



# Programa de **EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD** fuera de la escuela para Adolescentes

  
**REPÚBLICA DE PANAMÁ**  
GOBIERNO NACIONAL  
**MINISTERIO DE  
SALUD**



República de Panamá

# **Autoridades y créditos**

## **Autoridades nacionales**

Dr. Luis Francisco Sucre  
**Ministro de Salud**

Dra. Ivette O. Berrío A.  
**Viceministra de Salud**

Dra. Melva Cruz  
**Directora General de Salud Pública**

Dr. Mario Rodríguez  
**Coordinador Nacional de la Sección de Niñez y Adolescencia**

Dr. José Leonardo González  
**Programa Materno Infantil - Caja de Seguro Social (CSS)**

## **Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA)**

Lcda. Edith Castillo Núñez  
**Representante Nacional del UNFPA en Panamá**

Dra. Edilma Berrio  
**Analista de Programas de Salud Sexual y Reproductiva**

Magíster Juan Lu  
**Asistente de Programa**

## **Desarrollo del “Programa de Educación de la Sexualidad fuera de la escuela para Adolescentes”:**

Dra. Beatriz Castellanos Simons  
**Consultora del UNFPA**

Licdo. Manuel Domínguez  
**Consultor UNFPA, Diseño gráfico**

## Agradecimientos

Al personal del Ministerio de Salud (Minsa) y la Caja de Seguro Social (CSS) que colaboró en las distintas etapas del diseño de la “Estrategia de Educación de la Sexualidad desde los Servicios de Salud Amigables para Adolescentes”, y en particular, a las personas expertas de las regiones de Bocas del Toro, Chiriquí, Colón, Comarca Ngäbe Buglé, Panamá Oeste y Veraguas, que participaron en la validación técnica del “Programa de Educación de la Sexualidad fuera de la escuela para Adolescentes”: Aralis Soto, Aura Sousa de Guerra, Carla Padmore, Carlos Ferreira, Carol Sánchez, Cleotilde Vargas, Luz Stonestreet, Dayra Rodríguez, Elaine Miranda, Elvia Quintero, Félix Holder, Gisela de Pitti, Gisela Valdés, Gloria de Urriola, Ilka Barsallo, Jaime Domínguez, Joice A. Moreno, Karen Chávez, Luisa Rivera, Magda Samudio, Mario Muñoz y Nelva Camaño.

**Copyright** © Oficina País del Fondo de Población de las Naciones Unidas en Panamá. Primera Edición 2022

Esta publicación goza de la protección de los derechos de propiedad intelectual de la Oficina País del UNFPA en Panamá. No obstante, ciertos extractos breves de estas publicaciones pueden reproducirse sin autorización, con la condición de que se mencione la fuente. Para obtener los derechos de reproducción o de traducción, deben formularse las correspondientes solicitudes a la Oficina País-UNFPA Panamá, solicitudes que serán bien acogidas.



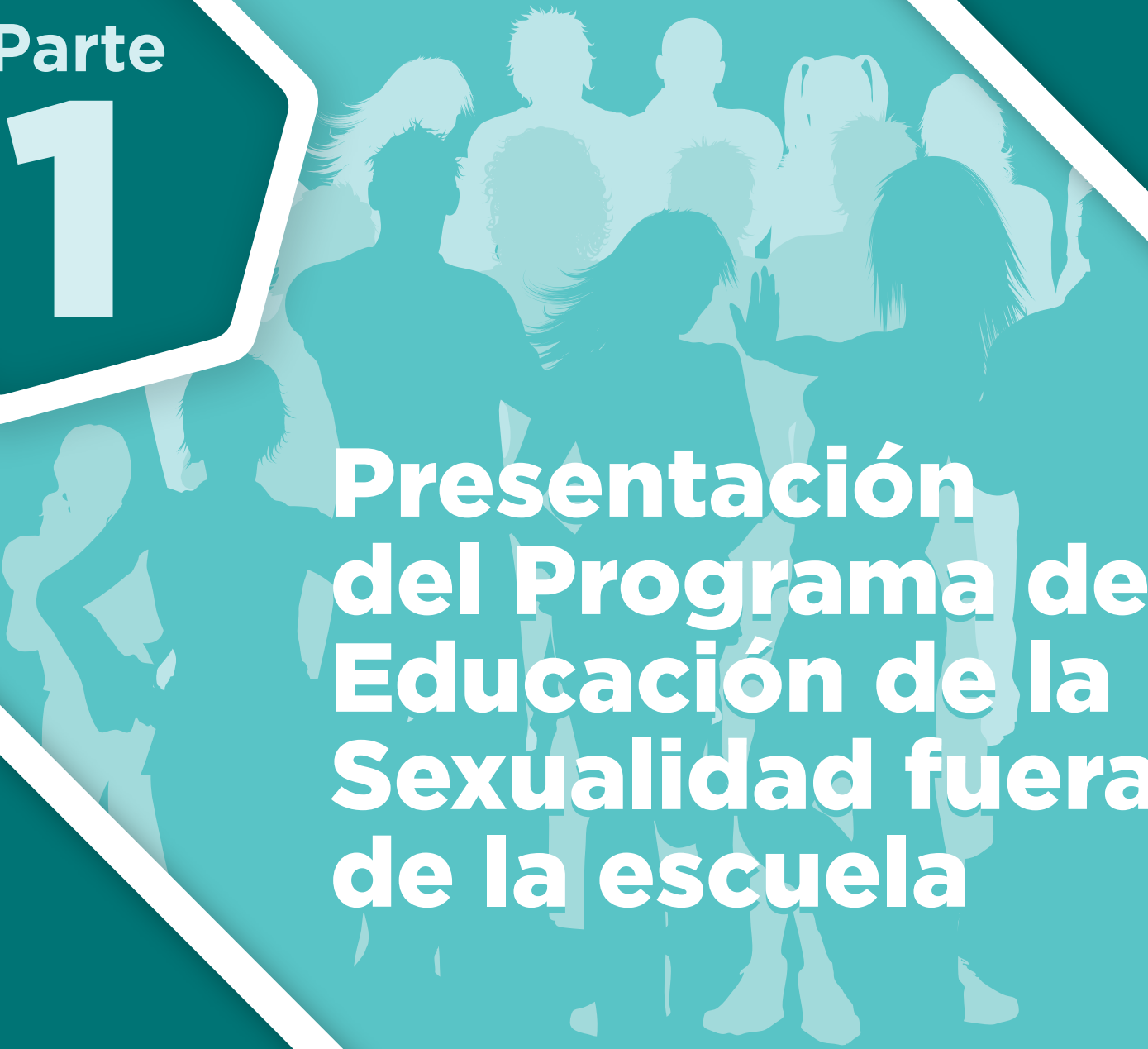
<b>Abreviaturas y acrónimos</b>	<b>3</b>
<b>Parte 1. Presentación del Programa de Educación de la Sexualidad fuera de la escuela</b>	<b>4</b>
1.1 Antecedentes y contexto	5
1.2 Finalidad y estructura del documento	8
<b>Parte 2. Marco conceptual y enfoque pedagógico de la Educación de la Sexualidad</b>	<b>9</b>
2.1 Definición y características de la Educación de la Sexualidad	10
2.2 Objetivos y funciones de la Educación de la Sexualidad fuera de la escuela	13
2.3 Enfoque pedagógico del Programa de Educación de la Sexualidad fuera de la escuela	14
<b>Parte 3. Propuesta curricular de Educación de la Sexualidad fuera de la escuela</b>	<b>16</b>
3.1 Propósito y objetivos	17
3.2 Estructura curricular	18
3.3 Estrategia metodológica	21
3.4 Evaluación de los aprendizajes	23
3.5 Total de horas y distribución por Ejes Temáticos	24
<b>Parte 4. Guía didáctica</b>	<b>25</b>
4.1 Matriz de programación didáctica	26
4.2 Fichas didácticas de las sesiones	31
<b>Parte 5. Bibliografía y recursos</b>	<b>215</b>
5.1 Guías, orientaciones y manuales de Educación de la Sexualidad y promoción de la SSR	216
5.2 Marco político-normativo y documentos nacionales	218
5.3 Tratados, convenciones y compromisos internacionales y regionales	219

## Abreviaturas y acrónimos

<b>APLAFA</b>	Asociación Panameña para el Planeamiento de la Familia
<b>CDN</b>	Convención sobre los Derechos del Niño
<b>CEDAW</b>	Convención sobre la Eliminación de todas las formas de discriminación contra la Mujer
<b>CELADE</b>	Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía
<b>CEPAL</b>	Comisión Económica para América Latina y el Caribe
<b>CIPD</b>	Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo
<b>CONAMU</b>	Consejo Nacional de la Mujer
<b>CONAVIH</b>	Comisión Nacional de VIH y SIDA
<b>CS</b>	Centro de salud
<b>DDHH</b>	Derechos Humanos
<b>DSR</b>	Derechos Sexuales y Reproductivos
<b>ES</b>	Educación de la Sexualidad
<b>ENASSER</b>	Encuesta Nacional de Salud Sexual y Reproductiva
<b>GBR</b>	Gestión Basada en Resultados
<b>ICGES</b>	Instituto Conmemorativo Gorgas de Estudios de la Salud
<b>IDH</b>	Índice de Desarrollo Humano
<b>INADEH</b>	Instituto Nacional para el Desarrollo Humano
<b>INAMU</b>	Instituto Nacional de la Mujer
<b>INEC</b>	Instituto Nacional de Estadística y Censo
<b>ITS</b>	Infección de Transmisión Sexual
<b>LGTBI</b>	Lesbianas, Gays, Transexuales, Bisexuales e Intersexuales
<b>MAC</b>	Método anticonceptivo
<b>MEDUCA</b>	Ministerio de Educación
<b>MEF</b>	Ministerio de Economía y Finanzas
<b>MIDES</b>	Ministerio de Desarrollo Social
<b>MINGOB</b>	Ministerio de Gobierno y Justicia
<b>MINSA</b>	Ministerio de Salud
<b>MIRE</b>	Ministerio de Relaciones Exteriores
<b>MyE</b>	Monitoreo y Evaluación
<b>OBF</b>	Organización Basada en la Fe
<b>ODS</b>	Objetivos de Desarrollo Sostenible
<b>OMS/OPS</b>	Organización Mundial de la Salud/Organización Panamericana de la Salud
<b>ONG</b>	Organización no Gubernamental
<b>ONU</b>	Organización de Naciones Unidas
<b>ONU MUJERES</b>	Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres
<b>ONUSIDA</b>	Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre VIH/Sida
<b>OSC</b>	Organización de la Sociedad Civil
<b>PNNA</b>	Programa Nacional de la Niñez y Adolescencia
<b>PNSSR</b>	Programa Nacional Salud Sexual y Reproductiva
<b>PNUD</b>	Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo
<b>PROBIDSIDA</b>	Fundación por el Bienestar y la Dignidad de las Personas con Sida
<b>SNU</b>	Sistema de las Naciones Unidas
<b>SSAA</b>	Servicios de Salud Amigables para Adolescentes
<b>SSR</b>	Salud Sexual y Reproductiva
<b>TIC</b>	Tecnologías de la información y las comunicaciones
<b>UDELAS</b>	Universidad de las Américas
<b>UNESCO</b>	Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura
<b>UNFPA</b>	Fondo de Población de las Naciones Unidas
<b>UNICEF</b>	Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia
<b>USAID</b>	Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional
<b>VBG</b>	Violencia Basada en Género
<b>VIH/Sida</b>	Virus de Inmunodeficiencia Humana/ Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida

Parte

1

A group of diverse people, including men and women of various ages and ethnicities, are shown in silhouette, standing in a circle and facing each other. The background is a teal color with a white geometric border.

# Presentación del Programa de Educación de la Sexualidad fuera de la escuela

**“ Al emprender juntos este gran viaje, prometemos que nadie se quedará atrás... y nos esforzaremos por llegar primero a los más rezagados.”<sup>1</sup>**

## 1.1 Antecedentes y contexto

En el año 2015, los gobiernos de 193 países, incluyendo a Panamá, aprobaron la *Agenda para el Desarrollo Sostenible*, que incorpora 17 objetivos integrados e interdependientes, con el propósito de “transformar nuestro mundo en un lugar mejor para 2030”. En este contexto, la comunidad internacional se comprometió a “Garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje a lo largo de la vida para todos”- tal como se declara en el Objetivo de Desarrollo Sostenible 4 -, reconociendo el papel de la educación como motor principal del desarrollo y condición para alcanzar los restantes objetivos y otros compromisos globales, regionales y nacionales.

Siendo el propósito del proceso educativo el desarrollo integral y armónico de todas las dimensiones de la personalidad – y entre éstas, de la sexualidad, que hace parte indisoluble de la condición humana -, se entiende que el logro de una educación inclusiva y equitativa de calidad, implica afrontar los desafíos pendientes en el ámbito de la Educación de la Sexualidad (ES).

Impartida en las escuelas o en espacios extraescolares - como los servicios de salud y las comunidades -, la Educación de la Sexualidad es una tarea pedagógica intencional, gradual y sistemática, que se apoya en programas curriculares de calidad basados en la evidencia científica y en los enfoques de derechos humanos e igualdad de género, adaptados a las etapas del desarrollo, a los diferentes contextos socioculturales, e impartidos por actores sociales sensibilizados y capacitados. Se trata de un proceso de cambio y transformación, que prepara a las nuevas generaciones para convertirse en agentes activos de sus propias vidas y asumir la responsabilidad de sus decisiones y comportamientos, en el marco de la construcción de una ciudadanía democrática.

Aunque la República de Panamá no cuenta con una ley o política específica relativa a la Educación de la Sexualidad, el amplio marco político-normativo vigente protege los derechos de la niñez, la adolescencia y la juventud a recibir información, educación y atención en temas relativos a la salud, el bienestar y la salud sexual y reproductiva (SSR), y promueve la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, la prevención del embarazo en edades tempranas, las violencias y las ITS/VIH/Sida, entre otros aspectos de relevancia para asegurar su desarrollo integral. Además, el país es signatario de compromisos regionales en ES, como la Declaración Ministerial “Prevenir con Educación” y el *Consenso de Montevideo sobre Población y Desarrollo en América Latina y el Caribe*.

Desde la década de 1980, el Ministerio de Educación (MEDUCA) ha desarrollado diferentes iniciativas para incorporar estos contenidos en los currículos escolares e impartir los programas en las instituciones de educación primaria, premedia y media. Más, los avances en el diseño curricular, la elaboración de materiales pedagógicos, la capacitación de docentes y la implementación en las escuelas, han sido limitados y de carácter parcial. Según el informe de seguimiento a los compromisos del Consenso de Montevideo, la evaluación de Panamá en ES al 2018, fue de un 48% de avance, considerando que, si bien hay un marco legal y político muy completo, no existen suficientes recursos destinados para el tema, prevalecen resistencias culturales y el contenido curricular es deficiente. En efecto, el país alcanzó un puntaje de 22% con relación al alineamiento del currículo de educación primaria con los estándares internacionales, y un 17% para la educación secundaria inicial.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Naciones Unidas/Asamblea General (2015). Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. En: [http://www.un.org/ga/search/view\\_doc.asp?symbol=A/70/L.1&Lang=S](http://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/70/L.1&Lang=S)

<sup>2</sup> IPPF/RHO y otros (2018). “Informe de Monitoreo Social de los compromisos en Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos del Consenso de Montevideo”. Plataforma Mira que te Miro. En: <https://miraquetemiro.org/countries/PAN/>

Con relación a la ES fuera de la escuela, el Ministerio de Salud (MINSA) dio inicio en 1995 al *Programa de Amigabilidad de los Servicios de Salud para Adolescentes*, sustentado en las demandas y necesidades de salud en general y de SSR de este grupo poblacional, con enfoque de derechos, género e interculturalidad, y con un componente de promoción, prevención, educación, orientación y participación social. Actualmente, los *Servicios de Salud Amigables para Adolescentes* (SSAA) se implementan en más de 100 instalaciones de atención primaria, mediante una estrategia multicomponente que incluye la formación de adolescentes educadores de pares en temas referentes a la promoción de habilidades para la vida y el desarrollo de proyectos de vida, con énfasis en la prevención del embarazo en la adolescencia, el VIH y otras ITS, la violencia basada en género (VBG), entre otros aspectos. Numerosos estudios, encuestas y diagnósticos realizados en el país por instituciones gubernamentales, académicas y agencias de Sistema de Naciones Unidas (SNU), han identificado un conjunto de problemáticas críticas que afectan actualmente el ejercicio de la sexualidad y el logro de la SSR en niñas, niños, adolescentes y jóvenes, ponen en riesgo su salud y bienestar, y evidencian las brechas prevalecientes en el acceso a la educación y atención en estos ámbitos, así como en cuanto al pleno ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos (DSR):

- Iniciación sexual antes de los 15 años.
- Comportamientos sexuales de riesgo.
- Embarazo no planeado, abortos y maternidad en la adolescencia.
- Matrimonios y uniones tempranas, en particular de tipo intergeneracional.
- Violencias en general y violencias basadas en género (VBG), incluyendo violencia sexual, trata y explotación sexual de menores.
- Incidencia de infecciones de transmisión sexual (ITS) y del VIH/Sida.
- Desigualdades y discriminación en razón de género, edad, raza, etnia, pobreza, discapacidad, orientación sexual e identidad de género.
- Acoso entre pares y ciberacoso, incluyendo bullying sexista y homofóbico, entre otros.

Las causas subyacentes responden a una amplia red de factores sociales, comunitarios, escolares, familiares e individuales, que aquejan en particular a los grupos que viven en situación de desigualdad y marginación, sufriendo privaciones asociadas a la ausencia o deficiencia en el acceso a prestaciones y servicios sociales básicos.

A pesar de los avances del país en la implementación de políticas públicas basadas en un marco de derechos, el 19% de la población de Panamá, estimada en 4,151,348 habitantes al 2018, vive en la pobreza. Son 789,181 panameños y panameñas afectados por carencias en las cinco dimensiones medidas por el *Índice de Pobreza Multidimensional* (IPM): (i) educación; (ii) vivienda, servicios básicos y acceso a internet; (iii) ambiente, entorno y saneamiento; (iv) trabajo; (v) salud.<sup>3</sup> En el grupo de niños, niñas y adolescentes, que totalizan 1,384,199, la medición del IPM reajustado para esta franja etaria evidencia que 453,837 de los menores de 18 años, o sea, el 32.8%, se encuentra en condiciones de *pobreza multidimensional*.<sup>4</sup>

Por tanto, para cumplir el sueño compartido de la Agenda 2030 de “no dejar a nadie atrás”, resulta prioritario asegurar que todos los sectores y actores sociales aúnen sus esfuerzos para cerrar las brechas de la pobreza y las exclusiones, contribuyendo a la vez, a que todos los niños, niñas y adolescentes del país accedan a la ES y a servicios de calidad de SSR que les habiliten para disfrutar de los mejores niveles posibles de salud, bienestar y calidad de vida.

Atendiendo a las problemáticas prevalecientes, el MINSA y la Caja de Seguro Social (CSS), con el apoyo del Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), se han propuesto fortalecer las intervenciones educativas fuera de la escuela dirigidas a los grupos más vulnerables, mediante una Estrategia de Educación de la Sexualidad desde los Servicios de Salud Amigables para Adolescentes, pertinente a las necesidades de la población beneficiaria, a los contextos socioeconómicos y culturales del país, y a las oportunidades presentes a nivel nacional y en las distintas regiones y territorios.<sup>5</sup>

<sup>3</sup> Ministerio de Economía y Finanzas (2028). “Índice de Pobreza Multidimensional de Panamá. Año 2018”.

<sup>4</sup> MIDES, MEF e INEC (2019). “Índice de Pobreza Multidimensional de Niños, Niñas y Adolescentes. Panamá 2018”.

<sup>5</sup> UNFPA (2020). “Educación de la Sexualidad desde los Servicios de Salud Amigables para Adolescentes. Estrategia MINSA-CSS-UNFPA”.



Diseñada con base en los hallazgos de un diagnóstico operativo que se implementó en seis regiones<sup>6</sup>, y de los insumos aportados por el personal del MINSA, la CSS y el equipo del UNFPA, la estrategia se sustenta en el marco político, normativo y programático nacional y del sector salud; es coherente con las prioridades dirigidas a combatir la *pobreza multidimensional* en el marco del *Plan Colmena*, lanzado por el Gobierno Nacional, bajo la dirección de la Secretaría Técnica del Gabinete Social<sup>7</sup>, y contribuye al logro de los compromisos en ES suscritos por Panamá a tenor con la *Agenda 2030* y el *Consenso de Montevideo*.

Con la finalidad de ampliar las oportunidades de las y los adolescentes de acceder a programas educativos que los empoderen para tomar decisiones informadas sobre su SSR y el ejercicio de sus derechos humanos, sexuales y reproductivos, la iniciativa integra un conjunto de productos y líneas de acción organizados en torno a cinco áreas estratégicas:



En línea con el marco de resultados de la estrategia, se espera mejorar la cobertura y calidad de la ES fuera de la escuela para adolescentes vulnerables, en la medida en que se asegure la disponibilidad, implementación y validación de un programa curricular y de materiales pedagógicos de calidad, y se fortalezcan las competencias del personal de salud, así como los procesos de incidencia, las alianzas y la gestión del conocimiento, instalando simultáneamente mecanismos eficientes de monitoreo y evaluación.

Las intervenciones propuestas son coherentes con el programa global “*Llegar a los jóvenes más abandonados a través de la Educación Integral de la Sexualidad fuera de la escuela*”, impulsado desde 2019 por el UNFPA con apoyo del Gobierno de Noruega, cuyo propósito es poner en marcha las nuevas *Orientaciones Técnicas y Programáticas Internacionales sobre la Educación Integral en Sexualidad fuera de la escuela*.<sup>8</sup> Las acciones planeadas se desarrollan en 5 regiones del mundo, y permitirán contar con un modelo de intervención potencialmente sostenible y susceptible de ser ampliado a escala, así como con estudios de caso y buenas prácticas para ser utilizados en otros países y para fines de abogacía a nivel global y nacional. Aunque en América Latina y el Caribe el país seleccionado ha sido Colombia, se acordó que los demás países, en particular Panamá y Paraguay, tengan acceso a la información, el diseño curricular, las metodologías de trabajo, los materiales elaborados y los espacios de intercambio, de modo que puedan adaptarlos a su contexto particular y beneficiarse de los resultados alcanzados.

<sup>6</sup> UNFPA (2019). “Oportunidades para implementar una Estrategia de Educación de la Sexualidad fuera de la escuela en Panamá. Informe del Diagnóstico Operativo”.

<sup>7</sup> República de Panamá/Secretaría Técnica del Gabinete Social (2019). “Plan Colmena. Una estrategia para transformar a Panamá”.

<sup>8</sup> UNFPA, UNESCO, OMS, UNICEF, ONUSIDA y otros (2020). “Orientaciones Técnicas y Programáticas Internacionales sobre la Educación Integral en Sexualidad fuera de la escuela. Un enfoque basado en evidencia para programas extraescolares.” Nueva York: Fondo de Población de las Naciones Unidas. En: OOS\_CSE\_Guidance\_SP.pdf (unfpa.org)

En el caso de Panamá, el Producto 1 de la Estrategia de Educación de la Sexualidad desde los SSAA, se dirige a incrementar la disponibilidad de programas y materiales pedagógicos de ES fuera de la escuela adaptados a las necesidades de adolescentes vulnerables, y validados para su ampliación a escala en otras regiones y territorios del país. Para lograrlo, se ha previsto, entre otras acciones, el diseño de un *Programa de Educación de la Sexualidad fuera de la escuela para Adolescentes* – que es el objeto del presente documento - así como la ulterior puesta en marcha de experiencias demostrativas, con el propósito de valorar su pertinencia, calidad y efectos en diferentes contextos y grupos poblacionales.

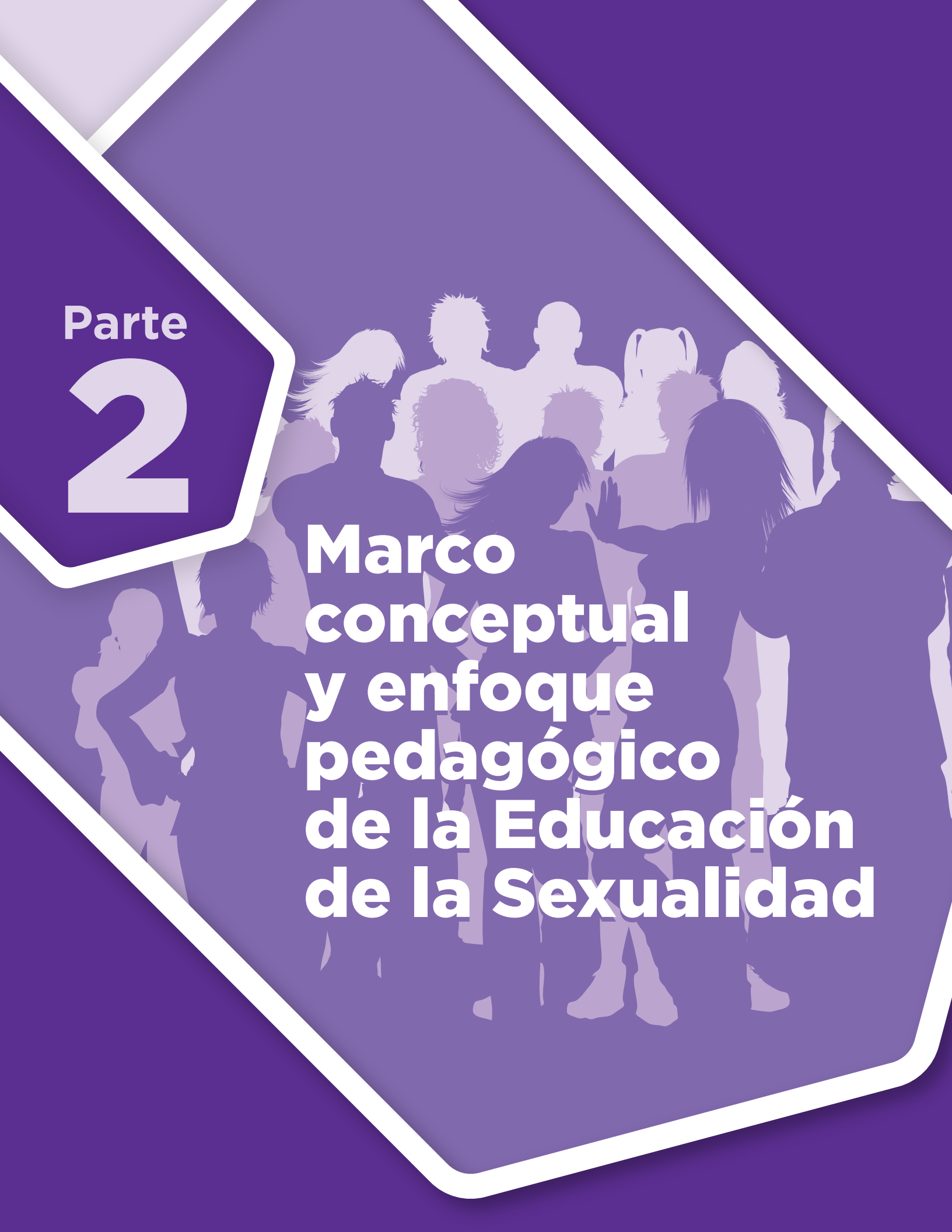
## 1.2 Finalidad y estructura del documento

Este documento ha sido desarrollado con el objeto de que los equipos técnicos del MINSA y la CSS a nivel nacional, regional y local, cuenten con las herramientas conceptuales y metodológicas necesarias para la eficaz implementación de la ES fuera de la escuela desde los Servicios de Salud Amigables para Adolescentes. Al mismo tiempo, el currículo diseñado y las actividades de aprendizaje propuestas, pueden ser adaptados por otras instituciones públicas y organizaciones de la sociedad civil que promueven iniciativas extraescolares de ES, en particular en las comunidades. El mismo está organizado en seis secciones:

<p>Parte 1. Presentación del Programa de Educación de la Sexualidad fuera de la escuela.</p>	<p>A partir de un breve recorrido en torno a la situación de la ES en Panamá, y de las problemáticas existentes en el ámbito de la sexualidad, la SSR y el ejercicio de los DSR por parte de niñas, niños, adolescentes y jóvenes, se contextualiza el programa curricular propuesto, en línea con la Estrategia de Educación de la Sexualidad desde los SSAA promovida por el MINSA y la CSS, y con las prioridades nacionales de combate a la pobreza y las desigualdades.</p>
<p>Parte 2. Marco conceptual y enfoque pedagógico de la Educación de la Sexualidad.</p>	<p>Ofrece una visión integral de la ES dentro y fuera de la escuela, con énfasis en sus características esenciales, entendidas como estándares de calidad que sustentan los procesos de diseño, implementación, seguimiento y evaluación del programa. Desde estos supuestos, se propone un enfoque pedagógico constructivista, que reconoce el papel activo y protagónico de las personas que aprenden en la apropiación de los conocimientos, actitudes, valores y habilidades, desarrollados en interacción con el grupo y con el personal facilitador.</p>
<p>Parte 3. Propuesta curricular de Educación de la Sexualidad fuera de la escuela.</p>	<p>Presenta el diseño del currículo de ES adaptado a las demandas de los grupos vulnerables de adolescentes, incluyendo: propósito y objetivos generales, ejes temáticos, contenidos conceptuales, actitudinales y procedimentales, metodología y técnicas, alternativas para la evaluación de los aprendizajes y carga horaria.</p>
<p>Parte 4. Guía didáctica para la facilitación de las actividades de Educación de la Sexualidad.</p>	<p>Incorpora una matriz de programación didáctica y fichas con orientaciones para la implementación del currículo de ES, identificando, objetivos específicos de aprendizaje, contenidos, materiales, preparación, metodología para el desarrollo de los pasos de las sesiones, técnicas de evaluación, documentos de consulta y materiales de apoyo para el personal facilitador.</p>
<p>Parte 5. Bibliografía y recursos.</p>	<p>Contiene un listado de documentos de apoyo a la implementación del programa: (i) Guías, orientaciones y manuales de ES y promoción de la SSR; (ii) Marco político-normativo y documentos nacionales; (iii) Tratados, convenciones y compromisos internacionales y regionales.</p>

Parte

2

The background of the entire page is a dark purple color. Overlaid on this is a large, white-outlined shape that resembles a stylized arrow or a shield pointing downwards. Inside this shape, there are numerous silhouettes of people of various ages and ethnicities, some facing forward and some in profile, creating a sense of a diverse community. The text is centered over the lower half of this shape.

**Marco  
conceptual  
y enfoque  
pedagógico  
de la Educación  
de la Sexualidad**

## 2.1 Definición y características de la Educación de la Sexualidad

Durante las últimas décadas, se ha construido progresivamente un amplio marco conceptual acerca de la educación en materia de sexualidad y SSR, sustentado en los derechos humanos, la ciencia y la evidencia, así como en una visión holística y humanista sobre la sexualidad y los procesos educativos, que trasciende las limitaciones de los enfoques tradicionales de tipo informativo-preventivo y biologicista.

Aunque se utilizan diferentes denominaciones para referirse a estos programas<sup>9</sup>, es importante disponer de un lenguaje común al respecto, por lo que, en 2018, seis agencias de Naciones Unidas lanzaron una versión revisada de las *Orientaciones Técnicas Internacionales sobre Educación en Sexualidad (OTI-ES)*, definiendo la ES como:

***Un proceso que se basa en un currículo para enseñar y aprender acerca de los aspectos cognitivos, emocionales, físicos y sociales de la sexualidad. Su objetivo es preparar a niñas, niños, adolescentes y jóvenes con conocimientos, habilidades, actitudes y valores que les empoderen para: hacer de su salud, bienestar y dignidad una realidad; desarrollar relaciones sociales y sexuales respetuosas; considerar cómo sus elecciones pueden afectar su propio bienestar y el de otras personas; comprender cuáles son sus derechos y asegurarse de protegerlos a lo largo de la vida.***

La ES comprende un conjunto de atributos propios, que representan criterios o estándares para asegurar la calidad del diseño curricular, así como de la implementación, el seguimiento y la evaluación de las intervenciones:<sup>11</sup>

### Características esenciales de la Educación de la Sexualidad

1. Marco de derechos humanos	Promueve la comprensión de que los derechos humanos, incluyendo los DSR, son universales, inalienables, interdependientes, indivisibles, iguales para todos y todas y no discriminatorios. Facilita la apropiación de principios, valores, sentimientos, normas y actitudes positivas relacionadas con la sexualidad, el respeto de la dignidad de todas las personas, la justicia social, la participación, la SSR, la igualdad de género y el rechazo a todas las formas de violencia y discriminación, entre otros.
2. Enfoque de igualdad y equidad de género	Reafirma el compromiso con la igualdad y equidad de género; fomenta la reflexión sobre los patrones, normas y roles estereotipados de género como una construcción sociohistórica, con énfasis en sus efectos en la desigualdad, la discriminación y la violencia, abriendo espacios para la apropiación de actitudes, valores y formas de comportamiento sustentados en la igualdad y las relaciones respetuosas y equitativas.
3. Reconocimiento y respeto de la diversidad humana	Reconoce, acepta y respeta la amplitud de la diversidad de nuestras vidas (racial, étnica socioeconómica, cultural, religiosa, de rol e identidad de género y orientación sexual) y las capacidades o discapacidades de las personas. Promueve actitudes y conductas inclusivas, cuestiona los efectos perniciosos de la exclusión y el estigma, y aboga por el derecho universal e inalienable a la no discriminación.
4. Relevancia con relación a la cultura y al contexto	Adapta los contenidos curriculares a los desafíos y necesidades de los diversos contextos nacionales y locales, y fomenta el análisis crítico acerca de las formas en que las estructuras, normas y comportamientos culturales afectan las elecciones y las relaciones de las personas dentro de un entorno específico.

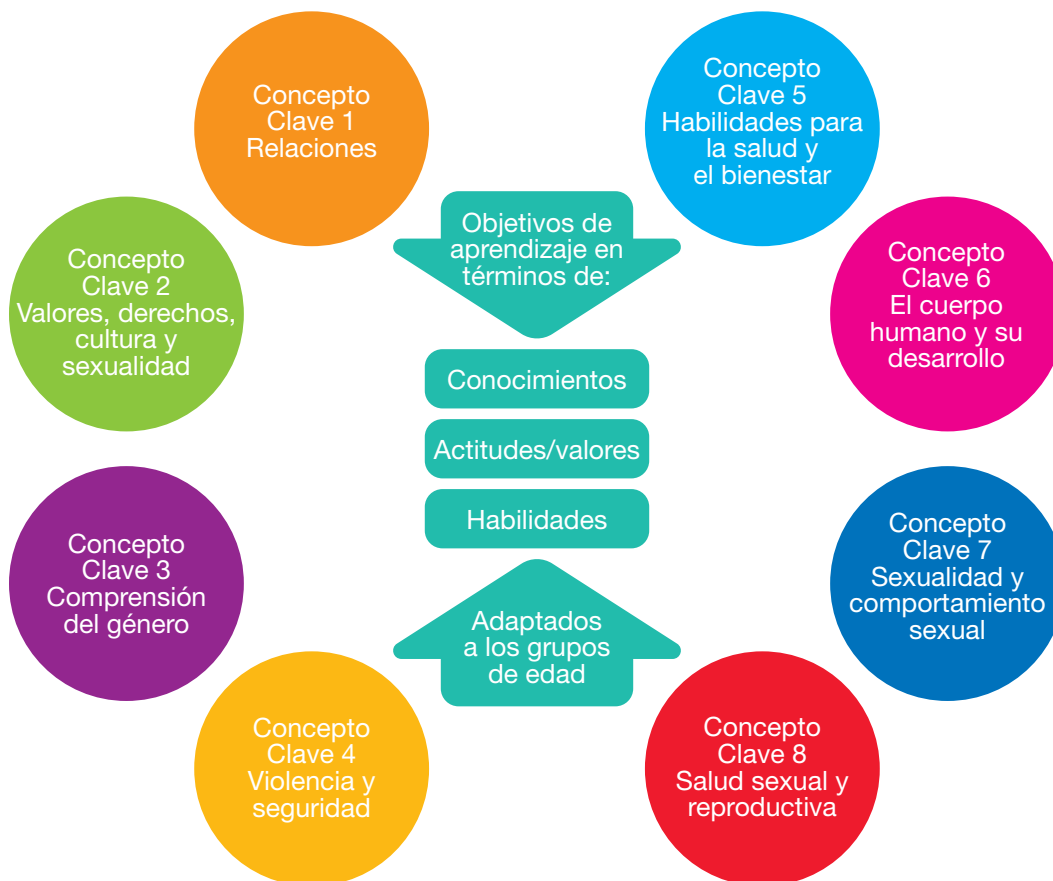
<sup>9</sup> Educación sexual integral, educación en sexualidad, educación integral de la sexualidad, educación sexual holística, entre otros

<sup>10</sup> UNESCO; ONUSIDA; UNFPA; ONUMJERES; UNICEF y OMS (2018). “Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad. Un enfoque con base en la evidencia.” En: <http://unesdoc.unesco.org/images/0026/002653/265335s.pdf>

<sup>11</sup> La sistematización de las características de la ES se elaboró en base a las OTI-ES (2018) y a las “Directrices operacionales del UNFPA para la Educación de la Sexualidad” (2014).

5. Visión positiva de la sexualidad	Promueve una concepción humanista, positiva y enriquecedora sobre la sexualidad, contribuyendo a disipar los mitos, prejuicios y concepciones tergiversadas que distorsionan su esencia y la convierten en fuente de conflictos, discriminación y violencias. Reconoce que la sexualidad es parte central de la vida, no limitada a la función reproductiva, por cuanto integra diversas potencialidades relativas al erotismo, la comunicación, las relaciones y vínculos afectivo-emocionales y sociales entre las personas, entre otras.
6. Carácter transformador	Empodera a las personas para que se conviertan en agentes activos de sus propias vidas y asuman la responsabilidad de sus decisiones y comportamientos, así como de las formas en que pueden afectar a los demás, impulsando así la construcción de entornos pluralistas, democráticos, solidarios y respetuosos de los derechos humanos.
7. Sustento en currículos formales y no formales de calidad	Es un proceso pedagógico, organizado a partir de programas curriculares de calidad que incluyen objetivos, contenidos, métodos, medios o recursos didácticos y formas de evaluación, los cuales orientan las acciones de las y los educadores, tanto en la escuela como en los entornos extraescolares.
8. Base en la ciencia y la evidencia	Provee información científica rigurosa y relevante sobre aspectos biológicos, psicológicos, sociales, culturales, éticos, afectivos, sociales y culturales de la sexualidad, el comportamiento sexual, la SSR y los derechos humanos, sexuales y reproductivos, entre otros temas, utilizando la evidencia científica disponible acerca de los programas eficaces, con vistas al diseño, implementación y evaluación de los currículos formales y no formales adaptados a diferentes poblaciones y contextos.
9. Integralidad	Abarca diversos contenidos tocantes a las múltiples dimensiones, cualidades y formas de expresión de la sexualidad; los aborda de forma continua y progresiva, en todas las etapas y grupos etarios, así como en los diferentes entornos educativos formales y no formales, en estrecha vinculación con la familia y otros actores sociales, promoviendo así oportunidades equitativas de aprendizaje a lo largo de toda la vida.
10. Adecuación a la edad y la etapa del desarrollo	Toma en cuenta un enfoque de ciclo de vida, adaptando de forma progresiva, los objetivos, contenidos, métodos, medios y formas de evaluación a las características de las etapas del desarrollo biológico, psicológico, sexual y social, y a la evolución de las necesidades y capacidades de niñas, niños, adolescentes y jóvenes.
11. Gradualidad	Tiene carácter incremental, de modo que los nuevos conocimientos, actitudes valores y habilidades se construyen sobre la base de los previamente consolidados.
12. Metodologías activas y significativas	Utiliza métodos educativos basados en los enfoques pedagógicos constructivistas, que propenden a la activación del aprendizaje, la colaboración y la interactividad, facilitando la apropiación crítica y reflexiva de los contenidos y el establecimiento de relaciones significativas con los saberes previos, con la experiencia práctica y con el mundo propio mundo afectivo.
13. Promoción de habilidades para la vida	Desarrolla las habilidades para la vida necesarias para apoyar decisiones saludables, incluyendo el pensamiento crítico, la comunicación asertiva, la habilidad relacional, las destrezas para comunicarse, asertivamente, resolver conflictos y problemas y negociar, la capacidad para encontrar ayuda en el ámbito de la sexualidad, la atención en SSR y los servicios de atención a la VBG, entre otras.
14. Entorno de aprendizaje seguro y saludable	Promueve ambientes educativos libres de violencia, coerción, acoso sexual, discriminación, homofobia y/o intimidación (bullying), fomentando el desarrollo de actitudes, valores y habilidades para establecer relaciones interpersonales respetuosas en todos los ámbitos de la vida, sustentadas en los derechos humanos, la igualdad de género y la aceptación de la diversidad humana.
15. Vinculación con servicios de SSR y otras intervenciones comunitarias	Incorpora múltiples componentes que trascienden los límites del entorno escolar, asegurando las coordinaciones indispensables con los servicios de SSR y con iniciativas comunitarias que fomentan la igualdad de género, la prevención y atención a la violencia, el acceso a la educación y al trabajo, la participación de madres, padres, familias y diversos actores sociales, entre otras.

Con el propósito de apoyar a las autoridades educativas, de salud y otros sectores en el desarrollo de programas y materiales para la Educación de la Sexualidad, las OTI-ES presentan un conjunto de ocho conceptos clave, con sus correspondientes temas y objetivos de aprendizaje. Los mismos están adecuados a las características del desarrollo de niñas, niños, adolescentes y jóvenes de cuatro grupos de edad: 5 a 8 años; 9 a 12 años; 12 a 15 años, y 15 a 18 años o más.



Aunque esta guía tiene validez para todos programas dentro y fuera de la escuela, se constató la necesidad de contar con indicaciones más precisas para el diseño, implementación, monitoreo y evaluación de las intervenciones no escolarizadas, por lo que el UNFPA, en colaboración con otras agencias, organizaciones y personas expertas, desarrolló, según se ha señalado previamente, las Orientaciones Técnicas y Programáticas Internacionales sobre la Educación Integral en Sexualidad fuera de la escuela.<sup>12</sup>

<sup>12</sup> UNFPA, UNESCO, OMS, UNICEF, ONUSIDA y otros (2020). Op. Cit.

## 2.2 Objetivos y funciones de la Educación de la Sexualidad fuera de la escuela

La Educación de la Sexualidad fuera de la escuela hace referencia a aquellas intervenciones que no son desarrolladas en las instituciones educativas como parte del currículo y los planes de estudio escolares, sino que se imparten en otros espacios sociales y comunitarios, como: servicios de salud, centros y clubes juveniles, campamentos de verano, instituciones religiosas o basadas en la fe, campamentos de refugiados, centros penitenciarios, centros de trabajo, familias, entre otros. También pueden ser entregadas en instituciones educativas, fuera del horario de clases, por personal que, por lo general, no forma parte del claustro docente.

Sus objetivos son los mismos identificados para los programas escolares, dirigidos a la apropiación de conocimientos, habilidades, actitudes y valores que empoderen a niñas, niños, adolescentes y jóvenes para tomar decisiones responsables, establecer relaciones respetuosas, ejercer sus derechos y lograr los mejores niveles posibles de salud y bienestar. Simultáneamente, las modalidades extraescolares responden al desafío de llegar a las poblaciones más vulnerables, para asegurar que nadie quede atrás, por lo que, además de atender a los estándares generales de calidad, deben adecuarse a las características y demandas de diferentes audiencias.

### Principales funciones de la Educación de la Sexualidad fuera de la escuela

- Entregar programas de calidad adaptados a las necesidades específicas de los grupos que están fuera de la escuela, con énfasis en aquellos que sufren vulnerabilidad y marginalización: niñas, niños, adolescentes y jóvenes en situación de pobreza, viviendo con VIH, trabajadores, usuarios de drogas, LGTBI, discapacitados, indígenas y afrodescendientes, migrantes, embarazadas y madres, desplazados o en crisis humanitarias, entre otros.
- Ofrecer ES a niñas, niños, adolescentes y jóvenes escolarizados, en países donde estos contenidos no se incluyen en los currículos, o donde los aspectos abordados no se atienen a los estándares de calidad consensuados.
- Complementar los programas escolares de ES atendiendo a necesidades específicas de grupos vulnerables, como embarazadas y madres que están en riesgo de abandonar la escuela, estudiantes que viven con VIH, sufren discapacidades, pobreza, discriminación, acoso o violencia por motivos étnicos o en razón de su identidad de género y orientación sexual, entre otros factores.
- Impartir programas que involucran explícitamente a las familias (padres, madres y/o tutores, entre otros).

En comparación con la ES escolar, los programas fuera de la escuela permiten crear un ambiente más informal y flexible, contar con una mayor cantidad de horas de trabajo y atender a grupos de aprendizaje más pequeños con experiencias de vida similares, lo que facilita la interacción entre las personas participantes y la constitución de redes de apoyo mutuo. También ofrecen la posibilidad de incluir temas desafiantes y sensibles, que no siempre es viable abordar en los entornos escolares, y que, en muchos casos, las personas adolescentes son reacias. Al mismo tiempo, contribuyen a fortalecer la demanda de SSR, y el acceso a las prestaciones de salud, así como a servicios comunitarios, por ejemplo, la atención y prevención de diferentes formas de violencia, adicciones, ITS y VIH/Sida, entre otros.

En el caso de Panamá, las intervenciones en ES entregadas desde los SSAA - incluyendo el programa propuesto en el presente documento -, son especialmente pertinentes a la luz de las prioridades nacionales de desarrollo, y en particular del Plan Colmena, por cuanto tienen la potencialidad de incidir en problemáticas asociadas a la pobreza y la exclusión social, como son las uniones, embarazos y maternidad en edades tempranas, las ITS y el VIH/Sida, la violencia en sus diferentes expresiones, incluyendo las violencias basadas en género, entre otras.

## 2.3 Enfoque pedagógico del Programa de Educación de la Sexualidad fuera de la escuela

Atendiendo a la concepción asumida acerca de la Educación de la Sexualidad, esta propuesta curricular se sustenta en un enfoque constructivista, que reconoce el papel activo y protagónico de cada adolescente, y promueve el desarrollo de sus potencialidades para convertirse en artífice de su propia vida.

Desde estas visiones, se entiende que la comprensión de los procesos del aprendizaje es el punto de partida y una valiosa herramienta para la intervención pedagógica, en particular de cara a las tareas de diseño, implementación y evaluación del currículo de ES fuera de la escuela para grupos en situación de vulnerabilidad, y al logro de las metas y resultados esperados.

***El aprendizaje es el proceso de apropiación de conocimientos, actitudes, valores, conductas y habilidades, en el cual se producen, como resultado de la actividad individual y de la interacción con otras personas, cambios relativamente duraderos, que permiten al ser humano adaptarse a la realidad y transformarla.***

En el aprendizaje, tanto dentro como fuera de la escuela, se integran tres componentes estrechamente relacionados e interdependientes: (i) los contenidos; (ii) los procesos; y (iii) las condiciones. Su análisis contribuye a esclarecer qué se aprende, cómo se aprende y en qué situaciones tienen lugar estos procesos.

Dada la diversidad del aprendizaje humano, sus *contenidos o resultados* abarcan una amplia gama de aspectos conceptuales (hechos, conocimientos, evidencias, conceptos) y procedimentales (hábitos, habilidades, destrezas, competencias, formas de conducta), tanto como actitudes, sentimientos, normas y valores éticos. Así, en el ámbito de la Educación de la Sexualidad, los contenidos incluyen información sobre la sexualidad, los derechos humanos, sexuales y reproductivos, la SSR, el desarrollo de valores y actitudes positivas hacia la sexualidad, el aprendizaje de habilidades para tomar decisiones, comunicarse, rechazar relaciones sexuales no deseadas, resolver conflictos, encontrar ayuda para mejorar la salud y prevenir riesgos, entre otras.

