviendo una visión de la mujer en la que esta se asume como sujeto de derecho en el ámbito de su sexualidad y que se apropien de estrategias educativas para desarrollar en la mujer adolescente habilidades en la toma de decisiones informada.

Sesión 1:	Construyendo nuevas formas de ser hombre y mujer Actividad 1: Mensajes que nos hacen varones y mujeres.
Sesión 2:	Habilidades de comunicacion Actividad 1: Comunicándonos asertivamente Actividad 2: Aprendiendo a ser asertiva
Sesión 3:	Comunicándonos sobre sexualidad en la pareja. Actividad 1: Sentando posiciones sobre la sexualidad adolescente. Actividad 2: Ayudando a las adolescentes a decir lo que piensan, sienten y quieren en la relación de pareja

Sesion 1

Construyendo nuevas formas de ser varon y mujer

Actividad 1: Mensajes que nos hacen mujeres y varones

Tiempo

60 minutos

RESULTADO ESPERADO

Las promotoras reflexionan sobre la forma en que la categoría género ha sido incorporada en sus propias vidas y reconocen como el género determina diferentes formas de comportarse para las mujeres y los varones de acuerdo a la sociedad en que viven,

Materiales

- 8 Papelógrafos para el trabajo grupal
- Plumones
- Masking tape
- Papelógrafo o tarjetas con los conceptos clave de la actividad

Pasos a seguir

- Se divide el grupo en 4 grupos y se les pide que recuerden los mensajes que recibieron cuando eran niñas sobre como debía ser una mujer.
- Se pide a las participantes que piensen y compartan en grupo los diferentes mensajes que les transmitieron sus padres, maestros y personas importantes en sus vidas y que los escriban en un papelógrafo. (5')
- Luego deberán analizar qué mensajes les daban estas mismas personas a los varones de su entorno (hermanos, primos o compañeros de colegio) y escribir los mensajes más importantes en otro papelógrafo.
- Cada grupo debe analizar las diferencias que encuentran entre los mensajes transmitidos a varones y mujeres y a qué creen que se deben esas diferencias (25').
- En plenaria cada grupo presenta su trabajo (15').
- Se realizan las siguientes preguntas motivadoras para la reflexión grupal:

¿A qué se debe esta división de roles?

¿Siempre ha sido así?

¿Qué cambios han ocurrido en estos últimos años?

¿Cómo influye la familia, la escuela, los medios de comunicación y la sociedad en nuestros comportamientos?

Cómo influyen los roles de género en la vivencia de la sexualidad?

- Se recogen las impresiones de las promotoras y se presentan en papelógrafos o tarjetas los conceptos clave propuestos para esta actividad (10').
- Se cierra la actividad utilizando las ideas fuerza (5').

Conceptos clave

- El **género** es el conjunto de características que aprendemos en el curso de nuestra vida sobre cómo deben ser y actuar los varones y las mujeres. Estas características NO las traemos al nacer. Ejemplo: La mujer debe jugar con muñecas y el varón con carritos. (Añadir otros ejemplos que hayan salido durante la actividad).
- Los roles de género son las funciones o papeles que la sociedad (familia, colegio, amigos/as, medios de comunicación) le atribuye al varón y a la mujer. Por ejemplo, se espera que la mujer se quede en la casa y cuide a los niños y el varón salga a trabajar para mantener a la familia .
- Los roles de género cambian según cada sociedad y cultura así como a través del tiempo.
- Los roles de género marcan nuestra manera de comportarnos en la familia, en el colegio, entre amigos y amigas, en la calle.

- Cambiar los roles de género no es fácil ya que muchas veces significa asumir roles que la sociedad no considera correctos o no espera que sean desempeñados por los varones o por las mujeres. Por ejemplo es difícil que nuestra sociedad acepte que los varones se saluden con un beso o jueguen con muñecas, o que una pareja decida que la mujer salga a trabajar para mantener a la familia mientras el varón se queda en casa haciendo el trabajo doméstico.

Ideas Fuerza

- Las vivencias de la sexualidad, también son influidas por los roles de género. Así por ejemplo, en sociedades como la nuestra se estimula que el varón tenga relaciones sexuales, mientras que en el caso de la mujer se espera que postergue el inicio sexual.
- Es necesario reconocer que es importante que tanto varones como mujeres puedan expresar su sexualidad con la misma libertad, en un marco de respeto de los derechos sexuales sin ser sancionados o censurados por el hecho de ser varones o mujeres .
- Es importante recordar que en nuestras manos está lograr relaciones más equitativas entre varones y mujeres.

