



PROGRAMA DE SENSIBILIZACIÓN DE ADOLESCENTES EN HABILIDADES PARA LA VIDA Y SALUD SEXUAL INTEGRAL

FICHA TÉCNICA

Versión Preliminar. Documento en fase de validación: septiembre – diciembre 2022.



PROGRAMA DE SENSIBILIZACIÓN DE ADOLESCENTES EN HABILIDADES PARA LA VIDA Y SALUD SEXUAL INTEGRAL

Presentación

El presente documento describe de manera general el Programa de Sensibilización dirigido a Adolescentes en Habilidades para la Vida y Salud Sexual Integral, en el marco de la implementación de la Política de Prevención y Atención a las Uniones Tempranas y el Embarazo en Adolescentes (PPA). Contempla los objetivos, temáticas, metodología, modalidades y tipo de implementación y los mensajes claves de cada una de las sesiones formativas.

Este documento es un insumo tipo resumen, diseñado para dar a conocer a personal técnico y especializado los tópicos a desarrollar en los talleres.

Descripción del programa

El Programa de Sensibilización en Habilidades para la Vida y Salud Sexual Integral se enmarca en la Política de Prevención y Atención a las Uniones Tempranas y el Embarazo en Adolescentes como parte del eje de abordaje de la “Prevención”.

Las estrategias diseñadas para la prevención de las Uniones Tempranas y el Embarazo en Adolescentes están relacionadas con la creación y promoción de oportunidades para el desarrollo y la autonomía de niñas, niños y adolescentes, el fomento de planes y proyectos de vida que generen oportunidades de empoderamiento y el desarrollo de sus capacidades en contextos libres de violencia.

Objetivo general

El Programa de Sensibilización de Adolescentes en Habilidades para la Vida y Salud Sexual Integral tiene por objetivo que los y las adolescentes participantes adquieran conocimientos que contribuyan a su empoderamiento para la toma de decisiones informadas sobre su salud sexual y reproductiva y la prevención de las uniones tempranas y el embarazo.

Objetivos específicos

- Practicar de manera vivencial habilidades para la vida.
- Construir un primer esbozo de proyecto de vida individual.
- Socializar con los y las adolescentes los principales cambios que ocurren en la pubertad a nivel físico, psicológico y hormonal.
- Reflexionar sobre prácticas y conductas de riesgo en el ejercicio de la sexualidad.
- Reflexionar sobre la violencia basada en género y su normalización en la sociedad.
- Aclarar las creencias erróneas sobre el sexo y el embarazo.
- Identificar las consecuencias de las uniones tempranas y el embarazo en adolescentes.
- Compartir estrategias para la prevención de las uniones tempranas y el embarazo en la adolescencia.

Participantes

Adolescentes de 13 a 17 años en contexto comunitario, con especial atención a quienes están en mayor condición de vulnerabilidad.

Metodología general

Las sesiones tienen una metodología activa y participativa. Se basan en actividades y dinámicas que permiten conocer, comprender, analizar y valorar la importancia de los temas priorizados en cada sesión.

Modalidad y tamaño de los grupos

Presencial, con grupos que no excedan 30 personas.

Duración

El programa tiene una duración de seis horas, distribuidas en tres sesiones de dos horas cada una.

Materiales del programa

1. Ficha técnica del programa.
2. Guía para personas facilitadoras.
3. Guía para la evaluación de los encuentros.
4. Cuadernillo de diseño de proyecto de vida.
5. Kit de recursos para personas facilitadoras.

El lugar de los encuentros

Se sugiere que los encuentros se realicen en lugares con las siguientes características:

- Buena iluminación y ventilación.
- Espacio suficiente para el trabajo en grupos pequeños y la realización de dinámicas y presentaciones.
- Preferiblemente, sillas no fijas al suelo, que puedan ser movidas de lugar para desarrollar actividades grupales y de pie.

Certificados

Al término de las sesiones, las personas participantes recibirán un certificado de participación, siempre que hayan cumplido con el total de horas de formación. La entrega será en la última sesión.

Temáticas y mensajes clave abordados en el programa

Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3
+ Habilidades para la vida - Autoconocimiento - Empatía - Comunicación asertiva - Relaciones interpersonales - Toma de decisiones - Solución de problemas y conflictos - Pensamiento creativo - Pensamiento crítico - Manejo de emociones y sentimientos - Manejo de tensiones y estrés + Proyecto de vida	+ Conceptos de pubertad y adolescencia, cambios en el cuerpo + Sexo y sexualidad, derechos sexuales y reproductivos + Prevención de violencia e igualdad género	+ Causas y consecuencias de las uniones tempranas y el embarazo en adolescentes + Estrategias de prevención de las uniones tempranas y el embarazo en adolescentes

Sesión 1: Habilidades para la vida y proyecto de vida

Temas:

- ✚ Habilidades para la vida
- ✚ Proyecto de vida

Mensajes claves:

Habilidades para la vida

✚ Autoconocimiento

- ✓ Conocernos bien nos ayuda a identificar nuestras fortalezas y oportunidades de mejora. Es decir, qué podemos potenciar (fortaleza) y cuáles cosas debemos mejorar.
- ✓ Conocernos es el primer paso para manejar adecuadamente nuestras emociones y poder comunicarles a los demás lo que nos gusta y lo que no; esto mejora nuestras relaciones.
- ✓ Cuando nos conocemos bien, podemos saber más fácilmente a qué podríamos dedicarnos en un futuro.