Con relación a los *procesos implicados en el aprendizaje*, es fundamental tener en cuenta que las personas aprenden en la actividad que desarrollan en su contacto con el mundo y con los demás seres humanos, la cual tiene una naturaleza constructiva. Así, los conocimientos, actitudes, valores y habilidades asimilados no son una copia fiel y mecánica de la realidad, sino una construcción personalizada, que se sustenta en el establecimiento de relaciones significativas entre los nuevos contenidos y:

- los saberes previos que aportan las y los aprendices (significatividad conceptual).
- sus propias experiencias de vida (significatividad experiencial).
- su mundo afectivo y motivacional (significatividad afectiva).

En esta línea de ideas, el concepto de *aprendizaje significativo* es un referente clave de la propuesta pedagógica, por cuanto las intervenciones en ES organizadas sobre esta base, facilitan que los conocimientos, actitudes, valores y habilidades para la vida impartidos cobren un verdadero valor y sentido especial para adolescentes y jóvenes, aumentando la probabilidad de que sean duraderos, recuperables, generalizables y transferibles a nuevas situaciones, lo que asegura la eficacia de los aprendizajes.

Conjuntamente, la calidad del proceso se fortalece al atender a las motivaciones, intenciones, necesidades e intereses que estimulan, sostienen y dirigen el aprendizaje, de modo que el aprender se convierte en un fin en sí mismo, en lugar de ser una tarea impuesta desde afuera. Cuando las personas que aprenden están motivadas respecto al aprendizaje y al mejoramiento, su sistema de autovaloraciones y expectativas se transforma, y se consolida una autoimagen positiva, apoyada en la confianza y la seguridad con respecto al logro de las metas esperadas.



En lo concerniente a las *condiciones o situaciones* que desencadenan los procesos necesarios para aprender los contenidos esperados (cuándo, dónde, con quién y con qué recursos y exigencias), es importante reconocer que el aprendizaje es un proceso mediado, cooperativo y contextualizado.

En efecto, aprender es una actividad socialmente mediatizada por educadores y educadoras, y también por el grupo, donde juega un papel fundamental la comunicación interpersonal. En este contexto, le corresponde al personal de salud encargado de impartir este programa de ES, el papel mediador fundamental, por cuanto tiene el encargo de organizar y conducir las situaciones de enseñanza-aprendizaje de acuerdo a los objetivos y contenidos identificados, y a las condiciones existentes.

Aprender implica también la colaboración e interacción entre las personas, el apoyo mutuo para construir y perfeccionar los contenidos y resultados, la experiencia del trabajo en grupos, la vivencia de prácticas solidarias, etc. Estas condiciones favorecen el compromiso y la responsabilidad, estimulan el pensamiento divergente y creativo, fomentan la crítica, la autocrítica, el autoconocimiento y la apropiada autovaloración, así como la competencia para solucionar problemas y tomar decisiones, entre otros aspectos.

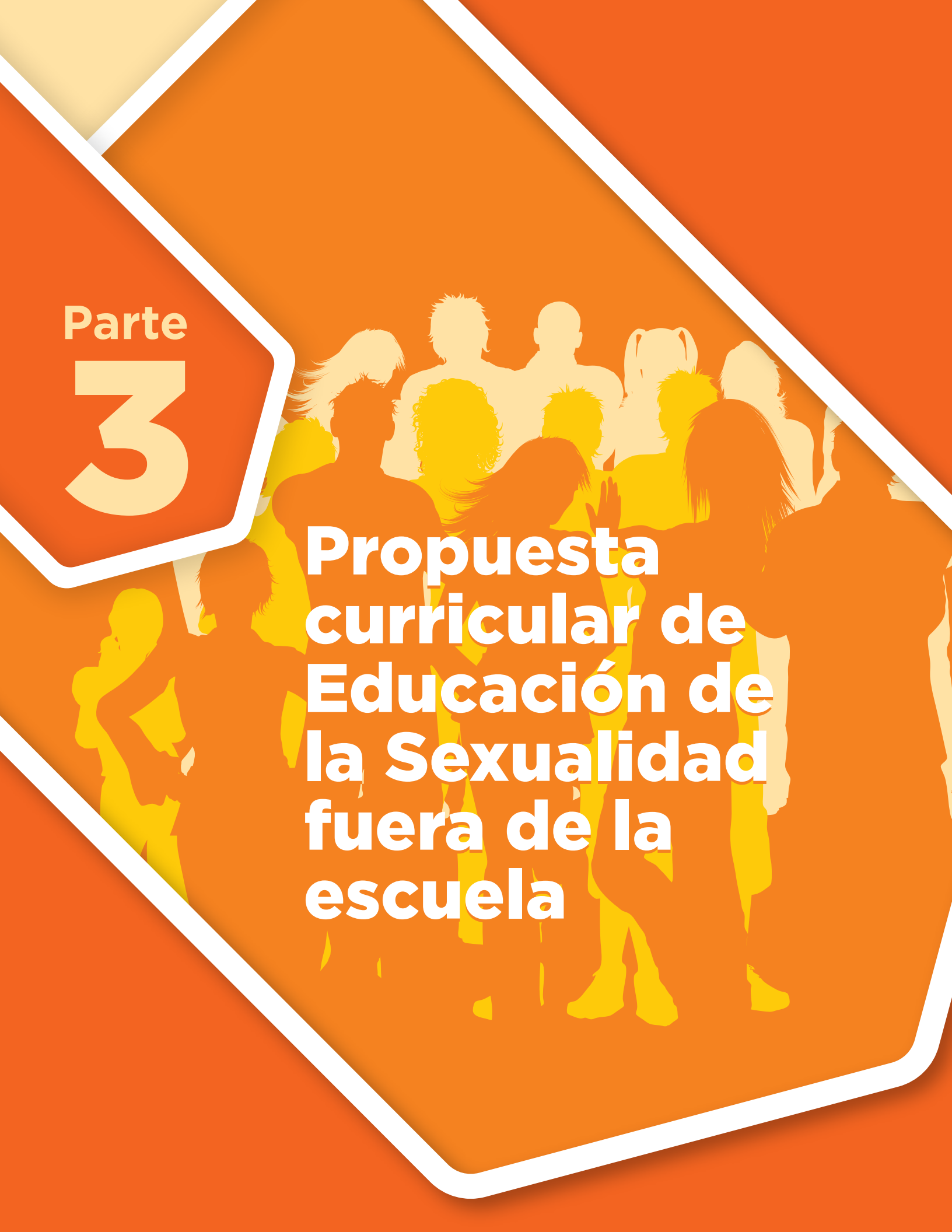
Por otra parte, la persona que aprende es siempre un ser *en situación*, cuya existencia transcurre en un determinado contexto, inmerso en una compleja red de vínculos y relaciones de poder, de influencias sociales, culturales, familiares y comunitarias que definen su personalidad y deben ser atendidas apropiadamente en el marco de los programas educativos.

**La aproximación al aprendizaje como un proceso de apropiación de diversos contenidos conceptuales, procedimentales, actitudinales y valorativos, que posee carácter activo, constructivo, significativo y motivado, y se desarrolla en condiciones de mediación social, colaboración y adecuación a cada contexto, tiene notables implicaciones con vistas a la elaboración e implementación del currículo de ES que se presenta en la siguiente sección.**

Desde esta perspectiva, se afronta el reto de *transversalizar los principios* del enfoque asumido en todos los componentes del programa, incluyendo los objetivos, contenidos, métodos, medios y formas de evaluación. A la vez, estas concepciones presuponen una mirada renovada al tipo de *intervención pedagógica* que se espera promover, reconociendo el *papel mediador* del personal facilitador de los SSAA, dirigido a favorecer la construcción activa de aprendizajes significativos, promover un entorno interactivo y colaborativo en el grupo, orientar los procesos y tareas, estimular la motivación y proporcionar retroalimentación y apoyo a adolescentes y jóvenes.

Parte

3



**Propuesta  
curricular de  
Educación de  
la Sexualidad  
fuera de la  
escuela**

El diseño curricular presentado en esta sección, se sustenta en el marco conceptual y los estándares de calidad de la ES, el enfoque pedagógico constructivista asumido, la evidencia científica disponible sobre la eficacia de la ES fuera de la escuela, los hallazgos del diagnóstico operativo realizado en Panamá y las experiencias previas existentes en el país, en particular aquellas implementadas desde los SSAA. Otros importantes insumos han sido las orientaciones técnicas sobre la ES escolar y extraescolar, así como el currículo diseñado por Colombia en el marco del programa “*Llegar a los jóvenes más abandonados a través de la Educación Integral de la Sexualidad fuera de la escuela*”, algunos de cuyos componentes y actividades fueron adaptados al contexto panameño.

**Esta propuesta aspira a dar respuesta a las necesidades y demandas de información, educación y atención en el ámbito de la sexualidad, la SSR y el ejercicio de los DSR de la población beneficiaria: adolescentes de 14 a 18 años procedentes de los corregimientos del país con más altas tasas de pobreza multidimensional, los cuales han sido priorizados en el marco del Plan Colmena, liderado por el Gobierno Nacional con la finalidad de organizar territorialmente la implementación integral de la política pública para garantizar a la población el derecho al desarrollo.**

### 3.1 Propósito y objetivos

*El Programa de Educación de la Sexualidad fuera de la escuela tiene como propósito:*

**Promover la construcción activa de conocimientos, actitudes, valores y habilidades que empoderen a adolescentes que viven en áreas rurales, urbanas y comarcas indígenas de mayor pobreza y desigualdad, para tomar decisiones informadas sobre su salud sexual y reproductiva, establecer relaciones personales y sexuales igualitarias y respetuosas, y ejercer sus derechos humanos, sexuales y reproductivos libres de discriminación y violencia.**

Se espera que, en el largo plazo, las intervenciones planeadas contribuyan a la atención de un conjunto de determinantes asociadas a la reproducción de la pobreza y las desigualdades, favoreciendo el logro de importantes metas de salud, en particular la disminución del embarazo temprano, las violencias basadas en género y las tasas de ITS y VIH en estas edades. Al mismo tiempo, el currículo, basado en los derechos humanos, la igualdad de género, y el respeto de la diversidad y la interculturalidad, apuesta por una educación transformadora, aportando a la preparación de las personas participantes para que se conviertan en agentes activos de sus vidas y asuman la responsabilidad de sus decisiones y comportamientos, así como de las formas en que pueden afectar a las demás personas.

Los *objetivos educativos generales*, de carácter integrador e interdependiente, son los siguientes:

- (1) Facilitar que la población adolescente beneficiaria se apropie del enfoque de derechos humanos, como base para el ejercicio de una sexualidad sana, responsable y placentera, y para la realización de sus potencialidades como agentes de cambio de su propia vida y del entorno.
- (2) Propiciar la construcción de una comprensión integral y positiva acerca de sexualidad humana y su desarrollo, sustentada en un marco de derechos, igualdad de género y respeto de la diversidad y la interculturalidad, con énfasis en los cambios biológicos, psicológicos y sociales de la adolescencia en diferentes contextos socioeconómicos y culturales.
- (3) Contribuir al fortalecimiento de las competencias para ejercer formas de convivencia y comunicación interpersonal igualitarias, respetuosas de la diversidad y no violentas, y para prevenir y atender las violencias basadas en género.
- (4) Estimular la adopción de estilos de vida saludables basados en el ejercicio de los derechos que garantizan el cuidado de la salud sexual y reproductiva, y la prevención del embarazo, la maternidad y las uniones tempranas, las ITS, el VIH/Sida y otras problemáticas que afectan el bienestar y la calidad de vida en la adolescencia.

## 3.2 Estructura curricular

Con vistas a alcanzar el propósito y los objetivos propuestos, el currículo de Educación de la Sexualidad se organiza en torno a cuatro ejes temáticos estrechamente relacionados:

- (1) Mi vida, mis derechos.
- (2) La sexualidad es parte de la vida.
- (3) Convivencia saludable y prevención de las violencias basadas en género.
- (4) Promoción de la salud sexual y reproductiva.

Cada eje representa un espacio curricular donde se definen objetivos clave de aprendizaje, y, atendiendo a los mismos, se integran tres tipos de contenidos, intencionalmente seleccionados en correspondencia con el nivel de desarrollo de las y los adolescentes, sus necesidades de aprendizaje, los saberes y experiencias previas y el contexto cultural y socioeconómico en que viven:

### Contenidos conceptuales:

conocimientos científicos e información esencial y relevante sobre las dimensiones biológicas, psicológicas, sociales y culturales de la sexualidad, los derechos humanos, sexuales y reproductivos, y la salud sexual y reproductiva, entre otros aspectos, organizados de forma lógica, gradual y secuencial.

### Contenidos actitudinales y valorativos:

valores, sentimientos, motivaciones, normas y actitudes positivas sobre la sexualidad, que se sustentan en los principios éticos de los derechos humanos, orientando el comportamiento individual y las relaciones entre las personas en los diversos entornos sociales, comunitarios y familiares.

### Contenidos procedimentales o prácticos:

habilidades para la vida (HpV) que permiten a las y los adolescentes afrontar los desafíos y demandas de la existencia cotidiana, haciéndose progresivamente responsables de las decisiones que afectan su vida y su salud. En el marco de este currículo, se promueve el desarrollo de un conjunto de habilidades genéricas, aplicadas diferentes esferas de la sexualidad, la SSR, el comportamiento sexual y el ejercicio de los DSR, y que serán transversalizadas en las sesiones diseñadas para cada eje.



En el siguiente cuadro, se presentan los contenidos propuestos para cada eje temático, atendiendo a los correspondientes objetivos de aprendizaje.

<b>Ejes Temáticos, objetivos y contenidos generales del currículo de Educación de la Sexualidad</b>	
<b>Eje Temático 1. Mi vida, mis derechos</b>	
Objetivo general: Facilitar que la población adolescente beneficiaria se apropie del enfoque de derechos humanos, como base para el ejercicio de una sexualidad sana, responsable y placentera, y para la realización de sus potencialidades como agentes de cambio de su propia vida y del entorno.	
Objetivos de aprendizaje del Eje	Contenidos temáticos
<p>Las y los adolescentes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explican los conceptos y principios fundamentales acerca de los derechos humanos y los derechos sexuales y reproductivos.</li> <li>2. Valoran la importancia de la garantía de los derechos para el ejercicio de la sexualidad y el disfrute de una vida plena y saludable.</li> <li>3. Se reconocen como sujetos de derechos capaces de tomar decisiones sobre su sexualidad y su propia vida.</li> <li>4. Demuestran cómo ejercer y defender los derechos humanos, sexuales y reproductivos en situaciones de la vida cotidiana.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los derechos humanos y sus principios.</li> <li>• Derechos sexuales y derechos reproductivos.</li> <li>• Titulares y garantes de derechos y deberes.</li> <li>• Leyes y acuerdos internacionales y nacionales que protegen los derechos.</li> <li>• Derechos, identidad y autoestima.</li> <li>• Ejercicio de los derechos humanos y los derechos sexuales y reproductivos.</li> <li>• Prevención y manejo de situaciones de vulneración de derechos.</li> <li>• Promoción y defensa de los derechos humanos y los derechos sexuales y reproductivos.</li> </ul>
<b>Eje Temático 2. La sexualidad es parte de la vida</b>	
Objetivo general: Propiciar la construcción de una comprensión integral y positiva acerca de sexualidad humana y su desarrollo, sustentada en un marco de derechos, igualdad de género y respeto de la diversidad y la interculturalidad, con énfasis en los cambios biológicos, psicológicos y sociales de la adolescencia en diferentes contextos socioeconómicos y culturales.	
Objetivos de aprendizaje del Eje	Contenidos temáticos
<p>Las y los adolescentes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analizan los diversos aspectos biológicos, socioculturales y psicológicos de la sexualidad humana en su integralidad y relaciones.</li> <li>2. Valoran positivamente la sexualidad como parte central de la vida y fuente de salud y bienestar.</li> <li>3. Reflexionan críticamente sobre el impacto de los prejuicios, los estereotipos y la discriminación en el ejercicio de la sexualidad y el disfrute de una vida plena y saludable.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La sexualidad humana. Funciones y modos de expresión.</li> <li>• Diferencias entre sexo y género. Construcción sociocultural del género.</li> <li>• Dimensión psicológica de la sexualidad: identidad de género, roles de género y orientación sexual.</li> <li>• Derecho a la igualdad y la no discriminación en razón de género y orientación sexual.</li> <li>• Efectos de los estereotipos y prejuicios de género en el comportamiento sexual, la salud y el bienestar.</li> <li>• Prevención y manejo de situaciones de discriminación en razón de género y orientación sexual.</li> <li>• Anatomía y fisiología sexual y reproductiva. Fecundación y embarazo.</li> </ul>

Objetivos de aprendizaje del Eje	Contenidos temáticos
<p>4. Reconocen efectos de los cambios biológicos, psicológicos y sociales de la adolescencia en la propia imagen corporal y la autoestima.</p> <p>5. Demuestran cómo tomar decisiones informadas y basadas en derechos, sobre el ejercicio de la sexualidad y la prevención de comportamientos sexuales de riesgo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de la sexualidad. Cambios biológicos, psicológicos y sociales en la adolescencia.</li> <li>• Imagen corporal y autoestima.</li> <li>• Relaciones sexuales y respuesta sexual femenina y masculina.</li> <li>• Normas y presiones que influyen en el comportamiento sexual. Consentimiento sexual.</li> <li>• Toma de decisiones sobre la sexualidad y la prevención de comportamientos sexuales de riesgo.</li> </ul>

### Eje Temático 3. Convivencia saludable y prevención de las violencias de género

Objetivo general: Contribuir al fortalecimiento de las competencias para ejercer formas de convivencia y comunicación interpersonal igualitarias, respetuosas de la diversidad y no violentas, y para prevenir y atender las violencias basadas en género.

Objetivos de aprendizaje del Eje	Contenidos temáticos
<p>Las y los adolescentes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analizan los factores individuales y sociales que influyen en las relaciones interpersonales y la comunicación en diferentes entornos.</li> <li>2. Demuestran cómo comunicarse asertivamente para establecer relaciones satisfactorias y solucionar problemas y conflictos en su vida cotidiana.</li> <li>3. Reconocen las violencias basadas en género como una violación de los derechos humanos.</li> <li>4. Identifican las formas y tipos de violencias basadas en género, y los espacios de la vida cotidiana en que pueden ocurrir.</li> <li>5. Cuestionan las relaciones de poder y las normas sociales que perpetúan las violencias basadas en género y los matrimonios y uniones infantiles, tempranas y forzadas.</li> <li>6. Demuestran cómo pedir ayuda y apoyo a personas e instituciones garantes de derechos para la prevención, denuncia y atención de las violencias basadas en género.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaciones interpersonales: familias, amistad, relaciones románticas y compromisos a largo plazo.</li> <li>• Consecuencias de los matrimonios y uniones infantiles, tempranas y forzadas.</li> <li>• Importancia de la comunicación asertiva para establecer relaciones satisfactorias y respetuosas en entornos presenciales y virtuales.</li> <li>• Solución de problemas y conflictos interpersonales. Negociación y otros métodos.</li> <li>• Derecho a una vida libre de violencia.</li> <li>• Definición de las violencias basadas en género. Violencia física, psicológica, económica y sexual. Tipos de violencia sexual.</li> <li>• Violencia en el noviazgo.</li> <li>• Violencia hacia personas sexualmente diversas.</li> <li>• Bullying o acoso entre pares en el entorno escolar, comunitario y virtual.</li> <li>• Consecuencias de las violencias basadas en género en la adolescencia. Factores de riesgo y de protección y medidas preventivas.</li> <li>• Instituciones y servicios de prevención, denuncia y atención de las violencias basadas en género disponibles en la comunidad.</li> </ul>

#### Eje Temático 4. Promoción de la salud sexual y reproductiva.

Objetivo general: Estimular la adopción de estilos de vida saludables basados en el ejercicio de los derechos que garantizan el cuidado de la salud sexual y reproductiva, y la prevención del embarazo, la maternidad y las uniones tempranas, las ITS, el VIH/Ssida y otras problemáticas que afectan el bienestar y la calidad de vida en la adolescencia.

Objetivos de aprendizaje del Eje	Contenidos temáticos
<p>Las y los adolescentes:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Describen los conceptos de salud, salud sexual y salud reproductiva, y los derechos para su cuidado y protección.</li><li>2. Valoran la importancia de adoptar estilos de vida saludables para el mejoramiento de su salud sexual y reproductiva y la prevención de los riesgos asociados a esta esfera.</li><li>3. Identifican a personas e instituciones garantes de sus derechos relativos a la salud sexual y reproductiva y del acceso efectivo a los servicios.</li><li>4. Demuestran cómo tomar decisiones para prevenir y manejar los riesgos de la iniciación sexual temprana, el embarazo, las ITS, el VIH/Sida y otras problemáticas.</li><li>5. Reconocen que los efectos de la pandemia de COVID-19 en la salud sexual y reproductiva, el bienestar y la vida pueden ser manejados con herramientas de prevención y cuidado.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salud y bienestar en la adolescencia. Salud sexual y salud reproductiva.</li><li>• Derechos que garantizan el cuidado y protección de la salud sexual y reproductiva en la adolescencia.</li><li>• Decisiones sobre la propia fecundidad. Métodos anticonceptivos.</li><li>• Embarazo en la adolescencia. Factores de riesgo y factores protectores. Consecuencias del embarazo en esta etapa. Medidas de prevención.</li><li>• Protección de la salud y la educación de la adolescente embarazada en Panamá.</li><li>• ITS y VIH/Sida. Factores de riesgo y factores protectores. Consecuencias de las ITS y el VIH/Sida en la adolescencia. Medidas de prevención.</li><li>• Derecho de las personas que viven con VIH/Sida a no sufrir estigma y discriminación.</li><li>• Los Servicios de Salud Amigables para Adolescentes (SSAA) en Panamá. Prestaciones y ubicación territorial.</li><li>• Impacto de la pandemia de COVID-19 en la SSR, el bienestar y la vida de las y los adolescentes, sus familias y las comunidades.</li><li>• Prevención y atención de la SSR de adolescentes en tiempos de COVID. Acceso a servicios presenciales, herramientas interactivas virtuales y consejería en línea.</li></ul>

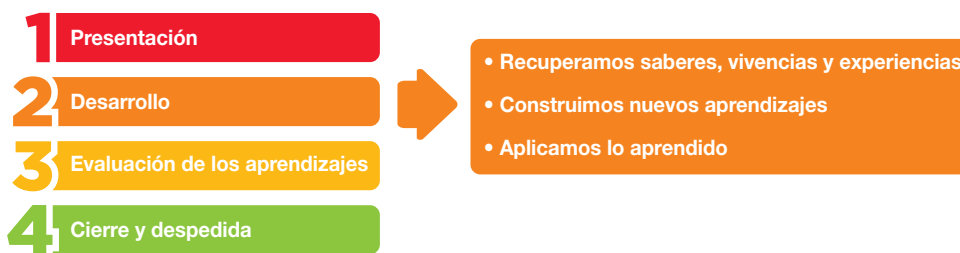
### 3.3 Estrategia metodológica

#### 3.3.1 Secuencia de pasos

A partir de la propuesta pedagógica que sirve de sustento al currículo de Educación de la Sexualidad, y considerando la concepción acerca del aprendizaje, la metodología general, de carácter constructivista, promueve, entre otros aspectos:

- La construcción y apropiación activa, crítica, reflexiva y creadora de los contenidos educativos: conocimientos, actitudes, valores y habilidades.
- El establecimiento de relaciones significativas a nivel conceptual, experiencial y afectivo-valorativo.
- La relevancia de los saberes atendiendo a la diversidad de contextos y culturas.
- La implicación y motivación de las personas participantes en los procesos de aprendizaje.
- La complementariedad entre la actividad individual y grupal, estimulando el aprendizaje cooperativo.
- El papel mediador del personal facilitador, adecuando los contenidos y procesos a los niveles actuales de desarrollo de las y los adolescentes, a la par que fomentan el despliegue progresivo de nuevas potencialidades.

Desde estos principios, se ha previsto estructurar las situaciones de enseñanza-aprendizaje atendiendo a la siguiente secuencia de pasos:



Una vez presentados los objetivos de la sesión, la metodología para su desarrollo integra tres momentos clave:

- La exploración de lo que sabe y siente cada adolescente acerca de las problemáticas planteadas, con énfasis en la problematización y contextualización de las propias experiencias, estimulando la estimulación de la reflexión crítica, el cuestionamiento y las motivaciones para cambiar y mejorar su propia vida y las realidades del entorno cercano.
- La construcción de nuevos saberes a partir de los aportes del grupo, ofreciendo información relevante y promoviendo el desarrollo de actitudes positivas y de valores sustentados en los derechos humanos, sexuales y reproductivos.
- La aplicación de los contenidos conceptuales y actitudinales con vistas a la formación y ejercitación de habilidades al respecto, por ejemplo: demostrar cómo pedir ayuda y apoyo para prevenir las violencias basadas en género, cómo comunicarse de forma asertiva, rechazar relaciones sexuales no deseadas, entre otras.

Luego de concluidas las tareas diseñadas para el desarrollo de la sesión, se procede a evaluar los aprendizajes (en línea con las recomendaciones que se presentan en el epígrafe 3.4), asegurando en todo momento un enfoque constructivista para abordar este componente del proceso de enseñanza-aprendizaje. Por consiguiente, se evaluarán los objetivos de tipo conceptual, actitudinal y procedimental, para constatar en qué medida las y los adolescentes han logrado una comprensión y apropiación activa, y son capaces de vincular los saberes con la propia vida y con el entorno. Finalmente, en el cuarto paso, correspondiente al cierre y despedida de la actividad, se espera concluir sistematizando las principales ideas clave, con vistas a reforzar los aspectos aprendidos.

### 3.3.2 Métodos y técnicas

Los métodos se definen como la secuencia lógica de acciones dirigidas a la apropiación de los contenidos educativos y al logro de los objetivos de aprendizaje. Constituyen el componente dinámico de los procesos de enseñanza y aprendizaje, por lo que juegan un papel central en la calidad de la educación y en los resultados alcanzados.

Con vistas a lograr aprendizajes activos, constructivos, significativos y motivados, es importante utilizar, para cada uno de los pasos de la metodología general, un conjunto de métodos variados y complementarios, pertinentes a los diversos tipos de contenidos y objetivos de aprendizaje:

- Las dinámicas de presentación, animación y cierre favorecen la creación de un entorno de aprendizaje positivo, seguro y participativo, ayudan a “romper el hielo” y a fomentar la motivación y la confianza, así como la interactividad y la comunicación.
- Los juegos de roles, sociodramas, dramatizaciones, estudio de casos y de historias de vida son relevantes para estimular el análisis crítico acerca de situaciones reales o ficticias de la propia vida y del entorno, sostener y argumentar las opiniones y valores, ejercitar las habilidades para tomar decisiones, buscar ayuda y apoyo, comunicarse y establecer relaciones positivas, solucionar conflictos de forma pacífica y respetuosa, entre otras,
- Los métodos dirigidos a la reflexión individual y grupal, como los debates y los espacios de diálogo, propician el pensamiento crítico, el conocimiento de sí y la autoestima, la clarificación de valores y la comprensión de las propias experiencias y vivencias, ayudando también a desarrollar las habilidades comunicativas verbales y de escucha, entre otros aspectos.



- Las técnicas de expresión creativa, como la producción individual o grupal de dibujos, proyectos de arte, poesía, teatro y canciones, resultan especialmente motivantes, al estimular las nuevas ideas, el pensamiento creador y la capacidad de representar simbólicamente los conceptos y valores.<sup>13</sup>

### 3.3.3 Medios o recursos didácticos

Los medios son los componentes del proceso que sirven de apoyo a la implementación de los métodos y técnicas, con la finalidad de que las personas que aprenden se apropien de los contenidos y alcance los objetivos esperados. Actualmente, existe una amplia variedad de medios disponibles, como se constata en el siguiente cuadro, los cuales incluyen desde los recursos tradicionalmente utilizados, hasta el uso de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación.

Medios tradicionales	Medios audiovisuales	Tecnologías de la información y la comunicación (TICs)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impresos (libros, guías, fotocopias, periódicos, revistas, láminas, rotafolios).</li> <li>• Tableros didácticos (pizarra, papelógrafo, franelograma).</li> <li>• Materiales manipulativos (recortables, cartulinas, tarjetas, objetos, maquetas).</li> <li>• Juegos de mesa y otros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imágenes fijas proyectables (fotos, diapositivas, PPTs).</li> <li>• Materiales sonoros (audios, grabaciones, programas de radio).</li> <li>• Materiales audiovisuales (vídeos, películas, programas de TV).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medios informáticos en línea o fuera de línea (programas y software educativo, videojuegos, materiales digitales, presentaciones multimedia, enciclopedias, animaciones y simulaciones interactivas).</li> <li>• Medios telemáticos (páginas web, blogs, chats, foros, correo electrónico, etc.).</li> </ul>

Con vistas a la implementación del Programa de Educación de la Sexualidad fuera de la escuela para Adolescentes, en las sesiones presentadas en la Parte 4 (Guía didáctica), se han sugerido por lo general medios tradicionales, considerando que en algunas regiones y centros de salud hay limitaciones en cuanto a la disponibilidad de equipos y tecnologías y el acceso a internet. No obstante, es importante considerar que en aquellos casos en que existen las condiciones apropiadas, el personal facilitador puede apoyarse en el uso de las TICs, adaptando su uso a las características de cada contexto cultural. Al efecto, se recomienda consultar la Guía para docentes: Pedagogía de la educación integral de la sexualidad (EIS) en instancias virtuales (<https://bit.ly/3J8iSbg>) y las Orientaciones Técnicas y Programáticas Internacionales sobre la Educación Integral en Sexualidad fuera de la escuela (OOS\_CSE\_Guidance\_SP.pdf (unfpa.org)), que incluye una sección sobre el uso de la tecnología en la EIS fuera de la escuela.

## 3.4 Evaluación de los aprendizajes

La evaluación, entendida como un proceso sistemático dirigido a determinar en qué grado se están logrando o se han alcanzado los objetivos de aprendizaje, representa una herramienta crítica para la acción pedagógica. A partir de la información obtenida acerca de los avances y resultados a nivel individual y grupal, las personas facilitadoras pueden ajustar la ayuda pedagógica al nivel de comprensión y desarrollo previo, a las problemáticas y necesidades emergentes que no fueron inicialmente identificadas y a las dinámicas del contexto, entre otros aspectos. La evaluación tiene también una importante función educativa, por cuanto la retroalimentación ofrecida favorece el autoconocimiento y la autovaloración, el pensamiento crítico y la reflexión, orientando hacia el mejoramiento. Al mismo tiempo, ofrece insumos sobre la pertinencia y calidad de los contenidos, métodos y materiales didácticos, los aspectos logísticos y organizativos y el desempeño de las personas facilitadoras, entre otros, que resultan relevantes para perfeccionar el diseño y la implementación del currículo.

<sup>13</sup> En la Parte 4 (Guía didáctica para la facilitación de las actividades de Educación de la Sexualidad), se profundiza en la explicación de los métodos y dinámicas recomendadas para las diferentes sesiones.

La propuesta evaluativa del Programa de Educación de la Sexualidad fuera de la escuela integra las siguientes actividades:

- **Evaluación inicial individual (encuesta de entrada)**, con el propósito de determinar el nivel de entrada de cada adolescente, medido en términos de conocimientos, actitudes, valores y habilidades relativos a los aspectos esenciales incluidos en el currículo.
- **Evaluaciones formativas grupales** realizadas al finalizar cada sesión.
- **Evaluaciones formativas individuales** a la conclusión de cada eje temático.
- **Evaluación sumativa final (encuesta de salida)**, dirigida a comprobar el nivel de salida atendiendo al logro de los objetivos, y de comparar los resultados en función del nivel de entrada inicialmente evaluado.

Considerando el enfoque pedagógico constructivista adoptado, los instrumentos y formas de evaluación se adaptarán al tipo de objetivos de aprendizaje que se pretende evaluar en cada etapa de la implementación del currículo.

La evaluación de los objetivos conceptuales debe trascender el nivel reproductivo/repetitivo, y focalizarse en la comprensión y apropiación activa y crítica de los contenidos y su vinculación con la propia vida y con el entorno, a través de técnicas diversas, como: análisis de casos, propuestas de soluciones, completar historias, ejercicios de autoevaluación y de reflexión individual, dibujos, mapas, informes y otros productos, cuestionarios, escalas o encuestas, planteamiento de preguntas durante la realización de las sesiones, entre otras.

Con relación a las actitudes y valores, son valiosos los instrumentos de autorreflexión, las escalas valorativas y autovalorativas, la resolución de dilemas éticos, las composiciones, relatos, dramatizaciones, desempeño de roles y otros productos de la actividad, como dibujos y carteles.

En el caso de los objetivos procedimentales, las personas participantes pueden demostrar sus habilidades para tomar decisiones, solucionar conflictos, comunicarse asertivamente o buscar ayuda y apoyo, entre otras, a través de ejercicios de simulación, dramatizaciones, elaboración de casos prácticos, propuesta de medidas y planes de acción, etc.<sup>14</sup>

### 3.5 Total de horas y distribución por Ejes Temáticos

El currículo de Educación de la Sexualidad se estructura en tres secciones generales y 32 sesiones de aprendizaje, para un total de 64 horas.<sup>15</sup>

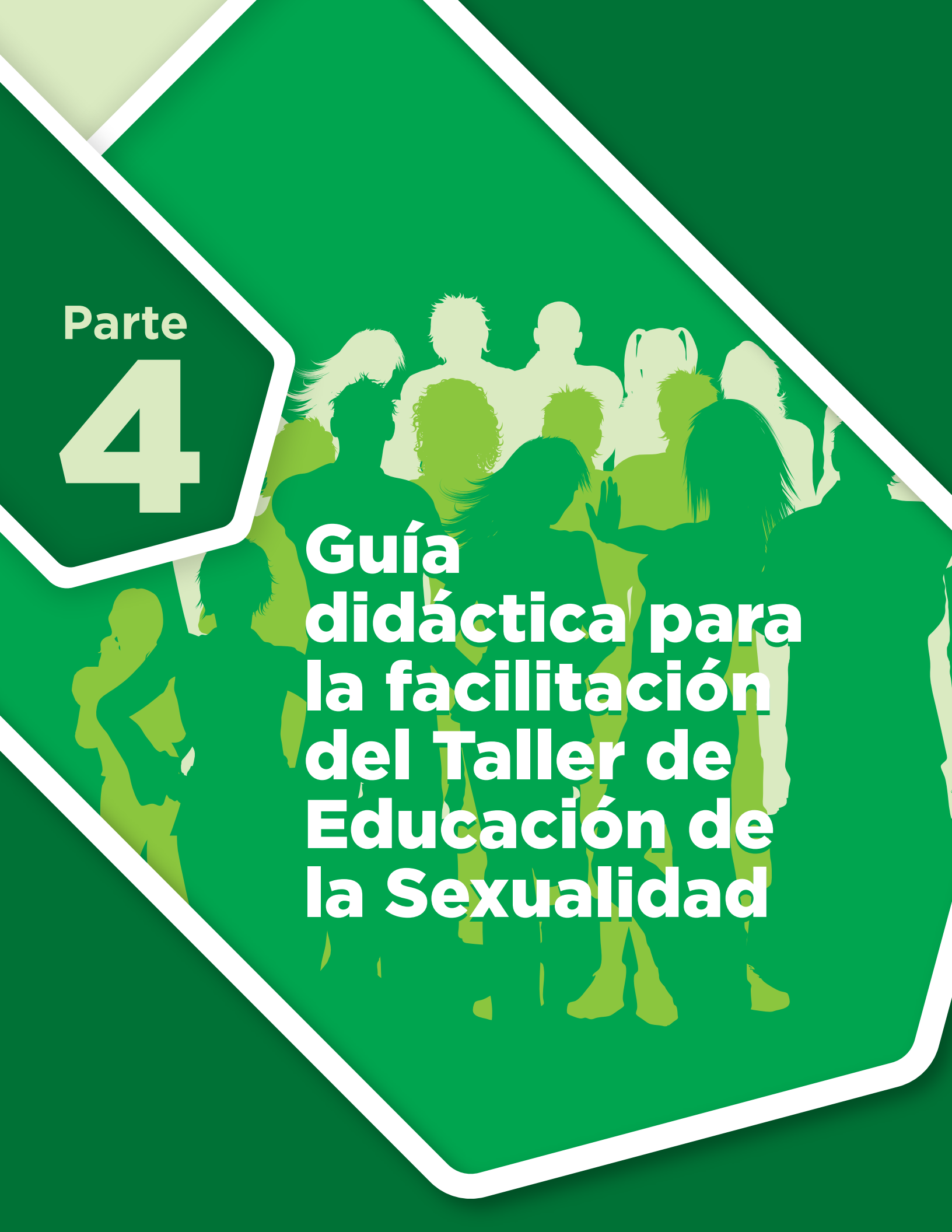
Contenidos	Número de sesiones	Duración (horas)
<b>Sección I. Apertura del Taller de Educación de la Sexualidad</b>	1	2
<b>Sección II. Desarrollo de los Ejes Temáticos</b>		
Eje 1. Mi vida, mis derechos	5	10
Eje 2. La sexualidad es parte de la vida	8	16
Eje 3. Convivencia saludable y prevención de las violencias de género	9	18
Eje 4. Promoción de la salud sexual y reproductiva	7	14
<b>Sección III. Cierre del Taller de Educación de la Sexualidad</b>	2	4
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>64</b>

<sup>14</sup> En la Parte 4 (Guía didáctica) se ofrece información acerca de las técnicas e instrumentos de evaluación.

<sup>15</sup> Consúltense la Matriz de programación didáctica que se presenta en la Parte 4, donde se detallan los objetivos de aprendizaje, contenidos y tiempos previstos para cada una de las sesiones.

Parte

4

The background of the entire page is a dark green color. Overlaid on this is a large, white-outlined shape that resembles a speech bubble or a callout box. Inside this shape, there are several silhouettes of people of various ages and ethnicities, some standing and some sitting, suggesting a group activity or workshop. The text is centered over the lower part of this shape.

**Guía  
didáctica para  
la facilitación  
del Taller de  
Educación de  
la Sexualidad**



El propósito de esta guía, que se sustenta en los estándares de calidad de la Educación de la Sexualidad y en los aportes y experiencias de diferentes países del mundo y la región, incluyendo a Panamá, es poner en manos del personal de salud y otros sectores comprometidos con las tareas de la ES fuera de la escuela, un conjunto de herramientas conceptuales y metodológicas para la implementación del programa propuesto.

Las mismas han sido adaptadas atendiendo a las características del contexto nacional y a las necesidades y demandas de adolescentes y jóvenes, en particular de aquellos grupos más vulnerables, priorizados en el marco del *Plan Colmena* lanzado por el Gobierno Nacional para combatir la pobreza y las exclusiones.

No obstante, cada una de las regiones y centros de salud que participarán en las experiencias demostrativas de Educación de la Sexualidad fuera de la escuela, enfrentan el desafío de utilizar creativamente los diferentes aspectos incorporados en este documento, adecuando las actividades, los ejercicios, los ejemplos y los materiales de apoyo a las características particulares de las poblaciones beneficiarias, al lenguaje utilizado por adolescentes y jóvenes, así como a la diversidad cultural del país.

## 4.1 Matriz de programación didáctica

La matriz de programación didáctica que se presenta a continuación, representa una hoja de ruta para orientar al personal facilitador. Ofrece una visión general de las sesiones de trabajo, con el título correspondiente, los objetivos específicos de aprendizaje, contenidos y asignación horaria.<sup>16</sup>

<sup>16</sup> Con relación a los tiempos, la mayoría de las sesiones son de 2 horas, exceptuando la sesión de apertura y las actividades de cierre y clausura del taller.

## Matriz de programación didáctica

### Sección I. Apertura del Taller de Educación de la Sexualidad

Sesión	Objetivos de aprendizaje	Contenidos	Horas
1. Comenzamos a conocernos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocen a las personas participantes del grupo y al personal facilitador.</li> <li>2. Identifican el propósito, los contenidos y las metodologías del Taller de Educación de la Sexualidad.</li> <li>3. Definen los acuerdos de convivencia para todas las sesiones.</li> <li>4. Autoevalúan sus conocimientos, actitudes, valores y habilidades con relación a los contenidos básicos del programa.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación del personal facilitador y de cada adolescente participante.</li> <li>• Programa del Taller de Educación de la Sexualidad.</li> <li>• Construcción de acuerdos de convivencia.</li> <li>• Evaluación individual inicial (Encuesta de entrada).</li> </ul>	2

### Sección II. Desarrollo de los Ejes Temáticos

#### Eje Temático 1. Nuestra vida, nuestros derechos

Sesión	Objetivos de aprendizaje	Contenidos	Horas
2. Hablemos de los derechos humanos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explican los conceptos y principios fundamentales acerca de los derechos humanos.</li> <li>2. Se reconocen como sujetos de derechos, capaces de tomar decisiones sobre su propia vida.</li> <li>3. Valoran la importancia de la garantía de los derechos para el disfrute de una vida digna, plena y saludable.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los derechos humanos y sus principios.</li> <li>• ¿Quiénes son titulares y garantes de derechos y deberes?</li> </ul>	2
3. Nuestros derechos sexuales y reproductivos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explican los derechos sexuales y reproductivos, y las responsabilidades derivadas de los mismos.</li> <li>2. Se reconocen como sujetos de derechos, capaces de tomar decisiones sobre su salud sexual y reproductiva.</li> <li>3. Valoran críticamente los factores que influyen en el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos en la adolescencia.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Derechos sexuales y derechos reproductivos.</li> <li>• Ejercicio de los derechos sexuales y los derechos reproductivos en la adolescencia.</li> <li>• Factores protectores y barreras.</li> </ul>	2
4. ¡Todos los derechos para todas las personas!	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocen que los derechos sexuales y los derechos reproductivos se aplican a todas las personas por igual.</li> <li>2. Identifican formas de desigualdad y discriminación en la propia vida y en el entorno social y comunitario.</li> <li>3. Proponen acciones para afrontar las situaciones cotidianas de vulneración de derechos.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Principio de la igualdad y no discriminación.</li> <li>• Formas de desigualdad y discriminación más frecuentes en la adolescencia.</li> <li>• Prevención y manejo de situaciones de vulneración de derechos.</li> </ul>	2
5. ¿Cómo encontrar ayuda y apoyo?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocen el derecho de todas las personas de recibir orientación y asistencia con relación a la sexualidad y la salud sexual y reproductiva.</li> <li>2. Valoran las características de las buenas fuentes y recursos de ayuda y apoyo disponibles.</li> <li>3. Demuestran cómo pedir ayuda y apoyo de manera eficaz a las personas del entorno y las instituciones garantes de derechos.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidad para encontrar ayuda y apoyo para el ejercicio de los derechos y el manejo de situaciones de vulneración.</li> </ul>	2
6. ¡Somos el cambio!	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reflexionan acerca de sus actitudes y valores con relación a los derechos, y de sus motivaciones para cambiar.</li> <li>2. Proponen acciones para promover y defender los derechos en sus propias vidas y en sus comunidades.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promoción y defensa de los derechos humanos, sexuales y reproductivos.</li> <li>• Evaluación formativa individual del Eje Temático 1.</li> </ul>	2

Eje Temático 2. La sexualidad es parte de la vida			
Sesión	Objetivos de aprendizaje	Contenidos	Horas
7. Para comprender la sexualidad	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explican las dimensiones, componentes y formas de expresión de la sexualidad humana.</li> <li>2. Valoran positivamente la sexualidad como parte de la vida y fuente de salud y bienestar.</li> <li>3. Reflexionan acerca de los factores que influyen en sus concepciones, actitudes y prácticas sobre la sexualidad.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición de la sexualidad humana.</li> <li>• Principales dimensiones de la sexualidad: biológica, sociocultural y psicológica.</li> <li>• Diferencias entre sexo, género, identidad de género, roles de género y orientación sexual.</li> </ul>	2
8. Nuestro cuerpo sexuado	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diferencian los órganos sexuales y reproductivos de la mujer y el hombre, y las funciones que desempeñan en la reproducción y la respuesta sexual.</li> <li>2. Utilizan los términos científicos apropiados para nombrar los órganos y funciones sexuales y reproductivas.</li> <li>3. Reconocen la importancia del conocimiento y cuidado del cuerpo para mejorar la salud sexual y reproductiva y el bienestar en la adolescencia.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anatomía y fisiología sexual y reproductiva femenina y masculina. Fecundación y embarazo.</li> <li>• Beneficios del conocimiento y cuidado del cuerpo para la salud sexual y reproductiva y el bienestar en la adolescencia.</li> </ul>	2
9. Ser hombre, ser mujer	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocen que el género es una construcción sociocultural que varía en distintos contextos y puede ser modificada.</li> <li>2. Reflexionan críticamente sobre los efectos de los estereotipos de género en diferentes esferas de la vida, incluyendo la sexualidad.</li> <li>3. Demuestran a través de ejemplos de la vida cotidiana, diferentes formas de ser hombres y mujeres basadas en la igualdad y la no discriminación.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El género como construcción sociocultural.</li> <li>• Los estereotipos de género y sus efectos negativos en el ejercicio de la sexualidad y el disfrute de una vida plena y saludable.</li> <li>• Ejercicio del derecho a la igualdad y la no discriminación en razón de género.</li> </ul>	2
10. La sexualidad humana es diversa	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analizan diversas formas en que las personas expresan su sexualidad.</li> <li>2. Reconocen que la desigualdad y la discriminación en razón de la diversidad sexual son violaciones de los derechos humanos que afectan a las personas y las sociedades.</li> <li>3. Demuestran cómo promover el respeto hacia las diversas formas de expresión de la sexualidad.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresiones diversas de la sexualidad.</li> <li>• Consecuencias de la desigualdad y la discriminación en razón de la diversidad sexual para la salud y el bienestar.</li> <li>• Promoción del derecho a la igualdad y la no discriminación por identidad de género y orientación sexual.</li> </ul>	2
11. ¿Qué pasa con la sexualidad en la adolescencia?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifican los principales cambios biológicos, psicológicos y sociales que ocurren en la adolescencia.</li> <li>2. Reconocen los efectos negativos de los estereotipos sobre la apariencia física en el comportamiento sexual, la salud y el bienestar.</li> <li>3. Fortalecen una autoestima positiva y realista, reconociendo sus propias cualidades y limitaciones.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de la sexualidad en la adolescencia. Cambios biológicos, psicológicos y sociales.</li> <li>• Imagen corporal y autoestima.</li> </ul>	2
12. Mitos y realidades sobre el comportamiento sexual	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analizan diferentes formas de actividad sexual y los factores que influyen en las mismas.</li> <li>2. Explican los conceptos de consentimiento sexual y coerción sexual.</li> <li>3. Reconocen su derecho a decidir si tener o no relaciones sexuales, con quién, cuándo y cómo.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Factores que influyen en el inicio de las relaciones sexuales y el comportamiento sexual en la adolescencia.</li> <li>• Consentimiento sexual y coerción sexual.</li> </ul>	2
13. El derecho a una sexualidad placentera	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifican los cambios que ocurren en la mujer y el hombre durante el ciclo de la respuesta sexual.</li> <li>2. Reconocen que todas las personas tienen derecho a disfrutar de una vida sexual placentera, independiente de la reproducción.</li> <li>3. Reflexionan sobre los factores que contribuyen a tener experiencias sexuales placenteras, responsables y seguras.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fases de la respuesta sexual humana: deseo, excitación, meseta, orgasmo y resolución.</li> <li>• Factores físicos, psicológicos y sociales que influyen en la respuesta sexual.</li> </ul>	2
14. ¡Nuestras decisiones importan!	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocen que todas las personas tienen derecho a tomar decisiones libres, informadas y responsables sobre la sexualidad y la reproducción.</li> <li>2. Describen los pasos principales de la toma de decisiones.</li> <li>3. Ejercitan la toma de decisiones a partir de ejemplos de la vida cotidiana relacionados con la sexualidad y la reproducción.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma de decisiones sobre la sexualidad, la reproducción y la prevención de comportamientos de riesgo.</li> <li>• Consecuencias personales y sociales de las decisiones sobre la sexualidad y la reproducción.</li> <li>• Evaluación formativa individual del Eje Temático 2.</li> </ul>	2