Sesion2

Habilidades de comunicacion

Actividad 1: Comunicándonos asertivamente.

Tiempo

30 minutos

RESULTADO ESPERADO

Las promotoras identifican que significa comunicarse asertivamente en diferentes situaciones de la vida diaria.

Materiales

- 4 tarjetas en las que se describe como debe actuar el grupo en la dramatización (Ver anexo materiales al final de la unidad)
- Tarjetas con los conceptos clave de la actividad

Pasos a seguir

Se pide 5 voluntarias, a las que se hace salir del salón. Con ellas se dramatizará la siguiente situación imaginaria: (10')

Tres chicas están en una cola para entrar a un *banco* y alguien que no quiere hacer la cola se mete en la fila.

Una de las *adolescentes que* está en la cola responderá de manera pasiva a la persona que se ha metido: Hace un gesto de desagrado y le dice en voz baja e insegura "Señoría..." y luego se queda callada *aceptando que* la persona entre en la cola.

La *segunda adolescente* responderá de manera agresiva: grita e insulta a la persona que se ha metido.

- La tercera adolescente responderá de manera asertiva: "Señoría), todos estamos aquí desde temprano *haciendo cola*, debe esperar su turno" (le *habla con firmeza pero cortésmente* - sin gritarle ni insultarle y logra que la persona no se meta a la cola)

De las cinco voluntarias, tres harán el papel de las adolescentes que están haciendo la cola, una tendrá el rol de la persona que se mete en la cola y la quinta participante hará las veces de presentadora de la escena. Esta última deberá decir:

Esta es una situación *cotidiana*, en la que un grupo de personas están *haciendo cola en el banco desde temprano*.

La preparación de la dramatización tomará 5 minutos.

El grupo que salió del salón regresa a presentar la dramatización en plenaria (5')

Luego el /la facilitador/a realiza las siguientes preguntas motivadoras: (10')

¿Qué les parece la reacción que han tenido estas chicas?

¿Quién reaccionó mejor? ¿Quién reaccionó peor? ¿por qué?

Se señala que tal cómo se ha podido ver en la actividad existen diferentes tipos de comunicación que pueden ser utilizados para responder a las

diferentes situaciones que nos toca vivir, Con la ayuda de tarjetas la facilitadora presenta las definiciones de los tres tipos de respuesta: Pasiva, Agresiva y Asertiva, consignadas en los conceptos clave de esta actividad. Se cierra la actividad reforzando la importancia de la conducta asertiva (10')

Conceptos clave

<p>Respuesta pasiva No se expresa lo que se siente o piensa. Se postergan necesidades y deseos en favor del otro. Muy rara vez se alcanzan los objetivos propuestos y la persona se sacrifica para evitar romper una relacion No se defienden los propios derechos pero se respetan los ajenos. La persona tiende a desvalorizarse.</p>
<p>Respuesta agresiva Se expresa lo que se siente y se piensa de manera inapropiada, violando los derechos de los demas. Para lograr los propios objetivos no importa perjudicar a los demas. Se defienden los derechos de uno sin respetar los ajenos La persona tiende a valorarse a costa de herir al otro.</p>
<p>Respuesta asertiva La persona hace valer sus derechos y expresa lo que siente y piensa sin herir a los demas. Para lograr sus objetivos, expresa lo que siente sin que esto interfiera en sus relaciones con otras personas. Defiende sus propios derechos respetando los ajenos Se valora sin herir al otro.</p>

Ser asertiva significa: "tener la capacidad de hacer valer nuestros derechos, expresar nuestros pensamientos, sentimientos y creencias de manera directa, honesta, sin violar los derechos de las demás personas".

Actividad 2: Aprendiendo a ser diferente.