✚ Empatía, manejo de las emociones y sentimientos

Para ser empático, es importante:

- ✓ Escuchar atentamente.
- ✓ No juzgar los sentimientos o emociones de la otra persona, es decir, no etiquetarlos de buenos o malos en base a lo que nosotros pensamos o lo que nos han enseñado.
- ✓ Respetar las decisiones de los demás, aunque nosotros no hagamos lo mismo.
- ✓ Preguntar qué quiere o necesita la otra persona. Muchas veces, la persona no busca consejos, sino atención y compañía.
- ✓ Entender que cada persona es diferente, siente y piensa diferente.

- ✓ Cuidar lo que decimos, evitando hacer daño con nuestras palabras.

Comunicación efectiva

- ✓ La comunicación efectiva es de doble vía.
- ✓ Las preguntas y respuestas son muy importantes en la comunicación; nos permiten saber si la otra persona entendió lo que dijimos.
- ✓ Además de las palabras, los gestos y los movimientos corporales, juegan un papel importante en la comunicación; evita el lenguaje corporal voluntario que pueda resultar ofensivo.
- ✓ Es importante comunicar claramente para que nuestro mensaje sea entendido.

Relaciones interpersonales, resolución de conflictos

- ✓ Debemos cuidar nuestras relaciones interpersonales para que sean agradables y duraderas.
- ✓ A veces no cuidamos a las personas que tienen mayor importancia en nuestras vidas porque pensamos que siempre estarán ahí.
- ✓ Cuando nos damos cuenta de que nuestra relación está en un momento difícil, debemos buscar la solución con amor y paciencia. Es importante ser crítico con la parte de culpa que nos toca en el problema.
- ✓ Reparar es posible, pero mucho mejor es no dañar, cuidar a las personas a nuestro alrededor y las relaciones que tenemos con ellos; porque después que un papel se arruga, nunca más será igual.

Pensamiento crítico y toma de decisiones:

- ✓ Antes de tomar una decisión, es importante pensar cuáles son las causas y las consecuencias que tiene aquello sobre lo que vamos a decidir.
- ✓ Antes de tomar una decisión, debemos escuchar diversas opiniones y comparar distintos puntos de vista. Nunca debemos conformarnos con una sola fuente de información.
- ✓ Consultar a otras personas para conocer sus puntos de vista, nos permite ver la situación desde fuera de nuestras emociones y creencias.
- ✓ Siempre es bueno contar con personas adultas que nos orienten sobre nuestras dudas.

Proyecto de vida

El proyecto de vida es una herramienta que nos permite prepararnos para la vida adulta. Tener un proyecto de vida nos mantiene trabajando por el logro de nuestras metas.

Para construirlo, es importante seguir los siguientes pasos:

- ✓ Reconoce tus fortalezas, en qué te destacas, qué te gusta, cuáles habilidades tienes, qué actividades disfrutas más.
- ✓ Identifica qué conocimientos, habilidades y destrezas necesitas para lograr tus metas.
- ✓ Identifica tus debilidades, áreas en las que puedes mejorar y qué te ayudaría a alcanzar tus logros, como, por ejemplo, ser más disciplinado, constante, paciente.
- ✓ Investiga cuáles oportunidades te ofrece el entorno donde vives para el logro de tus metas, por ejemplo, instituciones, líderes comunitarios, personas de tu familia que pueden apoyarte.
- ✓ Define metas a corto, mediano y largo plazo.
- ✓ Sé consistente y mantén el enfoque, aléjate de todo lo que no aporte para lograr tus metas. Si un plan no sale bien, intenta otro, no tengas miedo a equivocarte.

Sesión 2: Salud sexual integral

Temas:

- ✚ Conceptos sobre pubertad y adolescencia, cambios en el cuerpo
- ✚ Sexo y sexualidad, derechos sexuales y reproductivos
- ✚ Prevención de violencia e igualdad de género

Mensajes clave:

Pubertad y adolescencia, cambios en el cuerpo

La pubertad es una parte de la adolescencia durante la cual se producen importantes cambios biológicos, psicológicos y sociales que nos preparan poco a poco para la adultez.