Eje Temático 3. Convivencia saludable y prevención de las violencias de género			
Sesión	Objetivos de aprendizaje	Contenidos	Horas
15. Somos seres de relaciones	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocen el derecho de todas las personas a establecer relaciones y a ser tratadas con dignidad y respeto.</li> <li>2. Analizan los factores que influyen en las relaciones interpersonales en diversos ámbitos.</li> <li>3. Reflexionan sobre el tipo de relaciones que tienen y que desean tener en sus propias vidas.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaciones interpersonales en la adolescencia: familias, amistad, relaciones románticas y compromisos a largo plazo.</li> <li>• Habilidad para las relaciones interpersonales.</li> </ul>	2
16. ¿Cómo nos comunicamos?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comparan diferentes estilos de comunicación verbal y no verbal.</li> <li>2. Reconocen la importancia de la comunicación asertiva para establecer relaciones interpersonales respetuosas, solucionar conflictos y hacer valer sus derechos.</li> <li>3. Ejercitan la comunicación asertiva en situaciones relacionadas con el ejercicio de la sexualidad en la adolescencia.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Características de los estilos comunicativos asertivos y no asertivos.</li> <li>• Importancia de la habilidad comunicativa para el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos.</li> </ul>	2
17. Yo gano, tú ganas: solucionando conflictos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocen que los conflictos son parte de la vida cotidiana y pueden ser resueltos de forma pacífica y respetuosa de los derechos.</li> <li>2. Identifican los pasos y requisitos del proceso de negociación.</li> <li>3. Ejercitan la habilidad de negociación a partir de situaciones de conflicto comunes en la adolescencia.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solución de problemas y conflictos interpersonales. Negociación y otros métodos.</li> <li>• Importancia de la habilidad para la solución de problemas y conflictos para el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos.</li> </ul>	2
18. El derecho a una vida libre de violencia	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocen que todo tipo de violencia es una violación de los derechos humanos.</li> <li>2. Identifican situaciones de violencia interpersonal en distintos ámbitos cotidianos.</li> <li>3. Proponen acciones para promover una convivencia saludable y afrontar las violencias.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Derecho a una vida libre de violencia.</li> <li>• Concepto y tipos generales de violencia.</li> </ul>	2
19. ¡Alto a las violencias basadas en género!	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analizan las principales formas de las violencias basadas en género, y sus efectos en la vida de las personas.</li> <li>2. Cuestionan las relaciones de poder que justifican y sustentan las violencias basadas en género.</li> <li>3. Demuestran cómo encontrar ayuda y apoyo para prevenir, denunciar y atender las violencias basadas en género.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición de las violencias basadas en género. Principales formas: física, psicológica, económica y sexual. Tipos de violencia sexual.</li> <li>• Prevención, denuncia y atención de las violencias basadas en género.</li> </ul>	2
20. ¿Cómo nos relacionamos en pareja?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocen los factores que contribuyen a establecer relaciones de pareja saludables en la adolescencia.</li> <li>2. Identifican las formas y tipos de violencia que pueden ocurrir en las relaciones de pareja.</li> <li>3. Demuestran cómo encontrar ayuda y apoyo para mejorar las relaciones de pareja y afrontar las situaciones de violencia.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaciones de pareja saludables y no saludables.</li> <li>• Ciclo de la violencia en la relación de pareja.</li> <li>• Prevención, denuncia y atención de la violencia en la pareja.</li> </ul>	2
21. ¡No! A la explotación sexual comercial	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifican la trata de personas con fines de explotación sexual como un tipo de violencia sexual y una violación de los derechos humanos.</li> <li>2. Reconocen los factores protectores y las situaciones de riesgo con relación a la explotación sexual comercial.</li> <li>3. Demuestran cómo encontrar ayuda y apoyo para prevenir y denunciar la explotación sexual comercial.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición y componentes de la trata de personas.</li> <li>• Explotación sexual comercial. Factores protectores y de riesgo.</li> <li>• Prevención, denuncia y atención de la explotación sexual comercial.</li> </ul>	2
22. ¡Cero tolerancia al acoso!	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocen que el acoso sexual, y el acoso en razón de género, orientación sexual e identidad de género son comportamientos violentos que violan los derechos humanos.</li> <li>2. Identifican diferentes formas de acoso directo y ciberacoso.</li> <li>3. Proponen acciones para prevenir, enfrentar o denunciar el acoso en diversos entornos.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El acoso o bullying como expresión de la violencia interpersonal y de las violencias basadas en género.</li> <li>• Formas de acoso directo y ciberacoso. Consecuencias para las víctimas, las personas agresoras y los espectadores.</li> <li>• Prevención, enfrentamiento y denuncia de las situaciones de acoso.</li> </ul>	2
23. ¡Súmate por una convivencia saludable!	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Consolidan los contenidos esenciales aprendidos en el Eje Temático 3.</li> <li>2. Fortalecen su intención de poner en práctica relaciones interpersonales respetuosas, igualitarias y no violentas en diferentes ámbitos de su vida.</li> <li>3. Proponen acciones comunitarias para promover una convivencia saludable y prevenir las violencias de género.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptos y mensajes clave sobre la convivencia saludable y la prevención de las violencias de género.</li> <li>• Promoción comunitaria. Alternativas de acción en diferentes espacios.</li> <li>• Evaluación formativa individual del Eje Temático 3.</li> </ul>	2

## Eje Temático 4. Promoción de la salud sexual y reproductiva

Sesión	Objetivos de aprendizaje	Contenidos	Horas
24. Cuidamos nuestra salud sexual y reproductiva	<ol style="list-style-type: none"> <li>Explican la importancia de la salud sexual y la salud reproductiva en la adolescencia, y los derechos para su cuidado y protección.</li> <li>Valoran los principales factores protectores y de riesgo de la salud sexual y la salud reproductiva en la adolescencia.</li> <li>Fortalecen la percepción del riesgo con relación a comportamientos o situaciones que pueden afectar su salud sexual y reproductiva.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salud y bienestar en la adolescencia. Salud sexual y salud reproductiva.</li> <li>Derechos que garantizan el cuidado y protección de la salud sexual y la salud reproductiva.</li> <li>Factores protectores y de riesgo que influyen en la salud sexual y la salud reproductiva en la adolescencia.</li> </ul>	2
25. Servicios de salud amigables para adolescentes	<ol style="list-style-type: none"> <li>Reconocen su derecho de acceder a servicios de salud y salud sexual y reproductiva de calidad y apropiados a las necesidades de adolescentes y jóvenes.</li> <li>Fortalecen su intención de asistir a los servicios de salud sexual y reproductiva para cuidar su salud y prevenir riesgos.</li> <li>Demuestran cómo acceder a los servicios de salud sexual y reproductiva y solicitar la orientación y la atención requeridas.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Derecho de adolescentes y jóvenes de contar con servicios de salud sexual y reproductiva de calidad.</li> <li>Los Servicios de Salud Amigables para Adolescentes (SSAA) en Panamá. Principales prestaciones y ubicación territorial.</li> <li>Barreras en el acceso a los servicios y cómo afrontarlas.</li> </ul>	2
26. Embarazo, maternidad y paternidad en la adolescencia	<ol style="list-style-type: none"> <li>Reconocen su derecho a tomar decisiones informadas y responsables sobre el embarazo, la maternidad y la paternidad en la adolescencia.</li> <li>Reflexionan sobre las causas y consecuencias del embarazo no planeado en la adolescencia.</li> <li>Proponen acciones para la prevención del embarazo no planeado.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Principales causas del embarazo no planeado en la adolescencia.</li> <li>Consecuencias para la salud, el bienestar y la calidad de vida.</li> <li>Prevención del primer embarazo y/o de los embarazos subsiguientes.</li> </ul>	2
27. Opciones y decisiones sobre la anticoncepción	<ol style="list-style-type: none"> <li>Reconocen el derecho de las personas y las parejas a tomar decisiones sobre la fecundidad y la anticoncepción.</li> <li>Describen las características, ventajas y desventajas de los métodos anticonceptivos recomendados para adolescentes y jóvenes</li> <li>Ejercitan el proceso de toma de decisiones sobre el uso de métodos anticonceptivos.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tipos de métodos anticonceptivos: temporales, hormonales, naturales y permanentes.</li> <li>Métodos anticonceptivos modernos recomendados para adolescentes y jóvenes.</li> <li>Toma de decisiones sobre el uso de métodos anticonceptivos.</li> </ul>	2
28. Prevenimos las infecciones de transmisión sexual	<ol style="list-style-type: none"> <li>Diferencian los síntomas, vías de transmisión y consecuencias de las infecciones de transmisión sexual más frecuentes.</li> <li>Reconocen su derecho de acceder a información, educación y servicios de salud para prevenir y atender las ITS.</li> <li>Valoran los factores protectores y de riesgo con relación a las ITS.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concepto y características de las infecciones de transmisión sexual.</li> <li>Consecuencias de las ITS para la salud, el bienestar y la calidad de vida en la adolescencia.</li> <li>Principales factores protectores y de riesgo.</li> </ul>	2
29. ¡Únete por una vida sin vih y sida!	<ol style="list-style-type: none"> <li>Explican los síntomas, formas de transmisión y consecuencias del virus de inmunodeficiencia humana (VIH).</li> <li>Reconocen que las personas que viven con VIH/Sida tienen iguales derechos y merecen vivir libres del estigma y la discriminación.</li> <li>Demuestran cómo encontrar ayuda y apoyo para prevenir y atender el VIH/Sida y otras infecciones de transmisión sexual.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Virus de inmunodeficiencia humana: características, transmisión, diagnóstico e impactos en la salud y la vida de las personas.</li> <li>Derechos de las personas que viven con VIH/Sida y otras ITS.</li> <li>Prevención y atención del VIH/Sida y otras ITS en Panamá. Principales recursos e instituciones.</li> </ul>	2
30. Salud y derechos sexuales y reproductivos en tiempos de covid-19	<ol style="list-style-type: none"> <li>Describen los síntomas, formas de transmisión y consecuencias de la COVID-19 para la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas.</li> <li>Reconocen la importancia de las medidas de prevención y cuidado de la salud física y mental para enfrentar la pandemia de COVID-19.</li> <li>Demuestran cómo protegerse de las problemáticas que afectan el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos durante la pandemia y en el contexto de la nueva normalidad.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud, el bienestar y la vida de las y los adolescentes, sus familias y las comunidades.</li> <li>Prevención y atención de la SSR y los DSR de adolescentes en tiempos de COVID. Acceso a servicios presenciales y en línea.</li> <li>Evaluación formativa individual del Eje Temático 4.</li> </ul>	2



Sección III. Cierre del Taller de Educación de la Sexualidad			
Sesión	Objetivos de aprendizaje	Contenidos	Horas
31. Nuestro camino en la vida	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reflexionan sobre la importancia de tener un proyecto de vida que les inspire a alcanzar sus sueños y aspiraciones.</li> <li>2. Proponen iniciativas para desarrollar la feria “Celebramos nuestros aprendizajes”.</li> <li>3. Autoevalúan los conocimientos, actitudes, valores y habilidades aprendidos, y valoran la relevancia y calidad del Taller de Educación de la Sexualidad.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Construcción de un proyecto de vida en la adolescencia.</li> <li>• Acuerdos para la realización de la feria de aprendizaje.</li> <li>• Evaluación sumativa final (Encuesta de salida).</li> </ul>	2
32. Celebramos nuestros aprendizajes	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comparten los logros y experiencias de aprendizaje con sus familias, amistades, personal de salud y miembros de la comunidad.</li> <li>2. Promueven y defienden los derechos humanos, sexuales y reproductivos ante diversos actores sociales.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de la feria de aprendizaje según el programa acordado.</li> </ul>	2

## 4.2 Fichas didácticas de las sesiones

Con vistas a la implementación de las actividades programadas para cada uno de los ejes temáticos, el personal facilitador se apoyará en las fichas didácticas elaboradas al efecto, que incluyen los siguientes aspectos:<sup>17</sup>

### 1 Número y título de la sesión

### 2 Objetivos de aprendizaje

### 3 Contenidos

### 4 Duración

### 5 Materiales

### 6 Preparación de la sesión

### 7 Metodología

#### Paso 1. Presentación

#### Paso 2. Desarrollo

➔ Recuperamos saberes, vivencias y experiencias

➔ Construimos nuevos aprendizajes

➔ Aplicamos lo aprendido

#### Paso 3. Evaluación de los aprendizajes

#### Paso 4. Cierre y despedida

### 8 Recursos para el personal facilitador

### 9 Anexos

<sup>17</sup> En el caso de las sesiones correspondientes a la apertura y el cierre del taller, las fichas han sido adaptadas a los propósitos específicos de las mismas.

# Sección I

## Apertura del Taller de Educación de la Sexualidad



El éxito de las intervenciones educativas depende en gran medida, de la construcción de un entorno de aprendizaje seguro y saludable, que promueva relaciones interpersonales respetuosas de los derechos humanos, donde cada adolescente se sienta libre para participar, dialogar, exponer sus dudas e inquietudes, intercambiar ideas y experiencias y desarrollar sus potencialidades.

Así, la apertura ofrece la ocasión de esclarecer el encuadre del proceso, tanto en lo referente a sus objetivos y contenidos, como en cuanto a la dinámica de trabajo y su contextualización atendiendo a las necesidades, expectativas e historias de vida de las personas participantes.

Es importante considerar que este taller está dirigido mayormente a adolescentes vulnerables, que provienen en muchos casos de comunidades y familias en situación de pobreza multidimensional, por lo que es probable que hayan tenido pocas oportunidades de participar en espacios educativos donde se dialogue de forma horizontal y abierta sobre temas sensibles vinculados a la sexualidad, así como de vivenciar el trabajo con metodologías participativas que fomentan la construcción activa de los aprendizajes. En consecuencia, puede haber resistencias abiertas o encubiertas, así como temor para expresar lo que sienten y piensan.

Atendiendo a estas cuestiones, la primera sección del Taller de Educación de la Sexualidad incluye una actividad inicial “Comenzamos a conocernos” de 2 horas de duración, que juega un papel relevante como detonador de los procesos de cambio, promoviendo la motivación, la confianza, la seguridad y el compromiso con la participación y la asistencia.

# Sesión 1

## Comenzamos a conocernos

### Materiales

- Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva, hojas y lápices.
- Cartel: “Que levanten la mano”.
- Bastón o palo de madera.
- Cartel: “Habilidades para la Vida”.
- Encuesta inicial para participantes.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las y los adolescentes:

1. Conocen a las personas participantes del grupo y al personal facilitador.
2. Identifican el propósito, los contenidos y las metodologías del Taller de Educación de la Sexualidad.
3. Definen los acuerdos de convivencia para todas las sesiones.
4. Autoevalúan sus conocimientos, actitudes, valores y habilidades con relación a los contenidos básicos del programa.

### Contenidos

- Presentación del personal facilitador y de cada adolescente participante.
- Programa del Taller de Educación de la Sexualidad.
- Construcción de acuerdos de convivencia.
- Evaluación individual inicial (Encuesta de entrada).

**Duración:** 2 horas

### Preparación de la sesión

Antes de iniciar la actividad, asegúrese de que el salón de trabajo cuente con las condiciones necesarias (ventilación, iluminación, espacio para colocar los papelógrafos, sillas suficientes, entre otros).

Distribuya las sillas en semicírculo, disponga de los materiales necesarios, elabore el cartel (en cartulina o papelógrafo), prepare el bastón ceremonial (que puede ser decorado con cuentas de colores, plumas o dibujos) e imprima el instrumento evaluativo (uno para cada participante) que se incluye en los anexos de esta sesión.

### PASO 1. PRESENTACIÓN (40 minutos)

Salude y preséntese brevemente al grupo con su nombre, profesión y lugar de trabajo. Agradezca la oportunidad de compartir esta experiencia y motiveles acerca de las actividades que se van a realizar en la primera sesión, comentando los objetivos de aprendizaje.

#### Técnica rompehielo: “Que levanten la mano”

Invíteles a participar en un primer ejercicio, con el propósito de generar un clima distendido y jovial, mediante un juego que propiciará conocer algunas características del grupo, con relación a su vida, experiencias e intereses. Explique que vamos a leer un listado que incluye diferentes características. En la medida en que las mencionemos, las y los participantes que tengan la característica en cuestión, levantarán la mano, e iremos anotando en el cartel cuántas personas lo hicieron.

A partir de los datos anotados, estimule a las y los adolescentes a conversar sobre el grupo con el que van a compartir durante este taller, destacando que si bien las historias de vida, la situación familiar y de pareja, las motivaciones y los comportamientos son diversos, al mismo tiempo, tienen muchas cosas en común, por ejemplo, el deseo de aprender y de conocer sobre la sexualidad.

### **Presentación individual y expectativas: El bastón parlante”**

Comente que diferentes grupos indígenas de América tienen la costumbre de sentarse a dialogar en círculo para discutir los acontecimientos ocurridos durante el día, o para que los más viejos compartan información y tradiciones orales a los más jóvenes. El bastón parlante representa el poder del jefe o cacique. Cuando lo tiene en sus manos, es señal de que los otros deben escuchar sus palabras. Simbólicamente, entregar el bastón a otra persona significa pasar el poder y el derecho de ser escuchado por los demás integrantes de la comunidad.

Al pasar el bastón, cada cual tendrá el derecho de palabra, y compartirá su nombre, qué le motiva a participar en este taller, y qué le gustaría aprender. Anote las expectativas en un papelógrafo, y promueva un breve intercambio acerca de los intereses comunes y la importancia de abordar estos temas. Guarde el papelógrafo para retomar las expectativas en la sesión final del taller, con vistas a valorar en qué medida se lograron.

## **PASO 2. DESARROLLO** (40 minutos)

### **Programa del Taller de Educación de la Sexualidad**

Promueva una breve lluvia de ideas preguntando al grupo: ¿qué es para Uds. la Educación de la Sexualidad? Luego de escuchar las respuestas, esclarezca que este proceso tiene como propósito que niños, niñas, adolescentes y jóvenes desarrollen los conocimientos, actitudes, valores y habilidades para tomar decisiones informadas sobre salud sexual y reproductiva, establecer relaciones personales y sexuales igualitarias y respetuosas, y ejercer sus derechos libres de discriminación y violencia. Por ello, la Educación de la Sexualidad contribuye a mejorar el bienestar y la salud de las personas, así como a evitar los riesgos relacionados con el comportamiento sexual, por ejemplo, las infecciones de transmisión sexual (ITS) y el VIH/Sida, el embarazo no deseado en edades tempranas y la violencia sexual, entre otros.

Haga énfasis en que el taller contribuirá a que adquieran información sobre la sexualidad y la salud sexual y reproductiva, y aprendan a aplicar esos conocimientos para ejercer sus derechos, en particular a través del aprendizaje de diferentes “habilidades para la vida”. Presente el cartel de las habilidades y precise que las mismas hacen referencia a un conjunto de “saberes prácticos” o destrezas que les ayudarán a enfrentar exitosamente los problemas y desafíos de la vida diaria, y a hacerse responsables de las decisiones relacionadas con diferentes ámbitos de la existencia, incluyendo la sexualidad. Las principales habilidades que abordaremos son: el conocimiento de sí y la autoestima, el pensamiento crítico, la toma de decisiones, las relaciones interpersonales, la comunicación asertiva, la solución de problemas y conflictos, así como aprender a encontrar ayuda y apoyo. Haga un recorrido sucinto en torno a los cuatro temas que se abordarán, precise los horarios y lugar de las actividades, y la forma en que se trabajará, con énfasis en la participación, el intercambio, la colaboración y el vínculo de los contenidos con los saberes de las y los participantes, sus experiencias de vida, criterios, ideas y valores.

### **Acuerdos de convivencia**

Comente que, al iniciar un taller de aprendizaje donde un grupo de personas participará en diversas sesiones conjuntas, es importante pactar las reglas o acuerdos de convivencia. Con vistas a que las y los adolescentes construyan sus propios acuerdos, organícelos en 4 grupos de trabajo. La consigna para cada grupo es proponer tres acuerdos, escribirlos en un papelógrafo y argumentar las posibles consecuencias en caso de que los mismos no se cumplan. Asigne 10 minutos para realizar esta tarea.

A continuación, cada grupo coloca su papelógrafo en un lugar visible y presenta sus propuestas. En el debate en plenaria, es importante asegurar que se llegue a un consenso acerca de los acuerdos que se mantienen. Por ejemplo:

- Respetar las opiniones de todas las personas del grupo.
- Comunicarse de forma asertiva y no agresiva.
- Escuchar con atención las intervenciones de las demás personas.
- Pedir la palabra cuando se desee participar (no interrumpir cuando los demás hablan).
- Mantener las intervenciones breves para que todas y todos puedan participar.
- Asegurar la confidencialidad y privacidad de la información y los temas discutidos en el taller.
- Comprometerse con la puntualidad y asistencia.
- Apagar los celulares durante las sesiones.

Al finalizar la actividad, transcriba los acuerdos finales en un cartel o papelógrafo en limpio y colóquelo en un lugar visible del salón, para ser retomado en las actividades posteriores.

### **PASO 3. EVALUACIÓN INICIAL INDIVIDUAL** (30 minutos)

Indique al grupo que a continuación se realizará una encuesta individual con el objetivo de saber cuáles son sus opiniones, conocimientos, concepciones y experiencias con relación a diferentes temas que se abordarán en el taller. La información es confidencial, o sea, que será analizada por el personal facilitador, pero no será divulgada ni compartida con otras personas.

Asegúreles que no deben preocuparse si hay preguntas que no pueden contestar, ya que lo importante es saber cuáles son los aspectos en los que debemos profundizar durante las sesiones, con vistas a cumplir las expectativas del grupo, y que puedan construir nuevos saberes útiles para el ejercicio de la sexualidad y para el mejoramiento de su salud y bienestar.

### **PASO 4. CIERRE Y DESPEDIDA** (10 minutos)

Luego de la evaluación, haga un resumen de los aspectos principales abordados, e invite al grupo a que simulen enviar un mensaje de Twitter a un amigo, amiga o persona de su preferencia, expresando cómo se sintieron al participar en la primera sesión del taller. Recuérdeles el formato usual: 140 caracteres incluyendo espacios; alrededor de 17 palabras). Haga una ronda para compartir los tuits.

Para finalizar, precise el tema y la fecha de la próxima sesión, que tendrá una duración de dos horas, y agradezca a las y los adolescentes su participación y motivación.

#### **Recursos para el personal facilitador**

- Ramos, Valeria (2011). “XX Técnicas Grupales para el trabajo en sexualidad con Adolescentes y Jóvenes”. Págs. 15-18 (Para comenzar. Técnicas “rompe hielo”) En: <https://uruguay.unfpa.org/es/publications/xx-t%C3%A9cnicas-grupales-para-el-trabajo-en-sexualidad-con-adolescentes-y-j%C3%B3venes>
- UNFPA-Colombia y UNFPA-LACRO (2020). “Proyecto de Educación Integral de la Sexualidad fuera de la escuela, Colombia”. Currículo para adolescentes de 14 a 17 años de edad”. Págs. 4-8 (Sesión 1. Comenzamos a conocernos).
- Aguayo, Francisco; Ibarra, Darío, y Píriz, Patricia (2015). “Prevención de la violencia sexual con varones. Manual para el trabajo grupal con adolescentes y jóvenes”. Págs. 48 (Reglas de convivencia) y 55-56 (El bastón parlante). En: <https://uruguay.unfpa.org/es/publications/prevenci%C3%B3n-de-la-violencia-sexual-con-varones>

## ANEXOS A LA SESIÓN 1

### Cartel: “Que levanten la mano quienes...”

1. Están en una relación de pareja (noviazgo, unión o matrimonio)
2. Están embarazadas, o su novia o pareja lo está.
3. Son madres o padres.
4. Asisten a la escuela.
5. Están trabajando actualmente.
6. No estudian ni trabajan en este momento.
7. Han participado en otros talleres de Educación de la Sexualidad.
8. Piden consejo a sus amistades sobre la sexualidad.
9. Se informan acerca de la sexualidad a través de Internet.
10. Conversan con sus familiares sobre el amor y el sexo.
11. Han asistido a los servicios de salud sexual y reproductiva para adolescentes.

### Cartel: “Habilidades para la Vida”



**Taller de Educación de la Sexualidad  
Encuesta inicial para participantes**

Nombre:	Fecha:
Sexo: Femenino <input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/>	Lugar donde vives:

Querido/querida participante:  
Esta encuesta es individual y tiene como objetivo saber cuáles son tus opiniones, conocimientos y experiencias con relación a los diferentes temas que se abordarán en el Taller de Educación de la Sexualidad.

Agradecemos especialmente tu participación, leyendo las preguntas con cuidado, y pensando cuál es la mejor respuesta.

No debes preocuparse si hay preguntas que no puedes contestar. Lo importante es que podamos saber cuáles son los aspectos que te gustaría tratar durante las sesiones, con vistas a que puedas adquirir nuevos conocimientos y habilidades que sean de utilidad para mejorar tu salud y bienestar.

La información que vas a brindarnos es totalmente confidencial, o sea, que será analizada solamente por el personal que facilita el taller, pero no va a ser divulgada ni compartida con otras personas.

**I. ¿Por qué decidiste asistir al Taller de Educación de la Sexualidad?**

--

**II. ¿Has participado anteriormente en otros talleres o cursos sobre temas de sexualidad y salud sexual y reproductiva? Sí  No**

En caso de que hayas asistido a otras actividades sobre estos temas, señala por favor cuándo y dónde se realizaron las mismas.

--

**III. ¿Qué esperas aprender en este Taller de Educación de la Sexualidad?**

--

**IV. A continuación, lee cuidadosamente cada una de las siguientes oraciones y responde si estás de acuerdo o no con las mismas. Si no tienes una opinión clara al respecto, puedes marcar la opción "No sé".**

Oraciones	Estoy de acuerdo	No estoy de acuerdo	No sé
(1) Cuando usamos el condón al tener relaciones sexuales, nos protegemos del embarazo y de las infecciones de transmisión sexual, como el VIH/Sida.			
(2) Todas las personas deben tener iguales oportunidades y derechos, sin importar el sexo, la edad, la raza o la orientación sexual.			
(3) El virus del Sida puede transmitirse a través de picaduras de insectos o al compartir vasos, cubiertos, baños o ropas con personas infectadas.			
(4) Cuando tenemos conflictos con una persona, la única solución es terminar la relación.			
(5) La mayoría de las formas de pensar, sentir y actuar de mujeres y hombres son aprendidas en la familia, la escuela, y la sociedad.			

Oraciones	Estoy de acuerdo	No estoy de acuerdo	No sé
(6) La violencia en la pareja y la familia es un asunto privado, que debe resolverse sin la intrusión de personas ajenas.			
(7) A partir de su primera menstruación o regla, una niña puede quedar embarazada si tiene relaciones sexuales.			
(8) El uso de métodos para evitar el embarazo es una responsabilidad exclusiva de la mujer.			
(9) La violencia sólo ocurre entre personas pobres y con poca educación.			
(10) La masturbación es dañina y puede causar enfermedades.			
(11) Obligar a alguien a tener relaciones sexuales contra su voluntad es una violación de sus derechos.			
(12) En caso de ser testigos de acoso o bullying, lo mejor que podemos hacer es no entrometernos.			
(13) Como adolescentes, tenemos derecho a recibir servicios de salud sexual y reproductiva de calidad y adecuados a nuestras necesidades.			
(14) Si una mujer tiene relaciones sexuales durante la menstruación o regla, no puede quedar embarazada.			
(15) Las personas discapacitadas y de la tercera edad no tienen necesidades y deseos sexuales.			

**¡Muchas gracias por tu colaboración completando esta encuesta!**



# Sección II

## Desarrollo de los Ejes Temáticos



A continuación, se presentan las actividades propuestas con el propósito de abordar los cuatro ejes temáticos del taller, con sus respectivas fichas didácticas. Para cada eje, se incluye un breve apartado inicial con el objetivo general, los objetivos de aprendizaje, el número de sesiones y el total de horas.

El desarrollo de las sesiones temáticas se sustenta en el marco de derechos humanos, entendido como un eje transversal de los programas de Educación de la Sexualidad, que promueve:

- El respeto del valor y la dignidad de todos los seres humanos por igual, y en particular de cada adolescente como titular de derechos.
- El reconocimiento de que los derechos humanos, sexuales y reproductivos, son universales, inalienables, interdependientes, indivisibles, iguales para todos y todas y no discriminatorios.
- La formación de personalidades activas y autónomas, preparadas para ejercer y demandar sus derechos y para cumplir con sus deberes ciudadanos, incluyendo los relativos a la sexualidad y la reproducción.

El aprendizaje sobre los derechos humanos y los mecanismos para su protección, contribuirá a que los grupos participantes se apropien de las habilidades, valores, actitudes y comportamientos para aplicarlos, promoverlos y defenderlos en la vida cotidiana y en su entorno social. Al mismo tiempo, es el referente esencial para abordar los contenidos relativos a la sexualidad humana, la construcción social del género, la prevención y atención de las violencias y la promoción de la salud sexual y reproductiva.

En igual medida, se espera que, en todas las actividades del taller, los diversos aspectos de la sexualidad sean enfocados desde una visión amplia, integral y positiva, con énfasis en los factores protectores para asegurar su ejercicio de forma responsable, placentera y libre de violencia y coacción. De hecho, la evidencia demuestra que el reforzamiento de lo positivo y el uso de enfoques metodológicos basados en fortalezas - en lugar de los abordajes centrados exclusivamente en los riesgos -, es más eficaz para desarrollar habilidades que contribuyan a la prevención de situaciones no deseadas y al empoderamiento individual.

# EJE TEMÁTICO 1

## Nuestra vida, nuestros derechos

### OBJETIVO GENERAL

Facilitar que la población adolescente beneficiaria se apropie del enfoque de derechos humanos, como base para el ejercicio de una sexualidad sana, responsable y placentera, y para la realización de sus potencialidades como agentes de cambio de su propia vida y del entorno.

#### Objetivos de aprendizaje del Eje Temático 1

Las y los adolescentes:

1. Explican los conceptos y principios fundamentales acerca de los derechos humanos y los derechos sexuales y reproductivos.
2. Valoran la importancia de la garantía de los derechos para el ejercicio de la sexualidad y el disfrute de una vida plena y saludable.
3. Se reconocen como sujetos de derechos, capaces de tomar decisiones sobre su sexualidad y su propia vida.
4. Demuestran cómo ejercer y defender los derechos humanos, sexuales y reproductivos, y cumplir los respectivos deberes, en situaciones de la vida cotidiana.

**Número de sesiones:** 5 (de la Sesión No. 2 a la Sesión No. 6)

**Total de horas:** 10



# Sesión 2

## Hablemos de los derechos humanos

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las y los adolescentes:

1. Explican los conceptos y principios fundamentales acerca de los derechos humanos.
2. Se reconocen como sujetos de derechos, capaces de tomar decisiones sobre su propia vida.
3. Valoran la importancia de la garantía de los derechos para el disfrute de una vida digna, plena y saludable.

### Contenidos

- Los derechos humanos y sus principios
- ¿Quiénes son titulares y garantes de derechos y deberes?

**Duración:** 2 horas

### Preparación de la sesión

Esta actividad sienta las bases para la apropiación del enfoque de derechos humanos, que representa uno de los fundamentos de la Educación de la Sexualidad, y será fortalecido a lo largo del taller. Uno de los propósitos es trabajar la habilidad dirigida al conocimiento de sí y la autoestima, que permite a cada adolescente reconocerse, aceptarse y respetarse como ser humano integral y como sujeto de derechos. Al mismo tiempo, a través de los debates y preguntas, se espera fortalecer su pensamiento crítico, de modo que sean progresivamente capaces de analizar y valorar de forma autónoma la realidad circundante y defender sus propias convicciones y valores.

Revise la bibliografía recomendada, aliste los materiales, imprima las Hojas de Trabajo y traiga las evaluaciones iniciales aplicadas en la sesión anterior debidamente revisadas.

### PASO 1. PRESENTACIÓN (10 minutos)

Salude al grupo y promueva una “**Lluvia de ideas**” para recordar los aspectos abordados en la actividad inicial del taller. Presente el cartel con los “Acuerdos de convivencia” y pregunte:

- ¿Cómo será esta sesión si todas y todos cumplimos los acuerdos?
- ¿Qué puede pasar si se incumplen?

Comente los resultados generales de la encuesta inicial realizada, destacando los aspectos que son comunes a la mayoría del grupo, y refuerce lo valioso de las respuestas aportadas, ya que nos permiten conocer sus opiniones, conocimientos, concepciones y experiencias, con vistas a tomarlos en consideración a lo largo del taller. Entregue a cada participante su propia encuesta para que puedan identificar sus resultados; al concluir, vuelva a recoger los instrumentos.

#### Materiales

- Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva, hojas y lápices.
- Hoja de Trabajo 1: “Hablan los números”.
- Hoja de Trabajo 2: “Resumen de la Convención sobre los Derechos del Niño”.
- Resultados de la evaluación inicial.
- Cartel: “Acuerdos de Convivencia”.

Explique que hoy iniciaremos el primer eje, “Nuestra vida, nuestros derechos”. Presente los objetivos y haga énfasis en la importancia de conocer los derechos humanos y aprender a ejercerlos y defenderlos.

## PASO 2. DESARROLLO

### ➔ Recuperamos saberes, vivencias y experiencias (30 minutos)

Invite al grupo a participar en el ejercicio “**Hablan los números**”, donde se analizará un conjunto de datos acerca de situaciones que afectan a diferentes grupos poblacionales en el país, incluyendo niñas, niños, adolescentes y jóvenes.

Distribuya la Hoja de Trabajo 1 y solicite que tres participantes pasen al centro del salón para hacer una lectura comentada de los casos. Si dispone del equipo necesario, puede proyectar los gráficos y datos en lugar de imprimir el material.

Promueva el debate colectivo en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron al escuchar la información compartida?
- ¿De qué nos hablan los números en cada uno de estos casos?
- ¿Conocen a personas en sus comunidades que sufren situaciones similares, o Uds. las han vivido?

Precise que los datos analizados reflejan casos en que las personas no son tratadas con justicia y equidad, debido a que sus derechos no han sido respetados y protegidos. Por ejemplo, los derechos a una vida digna y libre de pobreza, a la educación, a la protección social y la salud, a tomar decisiones responsables sobre la sexualidad, entre otros.

Con vistas a explorar las preconcepciones del grupo acerca de los derechos, pregunte:

- ¿En qué palabra o frase piensan cuando hablamos de derechos?

Escriba en un papelógrafo o pizarrón las palabras clave, agrupándolas por categorías similares y comente las principales ideas aportadas.

### ➔ Construimos nuevos aprendizajes (30 minutos)

A partir de los saberes previos del grupo, complemente sus ideas, puntualizando los **conceptos clave**:

- Los **derechos humanos** hacen referencia a las normas, garantías y prestaciones que protegen la libertad, la dignidad y el valor de todas las personas, y son reconocidas como legítimas en los tratados y convenciones internacionales y en las leyes nacionales.
- Se tiene un derecho, cuando existen leyes que reconocen la potestad de las personas de hacer o de no hacer algo, así como de reclamar de otras personas o instituciones que hagan o no hagan algo.
- Todos los seres humanos, independientemente de la edad, el sexo, la raza, la etnia, la nacionalidad, la religión o la condición socioeconómica, entre otros aspectos, son titulares o sujetos de los derechos establecidos en las leyes.

Comente brevemente la importancia de la Declaración Universal de Derechos Humanos (1948), documento trascendental en la historia de la humanidad, al proclamar que “Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos” y enunciar por primera vez los derechos fundamentales: a la vida; a vivir en libertad y en condiciones de seguridad; a la igualdad y la no discriminación; a expresar sus opiniones y profesar libremente su religión y sus ideas o convicciones políticas; a no ser sometidos a la esclavitud, la servidumbre y a tratos crueles, inhumanos o degradantes; al trabajo y al descanso; a la participación en la vida social, económica y política; al matrimonio y la familia; a la educación y la salud; a tener un nivel de vida adecuado que asegure su bienestar, entre otros.

Motive el debate, destacando la importancia de comenzar a ejercitar la **habilidad de pensamiento crítico**, que les permite analizar, comprender, interpretar y valorar la información, razonar sobre sí mismos y sobre el mundo, defender y argumentar las propias ideas y opiniones, entre otros aspectos.

- ¿Los derechos humanos deben ser aplicados a todas y todos por igual?
- ¿Las personas pueden ser privadas de sus derechos?
- ¿Algunos derechos son más importantes que otros?

Luego de escuchar sus opiniones, invíteles a conocer los **“Principios de los derechos humanos”**. En la medida en que los explica, anótelos en el pizarrón o papelógrafo y ofrezca ejemplos al respecto:

**Universales:** son válidos para todos los individuos de la especie humana, desde el momento mismo de su nacimiento. O sea, que los 7, 700 millones de personas que viven en el mundo, son titulares o sujetos de derechos.

**Inalienables:** nadie puede ser privado de sus derechos. Los mismos no pueden ser suprimidos o retirados, salvo en determinadas situaciones (actos delictivos), y manteniendo siempre las debidas garantías procesales.

**Interdependientes:** se relacionan de manera tal, que el avance de uno facilita el avance de los demás, y la vulneración de uno afecta a los restantes.

**Indivisibles:** ninguno de los derechos puede considerarse menos importante que otro. Todos tienen igual importancia y son igualmente esenciales para el respeto de la dignidad y la valía de las personas.

**Iguales y no discriminatorios:** se aplican a todos los seres humanos por igual, sin discriminación alguna por motivo de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnico, color, religión, lengua, nivel socioeconómico, identidad de género, orientación sexual, situación de discapacidad, religión, ideas políticas o cualquier otra condición.

Destaque la idea de que los derechos implican **obligaciones y responsabilidades**:

- El Estado y sus instituciones tienen la obligación de respetar, proteger y hacer efectivos los derechos humanos. O sea, que deben adoptar medidas, leyes y políticas para que todas las personas disfruten de sus derechos sin sufrir discriminación. Por ello decimos que estas instituciones son garantes de los derechos de todas las personas. Por ejemplo, el Ministerio de Educación y sus instituciones garantizan el derecho a una educación de calidad; el Ministerio de Salud y los centros de salud aseguran el derecho a recibir atención y tratamiento para tener una vida saludable, etc.
- Las personas de todas las edades tienen responsabilidades relacionadas con el ejercicio de sus derechos, incluyendo el deber de respetar los derechos de los demás. Al mismo tiempo, al ser titulares de derechos, tienen también la potestad de exigir su cumplimiento.

### ➔ **Aplicamos lo aprendido** (35 minutos)

Explique que, en el caso de las niñas, niños y adolescentes hasta 18 años, el instrumento más importante para la protección de sus derechos es la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN). La misma, que incluye 54 artículos, fue adoptada en 1989, y ha sido ratificada por casi todos los países del mundo, incluyendo a Panamá.

Equipo 1:  
Vida y desarrollo;  
Igualdad y no  
discriminación;  
Integración

Equipo 2:  
Identidad;  
Familia y afecto;  
Protección

Equipo 3:  
Participación,  
expresión e  
información;  
Educación

Equipo 4:  
Salud;  
Condiciones de  
vida dignas; Juego  
y tiempo libre

Con vistas a examinar los derechos que protege la CDN, conforme 4 equipos para participar en el ejercicio **“El árbol de los derechos”**. La tarea consiste en dibujar, apoyándose en la Hoja de Trabajo 2, un gran árbol: en las ramas colocarán los derechos asignados a cada equipo, y en las raíces lo que hace falta para asegurar que los mismos puedan crecer y florecer.

Solicite a cada equipo que presente su árbol, explicando los derechos y lo que se necesita para su ejercicio. Pídales que comenten sobre situaciones en las que los derechos no son respetados y protegidos, y quién o quiénes son responsables de ello.

Por ejemplo, cuando no pueden asistir a la escuela o son humillados o maltratados físicamente por otras personas; cuando los menores de edad se ven obligados a trabajar debido a la pobreza en que viven; cuando las personas de diferente orientación sexual, raza, etnia o condición de discapacidad son tratadas de forma discriminatoria y se les niegan las oportunidades, etc. Haga énfasis en las responsabilidades de las instituciones garantes de derechos, así como en los deberes de las personas que son titulares de derechos.

Al finalizar, recoja los dibujos elaborados y guárdelos en el archivo de los documentos del taller.

### **PASO 3. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES** (10 minutos)

Pregunte al grupo:

- ¿Qué fue lo que más les gustó y lo que menos les gustó de este encuentro?
- ¿Por qué es importante aprender acerca de los derechos humanos?
- ¿Cómo se sintieron al reconocerse como sujetos de derechos?

### **PASO 4. CIERRE Y DESPEDIDA** (5 minutos)

Haga una ronda para que el grupo resuma los principales mensajes abordados en la sesión y complemente con las ideas clave según corresponda. Destaque la importancia de estos contenidos para fortalecer el conocimiento de sí y la autoestima, reconociéndose como personas únicas y valiosas y como sujetos o titulares de derechos y deberes.

Agradezca la participación y comente que en la próxima actividad vamos a conocer que todos los seres humanos son también titulares de un conjunto de derechos relacionados con el ejercicio de la sexualidad y la reproducción: los derechos sexuales y los derechos reproductivos.

#### **Recursos para el personal facilitador**

- Population Council y otros (2011). “Un solo currículo”. Unidad 1 (págs. 24-26) y Actividad 2 (págs. 22-25).  
En: [http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY\\_ItsAllOneGuidelines\\_es.pdf](http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_es.pdf)
- Defensoría del Pueblo/Colombia (2006). “Guía didáctica para orientar la práctica de los derechos humanos”. Págs. 15-17. En: [www.defensoria.org.co](http://www.defensoria.org.co)
- ACNUDH (2004). “La enseñanza de los Derechos Humanos. Actividades prácticas para escuelas primarias y secundarias”. Págs. 104-139 (Anexos 1 y 2).  
En: <https://acnudh.org/la-ensenanza-de-los-derechos-humanos-actividades-practicas-para-escuelas-primarias-y-secundarias/>

## ANEXOS A LA SESIÓN 2

### Hoja de Trabajo 1. “Hablan los números”



**19%**

Porcentaje de personas pobres en Panamá\*

#### ¿Cuáles son las zonas más pobres de Panamá?

La Comarca Ngäbe Buglé, la Comarca Kuna Yala y la Comarca Emberá donde el 93.4%, el 91.4% y el 70.8% de la población es pobre, respectivamente.

En la Provincia de Los Santos solamente el 4.2% de la población es pobre.

**777, 752** panameños y panameñas viven en la pobreza

En 2016

**23,855**

niños, niñas y adolescentes entre 5 y 17 años se encontraban en situación de trabajo infantil

A nivel nacional



**1 de cada 4**

niños, niñas y adolescentes trabajadores no asiste a la escuela



**1 de cada 3**

en áreas rurales

Se estima que alrededor del **75%** de las embarazadas adolescente abandona la escuela



**1 de cada 3**

embarazos fue de una adolescente o joven entre 10 y 19 años

Fuente: UNICEF. “Niños, niñas y adolescentes en Panamá. Panorama 2018.” Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Oficina de País en Panamá.

### Hoja de Trabajo 2. “Convención sobre los Derechos del Niño. Resumen para adolescentes”

Vida y desarrollo	Todos los adolescentes y las adolescentes tenemos derecho a la vida y a que las leyes de nuestro país nos protejan para vivir, desarrollarnos y ser felices.
Igualdad y no discriminación	Todas las personas de nuestra edad somos igual de importantes. No nos deben tratar de forma diferente por nuestra apariencia, color de piel, sexo, idioma, opiniones, discapacidad, situación económica, entre otros.
Integración	Si tenemos una discapacidad, debemos recibir apoyo y ayudas especiales para poder movernos, tener educación, salud, tener amigos y amigas y ser parte de la sociedad.
Identidad	Tenemos derecho a tener un nombre y una nacionalidad.
Familia y afecto	La familia es muy importante para nuestro desarrollo, bienestar y felicidad. Los principales responsables de nuestro cuidado son nuestros padres, madres o tutores y tutoras.
Protección	Ninguna persona de nuestra edad debe ser maltratada, explotada o abandonada. Tampoco debe ser forzada a realizar un trabajo que le haga daño, ni sufrir explotación y abusos sexuales. Tenemos el derecho a ser ayudados y protegidos por las autoridades y otras personas contra estas situaciones.
Participación, expresión e información	Tenemos derecho a expresarnos libremente, a dar nuestra opinión en asuntos que nos afectan, a ser escuchados, y a la libertad de pensamiento, conciencia y religión. Además, tenemos derecho a recibir información adecuada y a crear grupos o asociaciones.
Educación	Tenemos el derecho de ir a la escuela, aprender cosas importantes y desarrollar nuestra personalidad, capacidades y habilidades.
Salud	Tenemos derecho a una buena salud física y mental y a recibir los tratamientos y cuidados médicos que necesitamos.
Condiciones de vida dignas	Tenemos derecho a vivir y crecer en condiciones adecuadas (casa, ropa, alimentación, entre otros.).
Juego y tiempo libre	Tenemos derecho a jugar, a descansar y a participar en actividades recreativas y culturales.

# Sesión 3

## Nuestros derechos sexuales y reproductivos

### Materiales

- Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva, hojas y lápices.
- Cartel: “Escenas cotidianas”.
- Hoja de Trabajo: “Derechos sexuales y derechos reproductivos”.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las y los adolescentes:

1. Explican los derechos sexuales y reproductivos, y las responsabilidades que resultan de los mismos.
2. Se reconocen como sujetos de derechos sexuales y derechos reproductivos, capaces de tomar decisiones sobre su salud sexual y reproductiva.
3. Valoran críticamente los factores que influyen en el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos en la adolescencia.

### Contenidos

- Derechos sexuales y derechos reproductivos.
- Ejercicio de los derechos sexuales y los derechos reproductivos en la adolescencia.
- Factores protectores y barreras.

**Duración:** 2 horas

### Preparación de la sesión

A partir de la comprensión de los derechos humanos y sus principios, en esta sesión se abordarán los derechos sexuales y los derechos reproductivos, y se continuará fortaleciendo las habilidades dirigidas al conocimiento de sí y la autoestima, así como el pensamiento crítico. Se hará especial énfasis en que todos los derechos implican responsabilidades y deberes, incluyendo el respeto de los derechos de las demás personas.

Revise la bibliografía sugerida, prepare los materiales, elabore el cartel e imprima la Hoja de Trabajo (una para cada participante).

### PASO 1. PRESENTACIÓN (10 minutos)

Invite al grupo a recordar los aspectos abordados en la sesión anterior a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué son los derechos humanos?
- ¿Cuáles son los derechos que Uds. conocen?
- ¿Qué importancia tienen esos derechos en la vida de las personas?

Presente los objetivos de la sesión y enfatice que todas las personas, además de ser titulares de los derechos previamente estudiados, tienen también derechos específicos relacionados con la sexualidad y la reproducción.



## PASO 2. DESARROLLO

### ➔ Recuperamos saberes, vivencias y experiencias (30 minutos)

Inicie preguntando al grupo:

- ¿Han escuchado hablar sobre los derechos sexuales y los derechos reproductivos?
- ¿Cuáles consideran ustedes que son los derechos sexuales?
- ¿Y los reproductivos?

En la medida en que respondan, anote en dos columnas del pizarrón o papelógrafo las palabras clave aportadas por las y los adolescentes. Deje el papelógrafo en un lugar visible y motive al grupo a reflexionar sobre diferentes situaciones cotidianas relativas a la sexualidad y la reproducción.

Presente el cartel con las **“Escenas cotidianas”**. En la medida en que se lea cada caso, el grupo identificará si el mismo se relaciona con alguna de las palabras clave sobre los derechos sexuales y reproductivos que se incluyeron en el papelógrafo.