Tiempo

40 minutos

Resultado esperado

Las promotoras desarrollan habilidades para expresar sus sentimientos, deseos y opiniones con seguridad y firmeza ejerciendo sus derechos, y sin vulnerar los derechos de los demás,

Materiales

- 4 tarjetas con la descripción de una situación que experimenta una pareja de esposos (Ver descripción en el Anexo al final de la unidad)
- Plumones
- Masking tape
- 12 Tarjetas en blanco
- Papelógrafo con los conceptos clave

Pasos a seguir

- Se divide a las participantes en 4 grupos y se le da a cada grupo una tarjeta en la que se describe una escena/caso.
- Cada grupo debe leer el caso y luego formular tres tipos de respuesta: una pasiva, una agresiva y una asertiva, poniéndose en el lugar de las personas que están atravesando la situación que propone el caso. Deben escribir en tarjetas cada una de sus respuestas (15')
- En plenaria (15') cada grupo presenta las respuestas. La facilitadora deberá propiciar el diálogo proponiendo como tema central la asertividad,
- Al finalizar la plenaria se dirige la siguiente pregunta al grupo: qué podrían hacer las mujeres para ser más asertivas?. Se recogen sus impresiones y se cierra el tema resaltando las ideas más importantes,
- Al cerrar la actividad (10'), se enfatizará en lo importante que es para la adolescente asumir conductas asertivas sobre todo en su relación de pareja ya que ello le permitirá expresar con libertad y confianza lo que siente, piensa y desea. Facilitar la explicación sobre el concepto de asertividad, presentando las ideas fuerza de esta actividad con la ayuda de un papelógrafo o de tarjetas,

IDEAS FUERZA

Una persona es asertiva cuando: a Dice clara y abiertamente lo que desea y lo que no desea. a Expresa lo que piensa sin recurrir a la agresividad, buscando el diálogo y el entendimiento.

- Reconoce que las ideas, las opiniones, las creencias y los sentimientos de la otra persona son tan importantes como los suyos.
- Piensa en formas nuevas de solucionar un problema y las comunica.
- Se valora reconociendo sus capacidades y sus limitaciones.
- No se siente superior ni inferior que otra persona, se respeta a si misma y respeta a las demás.
- Trata de que se respeten sus derechos, pero sin atropellar los de los demás.

Sesion 3

Comunicándonos sobre sexualidad en la

Actividad 1: Sentando posiciones sobre la sexualidad

Tiempo

40 minutos

Resultado esperado

Las promotoras reconocen la importancia de la comunicación sobre sexualidad en la pareja para promover una vivencia sexual saludable.

Materiales

- Tarjetas grandes donde se escribirá ACUERDO Y DESACUERDO.
- Tiza
- Lista con las afirmaciones;
Los adolescentes no deben tener relaciones sexuales
Hablar de sexualidad puede promover el deseo de tener relaciones sexuales.
Enseñar como se usa el condón promueve las relaciones sexuales entre los y las adolescentes
Es bueno que una pareja de enamorados converse acerca de la sexualidad

Pasos a seguir

Se coloca en cada extremo del ambiente de capacitación un cartel que lleve escrita la palabra ACUERDO y otro y que lleve escrita la palabra DESACUERDO; con una tiza se traza en el piso una línea entre ambos carteles.

Se explica que la actividad consiste en escuchar las afirmaciones vinculadas a la sexualidad adolescente que la facilitadora leerá en voz alta y luego tomar una posición frente a éstas: se puede estar de acuerdo o desacuerdo con dichas afirmaciones. Para demostrar su posición, las participantes deberán ubicarse debajo de los carteles colocados en los extremos del ambiente o en el centro de la línea trazada si no tienen una posición definida (tratar de que esto no suceda en todos los casos) (5').

Una vez que todo el grupo se ha ubicado, se pedirá a algunas de las participantes que optaron por una u otra posición (acuerdo o desacuerdo) que fundamenten su respuesta. Luego de la discusión grupal, si alguna participante cambia su opinión inicial y lo considera conveniente, puede reubicarse en la línea que va de acuerdo a desacuerdo.

Se señala que esta actividad busca que las personas discutan e identifiquen las normas sociales que están a la base de la vivencia de la sexualidad. Estas normas por lo general son implícitas y muchas veces no se expresan de manera abierta pero influyen en nuestra forma de actuar, pues censuran y califican diferentes comportamientos y manifestaciones de la sexualidad en la adolescencia.

Luego de cada afirmación el/la facilitadora propiciará la discusión y análisis considerando las orientaciones metodológicas (30').

Cerrar la actividad señalando las ideas fuerza (5').