Sexo y sexualidad, derechos sexuales y reproductivos

- ✓ El ejercicio de los derechos sexuales debe ser consciente, informado, responsable y seguro.
- ✓ Los derechos no se ganan por mérito, no es algo que alguien regala. Los derechos son conquistas colectivas y están establecidos en la Constitución y las leyes. Si alguien viola los derechos de una persona, esta puede reclamar su cumplimiento por varias vías.
- ✓ Las prácticas y conductas sexuales riesgosas pueden traer consecuencias irreversibles a la vida de una persona.
- ✓ No se debe aceptar hacer algo sólo por presión de otra persona.

Los derechos sexuales y reproductivos son parte de los derechos humanos. Es decir, son propios a todas las personas, sin discriminación alguna. De manera simple: derechos sexuales son todos los derechos orientados al ejercicio pleno y seguro de la sexualidad. Los derechos reproductivos, tal como su nombre lo dice, son los orientados a garantizar el derecho a la reproducción.

Los derechos deben ser ejercidos con responsabilidad. Algunos de los deberes a la hora de ejercer los derechos sexuales y reproductivos son:

- ✓ Cuidarte y cuidar a los demás, utilizar métodos de prevención de

infecciones de transmisión sexual y embarazos, respetar y no imponer prácticas según tus preferencias.

- ✓ Respetar las diferencias, no hacer bullying, no discriminar.
- ✓ No divulgar imágenes, videos o cualquier tipo de información de tus parejas sexuales.
- ✓ No obligar o manipular a una persona para que tenga relaciones sexuales ni contigo ni con otras personas.

Equidad e igualdad de género

- ✓ El sexo es el conjunto de características biológicas (tanto anatómicas como fisiológicas) con las que nacemos, las cuales nos identifican como niñas y niños, hombres y mujeres, varón y hembra. Mientras que el género es el conjunto de cualidades y funciones sociales que se nos asigna a las personas de manera diferenciada a partir del sexo con el que nacemos.
- ✓ Los roles de género son las acciones, funciones y normas que determinan cómo deben pensar, hablar, vestir y actuar las personas en la sociedad, dependiendo de si son socializadas como hombre o como mujer.

Mensajes clave:

- ✓ Sexo y género no es lo mismo. El sexo es ser varón o hembra. El género se refiere a los roles que la sociedad le asigna a las personas según hayan nacido varón o hembra. Debemos aprender a actuar más allá de los prejuicios y estereotipos de género que consagran relaciones de poder injustas y que generan violencia.
- ✓ Existen características que se les asignan al hombre y a la mujer que son comunes a una cultura determinada y que se aprenden desde el nacimiento.
- ✓ Los roles asignados al hombre y a la mujer varían con el tiempo y se van adaptando a las necesidades de la vida diaria. La creciente participación de las mujeres en la vida laboral fuera del hogar hace más importante la participación de los hombres en el proceso de crianza y en el cumplimiento de las tareas del hogar, no hay tareas exclusivas para el hombre o la mujer.



Prevención de violencia

- ✓ La violencia no se justifica, no hay nada que justifique que una mujer sea violada o sea obligada a sostener relaciones sexuales con alguien si no lo desea.
- ✓ Una persona puede cambiar de parecer en cualquier momento sobre una decisión tomada y esto debe ser respetado.
- ✓ Existen muchas formas de violencia, no sólo los golpes u otras formas de agresión física. El insulto, el acoso, el bullying, la discriminación, la humillación, etc., son sólo algunas de estas formas. La violencia hace mucho daño a quien la recibe.

Sesión 3.- Prevención de uniones tempranas y el embarazo en la adolescencia.

Temas:

- ✚ Causas y consecuencias de las uniones tempranas y el embarazo en la adolescencia
- ✚ Estrategias de prevención de las uniones tempranas y el embarazo en adolescentes

Mensajes clave:

Uniones tempranas

Se entiende por uniones tempranas cualquier relación de pareja en la que una persona menor de 18 años convive con otra persona, que puede o no ser mayor que ella.

Algunas razones por las que ocurren las uniones tempranas son:

- ✓ Normalización y permisividad social
- ✓ Violencia intrafamiliar
- ✓ Necesidad económica
- ✓ Factores culturales

Estrategias para la prevención de las uniones tempranas y el embarazo en adolescentes

- ✓ Buscar la orientación de un adulto responsable.
- ✓ Denunciar el abuso o maltrato.
- ✓ Tener un proyecto de vida definido.
- ✓ Retrasar el inicio de las relaciones sexuales.
- ✓ Buscar información confiable sobre salud sexual y reproductiva, métodos anticonceptivos, enfermedades de transmisión sexual.
- ✓ Utilizar métodos anticonceptivos cuando se ha decidido iniciar la vida sexual.
- ✓ Saber decir no a las relaciones sexuales.



Razones para retrasar el inicio de las relaciones sexuales

- ✓ Necesidad de madurar física y emocionalmente.
- ✓ No exponerse al contagio de una infección de transmisión sexual.
- ✓ Posibilidad de embarazo.
- ✓ Los y las adolescentes no están preparados mental, emocional, ni económicamente para ser responsables de un bebé.