### ➔ Construimos nuevos aprendizajes (30 minutos)

A partir de los saberes aportados por las personas participantes, precise los **conceptos clave**:

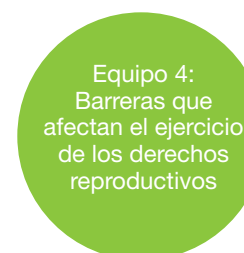
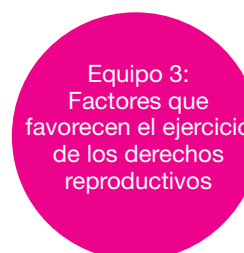
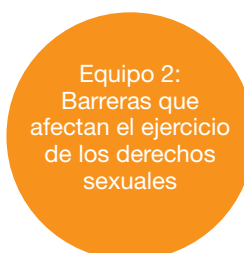
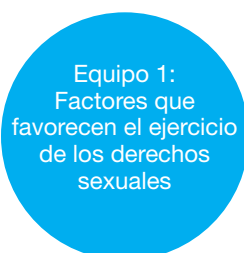
- Cuando los derechos humanos se relacionan con la sexualidad o la reproducción de las personas, los llamamos “derechos sexuales” y “derechos reproductivos”. Los mismos hacen referencia a las normas, garantías, protecciones o prestaciones que protegen a todas las personas para que puedan alcanzar los mejores niveles posibles de salud sexual y salud reproductiva, atendiendo a las características y necesidades de las diferentes etapas del desarrollo.
- Los **derechos sexuales** incluyen las decisiones responsables, informadas y libres de coacción, sobre el comportamiento sexual y la salud sexual; los **derechos reproductivos** se refieren a las decisiones responsables, informadas y libres de coacción, relacionadas con la reproducción y la salud reproductiva.
- Los derechos sexuales y reproductivos son reconocidos como legítimos en diferentes tratados y convenciones internacionales, así como en las leyes de Panamá.

A continuación, distribuya la Hoja de Trabajo “Derechos sexuales y derechos reproductivos” e invite a varios voluntarios para que los lean en alta voz y promueva la reflexión grupal con énfasis en:

- ¿Qué importancia tienen estos derechos para la salud y el bienestar de las personas?
- ¿Se cumplen por igual para hombres y mujeres, adolescentes y adultos, personas de diferente raza o etnia, orientación sexual, capacidad o discapacidad?

### ➔ Aplicamos lo aprendido (30 minutos)

Con vistas a examinar los factores que influyen en el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos en la adolescencia, invite al grupo a participar en el ejercicio **“Las cuatro esquinas”**. Se formarán 4 equipos; cada cual ocupará una de las esquinas del salón con su respectivo papelógrafo.



La tarea consiste en identificar, apoyándose en los contenidos de la Hoja de Trabajo, los aspectos que, según sus criterios y experiencias, son favorables al ejercicio de los DSR, así como aquellas barreras que afectan su disfrute pleno. Asigne 10 minutos para que elaboren sus papelógrafos.

A continuación, los equipos presentarán los resultados en plenaria, debatiendo en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los factores más importantes que influyen en el ejercicio de los DSR?
- ¿Cuáles son las barreras más frecuentes?
- ¿Qué consecuencias o efectos negativos pueden tener estas barreras para la salud y el bienestar en la adolescencia?

Destaque las consecuencias de las barreras, por ejemplo, la falta de información, educación y acceso a la salud sexual y reproductiva, con sus efectos en los embarazos y la maternidad en edades tempranas, el abandono de los estudios, las infecciones de transmisión sexual y el VIH/Sida, la violencia basada en género, incluyendo la violencia sexual, la discriminación hacia personas en razón de género y orientación sexual, entre otras.

### **PASO 3. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES** (10 minutos)

Pregunte al grupo:

- ¿Qué fue lo que más les gustó y lo que menos les gustó de esta actividad?
- ¿Los derechos sexuales y reproductivos deben aplicarse a todas las personas por igual?
- ¿Quién o quiénes deberían garantizar la posibilidad de ejercer estos derechos?

### **PASO 4. CIERRE Y DESPEDIDA** (10 minutos)

Solicíteles que resuman los aspectos más importantes abordados en la actividad, e invíteles a participar en la dinámica. **“La papelera de reciclaje”**. Cada cual identificará un comportamiento o idea que quisieran eliminar (enviándolos a una papelera de reciclaje imaginaria), porque contraviene alguno de los derechos sexuales y reproductivos.

Indíqueles que para las próximas sesiones traigan la Hoja de Trabajo que incluye los derechos sexuales y reproductivos. Agradezca la participación y motíveles para la próxima actividad, donde aprenderemos a identificar, prevenir y manejar diferentes formas de desigualdad y discriminación que afectan el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos.

#### **Recursos para el personal facilitador**

- Population Council y otros (2011). “Un solo currículo”. Unidad 1 (págs. 28-30) y Actividad 4 (págs. 28-31).

En: [http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY\\_ItsAllOneGuidelines\\_es.pdf](http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_es.pdf)

- Ministerio de Salud de El Salvador (2019). “Nuestra vida, nuestros sueños. Educación Integral de la Sexualidad. Estrategia metodológica para adolescentes 15 a 19 años”. Págs. 108-110.

En: [http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/educacionintegralsexualidad\\_adolescentesminsalunfpav1\(1\).pdf](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/educacionintegralsexualidad_adolescentesminsalunfpav1(1).pdf)

- Ramos, Valeria (2011). “XX Técnicas Grupales para el trabajo en sexualidad con Adolescentes y Jóvenes”. Págs. 51-58.

En: <https://uruguay.unfpa.org/es/publications/xx-t%C3%A9cnicas-grupales-para-el-trabajo-en-sexualidad-con-adolescentes-y-j%C3%B3venes>

## ANEXOS A LA SESIÓN 3

### Cartel: “Escenas cotidianas”

1. El novio de una adolescente de 14 años la está presionando para tener relaciones sexuales y le ha dicho que, si no “lo hacen”, se irá con otra chica que sí está dispuesta.
2. Las alumnas y los alumnos de un colegio de la barriada están participando en talleres sobre sexualidad y proyecto de vida, impartidos por docentes y personal de salud.
3. Una chica de 12 años está sufriendo abuso sexual por parte de un vecino adulto, que la ha tocado en varias ocasiones, amenazándola para que no cuente a su familia lo sucedido.
4. Un estudiante de media ha sido víctima de acoso por sus compañeros debido a su orientación sexual. El chico está muy nervioso y deprimido, sufre de insomnio y se niega a salir de su casa y asistir a clase.
5. El centro de salud de la comunidad ofrece consultas de salud sexual y reproductiva para adolescentes y jóvenes en un ambiente de privacidad y confidencialidad.
6. El esposo de una joven de 19 años no le permite utilizar métodos anticonceptivos; ya tienen 3 hijos y ella tuvo que abandonar sus estudios para atenderlos.

### Hoja de Trabajo: “Derechos sexuales y derechos reproductivos”

Derechos sexuales	Derechos reproductivos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar decisiones sobre la sexualidad y la salud sexual de forma libre, informada y responsable, sin sufrir coerción, violencia o discriminación.</li> <li>• Decidir si tener o no relaciones sexuales, con quién, cuándo y cómo.</li> <li>• Disfrutar de una vida sexual placentera, independiente de la reproducción.</li> <li>• Vivir y expresar libremente la orientación sexual y la identidad de género, sin sufrir discriminación ni violencia.</li> <li>• Recibir información y educación integral sobre la sexualidad, la reproducción y la salud sexual y reproductiva en todas las etapas de la vida.</li> <li>• Contar con servicios de salud sexual de calidad, incluyendo la anticoncepción, la prevención de embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual y otras enfermedades y disfunciones sexuales.</li> <li>• Acceder a servicios de prevención, atención y denuncia de las violencias basadas en género, incluyendo la violencia sexual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar decisiones sobre la reproducción y la salud reproductiva de forma libre, informada y responsable, sin sufrir coerción, violencia o discriminación.</li> <li>• Decidir si se desea o no tener hijos e hijas, con quién, cuántos y cada cuánto tiempo tenerlos.</li> <li>• Ejercer la maternidad con un trato equitativo en la familia y los espacios de educación y trabajo.</li> <li>• Decidir sobre el tipo de familia que se quiere formar y mantener.</li> <li>• Recibir información y educación integral sobre la sexualidad, la reproducción y la salud sexual y reproductiva en todas las etapas de la vida.</li> <li>• Contar con servicios de salud reproductiva de calidad, incluyendo la planificación familiar y la anticoncepción, la prevención y atención de enfermedades tocantes a la salud reproductiva y de las infecciones de transmisión sexual.</li> <li>• Tener acceso a la atención integral del embarazo, el parto y el postparto, para garantizar una maternidad segura.</li> </ul>

# Sesión 4

## ¡Todos los derechos para todas las personas!

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las y los adolescentes:

1. Reconocen que los derechos sexuales y los derechos reproductivos se aplican a todas las personas por igual.
2. Identifican formas de desigualdad y discriminación en la propia vida y en el entorno social y comunitario.
3. Proponen acciones para afrontar las situaciones cotidianas de vulneración de derechos.

### Contenidos

- Principio de la igualdad y no discriminación.
- Formas de desigualdad y discriminación más frecuentes en la adolescencia.
- Prevención y manejo de situaciones de vulneración de derechos.

**Duración:** 2 horas

### Preparación de la sesión

Esta actividad tiene especial importancia para promover la reflexión crítica acerca de las formas de desigualdad y las conductas discriminatorias más frecuentes en sus propias vidas y en el entorno, las cuales suelen ser invisibilizadas, toleradas o normalizadas. Un punto de entrada relevante, es el cultivo de la empatía hacia las personas cuyos derechos son negados o vulnerados, con énfasis en reconocer y valorar las diferencias, más allá de las cuales, todos y todas deben tener los mismos derechos y oportunidades.

Revise la bibliografía, prepare los materiales y el cartel sugerido.

### PASO 1. PRESENTACIÓN (10 minutos)

Promueva una “**Lluvia de ideas**” para recordar colectivamente los contenidos tratados en las sesiones previas. Enfatique que los derechos humanos son las normas, garantías y prestaciones que protegen la libertad, la dignidad y el valor de todas las personas, incluyendo los derechos que se relacionan con la sexualidad y la reproducción.

Pídales que mencionen algunos de los derechos sexuales y reproductivos estudiados, y pregunte al respecto:

- ¿Qué puede suceder cuando estos derechos no son ejercidos y respetados?

Comente los objetivos de la actividad, destacando que vamos a profundizar en el principio de la igualdad y no discriminación, así como en lo que podemos hacer para asegurar que los derechos de las personas sean respetados y protegidos.

#### Materiales

- Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva, hojas y lápices.
- Tarjetas pequeñas o post-its.
- Cartel: “Concepto de discriminación y principales formas”.

## PASO 2. DESARROLLO

### ➔ Recuperamos saberes, vivencias y experiencias (30 minutos)

Invite al grupo a participar en el ejercicio “**¡Ponte en mis zapatos!**”. Explique que vamos a presentar varias historias de adolescentes. En la medida en que las vayamos leyendo, deben cerrar los ojos, tratar de ponerse en el lugar de esas personas -dentro de sus zapatos-, e imaginar por un momento las emociones y sentimientos que pueden vivenciar en esas circunstancias.

Inés, una joven de la comarca Ngäbe Buglé, se unió a los 13 años con un hombre mayor: “Tuve que irme de mi casa porque me pegaban y abusaban demasiado. Un día dije “ya no aguanto más” y me fui con él, pero fue peor. No sabía que el matrimonio sería otro infierno. Vivía como una prisionera, no podía salir sola y cuando mi marido llegaba borracho me golpeaba por cualquier cosa; después se arrepentía y me hacía regalos bonitos. Una vez se fue a hacer la zafra durante varios meses, y al regresar me pegó una infección”.

Matthew era un estudiante universitario homosexual originario de los Estados Unidos. Una noche, al salir de un bar, dos jóvenes que pretendían ser gays le ofrecieron acompañarlo a casa, pero lo llevaron a un área remota, lo ataron a una cerca, lo golpearon brutalmente con un revólver y lo torturaron. Matthew fue encontrado 18 horas más tarde, en estado de coma, y murió 5 días después. Esta trágica historia llamó la atención sobre los delitos de odio, y el Congreso de los Estados Unidos aprobó en 2009 la “Ley de Prevención de Crímenes de Odio Matthew Shepard y James Byrd Jr.”, que lleva su nombre y el de un hombre negro que fue atado a un camión y decapitado por supremacistas blancos en Texas.

Mario tiene 17 años, vive en San Miguelito y sufre de parálisis cerebral, una condición que afecta los músculos y restringe sus movimientos, por lo que ha estado confinado desde pequeño en una silla de ruedas. Sus padres le han apoyado para que asista a la escuela y se relacione con chicos y chicas de su edad, pero cuando va al colegio o al parque, necesita de la ayuda de otras personas, debido a las barreras arquitectónicas que le impiden desplazarse por sí mismo en su silla de ruedas. Además, a pesar de que su inteligencia es normal, mucha gente piensa que tiene limitaciones intelectuales, ya que, en su esfuerzo por comunicarse, emite sonidos no entendibles. En la escuela ha vivido momentos difíciles, pues algunos compañeros lo han convertido en el centro de bromas humillantes.

Luego de leer las historias, facilite el debate y la reflexión:

- ¿Qué tienen en común estas situaciones? Puntualice que las mismas nos hablan de personas que sufren situaciones de desigualdad y discriminación, que implican la vulneración de uno o varios derechos. Por ejemplo, el caso de Inés representa una violación de casi todos los derechos de la infancia, sufriendo discriminación y violencia por su edad y por ser mujer. En la historia de Matthew, los agresores violaron sus derechos a la vida, a la libertad, a la integridad, a no sufrir tratos crueles y torturas, a ejercer la orientación sexual sin discriminación, coacción y violencia, entre otros. En la historia de Mario, se trata de discriminación por motivo de discapacidad, además de vulnerar sus derechos a la vida y el desarrollo, la igualdad, la integración, la participación, la seguridad, a no sufrir violencia o maltrato, entre otros.
- ¿Cómo pueden sentirse las personas al ser discriminadas? Retome los aportes del grupo al ponerse en los zapatos de otros seres humanos, con el propósito de fortalecer la empatía y promover actitudes de rechazo hacia estos comportamientos.
- ¿Conocen casos semejantes en sus comunidades, o los han sufrido personalmente? Indague acerca de los motivos y los derechos que han sido afectados en estas situaciones.

## ➔ Construimos nuevos aprendizajes (30 minutos)

A partir de los resultados del ejercicio, recuerde al grupo que uno de los principios de los derechos humanos es el de la igualdad y no discriminación. El mismo establece que los derechos se aplican a todas las personas por igual, sin establecer diferencias por motivo de sexo, género, edad, religión, nacionalidad, raza, etnia, lengua, prácticas sociales y culturales, opinión política, situación familiar, económica y social, discapacidad, orientación sexual o cualquier otra condición.

Sin embargo, tal como analizamos en las historias anteriores, este principio no siempre se cumple en la práctica. Muchas veces se trata a algunas personas de manera diferente o desigual, se establecen distinciones, privilegios y ventajas para ciertos individuos o grupos, y se excluye a otros. En estos casos, estamos en presencia de actos o situaciones de discriminación:

- La **discriminación** hace referencia a cualquier modo de exclusión, restricción, preferencia o distinción hacia una persona o grupo, basado en criterios de género, edad, raza y etnia, nacionalidad, posición socioeconómica, ideas políticas y religiosas, condición física y de salud, discapacidad, orientación sexual, entre otros, que tiene el efecto de suprimir o limitar el reconocimiento y ejercicio de los derechos humanos.
- Implica una vulneración o violación de los derechos de las personas, por cuanto limita o incumple uno o varios de los derechos reconocidos en las leyes del país. Esta vulneración puede ser cometida por cualquiera de los titulares de deberes, ya sea por las entidades o funcionarios del Estado, así como por las personas individualmente.

A continuación, presente el cartel “**Principales formas de discriminación**” y promueva la participación del grupo aportando ejemplos acerca de los modos en que se expresa la discriminación en la vida cotidiana y sus consecuencias. Por ejemplo, en el caso de la homofobia, la actitud hostil hacia las personas homosexuales puede llegar a la violencia verbal o física o a los crímenes de odio.

Enfatice los siguientes aspectos:

- La discriminación se sostiene en determinados **estereotipos**, contruidos a partir de ideas, creencias, prejuicios y opiniones preconcebidas e impuestas por el medio sociocultural, que se aplican a las personas atendiendo a su pertenencia a una categoría (sexo, edad, nacionalidad, raza, etnia, religión, discapacidad, posición social, orientación sexual, entre otras), así como a determinadas características, como su apariencia corporal o su estado de salud.
- Estas ideas, aunque no tienen una base científica objetiva, generan situaciones de inequidad, desigualdad e injusticia que vulneran y niegan los derechos humanos de las personas. Por ejemplo, los estereotipos racistas que suponen diferencias basadas en la pertenencia a una raza o etnia, son totalmente injustificados a la luz del conocimiento científico, además de ser contrarios a los valores éticos compartidos por la comunidad humana.

## ➔ Aplicamos lo aprendido (30 minutos)

Organice una “**Lluvia de ideas**” para identificar colectivamente cuáles son las formas más frecuentes de desigualdad y discriminación que sufren las y los adolescentes. Anotarlas en el pizarrón o papelógrafo, organizadas según su mayor incidencia.

Invite al grupo a formar 4 equipos para participar en el ejercicio “**¿Qué hacer?**”. Asigne a cada cual una de las 4 formas más frecuentes de desigualdad y discriminación identificadas. La tarea consiste en elaborar una breve historia que ejemplifique esa situación, y proponer qué pueden hacer para evitar o manejar la vulneración de derechos.

En la plenaria, los equipos presentarán sus historias y propuestas de acción, y se abrirá el debate en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles fueron los derechos vulnerados en cada caso?
- ¿Quiénes fueron responsables de las acciones de discriminación, las instituciones garantes de derechos o personas individuales?
- ¿Cuáles son las acciones propuestas en las diferentes situaciones?
- ¿Podemos recomendar otras acciones?

## PASO 3. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (10 minutos)

Pregunte al grupo:

- ¿Qué fue lo que más les gustó y lo que menos les gustó de la sesión?
- ¿Cómo se sienten las personas al recibir un trato desigual y discriminatorio?
- ¿Qué podrían hacer ustedes en su vida diaria para promover una mayor igualdad?

## PASO 4. CIERRE Y DESPEDIDA (10 minutos)

Pida a cada adolescente que escriba en un post-it o tarjeta una palabra clave sobre los contenidos abordados en la sesión y la coloque en “El muro de la igualdad”. A continuación, solicite 3 voluntarios para que resuman lo aprendido, utilizando las palabras clave.

Motíveles para la próxima actividad, donde ejercitaremos la habilidad para encontrar ayuda y apoyo para asegurar el ejercicio de nuestros derechos y manejar situaciones de desigualdad y discriminación.

### Recursos para el personal facilitador

- Ministerio de Educación de Argentina (2012). “Educación Sexual Integral para la Educación Secundaria II: contenidos y propuestas para el aula”. Págs. 105-111. En: <http://www.bnm.me.gov.ar/giga1/documentos/EL005009.pdf>
- Meresman, Sergio y Rossi, Diego (2019). “Es Parte de la Vida II: Material sobre adolescencia, discapacidad y sexualidad destinado a docentes de enseñanza media”. Págs. 18-31 (Discapacidad, diversidad, derechos). En: <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Es-parte-de-la-vida-II-online.pdf>

## ANEXO A LA SESIÓN 4

Cartel: “Concepto de discriminación y principales formas”		
La discriminación hace referencia a cualquier modo de exclusión, restricción, preferencia o distinción hacia una persona o grupo, basado en criterios de género, edad, raza y etnia, nacionalidad, posición socioeconómica, ideas políticas y religiosas, condición física y de salud, discapacidad, orientación sexual, entre otros, que tiene el efecto de suprimir o limitar el reconocimiento y ejercicio de los derechos humanos.		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Por género (sexismo)</li><li>• Por raza o etnia (racismo)</li><li>• Por edad</li><li>• Por nacionalidad (xenofobia)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Por religión</li><li>• Por situación familiar</li><li>• Por situación económica y social</li><li>• Por orientación sexual (homofobia)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Por aspecto físico</li><li>• Por discapacidad</li><li>• Por problemas de salud específicos</li><li>• Otras</li></ul>

# Sesión 5

## ¿Cómo encontrar ayuda y apoyo?

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las y los adolescentes:

1. Reconocen el derecho de todas las personas de recibir orientación y asistencia con relación a la sexualidad y la salud sexual y reproductiva.
2. Valoran las características de las buenas fuentes y recursos de ayuda y apoyo disponibles.
3. Demuestran cómo pedir ayuda y apoyo de manera eficaz a las personas del entorno y las instituciones garantes de derechos.

### Contenidos

- Habilidad para encontrar ayuda y apoyo para el ejercicio de los derechos y el manejo de situaciones de vulneración.

**Duración:** 2 horas

### Preparación de la sesión

En esta actividad se introducirá la habilidad para encontrar ayuda y apoyo, que será reforzada gradualmente a lo largo del taller. Es importante trabajar esta destreza desde un enfoque de promoción de la salud, el bienestar y el ejercicio de los derechos, entendida como un factor protector para el desarrollo integral, en lugar de centrarse exclusivamente en la prevención y atención de los riesgos y problemas afrontados en la adolescencia. Recuerde que la metodología para el desarrollo de las habilidades para la vida implica la presentación de la habilidad, así como la ejemplificación y ejercitación de sus pasos, entre otros aspectos.

Prepare los materiales, imprima el listado de contactos y colóquelo de forma permanente en el salón.

### PASO 1. PRESENTACIÓN (10 minutos)

Inicie con la técnica **“La ronda de los derechos”**, solicitando a las personas participantes que mencionen los derechos sexuales y reproductivos que hemos estudiado en las sesiones anteriores. Enfatice que uno de los principios de los derechos humanos es la igualdad y la no discriminación, y pregunte al respecto:

- ¿Estos derechos se cumplen para todos y todas las adolescentes?
- ¿Cuáles son las situaciones más frecuentes de desigualdad y discriminación en esta etapa?

Comente los objetivos de esta sesión, donde vamos a aprender cómo encontrar ayuda y apoyo para la protección de nuestros derechos.

#### Materiales

- Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva, hojas y lápices.
- Tarjetas de cartulina de tamaño mediano.
- Cartel: “Tres pasos para encontrar ayuda y apoyo”.
- Cartel: “Principales fuentes y recursos de ayuda y apoyo”.
- Cartel: “Instituciones que pueden aconsejarnos, asistirnos y protegernos”.



## PASO 2. DESARROLLO

### ➔ Recuperamos saberes, vivencias y experiencias (20 minutos)

Organice una “Lluvia de ideas con tarjetas”, para que las y los adolescentes identifiquen sus necesidades y problemas más frecuentes con relación a la sexualidad, la salud sexual y reproductiva y el ejercicio de los derechos. Distribuya las tarjetas individualmente e indíqueles que escriban las necesidades y problemas que consideran más importantes. Cada participante leerá en voz alta su respuesta, y se colocarán las tarjetas en un papelógrafo o pizarrón.

A continuación, facilite el debate grupal en torno a los siguientes aspectos:

- ¿Cuáles son las situaciones más comunes para el grupo?
- En estos casos, ¿a quién o a quiénes pidieron consejo o ayuda?
- ¿Cómo se sintieron al hacerlo?
- ¿El apoyo recibido les ayudó a solucionar el problema?

### ➔ Construimos nuevos aprendizajes (30 minutos)

Comente que, ante las situaciones afrontadas con relación a la sexualidad, la SSR y el ejercicio de los derechos, es frecuente que las y los adolescentes no reconozcan la importancia de buscar apoyo y ayuda en otras personas e instituciones. Algunos pueden sentir vergüenza de compartir sus problemas, o no saben cómo comunicar sus inquietudes de forma clara y precisa. En otros casos, desconocen a quién acudir, o recurren a fuentes que pueden transmitirles información inapropiada o no confiable.

Por tanto, es importante aprender como acceder de forma eficaz a la orientación y la asistencia que requerimos en cada situación particular de nuestra vida.

Presente los **conceptos clave**:

- La **habilidad para encontrar ayuda y apoyo** es la destreza psicosocial que posibilita: reconocer la necesidad de contar con orientación y atención para mejorar nuestra salud y bienestar y afrontar los problemas relativos a la sexualidad, la salud sexual y reproductiva y el ejercicio de los derechos; valorar las fuentes de ayuda y los recursos institucionales y personales que sean confiables y seguros; y, saber cómo acceder de manera eficaz a las fuentes y recursos disponibles.
- Esta destreza se relaciona con el manejo de otras habilidades para la vida que abordamos en este taller. Por ejemplo: el conocimiento de sí es importante para identificar los problemas y la necesidad de apoyo para solucionarlos; el pensamiento crítico nos ayuda a valorar la confiabilidad de las fuentes y recursos; las habilidades para las relaciones interpersonales y la comunicación facilitan que podamos expresar con claridad, precisión y de forma respetuosa, la situación que afrontamos y la ayuda que requerimos; la autoestima es fundamental para tener la confianza necesaria con vistas a acceder a la información y los servicios sin sentimientos de culpa o vergüenza, etc.

Con vistas a explicar cómo se puede poner en práctica la habilidad, presente el cartel: **“Tres pasos para encontrar ayuda y apoyo”**.

#### **1. Reflexiono sobre mis necesidades y problemas con relación a la sexualidad, la SSR y el ejercicio de los derechos.**

En primer lugar, es importante reconocer las situaciones que pueden afectar nuestra salud y bienestar, como enfermedades e infecciones, violencia, abuso o acoso, discriminación, falta de información y orientación sobre la sexualidad, la SSR y otras, que no podemos solucionar de forma independiente, y requieren de la ayuda externa.

## 2. Valoro las fuentes de ayuda y los recursos disponibles.

Una vez que hemos identificado las necesidades y problemas, el siguiente paso es analizar cuáles son las mejores fuentes y recursos atendiendo a cada situación, y valorar en qué medida son confiables y seguros.

Con base en la información del cartel **“Principales fuentes y recursos de ayuda y apoyo”**, comente que, en algunas situaciones, podemos acudir a personas de confianza o a materiales y recursos impresos o en internet, pero tenemos que asegurarnos que sean objetivos y nos aporten información y orientación científica y apropiada. Al respecto, promueva la participación del grupo con relación a la siguiente pregunta:

- ¿Qué riesgos existen al utilizar fuentes no confiables de internet, o acudir a personas cuyo consejo puede resultar inexacto o equivocado?
- ¿Cuáles consideran ustedes que son las características de las buenas fuentes de ayuda y apoyo?

Destacar al respecto que, en el caso de las instituciones estatales garantes de derechos, como el MINSA, el MEDUCA, el INAMU, entre otras, tienen la responsabilidad social en cuanto a garantizar que todas las personas reciban asistencia asequible, objetiva y respetuosa que mantenga la confidencialidad y proteja la privacidad. Estas entidades ofrecen información, educación, orientación, consejería y servicios médicos y psicológicos en diferentes temas referentes a la sexualidad y la SSR, así como en cuanto a la prevención de las violencias, la atención de las víctimas y la denuncia de los perpetradores. Las instituciones y organizaciones no gubernamentales, como APLAFA y PROBIDSIDA, entre otras, tienen también un amplio abanico de prestaciones y servicios de calidad.

## 3. Recurso a las fuentes y recursos adecuados para obtener información, orientación y atención.

Luego de decidirnos por una fuente de ayuda adecuada, es importante saber cómo solicitar la asistencia de manera eficaz, explicando con claridad, de forma directa y respetuosa, y sin sentimientos de culpa o vergüenza, cuál es la situación y qué necesitamos para solucionarla. Precise que en sesiones posteriores vamos a trabajar en las habilidades para establecer relaciones interpersonales y para comunicarse de forma efectiva, que son fundamentales cuando buscamos ayuda y apoyo de otras personas, tanto de nuestro entorno como de las instituciones de salud, educación, entre otras.

### ➔ Aplicamos lo aprendido (40 minutos)

Invite al grupo a participar en un “Juego de roles” con el objetivo de ejercitar la habilidad. Organice 4 equipos, distribuya a cada cual una situación y oriente las siguientes tareas:

#### 1. Identificar:

- ¿Cuál es la necesidad o problema?
- ¿Quién o quiénes pueden ayudarnos a solucionarlo?

2. Preparar una representación donde dos o más miembros del equipo interpretan los roles de las personas que solicitan apoyo y de aquellas a las cuales acuden en busca de ayuda.

**Equipo 1:**  
Elena y Antonio son novios desde hace más de un año, están muy enamorados y han decidido tener relaciones sexuales seguras y placenteras, sin temor a que ella alga embarazada.

**Equipo 2:**  
Ana hizo amistad en un chat de internet con un chico que comparte sus gustos por los deportes y el senderismo. Él le ha pedido encontrarse en el Parque Metropolitano para conocerla en persona y mostrarle algunos de los senderos más hermosos.

**Equipo 3:**  
Enrique tuvo relaciones sexuales sin protección con una joven que conoció casualmente en los carnavales. Ahora está muy angustiado, porque tiene secreciones, dolor y ardor al orinar.

**Equipo 4:**  
El novio de Carla la controla todo el tiempo, le grita groserías en público, revisa su celular, no la deja relacionarse con sus amigas de la barriada y la pellizca y empuja cuando está celoso.

Asigne 15 minutos para completar las tareas y a continuación invite a los equipos a representar los roles correspondientes.

Promueva la reflexión colectiva acerca de los siguientes aspectos:

- ¿Cuáles fueron las necesidades o problemas identificados en cada caso? (Equipo 1: orientación sobre métodos anticonceptivos; Equipo 2: situación de grooming, donde un adulto que crea un perfil falso en internet, haciéndose pasar por un chico o una chica, con la intención de manipular a los menores para buscar un beneficio sexual; Equipo 3: atención de una infección de transmisión sexual; Equipo 4: violencia en el noviazgo).
- ¿Las fuentes de ayuda propuestas son adecuadas para cada caso?
- ¿Podemos confiar en estas fuentes o debemos buscar otras?
- ¿Fueron eficaces las formas de pedir ayuda representadas por cada equipo?
- ¿Cómo podemos mejorarlas?

### PASO 3. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (10 minutos)

Pregunte al grupo:

- ¿Qué fue lo que más les gustó y lo que menos les gustó de la actividad?
- ¿Cuáles son los beneficios de la habilidad para pedir ayuda y apoyo?
- ¿Cómo pueden aplicarla en su vida personal?

### PASO 4. CIERRE Y DESPEDIDA (10 minutos)

Haga una breve ronda para puntualizar los contenidos esenciales abordados y estimule la aplicación de lo aprendido, sugiriendo actividades para realizar en la comunidad, la familia, el grupo de pares o la pareja, entre otras. Comente que en la próxima sesión realizaremos un sencillo ejercicio evaluativo sobre los contenidos del Eje 1 “Nuestra vida, nuestros derechos”, con el propósito de conocer cómo vamos avanzando y qué aspectos podemos mejorar.

#### Recursos para el personal facilitador

- UNFPA-Colombia y UNFPA-LACRO (2020). “Proyecto de Educación Integral de la Sexualidad fuera de la escuela, Colombia. Currículo para adolescentes de 14 a 17 años de edad”. Sesión 28: Cómo pedir ayuda de manera eficaz. Págs. 123-126.

## ANEXOS A LA SESIÓN 5

### 3 Pasos para encontrar ayuda y apoyo

1. Reflexiono sobre mis necesidades y problemas

2. Valoro las fuentes de ayuda y los recursos disponibles

3. Acudo a las fuentes y recursos adecuados



## Cartel: "Principales fuentes y recursos de ayuda y apoyo"

Instituciones gubernamentales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ministerio de Salud (MINSA), incluyendo los centros de salud y los Servicios de Salud Amigables para Adolescentes (SSAA).</li> <li>• Ministerio de Educación (MEDUCA), incluyendo los centros educativos y los Gabinetes Psicopedagógicos.</li> <li>• Instituto Nacional de la Mujer (INAMU)</li> <li>• Secretaría Nacional de la Niñez, la Adolescencia y la Familia (Senniaf)</li> <li>• Policía Nacional</li> <li>• Ministerio Público</li> <li>• Defensoría del Pueblo</li> <li>• Instituto Nacional de Salud Mental (INSAM)</li> <li>• Entre otras</li> </ul>
Organizaciones no gubernamentales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asociación Panameña para el Planeamiento de la Familia (APLAFa)</li> <li>• Fundación por el Bienestar y la Dignidad de las Personas con Sida (PROBIDSIDA)</li> <li>• Cruz Roja Panameña</li> <li>• Coalición Panameña por la Educación Integral en Sexualidad</li> <li>• Otras</li> </ul>
Personas de confianza del entorno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia, amistades, miembros de la comunidad y las iglesias, entre otros.</li> </ul>
Fuentes mediáticas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Redes sociales, páginas web y documentos en internet, etc.</li> </ul>
Fuentes impresas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Libros, folletos informativos, guías y manuales educativos, prensa escrita, entre otros.</li> </ul>

## Cartel: "Instituciones que pueden aconsejarnos, asistirnos y protegernos"

<p><b>MINISTERIO DE SALUD</b></p>  <p>REPÚBLICA DE PANAMÁ GOBIERNO NACIONAL MINISTERIO DE SALUD</p> <p>LÍNEAS DE APOYO Y ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL</p> <p><b>CONTACTO: 169</b></p> <p>HORARIO: 7 a.m. - 10 p.m.</p>	<p><b>SENNIAF</b></p>  <p>REPÚBLICA DE PANAMÁ GOBIERNO NACIONAL SECRETARÍA NACIONAL DE NIÑEZ, ADOLESCENCIA Y FAMILIA</p> <p>Brindan protección a niños, niñas y adolescentes en casos de maltrato y violencia infantil.</p> <p>Información y denuncias al 311 o al 504-4052</p> <p>Sede Principal de Panamá: Edificio Blue Summer, Calle 38, Bella Vista, Central Telefónica: 504-4052</p>	<p><b>MINISTERIO PÚBLICO</b></p>  <p>DENUNCIAS POR VIOLENCIA DOMÉSTICA Cuando se hostigue o se agrede de forma física, psicológica o patrimonialmente a otro miembro de la familia.</p> <p>HORARIOS DE ATENCIÓN: 24 horas / 7 días de la semana</p> <p>CONTACTO: Código: 903-3514 Chiriquí: 777-6914 Panamá: 524-2345 Panamá Oeste: 253-6284</p> <p>CORREO ELECTRÓNICO: violenciadomestica@procuraduria.gob.pa</p>	<p><b>POLICÍA NACIONAL</b></p>  <p>Para situaciones de emergencia llamar: <b>104</b></p> <p>• En caso de que no sea posible realizar una llamada, puedes utilizar la aplicación de PROTEGER Y SERVIR desde la que se enviará una señal de alerta a la policía con la localización (la cual puedes encontrar en la tienda de apps de tu celular).</p> <p>• <a href="http://www.policia.gob.pa/">http://www.policia.gob.pa/</a></p>
<p><b>INSTITUTO NACIONAL DE LA MUJER (INAMU)</b></p>  <p>Ofrecen orientación legal, psicológica y social de manera gratuita y confidencial y espacios para empoderamiento y emprendimiento de las mujeres.</p> <p>• Información general y asesoría llamar al 323-3281</p> <p>• <a href="http://www.inamupanama.gob.pa">www.inamupanama.gob.pa</a></p> <p>INAMU sede principal: Via España, La Cresta, Edificio 101 Office Tower, Dirección de Derechos Humanos 508-6506 / 07 Ext.111 ó 124 derechoshumanos@inamu.gob.pa</p>	<p><b>DEFENSORÍA DEL PUEBLO</b></p>  <p>Para quejas y orientaciones: <b>127</b> llamadas al 524-0539</p> <p>• INFORMACIÓN GENERAL Y ASESORÍA: llamar al 127 24 horas / 7 días de la semana</p> <p>• <a href="http://www.defensoria.gob.pa">www.defensoria.gob.pa</a></p>	<p><b>INSTITUTO NACIONAL DE SALUD MENTAL (INSAM)</b></p>  <p>LÍNEAS DE APOYO Y ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL</p> <p>CONTACTO: <b>523-6813 • 523-6846</b></p> <p>HORARIO DE ATENCIÓN: 7 a.m. - 5 p.m.</p>	<p><b>CRUZ ROJA PANAMEÑA</b></p>  <p>¿QUE SERVICIOS OFRECEN? Brindar atención y acompañamiento a la población en proceso de solicitud de la condición refugiado, refugiados y apátridas en Panamá en el área psicológica, social, asistencia humanitaria y programas de empoderamiento para sobrevivientes de violencia de género.</p> <p>HORARIOS DE ATENCIÓN: Lunes - Viernes 8 a.m. - 4 p.m.</p> <p>DIRECCIÓN: Calle Jorge Bolívar Alemán, Albrook, edificio 453, Ciudad de Panamá</p> <p>CONTACTO: • Teléfono: 315-6292 • Correo electrónico: <a href="mailto:psicologa@cruzroja.org.pa">psicologa@cruzroja.org.pa</a></p>

# Sesión 6

## ¡Somos el cambio!

### Materiales

- Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva, hojas y lápices.
- Cartel: “Cinco pasos para trabajar por el cambio”.
- Cartel: “Plan de acción para trabajar por el cambio”.
- Instrumento de evaluación individual del Eje Temático 1.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las y los adolescentes:

1. Reflexionan acerca de sus actitudes y valores con relación a los derechos, y de sus motivaciones para cambiar.
2. Proponen acciones para promover y defender los derechos en sus propias vidas y en sus comunidades.

### Contenidos

- Promoción y defensa de los derechos humanos, sexuales y reproductivos.
- Evaluación formativa individual del Eje Temático 1 “Mi vida, mis derechos”.

**Duración:** 2 horas

### Preparación de la sesión

Esta actividad contribuye a la integración de los contenidos acerca de los derechos humanos, sexuales y reproductivos, con énfasis en el fortalecimiento del potencial de cada adolescente para convertirse en agente de cambio de su propia vida, de las demás personas y del entorno. Al finalizar la sesión, se realizará la evaluación formativa individual del Eje Temático 1.

Consulte la bibliografía recomendada, aliste los materiales, elabore el cartel sugerido e imprima la Hoja de Trabajo (una por equipo) y el instrumento evaluativo.

### PASO 1. PRESENTACIÓN (10 minutos)

Salude al grupo, haga una dinámica para recordar los contenidos tratados en la actividad anterior, y a continuación pregunte:

- ¿Por qué decimos que la discriminación es un obstáculo para el ejercicio de nuestros derechos?
- ¿Cuáles son las formas de discriminación que más afectan a las y los adolescentes?

Presente los objetivos, precisando que hoy vamos a explorar cómo podemos contribuir a que las personas ejerzan sus derechos y no sufran ningún tipo de discriminación y desigualdad.

### PASO 2. DESARROLLO

➔ **Recuperamos saberes, vivencias y experiencias** (30 minutos)

Invite al grupo a escuchar la siguiente **“Historia inspiradora”**:

*Malala Yousafzai nació en Pakistán, en 1997. Su padre, que era profesor y poeta, quiso darle todas las oportunidades de ir a la escuela y aprender. En 2008, cuando los talibanes ocuparon su pueblo y prohibieron que las niñas fueran al colegio, ella se negó a aceptar el destino que le imponían. Comenzó a levantar su voz en defensa del derecho a la educación en diversos lugares del país, y a escribir en un blog de la BBC.*

*El 9 de octubre de 2012, los extremistas asaltaron el ómnibus en el que viajaba, preguntaron quién era Malala, y comenzaron a disparar. La adolescente, que tenía 15 años, logró sobrevivir tras una serie de operaciones y un largo proceso de rehabilitación.*

*Con la ayuda de su padre, creó en 2013 una fundación, Malala Fund, con el propósito de sensibilizar acerca del derecho de las niñas a la educación y empoderarlas para demandar el cambio.*

*El 12 de julio de 2013, pronunció un discurso conmovedor ante la sede de las Naciones Unidas: “Un niño, un maestro, un libro, un lápiz, pueden cambiar el mundo”.*

*En reconocimiento a su labor, recibió en 2014 el Premio Nobel de la Paz, siendo la persona más joven en haberlo obtenido, y en 2017 fue nombrada Mensajera de la Paz de las Naciones Unidas.*

*En 2020, Malala completó sus estudios en Filosofía, Política y Economía en la Universidad de Oxford, Inglaterra. En una reciente entrevista, expresó: Mi mensaje para todos los jóvenes latinos y latinoamericanos es que deberían creer en sí mismos y hacerse oír... hay que alzar la voz para que se dé un cambio.*

Promueva un debate grupal a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron al escuchar la historia de Malala?
- ¿Conocen a otras personas en su comunidad o en el país que son inspiradoras por lo que han hecho o hacen en defensa de los derechos humanos? Mencione la historia de Ascanio Arosemena, el joven panameño herido mortalmente en la gesta heroica del 9 de enero de 1964, cuando un grupo de estudiantes ingresó a la antigua zona del Canal, bajo administración estadounidense, para enarbolar la bandera de Panamá.
- ¿Creen que Uds. pueden hacer algo para trabajar por el cambio en sus propias vidas y en el entorno?

Anote en el pizarrón o en papelógrafo las palabras o ideas clave aportadas por el grupo y resuma los aspectos más relevantes, destacando que hoy vamos a explorar cómo podemos promover y defender los derechos humanos, sexuales y reproductivos.

### **Construimos nuevos aprendizajes** (30 minutos)

Comente que es importante comenzar reflexionando acerca de lo que significa trabajar para el cambio. Hay muchas personas que se involucran en grandes campañas y para hacer cambios en sus países y en el mundo. Por ejemplo, la iniciativa “Spotlight” es una campaña mundial de la Unión Europea y las Naciones Unidas para eliminar la violencia contra las mujeres y las niñas. Otra iniciativa que ha tenido mucha trascendencia es “Black Lives Matter”, (Las vidas de las personas negras importan), que se originó en la comunidad afronorteamericana en 2013; originalmente fue un movimiento en las redes sociales y actualmente se ha extendido a otros países.

Los grandes movimientos internacionales o nacionales, han llevado a importantes cambios, como el derecho al voto de las mujeres en casi todo el mundo, el reconocimiento de los derechos de las niñas y los niños, de los pueblos indígenas, las personas discapacitadas, los grupos de la diversidad sexual, y muchos más. Enfatique la idea de que todas y todos podemos trabajar para lograr pequeños cambios significativos que contribuyan a mejorar nuestras propias vidas y las de las personas que nos rodean. Hay muchas formas de tratar de hacer un cambio positivo. Un pequeño paso siempre es importante para marcar la diferencia.

Estimule una rueda de comentarios para que el grupo identifique:

- ¿Cuáles son los pequeños cambios que están en nuestras manos?

Anote en el pizarrón o papelógrafo las principales acciones propuestas por el grupo, clasificándolas en dos columnas: individuales y colectivas. Por ejemplo:

**Acciones individuales:** no discriminar a otras personas, no participar en actos de violencia, apoyar a alguien que está en problemas, acompañar a un amigo o amiga a los servicios de salud, tratar a todas las personas con respeto, hablar sobre los derechos con personas cercanas, defender a alguien que es objeto de bullying o cualquier forma de violencia, expresar actitudes, valores y opiniones en defensa de los derechos, entre otras.

**Acciones colectivas:** crear un pequeño grupo de acción social, planificar eventos o ferias en la comunidad para promover los derechos, elaborar y difundir boletines, carteles, propaganda, canciones, poemas y otros, unirnos a organizaciones o grupos que trabajan en estos temas, enviar mensajes en defensa de los derechos a través de las redes sociales, entre otras.

A continuación, escriba en el pizarrón o papelógrafo la siguiente frase de Mahatma Gandhi: **“Sé tú mismo el cambio que quieres ver en el mundo”**. Explique que Gandhi (1869-1948), lideró el movimiento que llevó a la independencia de la India de Gran Bretaña. Practicó la desobediencia civil no violenta, que ha inspirado hasta la actualidad a movimientos en favor de los derechos civiles y la libertad en todo el mundo.

Luego de escuchar las impresiones del grupo con relación a la frase, puntualice que para lograr pequeños cambios que marquen una diferencia, es necesario contar con un plan. Apóyese en el cartel **“Cinco pasos para trabajar por el cambio”** y presente el proceso de forma dialogada:

**Paso 1.** Reflexionamos sobre lo que deseamos cambiar en nuestra vida y en el entorno para promover los derechos humanos.

**Paso 2.** Valoramos alternativas de acción individuales y colectivas (ventajas, desventajas, beneficios y riesgos).

**Paso 3.** Elegimos las acciones apropiadas teniendo en cuenta la información disponible, nuestras motivaciones y los recursos necesarios.

**Paso 4.** Elaboramos un plan de acción sencillo y realista.

**Paso 5.** Ponemos en práctica el plan y lo reajustamos según sea necesario.

Enfatice los siguientes aspectos:

- Es importante comenzar reflexionando sobre las opiniones, ideas, actitudes, prejuicios, estereotipos y comportamientos que queremos mejorar en lo individual, o en nuestro entorno, para promover el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos
- También se requiere analizar las ventajas y beneficios de las acciones. Por ejemplo: nos sentimos empoderadas y empoderados al saber que podemos mejorar y causar un impacto en otras personas; construimos nuevas relaciones; fortalecemos nuestras habilidades para tomar decisiones, comunicarnos y solucionar problemas, entre otras.
- Al mismo tiempo, no podemos desconocer los riesgos, como la desaprobación por parte de personas renuentes al cambio; involucrarse en actividades no legales o violentas; desatender nuestras obligaciones en la escuela, la familia o el trabajo, etc. Insista en que las propuestas deben ser legales, seguras, pacíficas y respetuosas, y no deben implicar daños para la propia persona y para las demás.
- Para que el plan sea exitoso, debemos iniciar con pequeñas acciones, considerando los recursos que tenemos, y los apoyos que pueden prestarnos otras personas, redes y organizaciones. Recordar que una iniciativa, aunque sea pequeña, puede ayudar a hacer una diferencia en nuestras vidas y en el entorno. Si nos planteamos metas muy ambiciosas, el hecho de no alcanzarlas puede desmotivarnos, frustrarnos y hacernos perder el impulso para trabajar por el cambio.

## ➔ **Aplicamos lo aprendido** (30 minutos)

Invite al grupo a participar en el ejercicio **“Trabajando para el cambio”**, con el propósito de orientarles cómo preparar y llevar a la práctica un sencillo plan de acción en favor de los derechos humanos, sexuales y reproductivos.

Retome el papelógrafo donde se anotaron las acciones individuales y colectivas propuestas por el grupo y promueva un consenso acerca del cambio que será utilizado como ejemplo para realizar el ejercicio.

Presente el cartel **“Plan de acción para trabajar por el cambio”** y motiveles para ir completando colectivamente los diferentes aspectos del plan, atendiendo a las recomendaciones previamente examinadas.

Al finalizar, haga una ronda para que comenten cómo se sintieron al ejercitar las habilidades para elaborar un plan dirigido a promover los derechos humanos, sexuales y reproductivos, y motiveles a emprender acciones que pueden marcar la diferencia.

## **PASO 3. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES** (20 minutos)

Explique que a continuación se realizará un ejercicio evaluativo individual consistente en el análisis de una frase de Martin Luther King y responder algunas preguntas relacionadas con los derechos humanos. Antes de comenzar, comente que el Reverendo King (1929-1968), fue el líder del movimiento por los derechos civiles de los afroestadounidenses. Por su labor para terminar con la discriminación racial a través de medios no violentos, fue condecorado con el Premio Nobel de la Paz en 1964. Cuatro años después fue asesinado en Memphis, Tennessee.

Entregue el instrumento evaluativo a cada participante, pídale que coloquen su nombre y respondan las preguntas, asegurándoles que sus respuestas no serán divulgadas ni compartidas con otras personas.

Al finalizar, recoja los trabajos, y haga una breve ronda colectiva para que el grupo comente sus impresiones acerca de la significación de la frase y sus propósitos de mejoramiento.

## **PASO 4. CIERRE Y DESPEDIDA** (5 minutos)

Luego de la evaluación, resuma la sesión destacando que todas y todos podemos trabajar por la justicia y la defensa de los derechos humanos. Se pueden emprender acciones, ya sean grandes o pequeñas, para marcar la diferencia en nuestras propias vidas, en las demás personas y en nuestras comunidades.