Orientaciones metodológicas

Afirmación 1; Los adolescentes no deben tener relaciones sexuales. Es importante que las promotoras tomen conciencia de como a veces estas normas sociales lejos de impedir que los y las adolescentes tengan actividad sexual llevan a que los y las adolescentes experimenten la sexualidad dentro de un marco de clandestinidad, adoptando comportamientos sexuales de riesgo.

Afirmación 2: *Hablar de* sexualidad puede promover el deseo de tener relaciones sexuales. Reflexionar acerca de la vergüenza que experimentan los y las adolescentes para hablar acerca de la sexualidad en la pareja, en tanto ello se asocia a interés o deseo de tener relaciones sexuales **de parte** de uno de los miembros de la pareja. Mencionar que muchos adolescentes llegan a tener actividad sexual sin haber hablado abiertamente con su pareja sobre lo que estaban experimentando, y más aún sin

estar seguros de que eso es lo que realmente querían, Reforzar la importancia de comunicarse sobre estos temas al interior de la pareja para anticiparse y tomar decisiones responsables,

Afirmación 3: Enseñar como se usa el *condón* promueve las relaciones sexuales entre los y las adolescentes, Analizar las diferentes posiciones y razones, señalando que el contexto de conocimiento del uso del condón lejos de promover que los y las adolescentes que no desean tener relaciones sexuales las tengan, va a permitir que aquellos adolescentes que de todas maneras van a experimentarlas tengan elementos concretos para evitar embarazos no deseados, ITS y VIH/SIDA, Enfatizar que estudios realizados a nivel mundial demuestran que la educación sexual no favorece la actividad sexual y que muchas veces más bien llevan a la postergación de las relaciones sexuales y/o a asumir comportamientos seguros que no pongan en riesgo la salud y la vida de la población adolescente .

Afirmación 4: Es *bueno* que una mujer le proponga a su pareja conversar acerca de su posición frente a las relaciones sexuales. Reforzar la necesidad de comunicarse sobre sexualidad, rompiendo con los estereotipos que dificultan hablar abiertamente sobre estos temas. Enfatizar que es necesario romper con normas sociales que exponen a la mujer a una situación de mayor vulnerabilidad debido a que se la censura por plantear estos temas.

IDEAS FUERZA

- La postergación de las relaciones sexuales es una alternativa válida para las adolescentes y significa iniciar la actividad sexual cuando se sientan preparadas para ello y decidir hacerlo sin presiones de ningún tipo.
- Es importante promover que las adolescentes comprendan que optar por tener relaciones sexuales significa que han evaluado las ventajas y desventajas de esa decisión y que tienen la seguridad de que eso es lo que desean, sin presiones ni manipulaciones. Significa también asumir las responsabilidades que conlleva esta decisión lo cual implica tomar medidas de prevención para evitar embarazos no deseado e infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH/SIDA.

Actividad 2: Ayudando a las adolescentes a decir lo que piensan, sienten y quieren en la relación de pareja

Tiempo

60 minutos

Resultado esperado

las promotoras analizan formas para ayudar a la adolescente a comunicarse en la pareja sobre temas asociados a la vivencia de su propia sexualidad,

Materiales

4 hojas con las preguntas para el trabajo grupal
4 Papelógrafos
Plumones
Masking tape
Papelógrafo con los conceptos clave

Pasos a seguir

- Se divide al salón en 4 grupos y se les da las siguientes **preguntas motivadoras** para que las discutan y escriban sus respuestas en papelógrafos: (15')

¿Las mujeres hablan más sobre sexualidad con las amigas o con la pareja, por qué?

¿Por qué es difícil hablar con la pareja sobre sexualidad?

¿Cómo puede reaccionar la pareja si la mujer le propone hablar sobre sexualidad?

¿Cómo podría una mujer adolescente conversar con su pareja sobre temas relacionados a la sexualidad sin que él mal interprete esta iniciativa?

- En plenaria cada grupo presenta su trabajo (10')
- Se señala que en general es difícil conversar abiertamente sobre la sexualidad porque se trata de un tema que tiene que ver con la vida íntima de las personas. En la adolescencia esta dificultad se puede acentuar debido a que la persona está atravesando por la adaptación a los cambios físicos, psicológicos y sociales propios de esta etapa y está descubriendo y experimentando por primera vez muchas de las manifestaciones de la sexualidad (5').