Agradezca al grupo su participación, motiveles a aplicar lo aprendido en sus propias vidas y sus comunidades y comente que en la próxima sesión se dará inicio al segundo eje temático, donde aprenderemos sobre diversos aspectos biológicos, socioculturales y psicológicos de la sexualidad humana, entendida como una parte central de nuestras vidas y fuente de salud y bienestar.

### **Recursos para el personal facilitador**

- Population Council y otros (2011). “Un solo currículo”. Págs. 220-255 Unidad 8 (Advocacy para la salud sexual, derechos e igualdad de género). En: [http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY\\_ItsAllOneGuidelines\\_es.pdf](http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_es.pdf)
- Ministerio de Salud de Argentina (2011). “Conocernos. Divertirnos. Cuidarnos. Pibas y pibes promovemos nuestra salud sexual y reproductiva”. Págs. 46-53 (Promoción entre pares). En: <https://campuseducativo.santafe.edu.ar>



## ANEXOS A LA SESIÓN 6

# 5 Pasos para trabajar por el cambio

1. Reflexionamos sobre lo que deseamos cambiar



2. Valoramos alternativas de acción



3. Elegimos las acciones apropiadas



4. Elaboramos un plan de acción sencillo y realista



5. Ponemos en práctica el plan y lo reajustamos



### Taller de Educación de la Sexualidad Evaluación individual del Eje Temático 1. “Mi vida, mis derechos”

Nombre:

Fecha:

1. ¿Qué opinas respecto al significado de la siguiente frase pronunciada por Martin Luther King?:  
“Comprométete con la noble lucha por los derechos humanos. Harás una mejor persona de ti mismo, una gran nación de tu país y un mundo mejor para vivir”.

2. Menciona 3 cosas que puedes y deseas cambiar para hacer de tí una mejor persona.

3. ¿Con qué derechos se relacionan esas cosas que quieres cambiar?

4. ¿Crees que esos pequeños cambios pueden ser beneficiosos para otras personas y para la sociedad? ¿Por qué?

## EJE TEMÁTICO 2

### La sexualidad es parte de la vida

#### OBJETIVO GENERAL

Propiciar la construcción de una comprensión integral y positiva acerca de sexualidad humana y su desarrollo, sustentada en un marco de derechos, igualdad de género y respeto de la diversidad y la interculturalidad, con énfasis en los cambios biológicos, psicológicos y sociales de la adolescencia en diferentes contextos socioeconómicos y culturales.

#### Objetivos de aprendizaje del Eje Temático 2

Las y los adolescentes:

1. Explican los diversos aspectos biológicos, socioculturales y psicológicos de la sexualidad humana en su integralidad y relaciones.
2. Valoran positivamente la sexualidad como parte central de la vida y fuente de salud y bienestar.
3. Reflexionan críticamente sobre el impacto de los prejuicios, los estereotipos y la discriminación en el ejercicio de la sexualidad y el disfrute de una vida plena y saludable.
4. Reconocen los efectos de los cambios biológicos, psicológicos y sociales de la adolescencia en la propia imagen corporal y la autoestima.
5. Demuestran cómo tomar decisiones informadas y basadas en derechos, sobre el ejercicio de la sexualidad y la prevención de comportamientos sexuales de riesgo.

**Número de sesiones:** 8 (de la Sesión No. 7 a la Sesión No. 14)

**Total de horas:** 16



# Sesión 7

## Para comprender la sexualidad

### Materiales

- Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva, hojas, lápices y botella.
- Cartel: "Dimensiones de la sexualidad".
- Hoja de Trabajo: "Conceptos clave sobre la sexualidad".
- Evaluaciones del Eje Temático 1.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las y los adolescentes:

1. Explican las dimensiones, componentes y formas de expresión de la sexualidad humana.
2. Valoran positivamente la sexualidad como parte de la vida y fuente de salud y bienestar.
3. Reflexionan acerca de los factores que influyen en sus concepciones, actitudes y prácticas sobre la sexualidad.

### Contenidos

- Definición de la sexualidad humana.
- Principales dimensiones de la sexualidad: biológica, sociocultural y psicológica.
- Diferencias entre sexo, género, identidad de género, roles de género y orientación sexual.

**Duración:** 2 horas

### Preparación de la sesión

El propósito de esta actividad es facilitar la apropiación de una visión general, integradora y positiva acerca de la sexualidad humana, la cual será profundizada a lo largo del taller. Revise la bibliografía, con vistas a manejar los aspectos teóricos y metodológicos necesarios para abordar los contenidos.

Aliste los materiales, elabore el cartel e imprima la Hoja de Trabajo, (una para cada participante), que será utilizada en esta actividad y en las posteriores. Traiga revisadas las evaluaciones del Eje 1, incluyendo los comentarios y sugerencias al respecto.

### PASO 1. PRESENTACIÓN (10 minutos)

Luego del saludo inicial, invite al grupo a recordar los contenidos tratados en la actividad previa, y pregunte:

- ¿Cuáles son los beneficios que obtenemos cuando trabajamos por el cambio y la justicia social?

Comparta los resultados del ejercicio evaluativo realizado en la sesión anterior, con énfasis en la riqueza de las respuestas aportadas por el grupo. Entregue a cada participante su hoja de respuestas para que tengan una retroalimentación individual al respecto. Al concluir, vuelva a recogerlas y consérvelas en el archivo de documentos del taller. Comente que hoy iniciaremos el segundo eje, "La sexualidad es parte de la vida". Destaque la importancia de los contenidos a tratar y presente los objetivos de la sesión.

## PASO 2. DESARROLLO

### ➔ Recuperamos saberes, vivencias y experiencias (40 minutos)

Propóngales participar en el ejercicio: “**Panel televisivo**”. Vamos a imaginar que un grupo de periodistas de una cadena de la TV nacional está realizando una encuesta sobre las opiniones de la población acerca de la sexualidad humana. Con este objetivo, entrevistan a diferentes personas, preguntando: ¿Qué es para Uds. la sexualidad? Organice 4 equipos y oriénteles que cada cual deberá elaborar la respuesta a la pregunta.

A continuación, se realizará en plenaria la representación del panel televisivo, con la participación de un miembro de cada equipo, que se colocarán en una mesa situada en el centro del salón. Pida que un voluntario o voluntaria coordine el panel.

En la medida en que se hagan las presentaciones, anote en el pizarrón o papelógrafo las palabras clave, agrupadas en columnas que contengan términos similares (por ejemplo: sexo-acto sexual-relaciones sexuales; procreación-reproducción; matrimonio-familia-pareja; amor-enamoramiento, etc.).

A partir de estas palabras, estimule una rueda de comentarios acerca de la variedad de términos utilizados para hacer referencia a la sexualidad:

- ¿Existen diferencias entre las respuestas aportadas por los equipos?
- ¿Qué tipo de ideas predominan en cada caso? Por ejemplo, la sexualidad como sinónimo de sexo y relaciones sexuales, o limitada a la reproducción, el matrimonio y el amor.
- ¿Las respuestas serían distintas si las personas entrevistadas fueran padres y madres de familia, docentes, personal médico y otras personas de la comunidad?

Resuma las ideas principales, destacando que, según explicaremos a continuación, la sexualidad humana consta de un amplio abanico de procesos, componentes, funciones y formas de expresión, incluyendo aquellos aspectos identificados por el grupo.

### ➔ Construimos nuevos aprendizajes (30 minutos)

Distribuya la Hoja de Trabajo, y a través de una exposición dialogada, precise el concepto de sexualidad:

- La **sexualidad** es un aspecto central de la condición humana, presente en todas las etapas de la vida, que incluye múltiples dimensiones y componentes biológicos, socioculturales y psicológicos estrechamente relacionados.
- Abarca el sexo, las identidades de género, los roles o papeles de género, la orientación sexual, el erotismo y el placer, los vínculos afectivos y la reproducción.
- Se vivencia y expresa en todas las esferas de la existencia personal y social, a través de pensamientos, creencias, convicciones, deseos, fantasías, motivaciones, intereses, actitudes, valores, emociones, sentimientos, acciones, formas de conducta y relaciones interpersonales, entre otros aspectos.

La sexualidad no se limita a las relaciones sexuales o la reproducción, ya que envuelve los valores, los sentimientos y la afectividad, y se vincula con la capacidad de comunicarse y establecer relaciones enriquecedoras con las demás personas, de disfrutar del erotismo y el placer, y de alcanzar una vida plena, saludable y feliz.

Tanto las niñas y los niños, como las y los adolescentes y jóvenes, las personas adultas y de la tercera edad, son seres sexuados, que vivencian y expresan su sexualidad atendiendo a las características de la edad, las cualidades de su personalidad y las normas, valores y formas de comportamiento que han aprendido.

Invíteles a identificar cómo se manifiesta la sexualidad en diferentes etapas. Por ejemplo, en el caso de las niñas y niños, muestran curiosidad sobre sus genitales y las diferencias entre ambos sexos y hacen muchas preguntas al respecto (¿de dónde vienen los bebés?, ¿cómo entran en la barriga de la mamá?, ¿cómo salen?, entre otras).

A continuación, presente el cartel “**Dimensiones de la sexualidad**”, señalando que el concepto de sexo se relaciona con la dimensión biológica, el de género, con su dimensión sociocultural, y los conceptos de identidad de género, roles de género y orientación sexual hacen referencia a la dimensión psicológica, o sea, a las formas en que cada persona experimenta la sexualidad de forma individual y única, como parte integral de su personalidad.

Comente que, para comprender la sexualidad, es importante identificar las diferencias entre sexo y género:

- El **sexo** es una condición natural con la vienen al mundo todos los seres humanos. Está definido por el conjunto de características biológicas (genéticas, endocrinas, anatómicas y fisiológicas) que diferencian a las personas como seres sexuados, hombres o mujeres. En el momento del nacimiento, el niño o a la niña son identificados como varón o mujer, principalmente por la apariencia de sus genitales externos.
- El **género** se refiere al conjunto de cualidades, normas, actitudes, creencias, valores, sentimientos, emociones, formas de comportamiento y de relación, que se consideran apropiados para los hombres y las mujeres en un determinado contexto sociocultural. Estas características determinan “qué se espera”, “qué se permite” y “qué se valora” en un hombre o en una mujer en las diferentes sociedades y culturas, y son aprendidas por las personas a través de la familia, la escuela, la comunidad, los medios de comunicación, los grupos y otros agentes de socialización.

Clarifique que, si bien todas las personas son seres sexuados, con rasgos biológicos que les diferencian, las formas en que se manifiesta la sexualidad, son aprendidas. A partir de la asignación del sexo en el momento del nacimiento, se inicia el proceso social de educación y formación de la personalidad, atendiendo a determinadas expectativas y normas socioculturales respecto a “cómo debe ser el hombre” y “cómo debe ser la mujer”. Por ejemplo, tradicionalmente se enseña a los niños ser fuertes, valientes y decididos, a no llorar, a ser competitivos, mientras que a las niñas se les educa para que sean delicadas, obedientes, dependientes afectuosas y pasivas.

Promueva la reflexión colectiva preguntando: ¿En qué medida estas características dependen del sexo biológico? Concluya que, aunque existen diferencias entre hombres y mujeres, la mayoría de las mismas son producto de la sociedad y la cultura, y no son parte de nuestra naturaleza biológica.

Con relación a la dimensión psicológica de la sexualidad, mencione los 3 componentes principales con apoyo del cartel y comente de manera general las definiciones, ya que en las sesiones posteriores se profundizará en estos aspectos:

- **Identidad de género:** grado en que nos identificamos y sentimos como hombres o como mujeres.
- **Roles o papeles de género:** cómo nos comportamos atendiendo a las normas culturales establecidas para los hombres y las mujeres.
- **Orientación sexual:** hacia quiénes nos sentimos atraídos sexual y afectivamente (hacia otro género -heterosexual-; el mismo género -homosexual-; más de un género -bisexual-)

A lo largo de la vida, vamos construyendo nuestra identidad de género, aprendemos determinados roles de género y definimos nuestra orientación sexual. Estos procesos son complejos, y dependen en gran medida de los mensajes e influencias educativas que recibimos de la familia, los medios de comunicación, la escuela y la sociedad acerca de cómo deben ser, sentir, pensar y actuar los hombres y las mujeres.

Como resultado de ello, cada persona desarrolla su sexualidad de forma única e individualizada, por lo que decimos que existen tantas “sexualidades” como seres humanos hay en nuestro mundo. Sin embargo, más allá de las diferencias en las formas de expresión de la sexualidad, todas las personas deben ser tratadas por igual y disfrutar de las mismas oportunidades, ya que los derechos humanos, sexuales y reproductivos, según hemos aprendido, son universales, inalienables, indivisibles y no discriminatorios.

 **Aplicamos lo aprendido (30 minutos)**

Invíteles a sentarse en el piso, formando un círculo, para participar en “El juego de la botella”. Escriba en el pizarrón, con letras grandes, las siguientes palabras:

## SEXO – GÉNERO - IDENTIDAD DE GÉNERO - ROLES DE GÉNERO - ORIENTACIÓN SEXUAL

En la medida en que termine cada giro de la botella, el pico indicará quién debe responder, identificando con cuál de conceptos se relaciona cada situación. Complemente las respuestas, apoyándose en la información incluida en el siguiente cuadro.

Situaciones	Respuestas para el personal facilitador
1. Elena tuvo un bebé y lo está amamantando, pues tiene abundante leche para alimentar a su pequeño.	SEXO. La capacidad de la mujer de amamantar está determinada por sus características biológicas.
2. Sofía vive en una comunidad donde las mujeres se dedican a las tareas del hogar y la crianza de sus hijos e hijas, ya que está muy mal visto que trabajen fuera de la casa.	GÉNERO. En este caso, se evidencian las expectativas y normas socioculturales que predominan en la comunidad, respecto a “cómo debe ser la mujer”.
3. Desde que era adolescente, Mario ha sentido atracción por otros hombres. Actualmente vive junto a Carlos, su pareja de muchos años.	ORIENTACIÓN SEXUAL. Mario es homosexual; siente atracción emocional, afectiva y sexual hacia personas de su mismo género.
4. A María le preguntaron: ¿quién eres?, y ella respondió “soy una mujer y estoy muy orgullosa de serlo”.	IDENTIDAD DE GÉNERO. María se identifica como femenina, está convencida íntima y profundamente de ser mujer.
5. Silvia se comporta siempre como una “esposa modelo”. Se ocupa de las labores domésticas y nunca contradice al marido, aunque éste a veces le grita y la maltrata.	ROLES DE GÉNERO. En este caso, Silvia ha interiorizado el modelo tradicional esperado para la mujer, y lo expresa en su forma de comportamiento y su relación con el esposo.
6. Juanito tiene 14 años; en los últimos tiempos ha dado un gran estirón, la voz le ha cambiado y le ha salido abundante vello en la cara y otras partes del cuerpo.	SEXO. Los cambios puberales del varón se relacionan con factores biológicos.
7. Carla está enamorada de su novio y siente muchos deseos de intimar y tener relaciones sexuales con él.	ORIENTACIÓN SEXUAL. Carla es heterosexual; siente atracción emocional, afectiva y sexual hacia una persona de diferente género.
8. En una tienda de juguetes, la sección dedicada a las niñas tiene princesas, “Barbies”, juegos de cocina y limpieza. Para los varones, hay superhéroes, pistolas, escopetas, aviones y barcos.	GÉNERO. Se observa en este caso, cómo a través de los juguetes y juegos se transmiten determinadas normas socioculturales respecto a lo que se espera de la mujer y del hombre.
9. Pedro y su familia emigraron a Panamá. Él no ha conseguido trabajo, por lo que se queda en casa, cuida de sus hijos y atiende el hogar, mientras que su esposa trabaja en una pequeña empresa.	ROLES DE GÉNERO. El comportamiento individual de Pedro indica que no se atiene a los papeles tradicionales, sino que actúa a partir de modelos basados en la equidad de género.
10. Fredy es un chico de 18 años muy guapo, atlético y popular en el barrio, pero en lo más íntimo de su ser, se siente y se reconoce como una mujer.	IDENTIDAD DE GÉNERO. Fredy no se identifica con el sexo que se le asignó al nacer, sino con el femenino. En este caso, vemos que la identidad de género no se corresponde con el sexo biológico.

## PASO 3. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (5 minutos)

Pregunte al grupo:

- ¿Cuáles fueron los contenidos de esta sesión que más les gustaron y los que menos les gustaron?
- ¿Cuáles son las principales dimensiones de la sexualidad humana?
- ¿Todas las personas expresan la sexualidad de la misma forma? ¿Por qué?

## PASO 4. CIERRE Y DESPEDIDA (5 minutos)

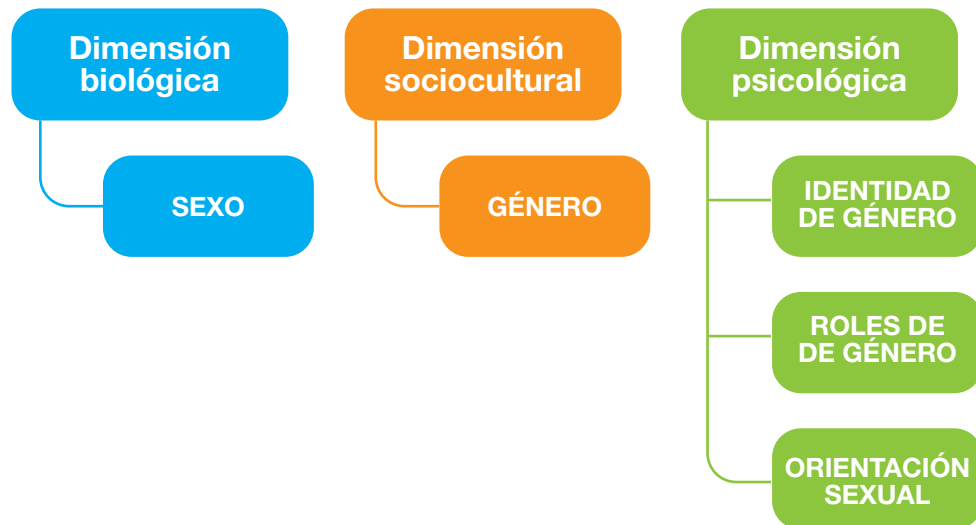
Promueva un resumen colectivo de las principales ideas abordadas, agradezca al grupo su participación y comente que en la próxima sesión aprenderemos sobre la dimensión biológica de la sexualidad humana, en particular la anatomía y las funciones sexuales y reproductivas femeninas y masculinas.

### Recursos para el personal facilitador

- López, Pablo y otros (2011). “Género, Sexualidad, Violencia y Prevención de la Explotación Sexual Comercial de Niños, Niñas y Adolescentes. Manual y guía de actividades para educadores de nivel secundario”. Págs. 18-25. En: <https://www.ecpat.org/wp-content/uploads/2016/04/Manual%20Y%20Guia%20de%20Actividades%20Para%20Educadores%20de%20Nivel%20Secundario.pdf>
- Population Council y otros (2011). “Un solo currículo”. Págs. 80-88 (Unidad 3. Sexualidad). En: [http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY\\_ItsAllOneGuidelines\\_es.pdf](http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_es.pdf)

## ANEXOS A LA SESIÓN 7

### Cartel: “Dimensiones de la sexualidad”



### Hoja de Trabajo: "Conceptos clave sobre la sexualidad"

Sexualidad	Aspecto central de la condición humana, presente en todas las etapas de la vida, que incluye múltiples dimensiones y componentes biológicos, socioculturales y psicológicos estrechamente relacionados. Abarca el sexo, las identidades de género, los roles o papeles de género, la orientación sexual, el erotismo y el placer, los vínculos afectivos y la reproducción. Se vivencia y expresa en todas las esferas de la existencia personal y social, a través de pensamientos, creencias, convicciones, deseos, fantasías, motivaciones, intereses, actitudes, valores, emociones, sentimientos, acciones, formas de conducta y relaciones interpersonales, entre otros as
Sexo	Condición natural con la vienen al mundo todos los seres humanos. Está definido por el conjunto de características biológicas (genéticas, endocrinas, anatómicas y fisiológicas) que diferencian a las personas como seres sexuados, hombres o mujeres. En el momento del nacimiento, el niño o a la niña son identificados como varón o mujer, principalmente por la apariencia de sus genitales externos.
Género	Conjunto de cualidades, normas, actitudes, creencias, valores, sentimientos, emociones, formas de comportamiento y de relación, que se consideran apropiados para los hombres y las mujeres en determinado contexto sociocultural. Estas características determinan "qué se espera", "qué se permite" y "qué se valora" en un hombre o en una mujer en las diferentes sociedades y culturas, y son aprendidas por las personas a través de la familia, la escuela, la comunidad, los medios de comunicación, los grupos y otros agentes de socialización.
Identidad de género	Define el grado en que una persona se identifica como masculina o femenina o alguna combinación de ambos. Es la convicción íntima y profunda de ser hombre, mujer o alguna alternativa de géneros. Forma parte del autoconcepto o concepto del yo, y puede o no corresponderse con el sexo que asignado al nacer.
Roles o papeles de género	Forma en que cada persona manifiesta en su comportamiento individual, el grado en que se identifica como masculino, femenino o ambivalente, atendiendo a los modelos socioculturales de género que ha interiorizado. En muchos casos, las personas pueden desempeñar roles o papeles de género que no coinciden con las normas y expectativas tradicionales acerca de lo masculino y lo femenino.
Orientación sexual	Capacidad de la persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual, y de establecer relaciones íntimas y sexuales con personas de un género diferente al propio (heterosexual), del mismo género (homosexual), o con más de un género (bisexual). Esta característica personal es independiente de la identidad y del rol de género. Por tanto, no podemos hacer inferencias acerca de la orientación sexual de una persona a partir de su identidad de género y de los roles de género o papeles de género que desempeña.



# Sesión 8

## Nuestro cuerpo sexuado

### Materiales

- Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva, hojas, lápices.
- Hoja de Trabajo 1: “La Trivia”.
- Hoja de Trabajo 2: “Glosario: órganos y funciones sexuales y reproductivas”.
- Láminas de los órganos sexuales y reproductivos de la mujer y el hombre.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las y los adolescentes:

1. Diferencian los órganos sexuales y reproductivos de la mujer y el hombre, y las funciones que desempeñan en la reproducción y la respuesta sexual.
2. Utilizan los términos científicos apropiados para nombrar los órganos y funciones sexuales y reproductivas.
3. Reconocen la importancia del conocimiento y cuidado del cuerpo para mejorar la salud sexual y reproductiva y el bienestar en la adolescencia.

### Contenidos

- Anatomía y fisiología sexual y reproductiva femenina y masculina. Fecundación y embarazo.
- Beneficios del conocimiento y cuidado del cuerpo para la salud sexual y reproductiva y el bienestar en la adolescencia.

**Duración:** 2 horas

### Preparación de la sesión

Esta actividad es compleja ya que los conocimientos previos del grupo suelen ser deficientes o erróneos, y al mismo tiempo, algunos participantes pueden sentir incomodidad o vergüenza al hablar sobre los órganos y funciones sexuales y reproductivas, o desconocen los términos apropiados para referirse a los mismos. Se sugiere, por tanto, manejar los contenidos con especial sensibilidad y discreción, tratando en todo momento de identificar aquellos aspectos que requieren ser esclarecidos. Uno de los propósitos es trabajar la habilidad dirigida al **conocimiento de sí y la autoestima**, que permite a las y los adolescentes reconocerse, aceptarse y respetarse como sujetos de derechos y de derechos sexuales y reproductivos.

Reproduzca las Hojas de Trabajo y asegúrese de contar con láminas apropiadas de los órganos sexuales y reproductivos femeninos y masculinos, que están disponibles en los centros de salud o pueden ser reproducidas a partir de los documentos recomendados. También puede apoyarse en un Power Point o un video, en caso de que disponga de la tecnología necesaria.

### PASO 1. PRESENTACIÓN (10 minutos)

Luego del saludo inicial, invite al grupo a rememorar los contenidos tratados en la sesión previa a través de la dinámica **“Completando frases”**. Haga dos rondas a partir de las siguientes frases inconclusas: (1) La sexualidad es...y (2) La sexualidad no es...

Complemente lo aportado por cada participante y pregunte:

- ¿Qué diferencia existe entre los conceptos de sexo y género?

Comente los objetivos de la sesión, destacando la importancia de aprender sobre la dimensión biológica de la sexualidad.

## PASO 2. DESARROLLO

### ➔ **Recuperamos saberes, vivencias y experiencias** (30 minutos)

Invite al grupo a formar 4 equipos para participar en el juego de conocimientos **“La Trivia”**. Cada equipo recibirá una tarjeta con 6 definiciones relativas a los órganos y funciones sexuales y reproductivas. La tarea consiste a analizarlas colectivamente y marcar en la columna de la derecha cuál es el concepto correcto.

Cuando hayan completado este paso, distribuya a los equipos la Hoja de Trabajo 2 (Glosario) indicándoles que revisen si sus respuestas fueron acertadas, y que rectifiquen las erróneas.

A continuación, solicite a los equipos que lean en voz alta sus respuestas, con énfasis en los siguientes aspectos:

- ¿Cómo se sintieron al hablar sobre estas partes del cuerpo y sus funciones?
- ¿Qué preguntas de “La Trivia” no pudieron responder o lo hicieron incorrectamente?
- ¿Cuáles fueron los términos científicos que no conocían previamente?

En la medida en que presentan, anote en el pizarrón o papelógrafo las ideas esenciales acerca de las 3 preguntas y comente los aspectos comunes al grupo.

### ➔ **Construimos nuevos aprendizajes** (45 minutos)

Coloque las láminas en un lugar visible y comente que, para profundizar en el conocimiento de nuestro cuerpo, es importante comprender que:

- Los órganos sexuales y reproductivos desempeñan funciones fundamentales en lo concerniente a la reproducción o a la respuesta sexual.
- La reproducción es el proceso de concebir y tener hijos o hijas. La respuesta sexual hace referencia a los cambios físicos y psicológicos que ocurren en el hombre y en la mujer durante la actividad sexual.
- Algunos órganos se relacionan con la reproducción y también con la respuesta sexual.

Pregunte al grupo:

- ¿Cuáles son los órganos de la mujer y del hombre que están involucrados en la reproducción? Por ejemplo: el útero de la mujer, donde se desarrolla el feto hasta el momento del nacimiento, y los testículos del hombre, donde se producen las células y hormonas sexuales masculinas.
- ¿Cuáles son los órganos que participan tanto en la reproducción como en la respuesta sexual? Por ejemplo, la vagina en la mujer, y el pene y los testículos en el hombre, entre otros. El clítoris femenino, como analizaremos a continuación, es el único órgano cuyo único propósito es el placer sexual.

A partir de las láminas, explique de forma dialogada los órganos internos y externos de la mujer y el hombre, y sus respectivas funciones. Con relación a la reproducción, es importante esclarecer cuáles son las células sexuales, las características del ciclo menstrual, identificando el período fértil, así como el proceso de fecundación. Haga referencia en general a la respuesta sexual, precisando que profundizaremos en estos procesos en la sesión 13 (“El derecho a una sexualidad placentera”). Fomente la participación del grupo, leyendo y comentando los conceptos incluidos en el glosario. Reserve un espacio de tiempo para esclarecer las dudas e inquietudes al respecto.

 **Aplicamos lo aprendido** (20 minutos)

Promueva una reflexión colectiva en torno a las siguientes preguntas y apunte en el pizarrón o papelógrafo las palabras clave aportadas por el grupo:

- ¿Cómo nos sentimos al aprender sobre nuestro cuerpo?
- ¿Cuáles son los beneficios de aprender sobre los órganos y las funciones sexuales y reproductivas de ambos sexos? Escuche los criterios de las y los adolescentes, destacando los siguientes beneficios:
  - ✓ Conocernos mejor, aceptarnos y valorarnos como seres sexuados, desarrollando una imagen corporal positiva.
  - ✓ Manejar los términos científicos apropiados para referirnos a la anatomía y fisiología sexual y reproductiva, lo que puede facilitar una comunicación clara, con naturalidad y sin temor con la familia, la pareja, docentes, amigos y amigas, personal de salud, entre otras personas, aclarando las dudas e inquietudes y solicitando ayuda y apoyo en caso de ser necesario.
  - ✓ Comprender cómo funciona nuestra propia sexualidad y la de la pareja, en particular la respuesta sexual.
  - ✓ Cuidar mejor la salud sexual y reproductiva, previniendo los riesgos asociados a estas esferas, como el embarazo no deseado, las ITS y el VIH, las disfunciones sexuales, entre otras.
  - ✓ Ejercer de forma responsable nuestros derechos sexuales y reproductivos, y respetar los derechos de las demás personas.

Hoja de Trabajo 1. Juego de conocimientos “La Trivia”	
<b>Equipo 1</b>	
(1) Órganos sexuales internos femeninos en forma de tubo, en los cuales se produce la fecundación.	OVARIOS TROMPAS DE FALOPIO
(2) Órgano sexual externo masculino a través del cual salen la orina y el semen.	ESCROTO PENE
(3) Desprendimiento de la capa interna del útero en forma de sangre y tejidos.	OVULACIÓN MENSTRUACIÓN
(4) Líquido que sale del pene del hombre cuando eyacula; contiene los espermatozoides y secreciones.	ORINA SEMEN
(5) Período que abarca entre cinco días antes y uno o dos días después de la ovulación. Si hay coito, puede ocurrir un embarazo.	CICLO MENSTRUAL PERÍODO FÉRTIL
(6) Cambios físicos que ocurren en el hombre y en la mujer durante la actividad sexual.	PUBERTAD RESPUESTA SEXUAL
<b>Equipo 2</b>	
(1) Células sexuales femeninas.	OVARIOS ÓVULOS
(2) Introducción del pene en la vagina.	COITO MASTURBACIÓN
(3) Glándulas sexuales del hombre, donde se producen los espermatozoides y las hormonas sexuales.	PRÓSTATA TESTÍCULOS
(4) Período comprendido entre el primer día de la menstruación y el día anterior a la siguiente menstruación.	OVULACIÓN CICLO MENSTRUAL
(5) Tocar o acariciar los propios genitales para obtener satisfacción sexual.	RESPUESTA SEXUAL MASTURBACIÓN
(6) Unión del óvulo y el espermatozoide, que ocurre en las Trompas de Falopio.	FECUNDACIÓN MENSTRUACIÓN

<b>Equipo 3</b>	
(1) Órgano sexual interno femenino en forma de pera invertida, donde se desarrolla el feto hasta el nacimiento.	VAGINA ÚTERO
(2) Bolsa de piel situada detrás del pene, donde se alojan los testículos.	ESCROTO VEJIGA
(3) Canal elástico que forma el pasaje desde útero hacia el exterior del cuerpo de la mujer.	VAGINA TROMPA DE FALOPIO
(4) Desprendimiento de un óvulo maduro de uno de los ovarios, que tiene lugar alrededor del día 12 del ciclo menstrual.	MENSTRUACIÓN OVULACIÓN
(5) Aumento de tamaño del pene producto del flujo sanguíneo.	ERECCIÓN EYACULACIÓN
(6) Expulsión de semen por la uretra durante el sueño.	POLUCIÓN NOCTURNA FECUNDACIÓN
<b>Equipo 4</b>	
(1) Glándulas sexuales femeninas, donde se producen los óvulos y las hormonas sexuales de la mujer.	TROMPAS DE FALOPIO OVARIOS
(2) Células sexuales masculinas.	TESTÍCULOS ESPERMATOZOIDES
(3) Glándula que produce un líquido viscoso que forma parte del semen.	PRÓSTATA PÁNCREAS
(4) Emisión de semen por el pene.	MICCIÓN EYACULACIÓN
(5) Expulsión del feto al exterior del útero, a través de la vagina.	PARTO EMBARAZO
(6) Primera menstruación, que indica el comienzo de la capacidad reproductiva de la mujer.	OVULACIÓN MENARQUIA

### **PASO 3. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES** (10 minutos)

Pregunte a las y los adolescentes:

- ¿Cuáles fueron los aspectos de la actividad que les resultaron más interesantes y menos interesantes?
- ¿Cuáles son las principales funciones de los órganos sexuales y reproductivos?
- ¿Por qué es importante aprender sobre el sistema sexual y reproductivo?

### **PASO 4. CIERRE Y DESPEDIDA** (5 minutos)

Para cerrar la actividad, invite al grupo a colocarse en círculo en el centro del salón, tomándose las manos. Cada cual expresará una palabra o idea que resuma lo que han aprendido sobre sus cuerpos sexuados.

Agradezca la participación y motiveles para la próxima sesión, donde se abordarán los aspectos relativos a la dimensión sociocultural de la sexualidad, profundizando en el concepto de género y cómo el mismo varía en diferentes contextos y épocas.

#### **Recursos para el personal facilitador**

- Population Council y otros (2011). “Un solo currículo”. Unidad 6 (págs. 168-177) y Hojas informativas: “Sistemas sexual y reproductivo y masculino” (págs. 273-276); “Ciclo menstrual” (págs. 252-253); “Reproducción y embarazo” (págs. 270-271).  
En: [http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY\\_ItsAllOneGuidelines\\_es.pdf](http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_es.pdf)

## ANEXOS A LA SESIÓN 8

Hoja de Trabajo 2. “Glosario: “Órganos y funciones sexuales y reproductivas”			
CICLO MENSTRUAL	Período entre el primer día de la menstruación y el día anterior a la siguiente menstruación, durante el cual ocurren cambios en los ovarios y el útero de la mujer.	OVULACIÓN	Desprendimiento de un óvulo maduro de uno de los ovarios, que tiene lugar alrededor del día 12 del ciclo menstrual y puede durar 48 horas.
CLÍTORIS	Pequeño órgano sexual externo femenino situado en la parte superior de los labios menores. Es un órgano sexual muy sensible, con muchas terminaciones nerviosas.	ÓVULOS	Células sexuales femeninas.
COITO	Introducción del pene en la vagina.	PARTO	Expulsión del feto al exterior del útero, a través de la vagina.
EMBARAZO	Período de 9 meses que abarca desde la fecundación hasta el nacimiento del niño o niña.	PENE	Órgano sexual externo masculino a través del cual salen la orina y el semen.
ERECCIÓN	Aumento de tamaño del pene producto del flujo sanguíneo.	PERÍODO FÉRTIL	Período que abarca entre cinco días antes y uno o dos días después de la ovulación. Si hay coito, puede ocurrir un embarazo.
ESCROTO	Bolsa de piel situada detrás del pene, donde se alojan los testículos.	POLUCIONES NOCTURNAS	Expulsión involuntaria de semen por la uretra durante el sueño, que se puede producir en los varones a partir de la pubertad.
ESPERMATOZOIDES	Células sexuales masculinas.	PRÓSTATA	Glándula que produce un líquido viscoso y liviano que forma parte del semen.
EYACULACIÓN	Emisión del semen por el pene.	REPRODUCCIÓN	Proceso de concebir y tener hijos o hijas.
FECUNDACIÓN	Proceso de unión del óvulo y el espermatozoide, que tiene lugar en las Trompas de Falopio.	RESPUESTA SEXUAL	Cambios físicos y psicológicos que ocurren en el hombre y en la mujer durante la actividad sexual. Incluye cinco fases: deseo, excitación, meseta, orgasmo y resolución.
LABIOS MAYORES	Dos pliegues de piel, uno a cada lado del orificio vaginal, que cubren y protegen las estructuras genitales externas de la mujer.	SEMEN	Líquido que sale del pene del hombre cuando eyacula; contiene los espermatozoides y secreciones.
LABIOS MENORES	Dos pliegues de piel situados entre los labios mayores y el vestíbulo. Se extienden del clítoris a cada lado de los orificios urinario y vaginal.	SÍNDROME PRE-MENSTRUAL	Síntomas como calambres, tensión nerviosa, ansiedad, molestias en los senos e inflamación, que comienzan varios días antes de la menstruación.
MASTURBACIÓN	Tocar o acariciar los propios genitales para obtener satisfacción sexual.	TESTÍCULOS	Glándulas sexuales masculinas, que producen los espermatozoides y las hormonas sexuales del hombre.
MENARQUIA	Primera menstruación, que indica el comienzo de la capacidad reproductiva de la mujer.	TROMPAS DE FALOPIO	Órganos sexuales internos femeninos en forma de tubo, que comunican los ovarios con el útero, y en los cuales se produce la fecundación.
MENSTRUACIÓN	Desprendimiento de la capa interna del útero (endometrio) en forma de sangre y tejidos. También conocida como regla, periodo o sangrado menstrual.	ÚTERO	Órgano sexual interno femenino en forma de pera invertida, donde se desarrolla el feto hasta el momento del nacimiento.
ORIFICIO VAGINAL	Es la puerta de entrada de la vagina.	VAGINA	Órgano sexual interno femenino. Canal elástico que forma el pasaje desde útero hacia el exterior del cuerpo.
OVARIOS	Glándulas sexuales femeninas, donde se producen los óvulos y las hormonas sexuales femeninas.	VULVA	Conjunto de los órganos sexuales externos de la mujer, incluidos los labios mayores y menores, el clítoris y el vestíbulo de la vagina.

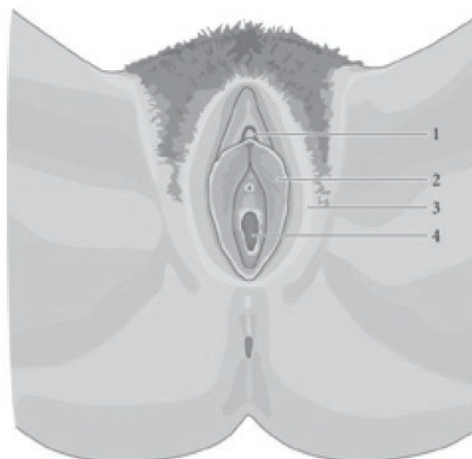
## ¿QUÉ SON LOS SISTEMAS SEXUAL Y REPRODUCTIVO DE LA MUJER?

Los sistemas sexual y reproductivo comparten algunos órganos, pero no todos. El sistema sexual consiste de aquellos órganos involucrados en la actividad y placer sexual, mientras que el sistema reproductivo en las mujeres consiste en aquellos órganos involucrados en el embarazo y parto.

### ¿Cuáles son las partes de los sistemas sexual y reproductivo femenino y sus funciones?

La **vulva** consiste de todos los órganos genitales externos visibles de la mujer (ver la siguiente ilustración).

El **clítoris** (#1 en la ilustración) es un pequeño órgano, con forma parecida al capullo de una flor con un poco de tejido formando un pequeña “capuchón”, que contiene una abundante red de terminaciones nerviosas para captar la sensación. Durante la excitación sexual y el orgasmo, el clítoris (y en general los genitales) se congestiona y llena de sangre, lo que causa que este órgano se ponga erecto. Las mujeres pueden sentir contracciones vaginales durante el orgasmo.



Los **labios mayores** o labios externos (#3) cubren y protegen el orificio vaginal.

Los **labios menores** o labios internos (#2) también se hinchan durante la excitación sexual.

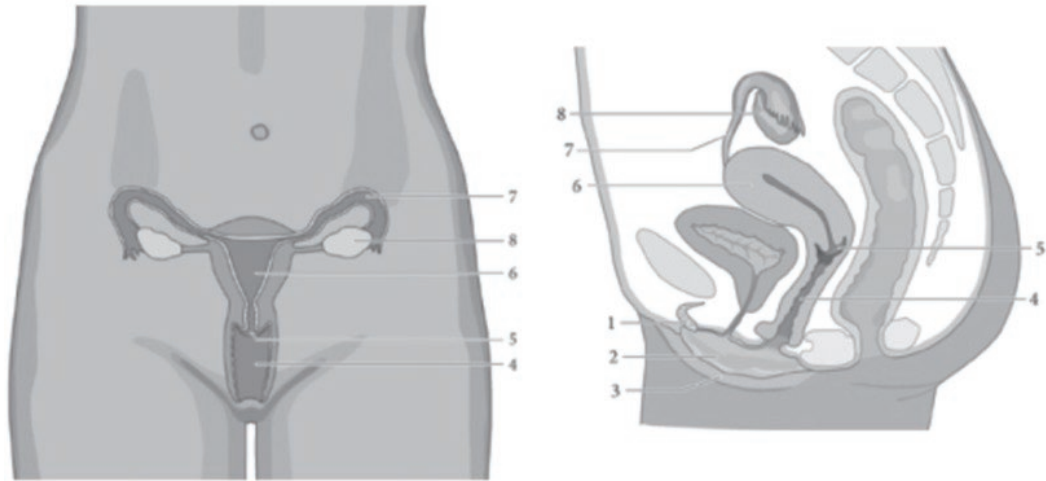
La **vagina** (#4) es un canal elástico, que conduce desde la vulva hasta el cuello uterino y el útero. Cuando una mujer está excitada sexualmente, la vagina se lubrica. Sin embargo, no tiene muchas terminaciones nerviosas y, por lo tanto, no es muy sensible. Durante la relación sexual vaginal, el pene se introduce en la vagina. Si el hombre eyacula, el semen entra en la vagina y viaja a través del cuello uterino dentro del útero y las Trompas de Falopio, en donde puede ocurrir la fecundación si hay un óvulo presente. La sangre menstrual sale del cuerpo a través de la vagina, al igual que lo hace el bebé cuando nace. La vagina se limpia a sí misma y no necesita ser lavada. Tampoco deben las mujeres insertar sustancias para secar o estrechar la vagina, pues pueden ser peligrosas.

El **himen** (no mostrado en la ilustración anterior) es una membrana delgada que puede extenderse a través de parte del orificio vaginal. El himen puede rasgarse fácilmente durante la práctica de deportes u otra actividad física; y puede también estirarse hasta abrirse si una niña usa tampones. La condición del himen no indica si una mujer ha tenido relaciones sexuales o no.

El **cuello uterino** (#5) es la parte baja del útero, la cual se extiende dentro de la parte superior de la vagina. Un orificio en el cuello uterino llamado os, conecta a la vagina con el útero. La sangre menstrual pasa del útero a través del os; y el semen pasa a través de él al útero. El cuello uterino produce una secreción (moco cervical) que ayuda a que el esperma entre en el útero. La mucosidad cervical cambia durante el ciclo menstrual; las mujeres pueden aprender a identificar el período fértil con base en las características de esa mucosidad. Durante el parto, el cuello uterino se estira, permitiendo que el bebé pase a través de él.

<sup>18</sup> Fuente: “Un solo currículo”. Págs. 273-276.

**El útero** (#6) es un órgano muscular hueco que descansa sobre la vejiga. Su forma es parecida a una pera invertida. Tiene un recubrimiento (endometrio), que se engrosa con sangre y tejido durante la primera parte de la ovulación–ciclo menstrual. Si ningún embrión se implanta, el recubrimiento se rompe y se convierte en el flujo menstrual. Si un embrión se implanta, un feto se desarrolla en el útero.



**Las Trompas de Falopio** (#7) son dos tubos muy delgados de entre 10 y 13 centímetros de largo, a través de los cuales el óvulo viaja desde el ovario hasta el útero; y en donde el óvulo puede ser fecundado.

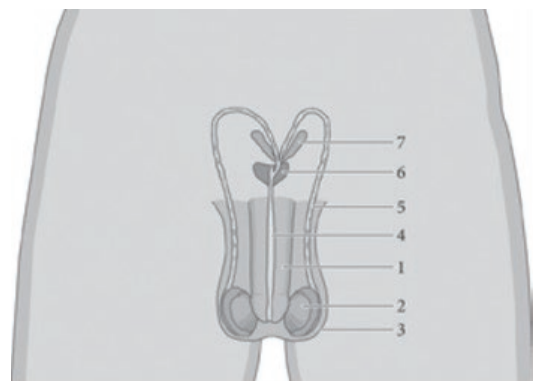
**Los ovarios** (#8) son dos órganos del tamaño de una almendra o una uva, que almacenan los óvulos inmaduros en folículos, producen y segregan hormonas femeninas (estrógenos y progesterona); y producen y liberan óvulos maduros.

## ¿QUÉ SON LOS SISTEMAS SEXUAL Y REPRODUCTIVO DEL HOMBRE?

Los sistemas sexual y reproductivo comparten algunos órganos, pero no todos. El sistema sexual consiste de aquellos órganos involucrados en la actividad y placer sexual. En los hombres, el sistema reproductivo incluye aquellos órganos involucrados en la producción, almacenamiento o transporte del espermatozoides para la reproducción.

### ¿Cuáles son las partes de los sistemas sexual y reproductivo masculino y sus funciones?

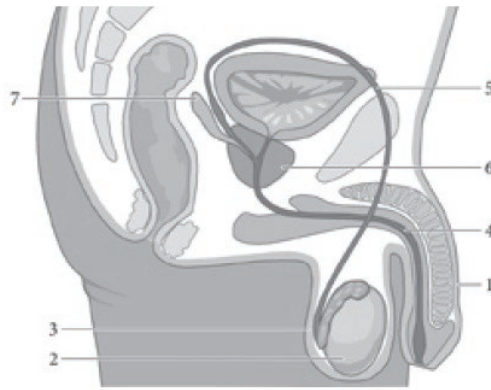
**El pene** (#1) tiene varias funciones. Está involucrado en la sensación sexual; en esta función, corresponde al clítoris de las mujeres. El pene puede llenarse de sangre y ponerse duro y erecto en respuesta a la estimulación sexual. La función reproductiva del pene es depositar semen dentro de la vagina. La tercera función es la excreción de orina (ver uretra más adelante). La punta del pene está dentro de una capa de piel llamada prepucio. En muchas poblaciones, el prepucio se remueve a través de un procedimiento denominado circuncisión.



**Los testículos** (o testes) (#2), son dos glándulas con forma de pelota que se alojan dentro del escroto, producen espermatozoides y la hormona masculina testosterona. El escroto y los testículos son sensibles al tacto y pueden ser una fuente de placer.

**El escroto** (#3), una bolsa holgada de piel, contiene y protege a los testículos. Cuando hace frío, se retrae hacia el cuerpo para mantener los testículos a la temperatura correcta para producir espermatozoides.

**La uretra** (#4) es un tubo que se extiende desde la vejiga a través del pene. La uretra es el pasaje a través del cual el semen (una mezcla de fluido seminal, fluido prostático y espermatozoides) viaja hacia fuera del cuerpo durante la eyaculación; la orina también sale del cuerpo a través de la uretra. Una válvula situada en la parte inferior de la vejiga se cierra cuando el pene está erecto, para evitar la micción durante la eyaculación.



**El epidídimo** (no numerado pero visible en la ilustración anterior) es un tubo enrollado en forma de ovillo que se sitúa encima de cada testículo y almacena el espermatozoides maduro, hasta que es eyaculado.

**Los vasos deferentes** (#5) son dos tubos delgados que transportan el espermatozoides hacia la uretra. Se contraen durante la eyaculación.

**La glándula prostática** (#6) produce un fluido que constituye parte del semen y ayuda a que los espermatozoides se muevan. Muchos hombres encuentran sexualmente placentero cuando se estimula la próstata.

**Las vesículas seminales** (#7) producen gran parte del fluido que finalmente se convierte en semen. Este fluido alimenta a los espermatozoides.

**Las glándulas de Cowper** (no mostradas) producen un fluido alcalino espeso, llamado pre-eyaculación, que neutraliza el ácido presente en la uretra antes de la eyaculación.



# Sesión 9

## Ser hombre, ser mujer

### Materiales

- Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva, hojas y lápices.
- Cartel “Adivina quién soy”.
- Fotos de personas desempeñando roles de género no tradicionales (mujeres científicas, políticas; piloto, deportistas, hombres haciendo labores domésticas, tejiendo, cuidando a sus hijos, etc.).
- Hojas de Trabajo por equipo.
- Cartel “Modelos tradicionales de masculinidad y feminidad”

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las y los adolescentes:

1. Reconocen que el género es una construcción sociocultural que varía en distintos contextos y puede ser modificada.
2. Reflexionan críticamente sobre los efectos de los estereotipos de género en diferentes esferas de la vida, incluyendo la sexualidad.
3. Demuestran a través de ejemplos de la vida cotidiana, diferentes formas de ser hombres y mujeres basadas en la igualdad y la no discriminación.

### Contenidos

- El género como construcción sociocultural.
- Los estereotipos de género y sus efectos negativos en el ejercicio de la sexualidad y el disfrute de una vida plena y saludable.
- Ejercicio del derecho a la igualdad y la no discriminación en razón de género.

**Duración:** 2 horas

### Preparación de la sesión

Esta actividad se sustenta en la diferenciación entre los conceptos de sexo y género abordada en la Sesión 7. Con base en estas definiciones, se profundizará en el proceso de socialización mediante el cual las personas aprenden a ser hombres y mujeres, atendiendo a las expectativas y modelos establecidos en cada sociedad, cultura y época.

Es importante retomar la definición de estereotipo, precisar en qué consisten los estereotipos de género, y cómo generan formas de desigualdad y discriminación que afectan a todas las personas, y de forma especial a niñas, adolescentes y mujeres.

A través de las dinámicas propuestas y los debates en torno a los estereotipos de género, se contribuirá a fortalecer las habilidades de pensamiento crítico, el conocimiento de sí y la autoestima.

Revise la bibliografía recomendada, prepare los materiales e imprima las Hojas de Trabajo.

### PASO 1. PRESENTACIÓN (10 minutos)

La sexualidad incluye diferentes aspectos biológicos, socioculturales y psicológicos estrechamente relacionados. Para comprender la dimensión biológica de la sexualidad, utilizamos el concepto de “sexo”, que hace referencia a las características naturales que distinguen a las personas como seres sexuados, hombres o mujeres. Pregunte al respecto:

- ¿Cuáles son las principales funciones de los órganos sexuales y reproductivos del ser humano?
- ¿Por qué es importante conocer la anatomía y las funciones de estos órganos?

Explique los objetivos de la actividad, destacando que vamos a profundizar en las diferencias entre sexo y género, lo que nos ayudará a comprender que las formas de pensar, sentir y actuar de los hombres y las mujeres no dependen de la naturaleza, sino que son construidos socialmente, y por tanto pueden cambiar, para asegurar que todas las personas sean tratadas con igualdad y justicia.

## PASO 2. DESARROLLO

### Recuperamos saberes, vivencias y experiencias (20 minutos)

En las sesiones anteriores, aprendimos que el concepto de género alude a las cualidades, normas, actitudes, creencias, valores, sentimientos, emociones, formas de comportamiento y de relación, que se consideran apropiados para los hombres y para las mujeres en las diferentes sociedades, culturas y épocas.

A partir de estas ideas, motive al grupo a participar en el ejercicio: **“Adivina quién soy”**. Presente el cartel y solicite 12 voluntarios y voluntarias. Cada cual leerá un enunciado y decidirá si el mismo hace referencia a un hombre o a una mujer.

Promueva una reflexión colectiva en torno a las respuestas, destacando que las diferentes situaciones hacen referencia a características personales, formas de comportamiento, tareas, oficios y profesiones que pueden ser atribuidos tanto a hombres como a mujeres, ya que no dependen de factores biológicos, sino que son resultantes de las normas y modelos imperantes a nivel social.

### Construimos nuevos aprendizajes (45 minutos)

Recuerde que, al nacer, se asigna a las niñas y los niños un determinado sexo biológico, femenino o masculino, atendiendo a la configuración de sus genitales. A partir de este momento, se inicia la socialización de género, que es el proceso mediante el cual aprendemos a pensar, sentir y comportarnos de acuerdo a los modelos que cada sociedad, grupo y cultura establece para las mujeres y los hombres.

Pregunte al respecto: ¿A través de qué vías recibimos los mensajes respecto a cómo deben ser las mujeres y los hombres?

Anote en el pizarrón las palabras claves aportadas con relación a los principales canales de socialización de género (la familia, las amistades, la escuela, los medios de comunicación social, la propaganda, entre otros), y solicite a las y los participantes que aporten ejemplos de su propia vida.

A continuación, invíteles a participar en el ejercicio **“Diferentes formas de ser hombre y ser mujer”**.

Organice los equipos y distribuya las respectivas Hojas de Trabajo.

- Los equipos 1 y 2 identificarán las características atribuidas tradicionalmente a hombres y mujeres. Sus respuestas deben enfocarse en lo que la sociedad “espera, permite y valora”, y no en sus propias opiniones sobre estos aspectos.
- Los equipos 3 y 4 analizarán las características atribuidas por el grupo a hombres y mujeres, las cuales pueden ser diferentes de los modelos tradicionales.

Asigne 15 minutos para completar la tarea e invite a los grupos a presentar sus resultados, y lleve al grupo a reflexionar, en primer lugar, acerca de los modelos tradicionales:

- ¿Qué diferencias existen entre lo que se espera, se permite y se valora para el hombre y la mujer? Por ejemplo, con relación a las responsabilidades en la vida pública y en el hogar, las cualidades de personalidad, las emociones y sentimientos, los oficios y profesiones y el comportamiento sexual, entre otros aspectos.

Explique que estos modelos tradicionales acerca de la masculinidad y la feminidad se sustentan generalmente en determinados estereotipos de género. Puntualice al respecto que:

- Los **estereotipos de género** hacen referencia a las ideas, creencias, prejuicios y opiniones preconcebidas acerca de las características que se atribuyen a hombres y mujeres en distintas sociedades y culturas.
- Los mismos no tienen una base científica objetiva, ya que suponen diferencias naturales entre hombres y mujeres basadas en el sexo biológico, desconociendo que las mismas son aprendidas mediante los procesos de socialización.

Presente el cartel donde se resumen los “**Modelos tradicionales de masculinidad y feminidad**” y fomente el debate en torno a los estereotipos que se evidencian, comparando al mismo tiempo con los resultados presentado por los equipos 1 y 2.

Hombre	Mujer
Espacio público	Espacio privado
Rol productivo	Rol reproductivo
Proveedor	Cuidadora
Fuerte	Débil
Independiente	Dependiente
Racional	Emocional
Valiente	Temerosa
Dominante	Sumisa
Decidido	Indecisa
Violento	Pacífica
Sexualmente activo	Sexualmente pasiva

A continuación, retome los aportes de los equipos 3 y 4 y pregunte:

- ¿Existen diferencias entre los modelos tradicionales y los criterios de las y los adolescentes actuales acerca de las características masculinas y femeninas?
- ¿En cuáles esferas se identifican cambios, y en cuales siguen predominando los estereotipos de género?

A partir de las reflexiones, enfatice en la necesidad de cambiar nuestras propias ideas, creencias y actitudes, considerando los efectos negativos de los estereotipos en la vida de las personas. Pida al grupo que comente situaciones de su vida cotidiana donde se constate cómo los modelos tradicionales de género afectan la libertad, el ejercicio de los derechos y llevan a situaciones de desigualdad, discriminación e injusticia. Por ejemplo: limitan las oportunidades para acceder a la educación, la salud, tener un empleo justamente remunerado, participar en la vida política y social, tomar decisiones sobre diferentes esferas de la vida, incluyendo la sexualidad y la reproducción. Además, los estereotipos no sólo afectan a las mujeres, sino también a los varones, quienes se ven imposibilitados de expresar sus emociones y sentimientos, y son estimulados a competir y ganar, solucionar de forma violenta los conflictos y demostrar su “hombría” y valor en todos los espacios de la vida.

## ➔ Aplicamos lo aprendido (30 minutos)

Motive a las y los participantes a reflexionar sobre los siguientes **“Dichos y refranes”**. Puede leerlos o escribirlos en el pizarrón, y en cada caso, solicite que identifiquen cuáles son los modelos y estereotipos de género que los sustentan:

1. El hombre en la plaza, la mujer en la casa.
2. Los hombres son más razón y las mujeres más emoción.
3. Lo que valga una mujer, en su casa y sus hijos se ha de ver.
4. Los hombres machos no lloran.
5. El hombre debe ganarlo y la mujer administrarlo.

En caso de que el grupo conozca otros refranes, pueden compartirlos y analizarlos. Seguidamente, invíteles a elaborar contra-dichos y contra-refranes que expresen modelos de masculinidad y feminidad igualitarios y no discriminatorios.

## PASO 3. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (10 minutos)

- ¿Qué fue lo que más les gustó y lo que menos les gustó de esta sesión?
- ¿Por qué los estereotipos de género afectan el ejercicio de los derechos?
- ¿Qué podemos hacer para promover la igualdad de género en nuestro entorno?

## PASO 4. CIERRE Y DESPEDIDA (5 minutos)

Agradezca al grupo su participación y pídeles que elaboren un mensaje para compartir por las redes sociales, donde se resuma lo aprendido. Comente que en la próxima sesión aprenderemos sobre la diversidad de formas en que las personas pueden expresar la sexualidad, atendiendo a su identidad de género, a la orientación sexual asumida y a los roles de género que desempeñan.

### Recursos para el personal facilitador

- Ministerio de Salud de El Salvador (2019). “Nuestra vida, nuestros sueños. Educación Integral de la Sexualidad. Estrategia metodológica para adolescentes 15 a 19 años”. Págs. 78-86. En: [http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/educacionintegrasexualidadadolescentesminsalunfpav1\(1\).pdf](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/educacionintegrasexualidadadolescentesminsalunfpav1(1).pdf)
- UNFPA-Colombia y UNFPA-LACRO (2020). “Proyecto de Educación Integral de la Sexualidad fuera de la escuela, Colombia. Currículo para adolescentes de 14 a 17 años de edad”. Sesión 7: Género-Igualdad de género. Págs. 33-39.

## ANEXOS A LA SESIÓN 9

Cartel: “Adivina quién soy”
1. El fútbol es mi deporte preferido.
2. Me encanta cocinar y lo hago muy bien.
3. Mi pareja trabaja y yo me quedo en casa atendiendo a nuestro bebé.
4. Estudié ingeniería y participé en las obras de ampliación del Canal de Panamá.
5. Mi pasatiempo es tejer y bordar.
6. Participo en la misión espacial del Programa de Exploración de Marte.
7. Me gusta llevar la iniciativa en las relaciones sexuales.
8. Soy oficial superior de la Policía Nacional de Panamá,
9. Me ocupo del cuidado de mis abuelitos ancianos.
10. Piloteo un avión comercial de Copa Airlines.
11. Muchas veces lloro cuando me emociono.
12. Ocupo un alto cargo en el Senado de la República

Hoja de Trabajo 1: "Características atribuidas a la mujer"



¿Qué se espera?

¿Qué se permite?

¿Qué se valora?

Hoja de Trabajo 1: "Características atribuidas al hombre"

¿Qué se espera?

¿Qué se permite?

¿Qué se valora?



# Sesión 10

## La sexualidad humana es diversa

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las y los adolescentes:

1. Analizan diversas formas en que las personas expresan su sexualidad.
2. Reconocen que la desigualdad y la discriminación en razón de la diversidad sexual son violaciones de los derechos humanos que afectan a las personas y las sociedades.
3. Demuestran cómo promover el respeto hacia las diversas formas de expresión de la sexualidad.

### Contenidos

- Expresiones diversas de la sexualidad.
- Consecuencias de la desigualdad y la discriminación en razón de la diversidad sexual para la salud y el bienestar.
- Promoción del derecho a la igualdad y la no discriminación por identidad de género y orientación sexual.

**Duración:** 2 horas

### Preparación de la sesión

En esta actividad, se abordará el tema desde una perspectiva amplia y sustentada en los derechos humanos, con énfasis en la idea de que la diversidad sexual es parte de la propia diversidad humana, y no se limita a las formas de expresar, vivir y ejercer la sexualidad que difieren de la heterosexualidad, o a las personas homosexuales, bisexuales, trans e intersexuales. Estos aspectos pueden resultar sensibles debido a los prejuicios y estereotipos que subsisten, y que deben ser identificados, aportando argumentos sólidos con vistas a facilitar el cambio conceptual y actitudinal. Revise en profundidad la bibliografía recomendada y trate de prever posibles preguntas e inquietudes del grupo. Aliste los materiales, imprima las Hojas de Trabajo y elabore un papelógrafo o Power Point con imágenes que representen la diversidad humana (tomadas de revistas, periódicos, internet).

### PASO 1. PRESENTACIÓN (10 minutos)

Luego del saludo inicial, haga una **“Lluvia de ideas”** para recordar colectivamente los contenidos aprendidos en la sesión anterior, y pregunte a continuación:

- ¿Por qué decimos que el género es una construcción sociocultural?
- ¿Cuáles son los modelos ideales de masculinidad y feminidad que han imperado tradicionalmente?
- ¿Qué podemos hacer en nuestra vida cotidiana para cambiar esos modelos estereotipados?

#### Materiales

- Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva, goma de pegar, hojas y lápices.
- Imágenes de personas de distintas edades, género, aspecto físico, raza, etnia, cultura, religión, etc.
- Revistas ilustradas (para recortar).
- Hoja de Trabajo 1: “¿Verdadero o falso?”
- Hoja de Trabajo 2: “Glosario sobre diversidad sexual”.

## PASO 2. DESARROLLO

### ➔ Recuperamos saberes, vivencias y experiencias (20 minutos)

Invíteles a participar en la dinámica “**La ronda de la diversidad**”. Organizado el grupo en un círculo, cada cual responderá a la siguiente pregunta:

- ¿En qué palabra pensamos cuando se habla de la diversidad humana?

Anote en el pizarrón los términos propuestos, agrupándolos en categorías similares, y presente las imágenes de diferentes personas y pregunte:

- ¿Cómo se manifiesta la diversidad humana?
- ¿Qué relación existe entre la diversidad humana y la diversidad sexual?

A partir de las respuestas aportadas, comente que, en cada sociedad, encontramos personas con características físicas, deseos, sentimientos e intereses diferentes. También son diversas las culturas, las razas, el origen étnico y las religiones, así como las formas de vivir y ejercer la sexualidad. Enfátice que, como aprenderemos en esta sesión, la diversidad sexual es parte de la diversidad humana, y como tal, merece ser reconocida, valorada y respetada.

### ➔ Construimos nuevos aprendizajes (40 minutos)

Presente el concepto de diversidad sexual en papelógrafo o pizarrón:

La **diversidad sexual** hace referencia a la variación en las formas de expresar, vivir, sentir y ejercer la sexualidad de las personas como seres únicos e irrepetibles. En particular, se manifiesta en el modo individual en que cada persona construye y asume la identidad de género, la orientación sexual y los papeles o roles de género, como parte integral de su personalidad.

Luego de comentar la definición, organice al grupo en 4 equipos. Recorte la Hoja de Trabajo **¿Verdadero o falso?**, y distribuya a cada equipo la parte correspondiente, así como el “**Glosario sobre diversidad sexual**”, solicitándoles que analicen las frases y lleguen a un consenso al respecto.

Una vez completada esta tarea, el debate se realizará en cuatro momentos:

(1) Invite al **Equipo 1** a presentar sus respuestas (referidas a la identidad de género) y comente con el grupo si están o no de acuerdo, y por qué. Recuerde el concepto de identidad de género estudiado en sesiones previas, e incluido en el glosario:

La **identidad de género** define el grado en que la persona se identifica como masculina o femenina o alguna combinación de ambos. Es la convicción íntima y profunda de ser hombre, ser mujer o alguna alternativa de géneros. Forma parte del autoconcepto o concepto del yo, y puede o no corresponderse con el sexo asignado al nacer.

Atendiendo a esta definición, comente que:

- Muchos hombres tienen características biológicas del sexo masculino, y se identifican y sienten como hombres; muchas mujeres tienen características biológicas de mujer, se identifican y sienten como femeninas. En ambos casos, su identidad de género se corresponde con el sexo asignado al nacer.
- Para otras personas, la identidad de género no coincide con el sexo biológico que se les asignó en el momento del nacimiento. Se trata de personas **transgénero**. Por ejemplo, una mujer trans tiene características biológicas de hombre, pero se siente mujer; un hombre trans tiene características biológicas de mujer, pero se siente hombre.
- Sin embargo, no todas las personas transgénero sienten la necesidad de modificar sus genitales mediante tratamientos hormonales y quirúrgicos. Por ello, se utiliza el término **transexual** para describir a las personas que buscan cambiar o que han cambiado sus caracteres sexuales primarios y/o secundarios a través de intervenciones médicas, con el propósito de feminizarse o masculinizarse.

(2) El **Equipo 2** expondrá lo relativo a la orientación sexual, y se retomará la definición al respecto:

La **orientación sexual** es la capacidad de cada persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual, y de establecer relaciones íntimas y sexuales con personas de un género diferente al propio, del mismo género, o con más de un género.

- Atendiendo al concepto, se identifican 3 tipos fundamentales de orientación sexual, cada una de las cuales se manifiesta a su vez de forma muy individualizada y diversa en cada persona: heterosexual, homosexual y bisexual.
- Las diferentes orientaciones hacen parte de la diversidad sexual del ser humano y la ciencia ha demostrado que ninguna debe ser considerada como una enfermedad o desviación.
- Esta característica es independiente de la identidad y del rol de género. Por tanto, no podemos hacer inferencias acerca de la orientación sexual de una persona a partir de su identidad de género y de los roles o papeles de género que desempeña.

(3) La presentación del **Equipo 3** hace referencia a los roles o papeles de género.

Los **roles de género** representan la forma en que cada persona manifiesta en su comportamiento individual, el grado en que se identifica como masculino, femenino o ambivalente, atendiendo a los modelos socioculturales de género que ha interiorizado.

- Es importante puntualizar que, en muchos casos, las personas pueden desempeñar roles o papeles de género que no coinciden con las normas y expectativas tradicionales acerca de lo masculino y lo femenino, y eso no significa que tengan una orientación homosexual. Por ejemplo, un hombre puede mostrar formas de comportamiento que socialmente se consideran como “afeminadas” o “amaneradas”, y no ser homosexual. Asimismo, muchas mujeres lesbianas no se comportan como hombres, y no tienen rasgos de “marimacho”.

(4) En el caso del **Equipo 4**, las frases se relacionan con diferentes aspectos de la **diversidad sexual y los derechos humanos**. Es necesario rescatar lo siguiente:

- Los derechos humanos son universales, iguales y discriminatorios para todas las personas, independientemente de su identidad de género, orientación sexual y los roles de género que desempeñan.
- Sin embargo, en la actualidad subsisten **numerosos** estereotipos con relación a las personas que asumen opciones sexuales diferentes de la heterosexualidad (que es considerada como la única forma “normal”, “natural” y “saludable”. Recuerde al grupo que:

Los **estereotipos** son ideas, creencias, prejuicios y opiniones preconcebidas e impuestas por el medio sociocultural, que se aplican a las personas atendiendo a su pertenencia a una categoría (sexo, edad, nacionalidad, raza, etnia, religión, discapacidad, posición social, orientación sexual, entre otras), así como a determinadas características, como su apariencia corporal o su estado de salud.

- Los estereotipos en razón de la diversidad sexual generan situaciones de inequidad, discriminación, desigualdad e injusticia que vulneran y niegan los derechos humanos de las personas. En particular, conducen a formas de discriminación como la homofobia, la lesbofobia y la transfobia, que según examinaremos, tienen impactos negativos en las personas y las sociedades.
- Enfaticé que no existe una sola manera de ser gay, lesbiana, bisexual, transgénero o transexual, como tampoco de ser heterosexual. Esta idea es importante para no caer en los estereotipos que analizamos previamente, por ejemplo, que todos los gays son amanerados o todas las lesbianas son masculinas.



A continuación, realice la dinámica **“Rompiendo el silencio”**, a partir de una reflexión colectiva en torno a los siguientes puntos:

- ¿Cómo son tratadas en nuestra comunidad las personas según su identidad de género, orientación sexual y roles de género?
- ¿Algunas veces sus derechos son violados?
- ¿Qué consecuencias puede tener la discriminación para la salud y el bienestar de estas personas?

Anote las ideas principales en el pizarrón, con énfasis en que estas formas de desigualdad y violación de los derechos humanos son frecuentemente invisibilizadas, por lo que es importante “romper el silencio” y cuestionar nuestros estereotipos, para lograr sociedades más justas.

- Precise que estas personas pueden sufrir diferentes formas de **violencia social** (aislamiento, exclusión, expulsión del hogar y de espacios públicos), **física** (agresiones, golpizas, crímenes de odio), **psicológica** (burlas, amenazas, rechazo, ridiculizaciones, apodosos ofensivos), **sexual** (abuso sexual y violaciones, incluyendo las llamadas “violaciones correctivas”), entre otras.
- En particular, los **“crímenes de odio”** en razón de la identidad de género y la orientación sexual incluyen delitos, incidentes y actos violentos: la amenaza, el acoso, el hostigamiento, la difamación, el insulto, los golpes, la violación, el linchamiento y el asesinato, entre otras modalidades de la violencia que vulneran el derecho a la vida, la integridad física o psíquica, la dignidad, la libertad personal, la propiedad, entre otros.
- Como consecuencia, estas personas sexualmente diversas pueden sufrir problemas de salud mental, cuadros depresivos y de ansiedad, trastornos del sueño, estrés post-traumático, afectación en la autoestima, baja en el rendimiento intelectual, intentos de suicidio y suicidios consumados, entre otras consecuencias, además de las lesiones y la muerte.

### **Aplicamos lo aprendido** (30 minutos)

Proponga al grupo participar en una actividad de expresión creativa: **“Mensajes por la igualdad”**. Organice 4 equipos, con el propósito de elaborar un cartel o afiche con motivo del “Día Mundial de la Diversidad Sexual”, que se celebra cada 28 de junio. Los carteles incluirán mensajes diferenciados para las siguientes audiencias:

- **Equipo 1:** Adolescentes y jóvenes.
- **Equipo 2:** Familias.
- **Equipo 3:** Autoridades políticas.
- **Equipo 4:** Líderes de las comunidades.

Distribuya los materiales (papelógrafos, marcadores, recortes de revistas, etc.) y asigne 15 minutos a esta tarea. A continuación, invite a los equipos a mostrar y comentar sus carteles y facilite la reflexión colectiva, con énfasis en la idea de que la discriminación en razón de la identidad de género, la orientación sexual y los diversos roles desempeñados es una violación de los derechos humanos.

Al finalizar, recoja los carteles y guárdelos en el archivo de los documentos del taller.

### **PASO 3. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES** (10 minutos)

- ¿Qué fue lo que más les gustó y lo que menos les gustó de esta actividad?
- ¿La diversidad sexual hace referencia exclusivamente a las personas LGTBI?
- ¿Cómo podemos promover una convivencia basada en la igualdad entre las personas y el respeto por las diferencias?

## PASO 4. CIERRE Y DESPEDIDA (10 minutos)

Motive al grupo a buscar en Internet y traer para la próxima sesión, noticias e información sobre la situación de las personas LGTBI en Panamá, por ejemplo, casos de discriminación, abuso y violencia, acciones para avanzar en el logro de la igualdad y la no discriminación, entre otros. Agradezca la participación y comente que, en la siguiente actividad abordaremos los cambios biológicos, psicológicos y sociales que tienen lugar en la adolescencia, con énfasis en la expresión de la sexualidad y los desafíos que se afrontan al respecto.

### Recursos para el personal facilitador

- Population Council y otros (2011). “Un solo currículo”. Diversidad sexual (págs. 94-97). En: [http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY\\_ItsAllOneGuidelines\\_es.pdf](http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_es.pdf)
- Ministerio de Educación de Argentina (2012). “Educación Sexual Integral para la Educación Secundaria II: contenidos y propuestas para el aula”. Págs.105-111(Discriminación y diversidad sexual). En: <http://www.bnm.me.gov.ar/giga1/documentos/EL005009.pdf>
- Ministerio de Salud de El Salvador (2019). “Nuestra vida, nuestros sueños. Educación Integral de la Sexualidad. Estrategia metodológica para adolescentes 15 a 19 años”. Sobre la diversidad sexual (págs. 56-57). En: [http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/educacionintegralsexualidadadolescentesminsalunfpav1\(1\).pdf](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/educacionintegralsexualidadadolescentesminsalunfpav1(1).pdf)

## ANEXOS A LA SESIÓN 10

Hoja de Trabajo 1: “¿Verdadero o falso?”		
<b>Equipo 1</b>	<b>Verdadero</b>	<b>Falso</b>
1.1 La identidad de género masculina o femenina siempre coincide con el sexo asignado al nacer.		
1.2 Una mujer transgénero tiene características biológicas de hombre, pero se identifica y siente como mujer.		
1.3 Todas las personas que no se identifican con su sexo biológico desean cambiarlo mediante tratamiento hormonal o cirugía.		
<b>Equipo 2</b>	<b>Verdadero</b>	<b>Falso</b>
2.1 Sólo la orientación heterosexual debe ser considerada como natural y normal.		
2.2 La homosexualidad y la bisexualidad son desviaciones sexuales.		
2,3 En las personas heterosexuales existen variaciones en las formas de expresar y ejercer la sexualidad.		
<b>Equipo 3</b>	<b>Verdadero</b>	<b>Falso</b>
3.1 Todos los hombres “afeminados” son gays.		
3.2 Las lesbianas son “marimachos” y poco femeninas.		
3.3 Los gays son promiscuos, afeminados y escandalosos.		
<b>Equipo 4</b>	<b>Verdadero</b>	<b>Falso</b>
4.1 Las personas LGBTI merecen los mismos derechos y oportunidades que todos los seres humanos.		
4.2 Las lesbianas, gays, bisexuales, trans e intersexuales son personas enfermas que deben recibir tratamiento médico y psicológico.		
4.3 La discriminación y la violencia en razón de la identidad de género y la orientación sexual son violaciones de los derechos humanos.		

Hoja de Trabajo 2. “Glosario sobre diversidad sexual”	
BISEXUAL	Persona que siente atracción emocional, afectiva y sexual hacia personas de ambos géneros (hombres y mujeres), y que puede llegar a establecer relaciones íntimas y sexuales con las mismas.
CRÍMENES DE ODIO	Conjunto de delitos que se cometen en contra de determinadas personas, debido a su pertenencia real o supuesta a un cierto grupo sobre la base de la etnicidad, la religión, la orientación sexual, la identidad y expresión de género y características sexuales, la nacionalidad, las ideas políticas, la edad, la discapacidad, la condición socioeconómica, el color de piel, etc.
DIVERSIDAD SEXUAL	Variación en las formas de expresar, vivir, sentir y ejercer la sexualidad de las personas como seres únicos e irrepetibles. Es el modo individual en que cada persona construye y asume la identidad de género, la orientación sexual y los papeles o roles de género, como parte integral de su personalidad.
HETEROSEXUAL	Persona que siente atracción emocional, afectiva y sexual hacia personas de un género diferente al propio, y que puede llegar a establecer relaciones íntimas y sexuales con las mismas.
HOMOSEXUAL	Persona que siente atracción emocional, afectiva y sexual hacia personas de su mismo género, y que puede llegar a establecer relaciones íntimas y sexuales con las mismas. En muchos países, se usa el término “lesbiana” en referencia a la mujer homosexual, y “gay” en el caso del varón. También suele utilizarse para ambos el término “gay”.
IDENTIDAD DE GÉNERO	Grado en que la persona se identifica como masculina o femenina o alguna combinación de ambos. Es la convicción íntima y profunda de ser hombre, ser mujer, u otra alternativa de géneros. Forma parte del autoconcepto y puede corresponderse o no con el sexo asignado al nacer.
INTERSEXUAL	Persona cuyo cuerpo tienen una o más características de uno y otro sexo biológico, lo que puede identificarse al momento de nacimiento, o en etapas posteriores de la vida.
LGBTI	Sigla compuesta utilizada para identificar a las personas con orientaciones sexuales e identidades de género, diferentes de la heterosexualidad (lesbianas, gays, bisexuales, trans e intersexuales), así como a las comunidades formadas por ellas.
ORIENTACIÓN SEXUAL	Capacidad de la persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual, y de establecer relaciones íntimas y sexuales con personas de un género diferente al propio (heterosexual), del mismo género (homosexual), o con más de un género (bisexual). Esta característica individual es independiente de la identidad de género y del rol o papel de género.
ROLES DE GÉNERO	Forma en que cada persona manifiesta en su comportamiento individual, el grado en que se identifica como masculino, femenino o ambivalente, atendiendo a los modelos socioculturales de género que ha interiorizado. En muchos casos, las personas pueden desempeñar roles o papeles de género que no coinciden con las normas y expectativas tradicionales acerca de lo masculino y lo femenino.
TRANS	Adjetivo utilizado como un término general para referirse a personas cuya identidad y/o expresión de género no se corresponde con las normas y expectativas sociales tradicionalmente asociadas con el sexo que les fue asignado al momento del nacimiento.
TRANSGÉNERO	Personas cuya identidad de género difiere en diversos grados del sexo que se le asignó al nacer. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mujer trans o transfemenina: persona que fue asignada como hombre al nacimiento y que se identifica como mujer.</li> <li>• Hombre trans o transmasculino: persona que fue asignada como mujer al nacimiento y que se identifica como hombre.</li> </ul> Existen otras categorías de género, por ejemplo, personas que se identifican tanto como hombres como mujeres, o sin género, etc.
TRANSEXUAL	Persona que busca modificar o que ha modificado sus caracteres sexuales primarios y/o secundarios a través de intervenciones médicas (hormonas y/o cirugía) para que su cuerpo coincida con su identidad de género. No todas las personas transgénero son transexuales, ni se someten a estos procedimientos para feminizarse o masculinizarse.
TRAVESTI	Expresión utilizada para referirse a personas que usan prendas de ropa y que adoptan expresiones de género culturalmente asociadas con el otro sexo. A diferencia de las personas transexuales, no todos los y las travestis desean realizar una cirugía de reasignación de sexo.

<sup>19</sup> De Grazia, Martín (2020). “Crímenes de odio contra personas LGBTI de América Latina y el Caribe”. Buenos Aires: ILGALAC. Págs. 29-30

# Sesión 11

## ¿Qué pasa con la sexualidad en la adolescencia?

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las y los adolescentes:

1. Identifican los principales cambios biológicos, psicológicos y sociales que ocurren en la adolescencia.
2. Reconocen los efectos negativos de los estereotipos sobre la apariencia física en el comportamiento sexual, la salud y el bienestar.
3. Fortalecen una autoestima positiva y realista, reconociendo sus propias cualidades y limitaciones.

### Contenidos

- Desarrollo de la sexualidad en la adolescencia. Cambios biológicos, psicológicos y sociales.
- Imagen corporal y autoestima.

**Duración:** 2 horas

### Preparación de la sesión

A partir de los contenidos abordados en las sesiones anteriores con relación a las dimensiones biológica, sociocultural y psicológica de la sexualidad, en esta actividad se profundizará en el análisis de los cambios que se producen en las 3 esferas durante la adolescencia. Se hará énfasis en fortalecer la habilidad dirigida al conocimiento de sí y la autoestima, que posibilita reconocer, aceptar y valorar los cambios que ocurren en diferentes ámbitos de su vida, y las implicaciones que tienen para el ejercicio de la sexualidad y los derechos sexuales y reproductivos.

Prepare los materiales sugeridos y elabore un papelógrafo o Power Point con imágenes de mujeres y hombres con diferentes características físicas, incluyendo personas con discapacidad (tomadas de revistas, periódicos, internet).

### PASO 1. PRESENTACIÓN (10 minutos)

Solicite al grupo que identifique los contenidos más relevantes tratados en la sesión anterior. Indague si realizaron la búsqueda en Internet para conocer la situación de las personas LGTBI en el país. Pídeles que comenten algunos ejemplos y pregunte al respecto:

- ¿Cuáles son las formas de discriminación más frecuentes que afectan a estas personas?
- ¿Existen en Panamá situaciones de hostigamiento y violencia, incluyendo crímenes de odio, en contra de la población LGTBI?

#### Materiales

- Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva, hojas y lápices.
- Tarjetas o post-its de 3 colores (azul, verde y amarillo)
- Cartel: "Cambios biológicos en la adolescencia".
- Imágenes de mujeres y hombres con diferente apariencia física.
- Hoja de Trabajo: "Cómo me veo, como me quiero".

- ¿Ha habido cambios a nivel social para asegurar que todas las personas ejerzan sus derechos?

Comente que hoy vamos a continuar aprendiendo sobre diferentes facetas de la sexualidad, y en particular, cómo se expresa en la adolescencia, donde tienen lugar importantes cambios biológicos, psicológicos y sociales.

## PASO 2. DESARROLLO

### ➔ Recuperamos saberes, vivencias y experiencias (20 minutos)

Inicie comentando que el desarrollo de la sexualidad es un proceso continuo a lo largo de la vida, que presenta diversas características y formas de expresión en la infancia, la adolescencia, la adultez y la tercera edad. La adolescencia, según la Organización Mundial de la Salud, es la etapa comprendida entre los 10 y los 19 años, que abarca dos momentos fundamentales: la adolescencia temprana (10-14 años) y la adolescencia tardía (15-19 años).

Motíveles a participar en una **“Lluvia de ideas con tarjetas”**, para identificar los cambios que están experimentando en esta etapa de la vida. Numere a las y los participantes del 1 al 3 y distribuya las tarjetas de colores, indicando la respectiva consigna:

- No. 1. Tarjetas azules: **Mi cuerpo** (cambios en la apariencia externa, tamaño, peso, voz, órganos y funciones sexuales, entre otros aspectos).
- No. 2. Tarjetas verdes: **Mi persona** (cambios en las necesidades, deseos, intereses, sentimientos, valores, ideas, cualidades y defectos, etc.).
- No. 3. Tarjetas amarillas. **Mis relaciones** (cambios en la posición social, nuevas responsabilidades, relaciones con la familia, grupos de amigos y amigas, pareja y otras personas, etc.).

Asigne 10 minutos para completar la información. Disponga un papelógrafo dividido en 3 columnas (Cambios físicos/Cambios psicológicos/Cambios sociales), y pídale que coloquen sus tarjetas según corresponda.

Invite al grupo a comentar los principales cambios y a identificar las similitudes y diferencias entre mujeres y hombres, precisando que, según examinaremos a continuación, las transformaciones que ocurren en esta etapa son variables atendiendo a factores biológicos, y en mayor medida, a la influencia de la sociedad y la cultura en que se desarrollan las y los adolescentes.

### ➔ Construimos nuevos aprendizajes (40 minutos)

Retome los aportes del grupo recogidos en el papelógrafo y haga una presentación dialogada de los cambios en la sexualidad adolescente, con énfasis en aquellos que no fueron previamente identificados.

#### Cambios biológicos

Durante esta etapa, ocurre una gradual maduración de los sistemas sexual y reproductivo de mujeres y hombres, cuyo resultado es la adquisición de la capacidad reproductiva y el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios.

Presente el cartel **“Cambios biológicos en la adolescencia”** y promueva que el grupo compare con los que fueron identificados en la “Lluvia de Ideas con tarjetas”, precisando que:

- Los primeros cambios se observan en las mujeres muy tempranamente, alrededor de los 8 o 9 años, y generalmente terminan entre los 16 y los 17 años, o sea, en el momento en el que su crecimiento esquelético se ha completado.

- En los varones, la pubertad comienza alrededor de 2 años después, entre los 10 y los 13 años de edad, y concluye típicamente sobre los 20 años, cuando su crecimiento esquelético está completo.
- Existe una gran variabilidad interindividual y entre ambos sexos con relación a los cambios biológicos, aunque estas diferencias tienden a compensarse con la edad.

## Cambios psicológicos

La adolescencia es un período de gran importancia para la afirmación de la personalidad, incluyendo la esfera relativa a la sexualidad. Haga énfasis en los siguientes cambios:

- Necesidad de autonomía e independencia, y de reafirmar sus puntos de vista, valores, sentimientos e intereses.
- Reajustes de la imagen corporal y la autoestima.
- Consolidación de las normas, valores, concepciones y expectativas socioculturales sobre el “ser hombre” o “ser mujer” construidas durante las primeras etapas de la vida.
- Nuevos intereses, deseos, necesidades y comportamientos vinculados con la sexualidad.

Con relación a la imagen corporal y la autoestima, presente los conceptos:

- La **imagen corporal** es la representación mental que tenemos de nuestro propio cuerpo y sus funciones. Se relaciona estrechamente con la **autoestima**, por lo que influye de forma notable en la manera en que vivimos y expresamos nuestra sexualidad.
- La **autoestima** es la forma en que cada persona se percibe y se siente a sí misma, la opinión positiva o negativa que tiene sobre su persona, incluyendo los aspectos físicos y las características de su personalidad. Una autoestima positiva contribuye a que los y las adolescentes se sientan seguros, optimistas, capaces de entablar amistades y relaciones amorosas y sexuales saludables, igualitarias y libres de violencia. Si nuestra autoestima es baja, puede llevar a problemas en las relaciones interpersonales, a tener relaciones sexuales por presiones externas, a sufrir situaciones de acoso, violencia sexual, violencia en el noviazgo, entre otras.

Motíveles a participar en la dinámica “**¿Cuerpos perfectos?**”. Presente el papelógrafo o Power Point con imágenes de mujeres y hombres con distinto aspecto físico y comente que, los cuerpos de las personas son diferentes en apariencia. Sin embargo, desde la infancia, recibimos mensajes sobre determinados ideales de belleza y apariencia física, particularmente en lo relativo a qué tipo de cuerpos son atractivos, deseables y aceptables. Pregunte al respecto:

- ¿Cuáles son los mensajes sobre el cuerpo que transmiten los medios de comunicación, la publicidad y las personas del entorno?

Escuche las opiniones, anote los aspectos más relevantes en el pizarrón y llévelos a reflexionar sobre los siguientes puntos:

- ¿En qué medida esos mensajes pueden afectar nuestra imagen corporal y autoestima?
- ¿Qué consecuencias pueden tener para el ejercicio de la sexualidad y el bienestar de las personas?

Comente que las personas cuya apariencia corporal se acerca a los estereotipos de belleza, pueden ser considerados más atractivos y tener mayor aceptación social, sin considerar otras cualidades importantes de su personalidad que también son muy valiosas. Cuando la figura no acata las expectativas culturales, pueden presentarse dificultades psicoemocionales, baja autoestima, aislamiento y rechazo, llegando en ocasiones al acoso, el hostigamiento y la discriminación. Las mujeres son más vulnerables a las presiones sociales acerca de la apariencia física, y al no sentirse a la altura de los estándares de belleza, pueden desarrollar diversos problemas, en especial trastornos alimentarios, como la anorexia.

Estas problemáticas afectan en mayor medida a las personas con discapacidad, que son seres sexuados y tienen el mismo derecho de las demás a disfrutar del amor, la ternura, los afectos y la sexualidad, y a desarrollar plenamente sus potencialidades humanas. Por ello, es necesario apoyarles para que fortalezcan su autoestima, ofreciéndoles oportunidades de interactuar con sus pares de la misma edad en un ambiente respetuoso, inclusivo y solidario.

### Cambios sociales

Retome nuevamente el papelógrafo con los aportes del grupo relativos a los cambios en la posición social y las relaciones en la adolescencia, con énfasis en los siguientes:

- Nuevas responsabilidades en la sociedad, la familia y la comunidad (por ejemplo, se llega a la mayoría de edad, con derecho al voto, responsabilidad penal, edad del consentimiento sexual, tareas y deberes en el hogar y otros espacios, etc.).
- Mayor grado de libertad permitido, con diferencias entre mujeres y varones adolescentes.
- Ampliación de las relaciones sociales fuera del marco familiar, con gran influencia del grupo de amigas y amigos.
- Aumento de las presiones sociales con relación a los roles de género y la sexualidad (por ejemplo, expectativas con relación al inicio de la actividad sexual, sobre todo en los varones, presión para cumplir con roles estereotipados en ambos sexos, etc.)
- Enamoramiento, amor, relaciones de noviazgo y de pareja.
- Presiones del grupo y/o de la pareja para tener relaciones sexuales. En el caso de los varones, las normas y estereotipos de género juegan un papel significativo, ya que se sienten socialmente incitados a tener experiencias sexuales para reafirmar su masculinidad ante los demás.

En las muchachas, es frecuente el temor a que la pareja les abandone si no consienten en tener relaciones sexuales, y al mismo tiempo, carecen de habilidades para resistir las presiones, en particular si tienen un vínculo con un adolescente mayor que ellas o con un adulto.

- Inicio temprano de las relaciones sexuales, mayormente sin usar métodos para protegerse del embarazo y de las infecciones de transmisión sexual. En las mujeres, muchas veces la iniciación puede ser fruto de la coerción sexual, incluyendo la violación.

### Aplicamos lo aprendido (30 minutos)

Con vistas a fortalecer la construcción de una imagen corporal realista y una positiva autoestima, proponga un ejercicio de reflexión individual: **“Cómo me veo, cómo me quiero”**. Recuerde que, según analizamos previamente, la autoestima no depende solamente de que aceptemos nuestra apariencia física, sino también de muchos otros aspectos de nuestra personalidad. Es la capacidad que tenemos de amarnos, respetarnos y valorarnos, reconociendo nuestras cualidades y también los defectos y limitaciones.

Distribuya la Hoja de Trabajo, asigne 15 minutos para completar la tarea. A continuación, promueva un debate en plenaria:

- ¿En qué medida todas y todos tenemos cualidades positivas?
- ¿Por qué es importante reconocer nuestras limitaciones o defectos?
- ¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra apariencia física y ser mejores personas?

Al finalizar, recoja las Hojas de Trabajo y guárdelas en los archivos del taller.

## PASO 3. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (10 minutos)

Evalúe colectivamente la sesión a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles fueron los contenidos que más les gustaron y los que menos les gustaron?
- ¿Los mensajes mediáticos sobre la apariencia física pueden afectar la imagen corporal en mujeres y varones adolescentes?
- ¿Cómo influyen las presiones del grupo en el comportamiento sexual en la adolescencia?

## PASO 4. CIERRE Y DESPEDIDA (10 minutos)

Haga una **“Ronda de palabras clave”** relacionadas con los cambios de la sexualidad en la adolescencia. Anótelas en el pizarrón y pídale que, a partir de las mismas, propongan las conclusiones de la sesión.

Agradezca la participación del grupo y comente que, en la siguiente actividad, continuaremos aprendiendo sobre el ejercicio de la sexualidad en la adolescencia, y en particular, vamos a profundizar en diferentes mitos y verdades sobre el comportamiento sexual.

### Recursos para el personal facilitador

- Population Council y otros (2011). “Un solo currículo”. Unidad 6. “El cuerpo, pubertad y reproducción” (págs. 160-169).  
En: [http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY\\_ItsAllOneGuidelines\\_es.pdf](http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_es.pdf)
- Ministerio de Salud de El Salvador (2019). “Nuestra vida, nuestros sueños. Educación Integral de la Sexualidad. Estrategia metodológica para adolescentes 15 a 19 años”. Págs. 35-41.  
En: [http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/educacionintegralsexualidadadolescentesminsalunfpav1\(1\).pdf](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/educacionintegralsexualidadadolescentesminsalunfpav1(1).pdf)

## ANEXOS A LA SESIÓN 11

Cartel: “Principales cambios biológicos en la adolescencia”	
Femeninos	Masculinos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crecimiento de las mamas</li> <li>• Crecimiento del vello púbico</li> <li>• Engrosamiento de la vagina y aumento de tamaño del útero y ovarios</li> <li>• Menarquía (primer sangrado menstrual)</li> <li>• Crecimiento del vello axilar y cambio en el sudor (olor corporal adulto)</li> <li>• Producción de mucosa por el cuello uterino, que es expulsada por la vagina</li> <li>• Aumento de talla, pelvis y caderas</li> <li>• Aumento del tejido adiposo y piel más grasosa, lo que aumenta la probabilidad de padecer acné</li> <li>• Una vez que ocurre la ovulación, se adquiere la capacidad reproductiva y la adolescente puede resultar embarazada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crecimiento de los testículos y el pene</li> <li>• Crecimiento del vello púbico</li> <li>• Cambios en la voz, que se hace más profunda</li> <li>• Erecciones y eyaculaciones, incluyendo poluciones nocturnas o “sueños húmedos”</li> <li>• Crecimiento del vello axilar y cambio en el sudor (olor corporal adulto)</li> <li>• Crecimiento de la barba</li> <li>• Estirón del crecimiento y aumento de la musculatura</li> <li>• Piel más grasosa, y probabilidad de padecer acné</li> <li>• Adquisición de la capacidad reproductiva (puede embarazarse a una adolescente o mujer)</li> </ul>



### Hoja de Trabajo: "Cómo me veo, cómo me quiero"

<ul style="list-style-type: none"><li>• Piensa en las dos características de tu cuerpo que más te agradan</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.</li><li>2.</li></ol>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cuáles son las dos que menos te agradan?</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.</li><li>2.</li></ol>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Piensa en las dos cualidades de tu personalidad que más te gustan</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.</li><li>2.</li></ol>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cuáles son las dos que menos te gustan?</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.</li><li>2.</li></ol>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué puedes hacer para cambiar o aceptar lo que no te gusta de tu cuerpo y de tu persona?</li></ul>	

# Sesión 12

## Mitos y verdades sobre el comportamiento sexual

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las y los adolescentes:

1. Analizan diferentes formas de actividad sexual y los factores que influyen en las mismas.
2. Explican los conceptos de consentimiento sexual y coerción sexual.
3. Reconocen su derecho a decidir si tener o no relaciones sexuales, con quién, cuándo y cómo.

### Contenidos

- Factores que influyen en el inicio de las relaciones sexuales y el comportamiento sexual en la adolescencia.
- Consentimiento sexual y coerción sexual.

**Duración:** 2 horas

### Preparación de la sesión

Esta sesión se sustenta en temas antes abordados, en especial los derechos humanos, sexuales y reproductivos y las características de la sexualidad humana. Es importante fortalecer las habilidades de autoestima y pensamiento crítico, con vistas a que cada adolescente se reafirme como sujeto de derechos, con potestad para ejercer activamente el consentimiento sexual y rechazar las formas de presión y coerción sexual. También se retomará la habilidad para encontrar ayuda y apoyo en situaciones en que se requiere orientación sobre la sexualidad y en particular, sobre el manejo de la coerción sexual. Revise la bibliografía sugerida, elabore el cartel e imprima la Hoja de Trabajo.

### PASO 1. PRESENTACIÓN (10 minutos)

Utilice la dinámica de **“La pelota saltarina”** para motivar al grupo a recordar los principales aspectos aprendidos con relación a los cambios biológicos, psicológicos y sociales de la sexualidad en la adolescencia, y pregunte:

- ¿Cuáles son las transformaciones físicas más notables que ocurren en esta etapa?
- ¿Por qué es importante aprender a aceptar, amar y respetar nuestro propio cuerpo?
- ¿En qué medida la autoestima influye en el comportamiento sexual en la adolescencia?

### PASO 2. DESARROLLO

➔ **Recuperamos saberes, vivencias y experiencias** (25 minutos)

#### Materiales

- Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva, hojas y lápices.
- Pelota pequeña.
- Cartel: “Mitos y verdades sobre el comportamiento sexual”.
- Hoja de Trabajo: “Decidir con quién, cómo y cuándo”.

Invite al grupo a participar en el ejercicio colectivo **“Mitos y verdades sobre el comportamiento sexual”**. Presente el cartel y explique que vamos a leer diferentes afirmaciones. En la medida en que las mencionemos, levantarán la mano quienes consideren que las mismas son falsas o verdaderas, e iremos apuntando la cantidad de respuestas. A partir de las mismas, facilite la reflexión sobre los siguientes puntos:

- ¿Será verdad o no que las mujeres y las personas con discapacidad tienen menos deseos y necesidades sexuales?
- ¿El coito o penetración del pene en la vagina es la única forma de relación sexual?
- ¿Pueden mencionar situaciones que Uds. conozcan donde no se haya respetado el derecho a decidir con quién, cómo y cuándo tener relaciones sexuales?

### ➔ **Construimos nuevos aprendizajes** (40 minutos)

Recuerde que los derechos sexuales incluyen las decisiones responsables, informadas y libres de violencia, coerción o discriminación y coacción, sobre el comportamiento sexual y la salud sexual. Estos derechos aseguran que todas las personas puedan elegir si tener o no relaciones sexuales, con quién, cuándo y cómo, para disfrutar de una vida sexual placentera. Por ello, es importante comprender que:

- Todas las personas, independientemente del sexo, la condición física, la identidad de género y la orientación sexual, entre otros aspectos, pueden expresar su sexualidad a través de una amplia variedad de prácticas sexuales, como: besos, caricias y juegos sexuales, masturbación (obtención del placer con el propio cuerpo), sexo oral (contacto de la boca con los genitales), coito (introducción del pene en la vagina), etc.
- No hay una práctica sexual que sea mejor o peor que otra, siempre que ambos miembros de la pareja estén de acuerdo, se respeten mutuamente, no resulten perjudicados y no causen daños a otras personas.