- Se plantea hacer una dramatización en la cual se implementen formas o estrategias a partir de las cuales la adolescente puede plantear hablar sobre las relaciones sexuales de manera saludable y sin ser objeto de censura,
- Se pide a dos personas voluntarias para que dramaticen la siguiente situación: Una pareja de enamorados que no tiene relaciones sexuales; ella le dice que le gustaría conocer su opinión sobre las relaciones sexuales. La chica quiere que a él le quede claro que su interés radica únicamente en conversar e intercambiar ideas sobre estos temas (10').
- En plenaria se analiza la dramatización considerando las siguientes preguntas motivadoras: (10')

- ¿Qué pensó el chico cuando ella le propuso hablar de estos temas?
- ¿El creyó que ella le estaba proponiendo tener relaciones sexuales?
- ¿Suele pasar que se piense que una chica es "recorrida" si le plantea a su enamorado hablar sobre las relaciones sexuales?
- ¿Qué piensan acerca de que una pareja de enamorados adolescentes converse de esos temas sin necesidad de tener relaciones sexuales?

Conversar sobre la sexualidad ¿ayuda a tomar decisiones informadas con respecto a las relaciones sexuales?

- Se analizan los conceptos clave acerca de los pasos para la toma de decisiones (5').
- Se cierra la actividad señalando las ideas fuerza propuestas para esta actividad. (5)

Conceptos clave

1. Obtener información
2. Analizar los valores propios, los que para uno son importantes en la vida
3. Hacer una lista de ventajas y desventajas de las diferentes alternativas
4. Calcular la probabilidad de éxito que tiene cada una de las alternativas
5. Analizar las consecuencias a corto, mediano y largo plazo de la decisión
6. Tomar la decisión
7. Evaluar los resultados de la decisión

IDEAS FUERZA

- Tanto el adolescente como el adulto reconocen que la comunicación es un elemento clave en la relación de pareja ya que posibilita evitar situaciones no deseadas en el campo de la sexualidad,
- Sin embargo, no es fácil comunicarse con la pareja porque hay una serie de normas sociales que obstaculizan la comunicación abierta sobre temas relacionados a la sexualidad. Por ejemplo, si una chica habla abiertamente sobre la sexualidad con su pareja se le puede considerar como una "fácil" o "recorrida" o que "está insinuando que tiene ganas de tener relaciones sexuales". Del mismo modo, muchas veces si el hombre propone hablar del tema, las chicas pueden creer que "es un mañoso", o que "se quiere proparar".
- Hablar abiertamente con la pareja sobre sexualidad es un signo de amor y respeto por uno mismo y por el otro.
- Es importante que las adolescentes aprendan a exponer y defender sus puntos de vista frente a la pareja expresando lo que realmente piensan y desean,
- Las promotoras pueden promover que las adolescentes tengan una actitud más abierta frente a la posibilidad de conversar sobre temas relacionados a la sexualidad, transmitiendo de manera asertiva lo que piensan y desean.
- Cuando tomamos decisiones es importante que las opciones que tomemos hayan salido de nosotras mismas y sin presión, que hayan sido analizadas y que no sintamos que hacemos daño a los demás. Debemos ser responsables sobretodo cuando tomamos decisiones en relación a nuestra sexualidad ya que éstas afectan también a nuestra pareja.

Anexo tercera unidad

Descripción de materiales

Sesion 2

Actividad 1: Comunicándonos asertivamente

Descripción del material

Tarjeta 1: ' Adolescente que está en: la cola y responde de manera pasiva a la persona que se ha metido, hace un gesto de desagrado le dice: "Señor..." en voz baja e insegura y luego se queda callada aceptando que la persona entre en le cola.
Tarjeta 2: Adolescente que esté en la cola y responde de manera agresiva: Grita e insulta a la persona que se ha metido.
Tarjeta 3: Adolescente que está en la cola y responde de manera asertiva: "Señor, todos estamos aquí desde temprano haciendo cola, debe esperar su turno" (le habla cortésmente sin gritarle ni insultarle).
Tarjeta 4: Adolescente que presenta la dramatización: Esta es una situación cotidiana, en la que un grupo de personas están haciendo cola para entrar al banco desde temprano.

Actividad 2: Aprendiendo a ser asertiva

Descripción del material

4 copias de este caso:

“Una pareja de esposos es invitada a una reunion y ambos habian acordado asistir. El día de la fiesta el no quiere ir a la reunion porque ha trabajado demasiado y esta muy cansado y por lo tanto le dice a ella que tampoco vaya a la reunion”