Según analizamos en el ejercicio anterior, subsisten muchos prejuicios e ideas erróneas sobre el comportamiento y las prácticas sexuales. La mayoría de los mismos responden a normas y estereotipos culturales y no tienen una base científica. Haga referencia al cartel sobre los mitos y verdades y solicite al grupo que identifiquen algunos de los prejuicios e ideas erróneas. Por ejemplo: las mujeres tienen menos deseos sexuales, los hombres deben llevar la iniciativa, la masturbación es dañina, las personas con discapacidad no tienen necesidades sexuales, etc.

Comente que existen numerosas motivaciones y situaciones que pueden impulsar a las personas a tener actividad sexual. Promueva una **“Luvia de ideas”** en torno a la siguiente pregunta: ¿Cuáles las principales razones que llevan a las y los adolescentes a tener relaciones sexuales?

Anote las respuestas en el pizarrón o papelógrafo, con énfasis en las siguientes razones:

- |  |   |
|--|---|
| ✓ Deseo sexual, dar y recibir placer.                          | ✓ Lograr un beneficio material o posición social. |
| ✓ Necesidad de intimidad, conexión interpersonal y amor.       | ✓ Casarse y/o tener hijos.                        |
| ✓ Experimentar o satisfacer la curiosidad sobre la sexualidad. | ✓ Presiones del grupo.                            |
| ✓ Ganar o mantener el amor de alguien.                         | ✓ Presiones de la pareja.                         |
| ✓ Demostrar su masculinidad o feminidad.                       | ✓ Coerción sexual/violación.                      |

Refuerce la idea de que, en muchas ocasiones, las personas tienen relaciones sexuales porque se ven forzadas en contra de su voluntad. Por ello, es importante comprender en qué consiste el consentimiento sexual, cómo ponerlo en práctica en nuestra vida cotidiana, y aprender a protegernos de la coerción sexual.

Pregunte al respecto:

- ¿En qué palabra o frase piensan cuando hablamos de “consentimiento”?

Escuche las opiniones del grupo y puntualice que el término “consentimiento” significa estar de acuerdo en hacer algo; al consentir, otorgamos nuestro permiso o aprobación a otra persona para realizar una determinada acción. Este término es utilizado con frecuencia en la vida cotidiana y también en otras esferas como el derecho y la medicina.

A partir de estas ideas, presente la definición de consentimiento sexual:

- El **consentimiento sexual** es el acuerdo mutuo para realizar una determinada actividad sexual, que se toma por ambas partes de forma voluntaria, consciente y libre de presión o violencia.
- Se sustenta en los derechos a la vida, a la libertad, a la igualdad, al respeto de su dignidad, a la seguridad y la integridad corporal, psicológica y emocional, a no sufrir tratos crueles o degradantes y a tomar decisiones con relación a la sexualidad sin sufrir ningún tipo de coacción.
- Todas las personas tienen derecho a dar o negar el consentimiento sexual, y tienen la responsabilidad de respetar el derecho de su pareja a dar o negar tal consentimiento.

Comparta con el grupo las principales **características del consentimiento sexual**:

**VOLUNTARIO:** al consentir, se expresan los propios deseos y límites sin presiones, coacción o chantaje.

**CONSCIENTE:** para dar su consentimiento, la persona no puede estar bajo la influencia de las drogas, el alcohol u otros factores que afecten su estado de lucidez.

**AFIRMATIVO:** es necesario comunicar la decisión de forma activa, directa, positiva y explícita.

**ESPECÍFICO:** identificar claramente cuáles son las prácticas sexuales que resultan placenteras y aceptables, y cuáles no resultan aceptables.

**REVERSIBLE:** la persona puede cambiar de parecer sobre lo que desea hacer, en cualquier momento, incluso si ya lo hizo antes.

**ENTUSIASTA:** el consentimiento debe partir del deseo, de lo que cada persona quiere hacer, y no de lo que se espera que haga.

A continuación, aborde la definición de coerción sexual:

- La coerción sexual ocurre cuando alguien fuerza (o trata de forzar) a otra persona para que participe en una actividad sexual en contra de su voluntad, o sea, sin haber dado su consentimiento. Por ejemplo: besar, tocar o acariciar el cuerpo de otra persona contra su voluntad; obligarla a realizar ciertas prácticas o a adoptar posiciones que le resultan desagradables o le producen vergüenza, dolor o humillación; forzar a una persona a tener relaciones sexuales (violación sexual), etc.
- Las personas pueden ser coaccionadas sexualmente de diferentes formas: por manipulación emocional, engaño, fuerza física o amenazas, intimidación, incentivos económicos y sociales, entre otras.
- La coerción sexual es siempre una violación de los derechos humanos, sin importar dónde, cuándo o cómo suceda.

Promueva un debate grupal en torno a los siguientes aspectos:

- ¿Quiénes son con mayor frecuencia las víctimas de la coerción sexual? Aclare al respecto que puede afectar a personas de todas las edades, y en mayor medida a las niñas y mujeres. Además, en la mayoría de los países, incluyendo Panamá, se establece una edad mínima de consentimiento sexual, considerando que las y los menores no tienen la capacidad para acceder de forma plenamente consciente y responsable a una actividad sexual.

- ¿Cuáles son las consecuencias o daños producidos por las situaciones de coerción sexual? Precise que las relaciones sexuales forzadas y la violación tienen graves consecuencias, como: problemas emocionales, sentimientos de inseguridad o culpa, baja autoestima, aislamiento y depresión severa; lesiones físicas que pueden llegar a la muerte; embarazos no planeados, infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH, entre otras.

### **Aplicamos lo aprendido** (30 minutos)

Forme 4 equipos para realizar el ejercicio **“Decidir con quién, cómo y cuándo”**. Recorte en la Hoja de Trabajo la consigna para cada equipo y pídeles que analicen las situaciones y respondan a las respectivas preguntas. A continuación, se presentarán los resultados y se hará un debate al respecto, destacando las características de los distintos casos de coerción sexual.

- En las situaciones 1 y 2, no puede haber consentimiento porque se trata respectivamente, de una menor de edad y de una joven bajo los efectos del alcohol. Comente que tampoco puede hablarse de sexo consensuado en personas con algún tipo de discapacidad mental que afecta su discernimiento y su capacidad para tomar decisiones.
- En las situaciones 3 y 4, los estereotipos y roles de género influyen en las dificultades del hombre para decir “NO” o para aceptar un “NO”. Tales ideas y creencias respecto a las formas de pensar, sentir y actuar que se presuponen propias del sexo masculino y del sexo femenino, conducen a que el hombre sea reacio a aceptar el rechazo, y en el caso de la mujer, se siente comprometida a acceder a los reclamos sexuales de este, sobre todos cuando es manipulada emocionalmente. Al mismo tiempo, se evidencian presiones de tipo económico-social, así como chantaje emocional.
- Concluya que dar y recibir el consentimiento sexual requiere de destrezas que son aprendidas (la comunicación, la toma de decisiones, la solución de conflictos), y al mismo tiempo, es importante fortalecer la habilidad para encontrar ayuda y apoyo. Recuerde que en la Sesión 5 compartimos un listado de las instituciones que pueden ofrecerles protección, orientación y denuncia de violencia sexual.

### **PASO 3. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES** (5 minutos)

- De los contenidos abordados en esta sesión, ¿cuáles fueron los que más les gustaron y los que menos les gustaron?
- ¿Qué se requiere para que las relaciones sexuales sean “consentidas”?
- ¿En qué medida la coerción sexual puede afectar la salud y el bienestar de las personas?

### **PASO 4. CIERRE Y DESPEDIDA** (10 minutos)

Finalice con un resumen colectivo, y motive al grupo para la próxima sesión, donde aprenderemos sobre los cambios físicos y psicológicos que ocurren en el hombre y en la mujer durante la actividad sexual.

#### **Recursos para el personal facilitador**

- Population Council y otros (2011). “Un solo currículo”. Comportamiento sexual (págs.101-108); Consentimiento sexual y coerción (págs. 106-108); Actividad 22: Comportamiento sexual, mitos y hechos (págs. 69-72).  
En: [http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY\\_ItsAllOneGuidelines\\_es.pdf](http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_es.pdf)

## ANEXOS A LA SESIÓN 12

Cartel: "Mitos y verdades sobre el comportamiento sexual"		
Afirmaciones	Mito	Verdad
1. Las mujeres tienen menos deseos sexuales que los hombres.		
2. En una relación sexual, lo que más importa es el coito.		
3. Los hombres deben decidir acerca de las prácticas y posiciones en las relaciones sexuales.		
4. La coerción sexual es cuando alguien fuerza a otra persona a tener relaciones sexuales en contra de su voluntad.		
5. La masturbación es una práctica dañina que causa trastornos mentales.		
6. Las personas con discapacidad no tienen necesidades y deseos sexuales.		
7. Cuando una mujer dice "NO", es que se está haciendo de rogar.		
8. Todas las personas tienen derecho a decidir con quién, cómo y cuándo tener relaciones sexuales.		

Hoja de Trabajo: "Decidir con quién, cómo y cuándo"
<b>Equipo 1</b>
<p>Eva tiene 13 años. Su novio Eduardo, que tiene 18 años, le dice todo el tiempo que la ama y que desea tener relaciones sexuales con ella.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Puede Eva dar su consentimiento sexual de forma libre y consciente?</li> <li>• ¿Cómo puede encontrar ayuda y apoyo en esta situación?</li> </ul>
<b>Equipo 2</b>
<p>Gabriela está de fiesta, ha bebido mucho y apenas puede sostenerse en pie. Jorge la lleva a una habitación y empieza a quitarle la ropa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Se trata de una situación de coerción sexual?</li> <li>• ¿Puede Gabriela dar su consentimiento sexual de forma lúcida y consciente?</li> </ul>
<b>Equipo 3</b>
<p>Sergio empezó a trabajar en una oficina. Su supervisora se siente atraída por él y le ha dado a entender que, para acceder a un mejor puesto, debe satisfacer sus deseos sexuales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Por qué le resulta difícil a Sergio decir "NO"?</li> <li>• ¿Qué le recomendarían para solucionar esta situación?</li> </ul>
<b>Equipo 4</b>
<p>Elena y Ricardo están saliendo juntos. El joven la está presionando para tener relaciones sexuales y le dice: "Si de verdad me amaras, querrías hacerlo conmigo".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿De qué forma está siendo coaccionada sexualmente Elena?</li> <li>• ¿Por qué le cuesta a Ricardo aceptar un "NO"?</li> </ul>

# Sesión 13

## El derecho a una sexualidad placentera

### Materiales

- Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva, hojas y lápices.
- Hoja de Trabajo: “Fases del ciclo de la respuesta sexual humana”.
- Láminas de las fases de la respuesta sexual femenina y masculina.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las y los adolescentes:

1. Identifican los cambios que ocurren en la mujer y el hombre durante el ciclo de la respuesta sexual.
2. Reconocen que todas las personas tienen derecho a disfrutar de una vida sexual placentera, independiente de la reproducción.
3. Reflexionan sobre los factores que contribuyen a tener experiencias sexuales placenteras, responsables y seguras.

### Contenidos

- Fases de la respuesta sexual humana: deseo, excitación, meseta, orgasmo y resolución.
- Factores físicos, psicológicos y sociales que influyen en la respuesta sexual.

**Duración:** 2 horas

### Preparación de la sesión

Esta actividad se sustenta en los aspectos previamente abordados sobre la anatomía y fisiología sexual y reproductiva de la mujer y el hombre. Sin embargo, es probable que la mayoría de las y los adolescentes tenga insuficiente información sobre la respuesta sexual, y que les resulte difícil tratar estos temas con naturalidad. Por ello, es importante la preparación del personal facilitador, consultando los documentos recomendados y previendo al mismo tiempo, las reacciones, dudas e inquietudes del grupo.

Aliste los materiales, imprima la Hoja de Trabajo y disponga de láminas de calidad acerca de la respuesta sexual, que puede presentar en Power Point si dispone de condiciones al efecto.

### PASO 1. PRESENTACIÓN (10 minutos)

Recuerde que, en la sesión anterior, se analizaron diferentes mitos y verdades sobre el comportamiento sexual. Invíteles a participar en **“El círculo de la verdad”**. Con el grupo ubicado en el centro del salón, cada cual expresará mediante una palabra o frase, una “verdad” sobre los contenidos aprendidos.

A continuación, pregunte:

- ¿En qué medida las personas son conscientes de que tienen derecho a rechazar una relación o práctica sexual no deseada?
- ¿Cómo influyen distintos factores (la edad, el género, las drogas y el alcohol, la discapacidad mental y la baja autoestima, entre otros), en la capacidad para dar el consentimiento sexual?

Presente los objetivos de la sesión, donde conoceremos las fases de la respuesta sexual en la mujer y el hombre, con énfasis en el derecho de ambos a tener una vida sexual placentera.

## PASO 2. DESARROLLO

### ➔ Recuperamos saberes, vivencias y experiencias (20 minutos)

Al aprender sobre “Nuestro cuerpo sexuado”, analizamos que algunos órganos femeninos y masculinos están involucrados en la reproducción (proceso de concebir y tener hijos o hijas). Otros participan tanto en la reproducción, como en la respuesta sexual, es decir, en los cambios físicos y psicológicos que ocurren en el hombre y en la mujer durante la actividad sexual.

Divida el pizarrón o un papelógrafo en dos columnas (REPRODUCCIÓN y RESPUESTA SEXUAL), y solicite a las y los participantes que identifiquen los órganos implicados en ambos procesos. Anote las respuestas y promueva la reflexión sobre los siguientes puntos:

- ¿Alguna de las dos columnas les resultó más difícil completar?
- ¿Consideran que tienen más conocimientos sobre la reproducción o sobre la respuesta sexual?
- ¿A través de qué vías o personas han aprendido sobre la respuesta sexual y el placer sexual?

Lleve al grupo a reflexionar acerca de los prejuicios, estereotipos y concepciones erróneas que aún subsisten sobre el erotismo y el placer sexual, con énfasis en la importancia de que se apropien de conocimientos científicos al respecto y desarrollen actitudes favorables y habilidades que contribuyan a tener experiencias sexuales satisfactorias.

### ➔ Construimos nuevos aprendizajes (40 minutos)

Explique que, cuando nos estimulamos sexualmente, experimentamos una serie de cambios físicos y psicológicos conocidos como “respuesta sexual”. La misma incluye cinco fases secuenciales: **deseo, excitación, meseta, orgasmo y resolución**.

Escriba las fases en el pizarrón y comente que la respuesta sexual humana es compleja y supone grandes diferencias entre las personas, así como en un mismo individuo en uno u otro momento de su vida y en distintas condiciones, atendiendo a sus vivencias, actitudes, estado físico y emocional y experiencias previas, entre otros factores.

Distribuya la Hoja de Trabajo “**Fases del ciclo de la respuesta sexual humana**” y solicite que, para cada fase, una persona participante lea los aspectos descritos. Vaya complementando la información y respondiendo a las inquietudes. De ser posible, apóyese en láminas relativas a los cambios físicos en la mujer y el hombre.

Es importante promover la participación del grupo a partir de preguntas para la reflexión y el debate. Por ejemplo:

- ¿Es posible experimentar deseo sexual sin llegar a una actividad sexual?
- ¿Cuáles son las razones que pueden llevar a reprimir o aplazar el deseo sexual?
- ¿Las personas pueden excitarse sexualmente a partir de estímulos mentales?
- ¿En qué medida las mujeres, las y los adultos mayores y las personas con discapacidad tienen menos deseos sexuales?
- ¿Será cierto que el tamaño del pene determina la potencia sexual masculina y la capacidad de satisfacer a su pareja?
- ¿El líquido preseminal que aparece en el hombre en la fase de meseta puede producir un embarazo?
- ¿Es el hombre responsable de que la mujer no se excite sexualmente y alcance el orgasmo?
- ¿El período refractario ocurre en hombres y mujeres por igual?
- ¿Por qué es importante conocer la anatomía y fisiología sexual propia y de la pareja?



Al concluir el debate, invite al grupo a identificar los factores físicos, psicológicos y sociales que influyen en la respuesta sexual humana. Haga una breve “**Luvia de Ideas**” al respecto, anote las palabras clave en el pizarrón o papelógrafo y precise los siguientes:

- Factores relacionados con el cuerpo: los niveles de hormonas, la fatiga y la enfermedad, el alcohol y ciertas drogas y medicamentos, etc.
- Factores psicológicos y emocionales: las actitudes hacia la sexualidad, los estados emocionales, la timidez, temores e inseguridad, la autoestima alta o baja, el sentirse respetado o no en una relación, las experiencias previas, tanto positivas como negativas (abuso, coerción sexual, violación), temor al embarazo, a las ITS/VIH, a las repercusiones sociales de la actividad sexual.
- Factores ambientales: falta de privacidad y de un lugar apropiado para la actividad sexual, entre otros.
- Factores sociales y relacionales: las normas y estereotipos de género, en particular las expectativas culturales con relación a la expresión sexual en hombres y mujeres, personas de distintas edades, personas con discapacidad, etc.

Por ejemplo, a los varones se les presiona para ser sexualmente activos, y “probar su hombría”, lo que produce ansiedad acerca del desempeño sexual; en las mujeres, se les educa tradicionalmente para que no expresen sus deseos y necesidades sexuales. Otro factor relevante es la posibilidad o no de acceder a la información, orientación, educación y servicios de salud sobre la sexualidad.

### **Aplicamos lo aprendido** (30 minutos)

Organice 4 equipos para realizar el ejercicio “Consejería entre pares”. Pídales que piensen en un consejo que darían a adolescentes de su misma edad con vistas a disfrutar de experiencias sexuales placenteras, responsables y seguras.

Pueden utilizar papelógrafos para presentar sus propuestas e incluir esquemas, ilustraciones o dibujos.

- **Equipo 1 y 2:** consejos a muchachas adolescentes.
- **Equipo 3 y 4:** consejos a adolescentes varones.

Asigne 10 minutos a esta tarea e invite a los equipos a exponer. Anote en el pizarrón las ideas clave y pregunte:

- ¿Consideran que tuvieron o no suficientes argumentos e información para aconsejar a sus pares?
- ¿Existen diferencias entre los consejos propuestos para muchachas y varones?
- ¿Cuáles recomendaciones son válidas para ambos?

A partir de los aportes del grupo, enfatice la importancia de:

- Saber que ambos miembros de la pareja tienen los mismos derechos y deben asegurar el consentimiento sexual, el respeto mutuo y la responsabilidad.
- Aprender a comunicarse con franqueza, naturalidad, precisión y claridad en lo referente a las experiencias sexuales.
- Ser capaz de dar y de recibir placer.
- Usar métodos seguros para protegerse y para proteger a la pareja de embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH.
- Tener conocimientos correctos acerca de la anatomía y las funciones sexuales propias y de la pareja.
- Velar por la intimidad y la privacidad de las experiencias sexuales.
- Buscar ayuda y apoyo en personas e instituciones confiables, en caso de tener preocupaciones con relación a la función sexual, necesidad de orientación sobre métodos de protección, así como en casos de coacción y violencia sexual.

## PASO 3. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (10 minutos)

- ¿Cuáles fueron los contenidos que les resultaron más interesantes y menos interesantes?
- ¿Qué similitudes y diferencias existen entre la respuesta sexual femenina y masculina?
- ¿En qué medida el consentimiento sexual es importante para tener experiencias sexuales mutuamente placenteras?

## PASO 4. CIERRE Y DESPEDIDA (10 minutos)

Promueva un breve resumen colectivo y concluya con la dinámica: **“Me sigo preguntando”**. Con el grupo ubicado en círculo, solicite al grupo que identifiquen las dudas que quedaron, anótelas y comente que en la próxima sesión abordaremos la habilidad para tomar decisiones sobre el comportamiento sexual. También realizaremos un ejercicio evaluativo sobre los contenidos del Eje 2 “La sexualidad es parte de la vida”, con el propósito de conocer cómo vamos avanzando y qué aspectos podemos mejorar.

### Recursos para el personal facilitador

- Population Council y otros (2011). “Un solo currículo”. Págs. 92-93 (Deseo sexual) y págs. 98-100” (Anatomía y placer sexual).  
En: [http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY\\_ItsAllOneGuidelines\\_es.pdf](http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_es.pdf)
- Ministerio de Salud de El Salvador (2019). “Nuestra vida, nuestros sueños. Educación Integral de la Sexualidad. Estrategia metodológica para adolescentes 15 a 19 años”. Págs. 68-71 (La respuesta sexual humana). En: [http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/educacionintegralsexualidadadolescentesminsalunfpav1\(1\).pdf](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/educacionintegralsexualidadadolescentesminsalunfpav1(1).pdf)
- Infante, A., París, A., Fernández, L. y Padrón, M. (2009). “¿Y tú qué sabes de eso? Manual de Educación Sexual para Jóvenes”. Págs. 192-196 (Respuesta sexual humana). En: [http://educagenero.org/Recursos/QueSabesdeEso\\_Mar.pdf](http://educagenero.org/Recursos/QueSabesdeEso_Mar.pdf)

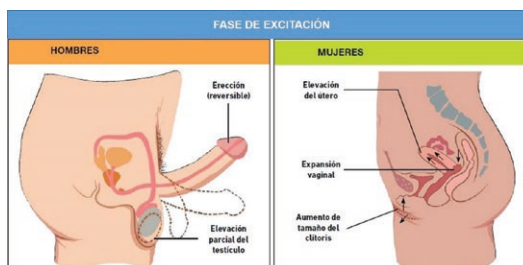
## ANEXOS A LA SESIÓN 13

### Hoja de Trabajo. “Fases del ciclo de la respuesta sexual humana”

**1. DESEO:** hace referencia a la sensación subjetiva relacionada con la atracción sexual, o sea, al interés o motivación que surge en una persona por tener algún tipo de actividad sexual, independientemente de que la misma se lleve a cabo. No se observan cambios visibles en el cuerpo, ya que se trata de un proceso psicológico originado en pensamientos, fantasías, imágenes, recuerdos, entre otros.

**2. EXCITACIÓN:** se produce como resultado de la estimulación sexual física, psíquica o combinada, y se caracteriza por cambios psicofisiológicos, en particular la vaso-congestión en la zona genital.

En la mujer, se lubrica o humedece la vagina, y la parte interna de la misma se expande. Los labios mayores se abren y agrandan. La afluencia de sangre a los genitales hace que el clítoris aumente y se torne más sensible al tacto. Los pezones se hinchan y se erectan. La respiración se acelera, aumenta el ritmo cardíaco y se produce tensión muscular.

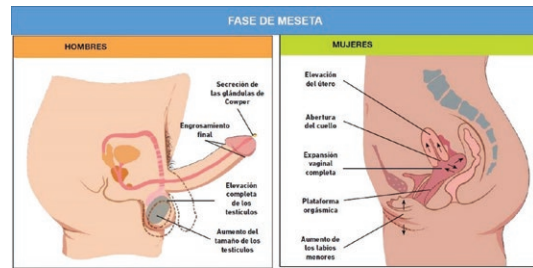


En el hombre, la afluencia de sangre a los genitales provoca la erección del pene; aumenta de tamaño de los testículos, que se elevan, quedando pegados al abdomen. Los genitales se oscurecen por la afluencia de sangre. La erección de los pezones, la aceleración de la respiración y del ritmo cardíaco, así como el incremento de la tensión muscular, se manifiestan al igual que en la mujer.

**3. MESETA:** se llega a esta fase cuando la excitación alcanza un máximo. Desde un punto de vista psicofisiológico, las distintas reacciones corporales del hombre y de la mujer en esta fase son bastante semejantes. Por ejemplo, en ambos aumentan la respiración, el ritmo cardíaco y la presión arterial.

En la mujer, el útero se eleva, su cuello se abre y la vagina se expande completamente. El clítoris se esconde bajo su capuchón, los labios menores y la areola mamaria se agrandan y aparece el rubor sexual.

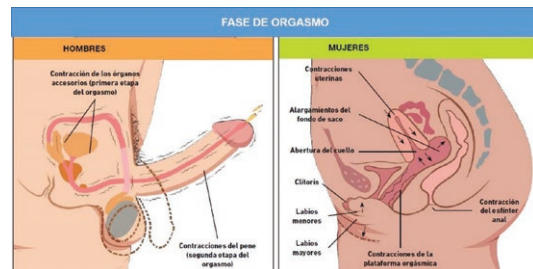
En el hombre, aumenta el diámetro del glande, hay un aumento de tamaño de los testículos y se produce su elevación completa. Aparece el líquido preseminal que puede contener espermatozoides.



**4. ORGASMO:** es la fase en que se liberan todas las tensiones sexuales acumuladas durante la etapa anterior. Es una respuesta de todo el organismo a la excitación sexual a través de una serie de contracciones centradas principalmente en la región genital y anal. Las mismas se inician a intervalos muy cortos y decrecen en duración, intensidad y regularidad, en un tiempo total entre 3 y 10 segundos, siendo la fase más corta del ciclo.

En la mujer, el orgasmo se desencadena a partir de las contracciones involuntarias, rítmicas y simultáneas de la musculatura perivaginal, el útero y el esfínter anal, acompañadas de intensas sensaciones de placer.

En el hombre, el orgasmo suele coincidir con la eyacuación (expulsión del semen a través de la uretra del pene) gracias a una serie de contracciones musculares y sentidas de forma muy placentera.

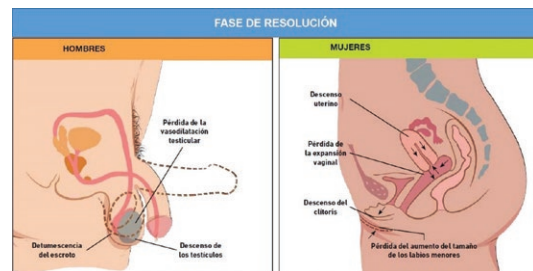


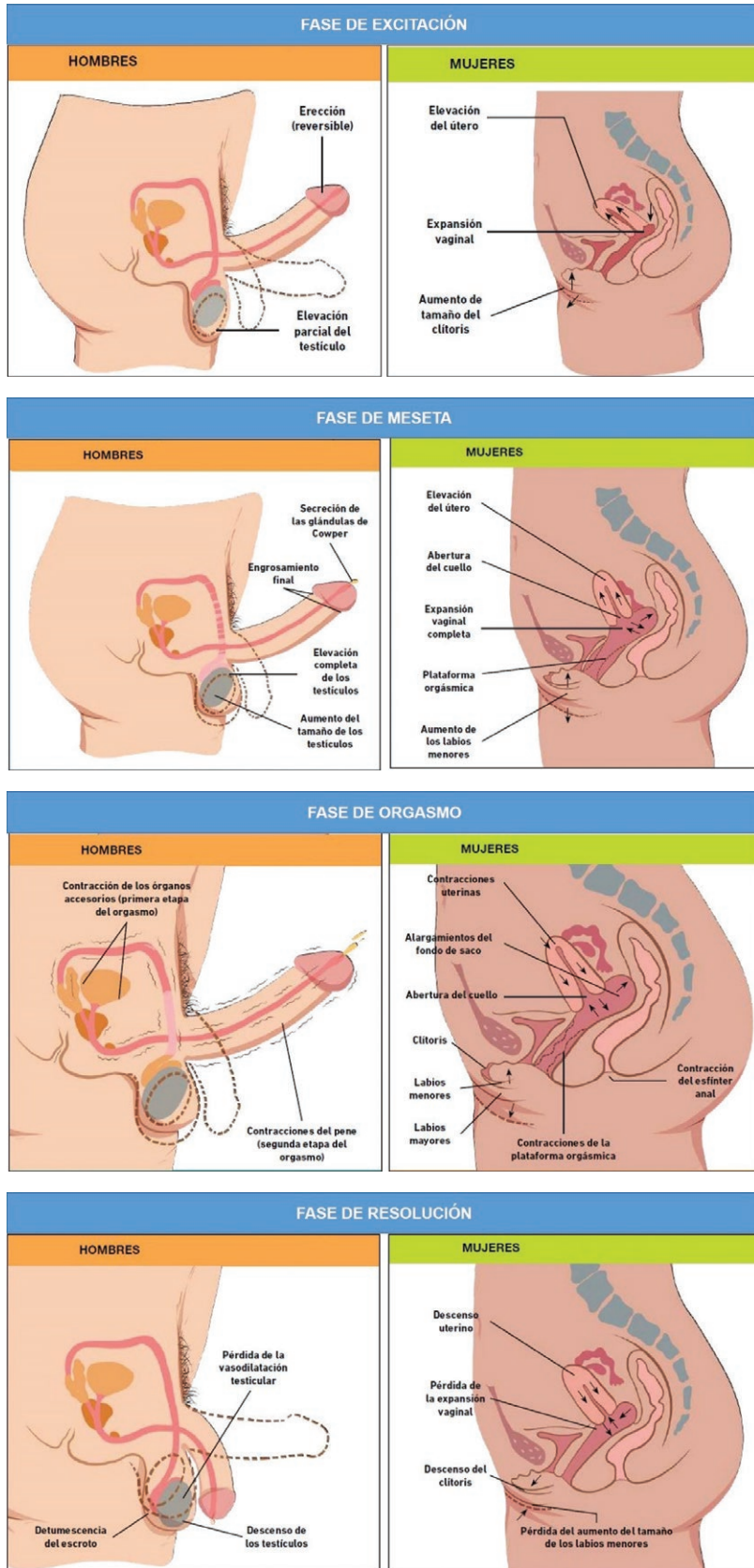
**5. RESOLUCIÓN:** sensación de relajación en todo el cuerpo, que indica la vuelta al estado normal.

En ambos sexos, la sangre abandona los genitales y éstos vuelven a su tamaño y posición originales; la respiración se calma y la tensión arterial se nivela.

En el hombre, una vez desencadenado el orgasmo y la eyacuación, se necesita cierto espacio de tiempo antes de poder responder nuevamente a estímulos eróticos.

Es lo que se llama periodo refractario, que depende de las características personales o de la situación.





<sup>20</sup> Adaptadas de: Ministerio de Salud de El Salvador (2019). “Nuestra vida, nuestros sueños. Educación Integral de la Sexualidad. Estrategia metodológica para adolescentes 15 a 19 años”.

# Sesión 14

## ¡Nuestras decisiones importan!

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las y los adolescentes:

1. Reconocen que todas las personas tienen derecho a tomar decisiones libres, informadas y responsables sobre la sexualidad y la reproducción.
2. Describen los pasos principales de la toma de decisiones.
3. Ejercitan la toma de decisiones a partir de ejemplos de la vida cotidiana relacionados con la sexualidad y la reproducción.

### Contenidos

- Toma de decisiones sobre la sexualidad, la reproducción y la prevención de comportamientos de riesgo.
- Consecuencias personales y sociales de las decisiones sobre la sexualidad y la reproducción.
- Evaluación formativa individual del Eje Temático 2 “La sexualidad es parte de la vida”.

**Duración:** 2 horas

### Preparación de la sesión

En esta actividad se abordará la habilidad para tomar decisiones. Según la metodología propuesta, se explicará al grupo en qué consiste esta destreza psicosocial, su importancia y beneficios, las acciones para ponerla en práctica, y las situaciones en las que se aplica, aportando ejemplos y oportunidades de ejercitación.

Al finalizar la sesión, se realizará la evaluación formativa individual del Eje Temático 2.

Prepare los materiales sugeridos e imprima el instrumento evaluativo (uno por participante). En el caso de los carteles, puede ilustrarlos con imágenes de adolescentes o presentarlos en Power Point, si disponer de las condiciones al efecto.

### PASO 1. PRESENTACIÓN (10 minutos)

Invite al grupo a recordar los aspectos abordados en la sesión anterior a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué son los derechos humanos?
- ¿Cuáles son los derechos que Uds. conocen?
- ¿Qué importancia tienen esos derechos en la vida de las personas?

Presente los objetivos de la sesión y enfatice que todas las personas, además de ser titulares de los derechos previamente estudiados, tienen también derechos específicos relacionados con la sexualidad y la reproducción.

#### Materiales

- Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva, hojas y lápices.
- Cartel: “Decisiones sobre la sexualidad y la reproducción”
- Cartel: “Seis pasos para tomar decisiones”.
- Instrumento de evaluación individual del Eje Temático 2.

## PASO 2. DESARROLLO

### ➔ Recuperamos saberes, vivencias y experiencias (20 minutos)

Inicie exponiendo que, en la vida cotidiana, todas las personas tenemos que tomar decisiones para lograr los objetivos que nos proponemos, y afrontar diversos desafíos, conflictos y problemas que surgen día a día. Algunas decisiones son sencillas y se pueden tomar rápidamente. Otras son difíciles y complejas, ya que tienen consecuencias que pueden cambiar nuestra vida o tener implicaciones para otras personas, por lo que es necesario pensarlas muy bien. Pídale que aporten ejemplos de decisiones sencillas y de decisiones complejas que las personas tienen que tomar en distintos momentos de su vida.

Presente el cartel **“Decisiones sobre la sexualidad y la reproducción”** y lleve al grupo a identificar si han tenido que afrontar situaciones similares, o si las personas de su entorno, incluyendo sus familiares y amistades, han tenido que hacerlo en algún momento de su vida.

- ¿En estas situaciones, se tomaron buenas o malas decisiones?
- ¿Qué consecuencias positivas o negativas tuvieron esas decisiones?

A partir de las reflexiones del grupo, destaque la importancia de desarrollar la habilidad para tomar decisiones en todos los ámbitos, incluyendo la sexualidad y la reproducción.

### ➔ Construimos nuevos aprendizajes (35 minutos)

Existen diferentes formas de afrontar los desafíos, conflictos y problemas que se nos presentan a diario:

- **Actitud pasiva:** nos dejamos llevar por las presiones externas del grupo de pares, la pareja, la familia y otras personas, dejando que otros u otras decidan, evadiendo la responsabilidad de la decisión. Por ejemplo, ante la decisión de tener o no relaciones sexuales, puede suceder que la adolescente acceda a ello para complacer a su novio, reaccionando pasivamente a las presiones de éste.
- **Actitud impulsiva:** decidimos atendiendo a emociones y necesidades inmediatas, sin pensarlo mucho, ni considerar las consecuencias para el propio comportamiento y cómo afecta a las demás personas.
- **Actitud activa:** analizamos la situación, nos informamos, buscamos opciones y alternativas y reflexionamos sobre las consecuencias de la decisión. Esto implica desarrollar la habilidad para tomar decisiones, y aplicarla para solucionar las situaciones que enfrentamos.

Precise al respecto que:

La **habilidad para tomar decisiones** es la destreza psicosocial que nos permite elegir, entre varias posibilidades, la mejor alternativa para lograr un objetivo, considerando nuestras necesidades, valores, fortalezas y debilidades individuales, y las consecuencias para la propia vida y para las demás personas.

A continuación, presente el cartel **“Seis pasos para tomar decisiones”** y explique el proceso, aportando ejemplos y promoviendo la participación del grupo. Destaque las siguientes ideas clave:

- Para tomar buenas decisiones, es necesario tener claridad acerca del problema que debemos afrontar, y disponer de información confiable, interpretándola críticamente. No olvidemos que la información que recibimos a través de los medios de comunicación, Internet o de nuestros amigos y amigas, no siempre es verdadera o útil para tomar la decisión.

- Las decisiones que tomamos deben responder a nuestros propios valores, necesidades, aspiraciones y proyectos de vida, evitando las presiones externas del grupo y otras personas.
- Al analizar las alternativas, es necesario evaluar cuáles son sus ventajas y desventajas, así como las consecuencias positivas o negativas que pueden tener para nosotros y para las personas de nuestro entorno, ya que somos responsables de las implicaciones de nuestro comportamiento sexual. Las consecuencias pueden afectar la salud, el futuro y los planes de vida, y en algunos casos, pueden ser legales y llevar a sanciones penales.
- También hay que considerar las posibilidades de éxito, ya que tenemos que proponernos opciones realistas, que sean factibles de realizar con los medios que tenemos a nuestro alcance.
- Una vez tomada la decisión, la llevamos a la práctica, vemos si dio resultado, y en caso contrario tendremos que buscar otras opciones.
- Existen factores que dificultan la toma de decisiones informadas y responsables, por ejemplo, las emociones y el estrés, la baja autoestima, las presiones de otras personas, la violencia, los prejuicios y estereotipos de género, las condiciones de vida (pobreza, vulnerabilidades), el consumo de drogas y alcohol, entre otras.

### **Aplicamos lo aprendido** (30 minutos)

Con vistas a ejercitar el proceso, invite al grupo a participar en el ejercicio **“Una decisión difícil”**, que se realizará en plenaria. La tarea consiste en analizar la situación y ejemplificar cómo implementaría esa persona los 6 pasos de la toma de decisiones.

Nía es una joven lesbiana de 19 años que estudia en la Universidad de Panamá. Cuando llegó a la adolescencia, comenzó a sentirse diferente, y se dio cuenta de que se sentía atraída hacia las mujeres. Pensaba que había algo anormal en ella, hasta que, poco a poco, aprendió a aceptar su orientación sexual. Sin embargo, su familia y amistades desconocen sus preferencias sexuales y le preguntan todo el tiempo por qué no tiene novio y cuándo piensa casarse y tener hijos.

A partir del cartel **“Seis pasos para tomar decisiones”**, promueva la reflexión en torno a los siguientes puntos, anotando en el pizarrón las ideas aportadas por las y los adolescentes:

- ¿Cuál es la decisión que debe tomar Nía?
- ¿A través de qué fuentes puede obtener información confiable y ayuda? (Recuerde al respecto, las principales fuentes y recursos de ayuda y apoyo identificadas en la Sesión 5: instituciones, ONGs, personas de confianza, fuentes mediáticas e impresas, etc.)
- ¿Cuáles pueden ser sus principales opciones y alternativas?
- ¿Qué ventajas, desventajas, consecuencias y posibilidades de éxito tiene estas opciones?
- ¿Cuál sería la mejor decisión para Nía?
- ¿Cómo puede llevarla a la práctica?

Al finalizar, pregunte cómo se sintieron al realizar el ejercicio, y si consideran que este proceso pueden aplicarlo en sus propias decisiones cotidianas sobre la sexualidad y la reproducción.

## **PASO 3. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES** (20 minutos)

A continuación, se realizará el ejercicio evaluativo individual sobre los contenidos abordados en el Eje Temático 2 “La sexualidad es parte de la vida”. Entregue el instrumento evaluativo a cada participante, pídale que coloquen su nombre y respondan las preguntas, asegurándoles que sus respuestas no serán divulgadas ni compartidas con otras personas.

Al finalizar, recoja los trabajos, y haga una breve ronda colectiva para que el grupo comente sus impresiones acerca del ejercicio y las respuestas aportadas.

## **PASO 4. CIERRE Y DESPEDIDA** (5 minutos)

Agradezca al grupo su participación y comente que en la próxima sesión iniciaremos el Eje 3 “Convivencia saludable y prevención de las violencias basadas en género”,

### **Recursos para el personal facilitador**

- Ministerio de Educación de Nicaragua (2010). “Educación de la sexualidad: guía básica de consulta para docentes”. Managua: MINED y UNFPA. Págs. 285-288 (Toma de decisiones y proyecto de vida).

En: [https://nicaragua.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Guia%20Educacion%20de%20la%20Sexualidad\\_0.pdf](https://nicaragua.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Guia%20Educacion%20de%20la%20Sexualidad_0.pdf)

- MINSA, OPS, ONUSIDA y UNFPA-Panamá (2013). “Manual para facilitadores que acompaña al Rotafolio Aprendiendo de Salud Integral como adolescente y joven panameño/a: Desarrollo de Habilidades para la Vida”. Págs. 48-52 (Mi vida está en mis manos).



## ANEXOS A LA SESIÓN 14

### Cartel: "Decisiones sobre la sexualidad y la reproducción en la adolescencia"



### Cartel: "Seis pasos para tomar decisiones"

## 6 Pasos para tomar decisiones



**Taller de Educación de la Sexualidad**  
**Evaluación individual del Eje Temático 2. "La sexualidad es parte de la vida"**

Nombre:

Fecha:

1. ¿Por qué decimos que la sexualidad humana no se limita a las relaciones sexuales o a la reproducción?

2. ¿Cuáles son los beneficios de aprender sobre los órganos sexuales y reproductivos y la respuesta sexual del hombre y la mujer?

3. ¿Cómo los estereotipos de género pueden afectar la vida sexual, amorosa y social de las personas?

4. ¿Cómo has aplicado en tu propia vida la habilidad para tomar decisiones sobre la sexualidad y la prevención de comportamientos sexuales de riesgo? Si no lo has hecho hasta ahora, comenta cómo piensas aplicarla en un futuro.

5. ¿Qué diferencia existe entre el consentimiento sexual y la coerción sexual? Puedes explicarlo a través de un ejemplo de tu propia vida o de otras personas que conoces.

## EJE TEMÁTICO 3

# Convivencia saludable y prevención de las violencias de género

### Objetivo general

Contribuir al fortalecimiento de las competencias para ejercer formas de convivencia y comunicación interpersonal igualitarias, respetuosas de la diversidad y no violentas, y para prevenir y atender las violencias basadas en género.

### Objetivos de aprendizaje del Eje Temático 1

Las y los adolescentes:

1. Analizan los factores individuales y sociales que influyen en las relaciones interpersonales y la comunicación en diferentes entornos.
2. Demuestran cómo comunicarse asertivamente para establecer relaciones satisfactorias y solucionar problemas y conflictos en su vida cotidiana.
3. Reconocen que todas las formas de violencia, incluyendo las violencias basadas en género las violencias basadas en género son violaciones de los derechos humanos.
4. Identifican las formas y tipos de violencias basadas en género, y los espacios de la vida cotidiana en que pueden ocurrir.
5. Cuestionan las relaciones de poder y las normas sociales que perpetúan las violencias basadas en género y los matrimonios y uniones infantiles, tempranas y forzadas.
6. Demuestran cómo pedir ayuda y apoyo a personas e instituciones garantes de derechos para la prevención, denuncia y atención de las violencias basadas en género

**Número de sesiones:** 9 (de la Sesión No. 15 a la Sesión No. 23)

**Total de horas:** 18



# Sesión 15

## Somos seres de relaciones

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las y los adolescentes:

1. Reconocen el derecho de todas las personas a establecer relaciones y a ser tratadas con dignidad y respeto.
2. Analizan los factores que influyen en las relaciones interpersonales en diversos ámbitos.
3. Reflexionan sobre el tipo de relaciones que tienen y que desean tener en sus propias vidas.

### Contenidos

- Relaciones interpersonales en la adolescencia: familias, amistad, relaciones románticas y compromisos a largo plazo.
- Habilidad para las relaciones interpersonales.

**Duración:** 2 horas

### Preparación de la sesión

Esta actividad contribuye a sensibilizar al grupo de adolescentes con respecto a la importancia de una convivencia saludable, basada en el respeto de los derechos humanos, sexuales y reproductivos, y en el manejo de la habilidad para establecer y mantener relaciones positivas en diferentes ámbitos.

Traiga revisadas las evaluaciones del Eje Temático 2, incluyendo los comentarios y sugerencias para compartir con el grupo. Consulte la bibliografía recomendada, aliste los materiales necesarios, imprima la Hoja de Trabajo (una por participante) y elabore el cartel sugerido en un papelógrafo o cartulina.

### PASO 1. PRESENTACIÓN (10 minutos)

Luego del saludo inicial, invite al grupo a recordar el tema abordado en la sesión anterior (la habilidad para tomar decisiones), apoyándose en la dinámica **“La pelota saltarina”**. En la medida en que se va pasando la pelota, responderán a las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los pasos para tomar decisiones sobre el ejercicio de la sexualidad?
- ¿Han tenido oportunidad de aplicar lo aprendido en su vida diaria?
- ¿En qué medida las decisiones que tomamos tienen que ver con las relaciones interpersonales?

Comparta los resultados del ejercicio evaluativo realizado en la sesión anterior, entregando a cada participante su hoja de respuestas para que tengan una retroalimentación individual al respecto. Al concluir, vuelva a recogerlas y consérvelas en el archivo de documentos del taller.



Comente que hoy iniciaremos el desarrollo del Eje Temático 3, “Convivencia saludable y prevención de las violencias basadas en género”, y presente los objetivos de la sesión.

## PASO 2. DESARROLLO

### ➔ Recuperamos saberes, vivencias y experiencias (40 minutos)

Comente que todas las personas somos seres de relaciones: en cada momento y situación de nuestra vida, interactuamos con otras personas en diversos espacios, como el hogar, la escuela, la comunidad y la sociedad. Propóngales participar en un ejercicio de expresión creativa: **¿Cómo convivimos en nuestro barrio?** Organice 4 equipos, asegurando, de ser posible, que estén conformados por adolescentes de la misma barriada o comunidad, y entregue los papelógrafos, marcadores y lápices.

Oriente la consigna: elaborar colectivamente un dibujo de su barrio, incluyendo diferentes edificaciones, como casas, parque, campo deportivo, escuela, centro cultural o comunitario, entre otras. En cada edificación deben escribir quiénes son las personas que se relacionan en ese espacio (por ejemplo, en las casas: padre, madre, hijos, hijas), y qué tipo de relaciones mantienen (amor, respeto, conflictos, violencia, buen trato, etc.). Pídales que traten de representar situaciones reales que haya visto o vivido.

Una vez concluidos los dibujos, invite a cada equipo a presentar su trabajo. Vaya anotando en el pizarrón las palabras utilizadas para describir las relaciones. Mantenga los papelógrafos en la pared y promueva una reflexión grupal, preguntando:

- ¿De qué hablamos cuando hacemos referencia a las relaciones interpersonales?
- ¿Quiénes son las personas que establecen relaciones en una barriada o comunidad?
- ¿Con quién mantienen Uds. relaciones en su vida cotidiana?
- ¿Qué tipos de relación son más frecuentes en las familias, los grupos de amigos y amigas, las parejas y los matrimonios?

### ➔ Construimos nuevos aprendizajes (30 minutos)

Retome las ideas aportadas por el grupo acerca de las relaciones interpersonales. Presente el cartel con los conceptos clave, y precise que **las relaciones interpersonales** son los vínculos, interacciones o asociaciones, tanto temporales, como de mediano o largo plazo, que se establecen entre los seres humanos de cualquier edad, en todos los ámbitos de la vida social.

Para la mayoría de las personas, y en particular para los y las adolescentes, estas relaciones pueden ser fuente de alegría y felicidad, y contribuyen al desarrollo de una personalidad sana y realizada. Pero también pueden afectar la capacidad para integrarse activamente en la sociedad y para disfrutar de una vida plena, como sucede en el caso de las relaciones basadas en el desamor, la violencia, el maltrato, la desigualdad, la discriminación y el menosprecio de la dignidad humana. Haga referencia a los ejemplos compartidos por el grupo sobre relaciones positivas/saludables y negativas/dañinas.

Enfatice que todas las personas tienen derecho a establecer relaciones y a ser tratadas con dignidad y respeto. Por tanto, el factor más importante que influye en las buenas relaciones interpersonales y en la convivencia social saludable, es el respeto de los derechos humanos, y de los valores que son inseparables de los mismos. Sin embargo, no nacemos sabiendo cómo relacionarnos apropiadamente con las demás personas, pero podemos aprender a hacerlo, conociendo y ejercitando las habilidades al efecto. Presente la definición:

- La **habilidad para las relaciones interpersonales** es la destreza psicosocial que posibilita establecer y conservar relaciones positivas y satisfactorias con las personas con las cuales interactuamos, así como identificar y terminar relaciones no deseadas o perjudiciales para nuestro bienestar personal y social.

- Implica aprender a convivir de forma constructiva, respetuosa y pacífica en la familia, la escuela, el grupo de amigas y amigos, la comunidad, el noviazgo, la pareja y otros espacios de interacción social.
- Requiere también del manejo de otras habilidades, como el conocimiento de sí y la autoestima, el pensamiento crítico, la comunicación asertiva, la solución de problemas y conflictos y la busca de ayuda y apoyo.

Promueva el diálogo con el grupo acerca de la importancia de esta habilidad, en qué situaciones se puede aplicar y los factores que influyen en su ejercicio. Por ejemplo, comente cómo la edad, los estereotipos de género, las relaciones de poder, entre otros, afectan la calidad de la convivencia.

### ➔ **Aplicamos lo aprendido** (20 minutos)

Entregue a cada participante la Hoja de trabajo **“Reflexiono sobre mis relaciones”** y motiveles a realizar el ejercicio individual de autorreflexión, con el propósito de que valoren sus propias relaciones e identifiquen sus intenciones para el mejoramiento.

Una vez completado el cuadro, estimule el debate colectivo, comparando los diferentes tipos de relaciones, en cuáles casos son más frecuentes los conflictos y desavenencias, y qué factores pueden explicar estas situaciones. En lo referente a las propuestas de mejoramiento, apunte en el pizarrón las principales ideas identificadas, con énfasis en la importancia de hacer realidad tales intenciones. Al finalizar, recoja las hojas de autorreflexión, asegurándoles la confidencialidad en el manejo de la información.

## **PASO 3. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES** (10 minutos)

Haga una ronda para que cada adolescente comente qué fue lo que más le gustó y lo que menos le gustó de la sesión. A continuación, pregunte:

- ¿Cómo podemos iniciar y mantener relaciones respetuosas y satisfactorias?
- ¿Cómo influyen las desigualdades y la discriminación en las relaciones interpersonales?

## **PASO 4. CIERRE Y DESPEDIDA** (10 minutos)

Invite al grupo a resumir las principales ideas clave abordadas en la sesión, puntualizando que, a lo largo de su vida, las personas inician muchas clases diferentes de relaciones con miembros de la familia, amistades, colegas de trabajo, vecinos, conocidos, novios, novias, docentes, compañeros estudiantes y otras personas. Las relaciones también varían en su calidad. Por ejemplo, pueden caracterizarse por su mayor o menor franqueza, confianza, comunicación, intimidad, capacidad de compartir, poder, respeto, afecto y sentimientos. Las habilidades para la vida son importantes para saber cómo iniciar y mantener relaciones saludables, así como para terminar relaciones no satisfactorias.

Comente que en la próxima sesión abordaremos el tema de la comunicación y su importancia para establecer relaciones interpersonales respetuosas y solucionar los conflictos de la vida cotidiana.

### **Recursos para el personal facilitador**

- Population Council y otros (2011). “Un solo currículo”. Págs. 120-123 (Relaciones interpersonales).  
En: [http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY\\_ItsAllOneGuidelines\\_es.pdf](http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_es.pdf).
- MINSA, OPS, ONUSIDA y UNFPA-Panamá (2013). “Manual para facilitadores que acompaña al Rotafolio Aprendiendo de Salud Integral como adolescente y joven panameño/a: Desarrollo de Habilidades para la Vida”. Págs. 35-38 (Relacionarme saludablemente).

## ANEXOS A LA SESIÓN 15

### Cartel: “Conceptos clave sobre las relaciones interpersonales”

#### Relaciones interpersonales

- Son los vínculos, interacciones o asociaciones, tanto temporales, como de mediano o largo plazo, que se establecen entre los seres humanos de cualquier edad, en todos los ámbitos de la vida social.

#### Habilidad para las relaciones interpersonales

- Es la destreza psicosocial que posibilita establecer y conservar relaciones positivas y satisfactorias con las personas con las cuales interactuamos, así como identificar y terminar relaciones no deseadas o perjudiciales para nuestro bienestar personal y social.
- Implica aprender a convivir de forma constructiva, respetuosa y pacífica en la familia, la escuela, el grupo de amigas y amigos, la comunidad, el noviazgo, la pareja y otros espacios de interacción social.
- Requiere también del manejo de otras habilidades, como el conocimiento de sí y la autoestima, el pensamiento crítico, la comunicación asertiva, la solución de problemas y conflictos y la busca de ayuda y apoyo.

Hoja de Trabajo: “Reflexiono sobre mis relaciones”		Mi nombre es:	
¿Quiénes?	¿Cómo son mis relaciones actualmente?	¿Cómo me gustaría que fueran?	¿Qué puedo hacer para mejorarlas?
Familia			
Amistades			
Pareja			
Otras personas			

# Sesión 16

## ¿Cómo nos comunicamos?



### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las y los adolescentes:

1. Comparan diferentes estilos de comunicación verbal y no verbal.
2. Reconocen la importancia de la comunicación asertiva para establecer relaciones interpersonales respetuosas, solucionar conflictos y hacer valer sus derechos.
3. Ejercitan la comunicación asertiva en situaciones relacionadas con el ejercicio de la sexualidad en la adolescencia.

### Contenidos

- Características de los estilos comunicativos asertivos y no asertivos.
- Importancia de la habilidad comunicativa para el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos.

**Duración:** 2 horas

### Preparación de la sesión

En esta actividad, se promoverá la comprensión de los estilos comunicativos asertivos y no asertivos, con énfasis en el manejo y ejercitación de la habilidad comunicativa, a partir de situaciones de la vida cotidiana referentes a la sexualidad y las relaciones en la adolescencia. También se fortalecerán las habilidades abordadas previamente, atendiendo al papel que desempeña la comunicación en el establecimiento de relaciones respetuosas y positivas con las demás personas, la toma de decisiones y la búsqueda de ayuda y apoyo, entre otras.

Consulte la bibliografía recomendada, prepare los carteles de apoyo sugeridos e imprima la Hoja de Trabajo.

### PASO 1. PRESENTACIÓN (10 minutos)

Haga una "Ronda de ideas" para recapitular los aspectos abordados en la sesión anterior acerca de las relaciones interpersonales. Recuérdeles que, en el ejercicio de autorreflexión individual realizado, cada participante analizó sus relaciones actuales y sus intenciones para mejorarlas. Pregunte al respecto:

- ¿Cuáles son las condiciones necesarias para iniciar y mantener relaciones saludables?
- ¿Cómo podemos terminar aquellas relaciones que no son satisfactorias?

Presente los objetivos, con énfasis en la importancia de una buena comunicación para lograr una convivencia saludable entre las personas, así como para hacer valer sus derechos y prevenir conflictos y situaciones de violencia.



## PASO 2. DESARROLLO

### ➔ Recuperamos saberes, vivencias y experiencias (20 minutos)

Explique que la comunicación es un proceso que permite a las personas transmitir y recibir información, organizar las actividades conjuntas, y compartir afectos y sentimientos. Una buena comunicación es importante para establecer relaciones con las personas de nuestro entorno, incluyendo la familia, las amistades y la pareja, entre otros. Sin embargo, en la vida cotidiana, muchas veces resulta difícil expresar apropiadamente lo que pensamos, sentimos y necesitamos.

Coloque el cartel **“Historias de adolescentes como tú”** en un lugar visible. Invite a varios voluntarios a leer en voz alta los casos y promueva un diálogo en torno a los siguientes aspectos:

- ¿Qué sintieron al escuchar estas historias?
- ¿Han observado casos semejantes en su entorno o en su propia experiencia?
- ¿Estas formas de comunicación son o no apropiadas para transmitir lo que pensamos, sentimos y necesitamos?

Comente las respuestas y anote en el pizarrón o papelógrafo las palabras clave aportadas con respecto a la comunicación eficaz.

### ➔ Construimos nuevos aprendizajes (30 minutos)

Precise que existen formas no eficaces de comunicación, las cuales tienen un impacto desfavorable en las relaciones, y en la mayoría de los casos, son irrespetuosas de los derechos humanos. Por ello, aprender a comunicarnos es importante para sostener relaciones satisfactorias con la familia, los amigos y amigas, la pareja y otras personas en la comunidad. Al mismo tiempo, las habilidades comunicativas, son necesarias para solucionar de forma pacífica y respetuosa los conflictos, resistir presiones, asegurar el consentimiento sexual, buscar ayuda y apoyo, defender los derechos propios y ajenos, entre otros aspectos, que abordaremos en diferentes sesiones de este taller. Presente el cartel con los conceptos clave:

- La **comunicación asertiva** consiste en expresar de forma directa, clara, firme y respetuosa, nuestros sentimientos, opiniones y necesidades, sin ofender, agredir o humillar a las personas con las que dialogamos.
- La **habilidad para la comunicación asertiva** es la destreza psicosocial mediante la cual manifestamos de forma directa, clara y firme lo que sentimos, pensamos, deseamos o proponemos, sin ofender, agredir o humillar a las personas con las que dialogamos, y respetando en todo momento sus valores, pensamientos y sentimientos.
- Contribuye a resistir las presiones externas de otras personas para tener relaciones sexuales no deseadas (“aprender a decir no” y dar el consentimiento sexual), así como para manejar o denunciar situaciones de violencia y de violación de derechos humanos, pedir ayuda y apoyo sobre aspectos relativos a la sexualidad, la SSR, el cuidado del cuerpo, el embarazo, las ITS y el VIH, etc.
- Se relaciona con otras habilidades, como el conocimiento de sí y la autoestima, las relaciones interpersonales, la solución de conflictos, la toma de decisiones y el pensamiento crítico.

Con frecuencia, las personas no saben cómo comunicarse de forma apropiada y positiva, y utilizan estilos de comunicación no asertivos, según vimos en algunas de las historias. Tales formas, que pueden ser pasivas o agresivas, entorpecen la comunicación y afectan las relaciones interpersonales.

Retome el cartel con las historias y proponga al grupo identificar los tipos asertivos y no asertivos: (1) Agresivo; (2) Pasivo; (3) Asertivo; (4) Agresivo; (5) Pasivo (Elena) y Agresivo (novio); (6) Asertivo; (7) Pasivo.

Destaque que, en el tipo agresivo, se imponen las ideas y deseos de una de las partes, hay un abuso de poder y violencia verbal y psicológica. En el pasivo, la persona no ejerce su derecho a expresarse y a tomar sus propias decisiones, ya que no expresa claramente lo que desea y no defiende sus puntos de vista y necesidades. Comente en ambos casos, se ponen de manifiesto la influencia de los roles y estereotipos de género, que actúan como barreras en la comunicación.

A continuación, distribuya la Hoja de Trabajo **“Características de los estilos comunicativos”**, y promueva la reflexión grupal, comparando ambos estilos a partir de los comportamientos verbales y no verbales.

Al concluir la plenaria, precise las siguientes ideas clave:

- Aprender a comunicarnos de manera eficaz es un requisito fundamental para establecer y mantener relaciones interpersonales respetuosas y satisfactorias, solucionar pacíficamente los conflictos, negarnos a proposiciones o conductas no deseadas, hacer valer nuestros derechos y buscar ayuda y apoyo cuando los mismos no son respetados.
- La comunicación asertiva consiste en expresar de forma directa, clara, firme y respetuosa nuestros sentimientos, opiniones y necesidades, sin ofender, agredir o humillar a las personas con las que dialogamos.
- Es importante diferenciar el asertividad de la agresividad. Cuando la comunicación es agresiva, tanto de forma verbal como no verbal, se vulnera el derecho de expresarnos respetuosamente, sin ofender ni violentar a las demás personas.

### **Aplicamos lo aprendido** (40 minutos)

Invíteles a participar en el ejercicio: **“Cambiamos las historias”**. Organice 5 grupos y asigne a cada cual una de las historias que reflejan estilos no asertivos (1, 2, 4, 5 y 7), y precise la consigna de trabajo: cambiar la historia de modo que la situación refleje un estilo de comunicación asertivo. Luego de leer la situación, deben preparar una dramatización, incluyendo las expresiones verbales y el lenguaje no verbal de los personajes, apoyándose en la información del cartel sobre los estilos comunicativos.

En la medida en que cada equipo interprete su dramatización, motive la participación de todo el grupo, con énfasis identificar qué ganamos cuando nos comunicamos asertivamente, y cómo este estilo puede mejorar nuestras relaciones, el ejercicio de la sexualidad, la salud y el bienestar.

## **PASO 3. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES** (10 minutos)

Pregunte al grupo:

- ¿Qué fue lo que más les gustó y lo que menos les gustó de la actividad?
- ¿Ha sido útil esta sesión para aprender a comunicarnos de manera asertiva?
- ¿Cómo podemos poner en práctica lo aprendido?

## **PASO 4. CIERRE Y DESPEDIDA** (5 minutos)

Para concluir, pídales que expresen a través de un “Lenguaje de manos y gestos”, cómo se sintieron al participar en esta actividad.

Agradezca al grupo la participación, motíveles a aplicar lo aprendido en su vida cotidiana y comente que en la próxima sesión aprenderemos cómo solucionar los problemas y conflictos afrontados en nuestra vida, y en el ejercicio de la sexualidad.

## Recursos para el personal facilitador

- Population Council y otros (2011). “Un solo currículo”. Págs. 140-150 (Habilidad de comunicación) y págs. 107-117 (Actividades 34-36).  
En: [http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY\\_ItsAllOneGuidelines\\_es.pdf](http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_es.pdf)

- MINSA, OPS, ONUSIDA y UNFPA-Panamá (2013). “Manual para facilitadores que acompaña al Rotafolio Aprendiendo de Salud Integral como adolescente y joven panameño/a: Desarrollo de Habilidades para la Vida”. Págs. 35-38 (Relacionarme saludablemente). Págs. 30-34 (Comunicándome con los demás).

## ANEXOS A LA SESIÓN 16

### Cartel: “Historias de adolescentes como tú”

1. Juan le pide a una chica de su barrio que vayan juntos a la discoteca. Ella le contesta: ¿Qué te has creído? ¡Yo nunca saldría con un tipo como tú!
2. Rebeca y Carlos han decidido tener relaciones sexuales. Él no quiere usar condón porque “no siente lo mismo”. A ella le preocupa salir embarazada, pero acaba diciéndole: Bueno, supongo que no habrá problemas.
3. El papá de Pepe le reclama: ¿Por qué no te gusta el fútbol igual que a todos los chicos de tu edad? Pepe le responde: Todas las personas somos diferentes. A mí me gusta más leer y escuchar música.
4. Ernesto desea romper su noviazgo con Ana. Ella no quiere aceptarlo, llora desconsolada y él se enfurece: ¿Eres tonta? ¿Por qué haces una tragedia con todo?
5. El novio de Elena la está presionando para tener relaciones sexuales. Ella siente que no está preparada, pero finalmente cede cuando él la amenaza con irse con otra chica.
6. Carla está molesta porque su mejor amiga se ha burlado de ella, y le dice: “Me siento muy mal cuando te burlas de mí. Me gustaría que no lo hicieras más”.
7. Un tío de María la acosa y toquetea constantemente. Ella le deja porque no sabe cómo parar la situación y tiene miedo a sus amenazas.

### Cartel: “Conceptos clave sobre la comunicación asertiva”

#### Comunicación asertiva

- Consiste en expresar de forma directa, clara, firme y respetuosa nuestros sentimientos, opiniones y necesidades, sin ofender, agredir o humillar a las personas con las que dialogamos.

#### Habilidad para la comunicación asertiva

- Es la destreza psicosocial mediante la cual manifestamos de forma directa, clara y firme lo que sentimos, pensamos, deseamos o proponemos, sin ofender, agredir o humillar a las personas con las que dialogamos, y respetando en todo momento sus valores, pensamientos y sentimientos.
- Contribuye a resistir las presiones externas de otras personas para tener relaciones sexuales no deseadas (“aprender a decir no” y dar el consentimiento sexual), así como para manejar o denunciar situaciones de violencia y de violación de derechos humanos, pedir ayuda y apoyo sobre aspectos relativos a la sexualidad, la SSR, el cuidado del cuerpo, el embarazo, las ITS y el VIH, etc.
- Se relaciona con otras habilidades, como el conocimiento de sí y la autoestima, las relaciones interpersonales, la solución de conflictos, la toma de decisiones y el pensamiento crítico.

## Hoja de Trabajo: "Características de los estilos comunicativos"

Tipo	Comunicación asertiva	Comunicación no asertiva
Verbal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresar de forma clara, precisa, franca y sin rodeos lo que se siente, se piensa o se necesita.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresar de forma indirecta las ideas, sentimientos y necesidades; dar rodeos; dejar frases incompletas; ocultar información.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hablar en primera persona ("Yo").</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No utilizar las expresiones en primera persona.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escuchar de forma activa y respetuosa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No escuchar atentamente; atender a otras cosas; interrumpir; mostrar impaciencia; decirle que está tomando mucho tiempo.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No criticar ni juzgar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresar juicios negativos y críticas.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No agredir ni ofender.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agredir, ofender, humillar, hablar fuerte, gritar.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No tratar de imponer las opiniones propias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar órdenes y tratar de imponer las propias opiniones.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ponerse en el lugar de las otras personas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desconocer los sentimientos, opiniones, deseos y necesidades de la otra persona.</li> </ul>
No verbal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener contacto visual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar el contacto visual.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mover afirmativamente la cabeza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mover negativamente la cabeza.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inclinar hacia quien habla para mostrar que estamos escuchando, sonreír, darle una palmada en la espalda, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mirar hacia otro lado, moverse, bostezar, arrugar el ceño, mostrarse aburrido o desinteresado, entre otros.</li> </ul>

# Sesión 17

## Yo gano, tú ganas: solucionando conflictos

### Materiales

- Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva, hojas y lápices.
- Cartel 1: “Conceptos clave sobre solución de problemas y conflictos”.
- Cartel 2: “Cinco pasos para negociar”.
- Hoja de Trabajo: “Solucionando conflictos”.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las y los adolescentes:

1. Reconocen que los conflictos son parte de la vida cotidiana y pueden ser resueltos de forma pacífica y respetuosa de los derechos.
2. Identifican los pasos y requisitos del proceso de negociación.
3. Ejercitan la habilidad de negociación a partir de situaciones de conflicto comunes en la adolescencia.

### Contenidos

- Solución de problemas y conflictos interpersonales. Negociación y otros métodos.
- Importancia de la habilidad para la solución de problemas y conflictos para el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos.

**Duración:** 2 horas

### Preparación de la sesión

En esta actividad, se abordará la habilidad para solucionar problemas y conflictos, que continuará fortaleciéndose en los restantes temas, y se sustenta a su vez en otras habilidades abordadas (conocimiento de sí y autoestima, pensamiento crítico buscar ayuda y apoyo, toma de decisiones, relaciones interpersonales y comunicación). Es importante que el grupo comprenda en qué consiste la habilidad y cómo ponerla en práctica, contextualizando los ejemplos y ejercicios a situaciones realistas que afrontan las y los adolescentes en el ámbito de la sexualidad.

Revise los documentos recomendados, imprima la Hoja de Trabajo y prepare los carteles, o el Power Point.

### PASO 1. PRESENTACIÓN (10 minutos)

Inicie con una “Charla circular” para que el grupo resuma los aspectos abordados en la sesión previa, y pregunte:

- ¿Qué diferencias existen entre la comunicación asertiva y no asertiva?
- ¿En qué situaciones de la vida cotidiana es importante aplicar la habilidad para la comunicación asertiva?

### PASO 2. DESARROLLO

➔ **Recuperamos saberes, vivencias y experiencias** (20 minutos)

Comente que las relaciones interpersonales que se establecen en todas las etapas de la vida, son muy importantes para el ser humano. Sin embargo, al interactuar con la pareja, la familia, el grupo de amigos y amigas, y otras personas en distintos espacios sociales, con frecuencia se producen conflictos, debido a que una de las partes tiene necesidades, valores, intereses, sentimientos, aspiraciones y opiniones que pueden no coincidir con los de la otra persona.

Pídales que compartan anécdotas y ejemplos de conflictos vinculados con el ejercicio de la sexualidad que han afrontado en su propia vida o que han observado en personas de su entorno. Pueden ser conflictos de pareja, o en las relaciones con otras personas, como familiares, amistades, etc. Anótelos en un papelógrafo y pregunte al respecto:

- ¿En cuáles de estas situaciones se logró resolver el conflicto de manera pacífica y respetuosa, beneficiando a ambas partes? (subráyelas en el papelógrafo con un marcador verde).
- ¿En cuáles no se resolvió, o la solución fue perjudicial para una de las partes? (subráyelas con un marcador rojo)
- ¿Cuáles fueron las consecuencias en cada caso?

Luego de escuchar las opiniones del grupo, destaque la importancia de aprender a enfrentar los conflictos en las relaciones interpersonales, logrando acuerdos y compromisos que satisfagan a las personas involucradas,

### ➔ **Construimos nuevos aprendizajes** (30 minutos)

Enfatice la idea de que un conflicto interpersonal es una situación que se origina debido a que cada una de las partes tiene necesidades, valores, intereses, sentimientos, aspiraciones y opiniones que pueden no coincidir con los de otra persona en determinado momento. Los conflictos son parte de la vida cotidiana y resultan muchas veces inevitables. Por ello, el mayor problema no es tanto el conflicto en sí mismo, sino la forma en que algunas personas lo enfrentan, mediante actitudes y comportamientos violentos que, en lugar de resolverlo, agravan la situación.

Retome el papelógrafo donde anotó los ejemplos de conflictos aportados por el grupo y pregunte:

- En los casos donde el conflicto se resolvió de forma satisfactoria, ¿qué hicieron ambas partes para lograrlo?

En base al cartel “**Conceptos clave sobre la solución de problemas y conflictos**”, haga una presentación dialogada en torno a los siguientes aspectos:

- La **habilidad para la solución de problemas y conflictos** es la destreza psicosocial que permite a las personas manejar y solucionar los conflictos de la vida cotidiana de forma pacífica y respetuosa de los derechos humanos, sexuales y reproductivos. Implica enfrentar constructivamente las discrepancias que surgen en la pareja, la familia, el grupo de pares, y otros ámbitos, para evitar que se conviertan en una fuente de trastornos físicos, psicológicos y sociales, promoviendo así una convivencia saludable.
- Se relaciona con otras habilidades para la vida, como el conocimiento de sí y la autoestima, el pensamiento crítico, las relaciones interpersonales, la comunicación asertiva, la toma de decisiones y la destreza para encontrar ayuda y apoyo.

Precise que existen diferentes métodos para la solución de conflictos; uno de los más importantes es la **negociación**, a través de la cual ambas partes dialogan entre sí para llegar a un acuerdo que las beneficie mutuamente. En este caso, cada parte tiene que estar dispuesta a conceder algo para que las dos ganen. Por eso se dice que, en una

buena negociación, el resultado debe ser que nadie pierda. Sin embargo, hay casos donde la negociación no resulta efectiva, por lo que puede suceder que una parte gane y la otra pierda, o que ambas pierdan y no se solucione el conflicto. Para lograr que nadie pierda, es importante aprender y ejercitar la habilidad para la solución de problemas y conflictos. Presente el cartel **“Cinco pasos para negociar”**, y explique el proceso detalladamente, aportando ejemplos apropiados.

Destaque en cada uno de los pasos, las restantes habilidades que están implicadas. Por ejemplo, el conocimiento de sí y el pensamiento crítico para clarificar los deseos y necesidades y para valorar las alternativas; el papel de la comunicación asertiva en todo el proceso; la importancia de una autoestima positiva para hacer valer y respetar los propios intereses, entre otras.

A continuación, pregunte: ¿Qué podemos hacer cuando no es posible negociar?

Promueva una reflexión colectiva a partir de los criterios del grupo, destacando que, en estos casos, una de las opciones es buscar ayuda y apoyo en otras personas de confianza e instituciones, que pueden tener un papel orientador y mediador en el conflicto.

### **Aplicamos lo aprendido** (40 minutos)

Con vistas a ejercitar los pasos de la negociación, motive al grupo a participar en el ejercicio: **“Solucionando conflictos”**.

Organice 4 equipos y oriente la consigna: leer el caso correspondiente y preparar una breve dramatización donde 2 miembros del equipo representarán los papeles de las personas involucradas en el conflicto y su solución. Asigne 10 minutos para esta tarea.

A continuación, los equipos escenificarán las situaciones, y se analizarán en plenaria los siguientes aspectos:

- ¿Se siguieron los pasos del proceso?
- ¿En qué casos se logró una solución donde ambos ganaron?
- ¿En algún caso una parte ganó y la otra perdió, o ambos perdieron?
- ¿Cómo se sintieron al participar en este ejercicio?

Al finalizar el debate, enfatice que:

- La mayoría de los conflictos interpersonales pueden resolverse aplicando a los pasos de la negociación, asegurando el diálogo, el entendimiento y la cooperación mutua, a partir de la idea de que ambas partes ganen y resulten beneficiadas.
- Para que haya un acuerdo, es importante comunicar asertivamente, de forma directa, clara y firme, lo que siente, piensa, desea o propone, haciéndolo con respeto, sin ofender, agredir o humillar. Al mismo tiempo, cada parte debe estar dispuesta a conceder algo para llegar a una solución.

## **PASO 3. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES** (10 minutos)

- ¿Cuáles fueron los contenidos de la sesión que más les gustaron y los que menos les gustaron?
- ¿Cómo podemos lograr que la solución de un conflicto sea beneficiosa para ambas partes?
- ¿Consideran que lo aprendido les será de utilidad en su vida cotidiana?

## **PASO 4. CIERRE Y DESPEDIDA** (10 minutos)

Facilite un resumen colectivo de las ideas clave abordadas, agradezca al grupo su participación y comente que en la siguiente sesión profundizaremos en el derecho de todas las personas a una vida libre de violencia.

## Recursos para el personal facilitador

- MINSA, OPS, ONUSIDA y UNFPA-Panamá (2013). “Manual para facilitadores que acompaña al Rotafolio: Aprendiendo de Salud Integral como adolescente y joven panameño/a. Desarrollo de Habilidades para la Vida.” Págs. 53-56 (Resolviendo problemas y conflictos).
- Ministerio de Educación de Argentina (2012). “Educación Sexual Integral para la Educación Secundaria II: contenidos y propuestas para el aula”. Págs.99-101 (Promover vinculaciones saludables).  
En: <http://www.bnm.me.gov.ar/giga1/documentos/EL005009.pdf>

## ANEXOS A LA SESIÓN 17

### Cartel 1: “Conceptos clave sobre la solución de problemas y conflictos”

#### Conflicto interpersonal

Situación que se origina debido a que cada una de las partes tiene necesidades, valores, intereses, sentimientos, aspiraciones y opiniones que pueden no coincidir con los de otra persona en determinado momento.

#### Habilidad para la solución de problemas y conflictos

- Es la destreza psicosocial que permite a las personas manejar y solucionar los conflictos de la vida cotidiana de forma pacífica y respetuosa de los derechos humanos, sexuales y reproductivos.
- Implica enfrentar constructivamente las discrepancias que surgen en la pareja, la familia, el grupo de pares, y otros ámbitos, para evitar que se conviertan en una fuente de trastornos físicos, psicológicos y sociales, promoviendo así una convivencia saludable.
- Se relaciona con otras habilidades para la vida, como el conocimiento de sí y la autoestima, el pensamiento crítico, las relaciones interpersonales, la comunicación asertiva, la toma de decisiones y la destreza para encontrar ayuda y apoyo.

## 5 Pasos para negociar





## Hoja de Trabajo: "Solucionando conflictos"

### Equipo 1

Vivian tiene 18 años y recién ingresó en la Universidad. Su novio Carlos, de 22 años, trabaja como empleado en un banco y está ansioso por casarse y tener un hijo. Sin embargo, ella quiere enfocarse en sus estudios y siente que aún no es el momento para formar una familia.

### Equipo 2

David y Jessica llevan varios años noviendo. Antes solían pasar momentos muy agradables, tenían intereses comunes y compartían muchos planes y proyectos. Sin embargo, ya casi ni conversan, su vida sexual se ha vuelto rutinaria y ambos se preguntan: "¿Qué pasó con el amor que sentíamos?".

### Equipo 3

Enrique y Carla han sido pareja por más de un año. Ella está muy molesta porque anoche fueron a la discoteca y él estuvo todo el tiempo pendiente de una chica del barrio y la invitó a bailar varias veces.

### Equipo 4

Miriam es alumna de una escuela secundaria y tuvo relaciones sexuales sin protección con un chico al que conoció en una fiesta y no volvió a ver. Al percatarse de que estaba embarazada, no tuvo más remedio.

# Sesión 18

## El derecho a una vida libre de violencia

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las y los adolescentes:

1. Reconocen que todo tipo de violencia es una violación de los derechos humanos.
2. Identifican situaciones de violencia interpersonal en distintos ámbitos cotidianos.
3. Proponen acciones para promover una convivencia saludable y afrontar las violencias.

### Contenidos

- Derecho a una vida libre de violencia.
- Concepto y tipos generales de violencia.

**Duración:** 2 horas

### Preparación de la sesión

Esta actividad se sustenta en los aspectos abordados en sesiones previas, en particular los derechos humanos, sexuales y reproductivos, y las condiciones y habilidades necesarias para iniciar y mantener relaciones saludables y respetuosas. Desde una visión positiva, se hará énfasis en que los comportamientos violentos no son innatos, sino aprendidos, por lo que es importante identificarlos, visibilizarlos y apropiarse de las herramientas para su prevención y atención.

Revise la bibliografía de referencia, aliste los materiales y elabore los carteles sugeridos en papelógrafo o cartulina.

Revise los documentos recomendados, imprima la Hoja de Trabajo y prepare los carteles, o el Power Point.

### PASO 1. PRESENTACIÓN (10 minutos)

Promueva una **“Lluvia de ideas”** u otra dinámica similar para que el grupo rememore los contenidos previamente abordados, y pregunte al respecto:

- ¿En qué situaciones de nuestra vida podemos aplicar la habilidad para solucionar problemas y conflictos?
- ¿Cuáles son los pasos del proceso de negociación?

Explique los objetivos, destacando que hoy trabajaremos el tema de la violencia, y vamos analizar cómo construir formas de convivencia no violentas con las personas de nuestro, a partir de los contenidos aprendidos previamente sobre las relaciones interpersonales, la comunicación asertiva y la solución de problemas y conflictos, entre otros.

#### Materiales

- Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva, hojas y lápices.
- Cartel 1: “¿Es o no es violencia?”
- Cartel 2: “Conceptos clave sobre la violencia”.

## PASO 2. DESARROLLO

### ➔ Recuperamos saberes, vivencias y experiencias (30 minutos)

Recuérdelos que la Declaración Universal de Derechos Humanos proclama que todas las personas tienen derecho a la vida, a la libertad, a la igualdad, al respeto de su dignidad, a la seguridad y la integridad física, psicológica y moral, y a no sufrir tratos crueles, inhumanos o degradantes, entre otros aspectos.

Sin embargo, existen distintas formas de entender la palabra violencia. Cuando observamos a las personas de nuestro entorno, vemos que, ante un mismo hecho, algunas lo consideran como violento, mientras que, para otras, se trata de un comportamiento normal y no lo califican como violencia.

Presente el cartel “**¿Es o no es violencia?**”, doblando la última columna (tipo), que será utilizada más adelante. Lea en voz alta cada una de las situaciones y solicite que levanten la mano quienes consideran que se trata o no de un ejemplo de violencia y por qué. Apunte en la casilla correspondiente el total de respuestas y facilite una reflexión colectiva en torno a los siguientes puntos:

- ¿Qué tienen en común estos comportamientos? Anote en el pizarrón o papelógrafo las palabras clave aportadas (por ejemplo: fuerza, abuso de poder, maltrato, atropello, daño, relaciones de desigualdad, discriminación), destacando que todos son casos de violencia.
- ¿Han visto o han sufrido situaciones similares? Comentar ejemplos al respecto.
- ¿Cómo se sienten las personas que son víctimas de estos hechos?  
A partir de los aspectos debatidos, pídeles que expliquen con sus palabras lo que entienden por violencia, y anote en un papelógrafo o en el pizarrón las palabras clave.

### ➔ Construimos nuevos aprendizajes (30 minutos)

Presente cartel: “**Conceptos clave sobre la violencia**”, precisando en primer lugar que, según la Organización Mundial de la Salud, se entiende por **violencia**:

“El uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que tiene como consecuencia, o es muy probable que tenga como consecuencia, un traumatismo, daños psicológicos, problemas del desarrollo o la muerte”.

Escuche los comentarios del grupo al respecto y enfatice las siguientes ideas:

- La violencia ocurre cuando alguien lastima a otra persona a propósito. Los daños pueden afectar al cuerpo, la mente o al bienestar en general, por ejemplo: golpes, empujones, heridas, lesiones, gritos, amenazas, insultos, humillaciones, abuso sexual, entre otros.
- En cualquiera de sus formas, la violencia es una violación de los derechos y libertades fundamentales del ser humano, con graves consecuencias y secuelas a para las personas de todas las edades, las familias, las comunidades y la sociedad.
- La violencia no debe permitirse. No hay que callar cuando sufrimos violencia o vemos que otras personas son maltratadas. Debemos buscar ayuda y apoyo en otras personas de confianza y en las instituciones para denunciar las violencias y atender a las víctimas.

A continuación, invíteles a examinar, con apoyo del cartel, los tipos generales de violencia, que se clasifican atendiendo a 3 aspectos: quién ha cometido el acto, quién es la víctima y qué forma de violencia ha sido cometida:

- (1) **Violencia autoinfligida (VA)**: uso de la violencia por parte de una persona hacia sí misma, incluyendo diferentes tipos de lesiones y el suicidio.

**(2) Violencia interpersonal (VI):** comportamientos violentos, como el maltrato físico, psíquico y sexual, las privaciones y el abandono, entre otros, cometidos por una o varias personas. Por ejemplo: el maltrato a menores y personas ancianas, las violencias basadas en género, la violencia y el acoso entre pares (bullying o acoso), entre otras.

Precise que en las próximas sesiones vamos a profundizar en el manejo y prevención de diferentes formas de violencia de género, incluyendo la violencia sexual.

**(3) Violencia colectiva (VC):** actos violentos cometidos por personas pertenecientes a un grupo o institución social, contra otro grupo, con el fin de lograr objetivos políticos, económicos o sociales. Por ejemplo: conflictos armados dentro de un país o entre países, actos de genocidio y represión, terrorismo, crimen organizado, entre otros.

Solicite a las y los adolescentes que aporten ejemplos sobre los tipos de violencia observados en su entorno, y comente que la mayoría de las formas de violencia constituyen delitos graves sancionados por las leyes panameñas y que deben ser debidamente denunciadas, además de brindar a las víctimas el apoyo psicológico y médico que necesitan.

### **Aplicamos lo aprendido** (30 minutos)

Retome el cartel “**¿Es o no es violencia?**”, destape la última columna e invíteles a participar en el ejercicio colectivo “**Visibilizando la violencia**”. Se hará una reflexión colectiva sobre cada situación, atendiendo a:

- ¿Qué tipo de violencia se manifiesta en cada caso? ¿Se trata de violencia autoinfligida (VA), interpersonal (VI) o colectiva (VC)? Luego de llegar a un consenso al respecto, se colocará el tipo correspondiente en el cartel.

Clave:

1. VA (suicidio), resultante de VI (violencia de género, sexual).
2. VI (violencia de género, sexual).
3. VI (doméstica o familiar).
4. VI (ciber acoso).
5. VI (comunitaria, juvenil).
6. VI (violencia de género, sexual).
7. VI (violencia de género, física).
8. VI (acoso o bullying y violencia de género (homofóbica).

- ¿Qué relación de poder existe entre la persona que ha cometido el acto violento y la víctima? Lleve al grupo a reflexionar sobre relaciones desiguales, donde una de las partes maltrata y subordina a la otra.

- ¿Qué podemos hacer cuando somos testigos de estas situaciones o cuando las sufrimos en nuestra propia vida? Insistir en la importancia de aplicar las habilidades para la vida con vistas a lograr una convivencia saludable, respetuosa y pacífica, y en los casos de violencia, buscar ayuda y apoyo en personas e instituciones de confianza para enfrentarla y denunciarla.

Al concluir el ejercicio, enfatice que:

- Todas las personas tienen derecho a establecer relaciones respetuosas y satisfactorias y a vivir libres de toda forma de violencia y maltrato.
- La violencia, tanto autoinfligida, como interpersonal o colectiva, es una violación de los derechos humanos, que daña a millones de personas en todo el mundo, sin importar la edad, el sexo, la raza y etnia, la posición social y económica, entre otros aspectos.
- Es importante visibilizar las violencias para poder rechazarlas, incluyendo aquellas formas de violencia que practicamos, a veces de forma no consciente, en nuestras propias vidas.
- Tenemos el deber de evitar la violencia, aprender a protegernos, denunciar estas situaciones y ayudar a las personas que son víctimas de las mismas.

## PASO 3. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (10 minutos)

Pregunte al grupo:

- ¿Cuáles fueron los contenidos que más les gustaron y los que menos les gustaron?
- ¿Qué entendemos por violencia?
- ¿Cómo podemos aplicar lo aprendido en nuestra propia vida?

## PASO 4. CIERRE Y DESPEDIDA (10 minutos)

Para finalizar, realice en plenaria el ejercicio “La verdad sobre la violencia”, solicitando al grupo que compartan las ideas fundamentales abordadas en la actividad.

Agradezca la participación y comente que en la próxima sesión continuaremos profundizando en estos temas, en particular lo referente a las violencias basadas en género.

### Recursos para el personal facilitador

- López, Pablo y otros (2011). “Género, Sexualidad, Violencia y Prevención de la Explotación Sexual Comercial de Niños, Niñas y Adolescentes. Manual y guía de actividades para educadores de nivel secundario”. Págs. 29-32 (La violencia en nuestro entorno).

En: <https://www.ecpat.org/wp-content/uploads/2016/04/Manual%20Y%20Guia%20de%20Actividades%20Para%20Educadores%20de%20Nivel%20Secundario.pdf>

- CulturaSalud (2010). “Hombres Jóvenes por el fin de la Violencia. Manual para facilitadores y facilitadoras”. Págs. 76-81.

En: <https://promundoglobal.org/wp-content/uploads/2015/01/Manual-Hombres-Jovenes-por-el-Fin-de-la-Violencia.pdf>

## ANEXOS A LA SESIÓN 18

Cartel 1: ¿Es o no es violencia?			
Situaciones	Violencia	No Violencia	Tipo
1. Luego de quedar embarazada de su padrastro, una adolescente de 14 años se suicida.			
2. En un puesto fronterizo, un funcionario pide favores sexuales a una mujer migrante a cambio de ayudarla a pasar la frontera.			
3. Una familia acostumbra a “disciplinar” a sus hijos con castigos físicos leves.			
4. Un grupo de escolares sube a las redes sociales varias bromas y caricaturas sobre un chico sordomudo.			
5. En un enfrentamiento callejero entre pandillas rivales, varios adolescentes de ambos bandos reciben heridas mortales.			
6. En la discoteca, un joven lleva al baño a una chica que ha bebido en exceso, y tiene sexo con ella.			
7. Un hombre, luego de golpear a su esposa, le pide perdón y le asegura que lo hace porque la quiere.			
8. Un alumno se niega a asistir a la escuela debido a las burlas de sus compañeros, que lo han etiquetado como “gay”.			

## Cartel 2: “Conceptos clave sobre la violencia”

### Violencia

- “El uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que tiene como consecuencia, o es muy probable que tenga como consecuencia, un traumatismo, daños psicológicos, problemas del desarrollo o la muerte”.

### Tipos de violencia

**(1) Violencia autoinfligida (VA):** uso de la violencia por parte de una persona hacia sí misma, incluyendo diferentes tipos de lesiones y el suicidio.

**(2) Violencia interpersonal (VI):** comportamientos violentos, como el maltrato físico, psíquico y sexual, las privaciones y el abandono, entre otros, cometidos por una o varias personas. Por ejemplo:

- ✓ Violencia doméstica (maltrato a menores, a personas ancianas y a la pareja o cónyuge).
- ✓ Violencia en el ámbito escolar (violencia entre pares, violencia docente) y en otros entornos institucionales (lugares de trabajo, centros penitenciarios).
- ✓ Violencia comunitaria, incluyendo la violencia juvenil.
- ✓ Violencias basadas en género (física, psicológica, económica, sexual).
- ✓ Violencia en la relación de pareja/noviazgo en la adolescencia.

**(3) Violencia colectiva (VC):** actos violentos cometidos por personas pertenecientes a un grupo o institución social, contra otro grupo, con el fin de lograr objetivos políticos, económicos o sociales. Por ejemplo: conflictos armados dentro de un país o entre países, actos de genocidio y represión, terrorismo, crimen organizado, entre otros.

# Sesión 19

## ¡Alto a las violencias basadas en género!

### Materiales

- Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva, hojas y lápices.
- Cartel: “¿Has escuchado alguna vez que...?”
- Hoja de Trabajo 1: “Conceptos clave sobre las violencias basadas en género”
- Hoja de Trabajo 2: “Identificamos las VBG”.
- Carteles preparados para la Sesión 5.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las y los adolescentes:

1. Analizan las principales formas de las violencias basadas en género, y sus efectos en la vida de las personas.
2. Cuestionan las relaciones de poder que justifican y sustentan las violencias basadas en género.
3. Demuestran cómo encontrar ayuda y apoyo para prevenir, denunciar y atender las violencias basadas en género.

### Contenidos

- Definición de las violencias basadas en género. Principales formas: física, psicológica, económica y sexual. Tipos de violencia sexual.
- Prevención, denuncia y atención de las violencias basadas en género.

**Duración:** 2 horas

### Preparación de la sesión

A partir del concepto general de violencia abordado en la actividad anterior, y con especial énfasis en la idea de que la misma es una violación de los derechos humanos, se profundizará en las violencias basadas en género (VBG). Es importante al efecto, fortalecer las habilidades previamente aprendidas, en particular, el pensamiento crítico, con vistas a examinar cómo las VBG se sustentan en determinadas relaciones de poder y estereotipos de género socialmente predominantes. En el caso de la habilidad para encontrar ayuda y apoyo, es importante que el grupo identifique las vías e instituciones apropiadas para recibir asistencia y denunciar los casos de violencia.

Prepare los materiales, imprima las Hojas de Trabajo y asegúrese de colocar en un lugar visible los carteles elaborados para la Sesión 5 (“Principales fuentes y recursos de ayuda y apoyo”; “Instituciones que pueden aconsejarnos, asistirnos y protegernos”).

### PASO 1. PRESENTACIÓN (10 minutos)

Utilice la dinámica “**La pelota saltarina**” u otra similar para que el grupo recuerde los contenidos que se trataron en la sesión previa y pregunte:

- ¿Qué hace que un comportamiento sea considerado como violento?
- ¿Cómo se expresan las relaciones de poder entre la persona que comete un acto violento y la víctima?

Comente los objetivos de la actividad, donde aprenderemos a identificar las formas en que se manifiestan las violencias basadas en género, con énfasis en cómo podemos prevenirlas, enfrentarlas o denunciarlas.

## PASO 2. DESARROLLO

### ➔ Recuperamos saberes, vivencias y experiencias (30 minutos)

Inicie con una breve “Luvia de ideas” preguntando al grupo:

- ¿Qué palabras vienen a su mente cuando hablamos de las violencias basadas en género?

Anote las principales ideas e invíteles a participar en la dinámica: **¿Has escuchado alguna vez que...?**, con el propósito de reflexionar acerca de las actitudes y concepciones que existen al respecto. Explique que a continuación, escucharán algunos enunciados relativos a las violencias basadas en género. En cada caso, comentarán si las personas de su entorno apoyan o no estas creencias, y cuál es su propia opinión al respecto.

Presente el cartel, pida voluntarios y voluntarias para leer las frases, y promueva un debate colectivo. Apunte en el pizarrón o papelógrafo los aportes del grupo, con énfasis en:

- Contextos o situaciones en que se producen las violencias por motivos de género.
- Quiénes son las personas afectadas y quiénes los perpetradores.
- Ideas y prejuicios sociales que justifican las violencias.

Al concluir la plenaria, precise que a continuación vamos a profundizar en estas problemáticas, a partir de la idea de que todas las formas y tipos de la violencia basada en género, son una violación de los derechos humanos.

### ➔ Construimos nuevos aprendizajes (40 minutos)

Mantenga colocados los papelógrafos y distribuya la Hoja de Trabajo “**Conceptos clave sobre las violencias basadas en género**”. Presente la definición de VBG y pídale que la comparen con las ideas aportadas en la primera parte de la actividad:

Las **violencias basadas en género** hacen referencia a cualquier acto deliberado de violencia, ya sea física, psicológica, sexual o económica, ejercido en contra una persona o grupo de personas, en razón de su género, su orientación sexual o su identidad de género, que tiene o puede tener como consecuencia, un daño, sufrimiento, traumatismo y la muerte.

Precise que:

- Las VBG incluyen diversas expresiones de violencia contra las mujeres de todas las edades y contra personas LGTBI, cuya identidad de género y orientación sexual no se ajustan a los modelos y normas de género dominantes.
- Aunque las VBG afectan en mayor proporción a las personas del género femenino (niñas, adolescentes y mujeres), también los niños, los adolescentes varones y los hombres pueden sufrir diferentes formas de violencia, en particular la violencia sexual.
- Estas formas de violencia tienen lugar en todos los países, comunidades, clases sociales, situación económica, nivel educativo, entre otros, y como veremos más adelante, ocurren con gran frecuencia en el entorno familiar, escolar o comunitario cercano a las víctimas, y son cometidas en una gran parte de los casos, por personas conocidas.
- En toda expresión de la violencia, y en particular de VBG, existe una situación de desequilibrio de poder, abuso y dominación, por razones de género, diversidad sexual, edad, posición económica y social, condiciones físicas o mentales de la víctima, entre otros factores.



Invite al grupo a formar 4 equipos, para analizar las principales formas de las VBG: física, psicológica, económica y sexual. Distribuya la Hoja de Trabajo 2 “**Identificamos las VBG**”. La tarea consiste en analizar los casos, con apoyo en la hoja que incluye los conceptos, identificando el tipo de VBG y la situación de desequilibrio de poder que se observa.

Seguidamente se realizará la plenaria, donde cada equipo explicará en qué consiste la forma de VBG y cómo se expresa la relación de poder entre la persona perpetradora y la víctima.

Con relación a los tipos de **violencia sexual**, explique que, en estos actos, se presentan 4 factores:

1. La **persona perpetradora**, que ejerce la violencia a partir de una posición de dominación y abuso de poder.
2. La **víctima**, que sufre las consecuencias de la violencia sexual.
3. El **acto o práctica sexual**, que genera daños y vulnera los derechos y la integridad de la víctima.
4. El **medio de coacción**, que puede ser la fuerza, la sorpresa, el chantaje u otro.

A partir de estos elementos, promueva una presentación dialogada de los conceptos:

- **Acoso sexual:** cualquier comportamiento de naturaleza sexual, tanto verbal como no verbal o físico, no deseado ni solicitado por la persona que lo recibe, que tiene el propósito o el efecto de atentar contra su integridad física o psicológica, y es percibido como una situación hostil y humillante. Incluye: contacto físico indeseado (roces, tocamientos, besos, pellizcos, etc.); búsqueda reiterada de encuentros a solas en horarios y lugares fuera del trabajo, la escuela o el entorno familiar; miradas, gestos, comentarios y chistes de carácter sexual dirigidos a la persona acosada, entre otros.
- **Abuso sexual de menores:** toda conducta en la que un niño, niña o adolescente es utilizado como objeto sexual por parte de una persona adulta conocida o desconocida, con el fin de establecer algún contacto sexual físico o de otro tipo, mediante el engaño, el uso de la fuerza física, las amenazas, o el abuso de la autoridad y el poder. Por ejemplo: insinuaciones, palabras y gestos sexuales, mostrar los órganos, sexuales, tocar, besar o acariciar el cuerpo de los menores o hacer que toquen al abusador, mostrarles material pornográfico, realizar el acto sexual en presencia de un menor, entre otros.
- **Violación:** actividad sexual coercitiva con o sin penetración o mediante el uso de objetos, perpetrada por la fuerza, la amenaza y/o la intimidación, por parte de sujetos conocidos o desconocidos. Además de la violación con fuerza, existe la llamada violación no forzada, cuando la víctima se halla privada de la razón, está bajo el efecto de alguna droga o del alcohol, entre otros casos. Las víctimas pueden ser personas de ambos sexos y de todas las edades. Un alto porcentaje de las mujeres, niñas, niños y adolescentes de ambos sexos violados, lo son a manos de personas conocidas en las que confían, incluyendo parientes y amistades.
- **Explotación sexual comercial:** diferentes prácticas delictivas que degradan la integridad física y psicológica de las víctimas, que son tratadas como objeto sexuales y mercancías. Incluye actividades sexuales a cambio de remuneración, como prostitución forzada, pornografía, turismo sexual, trata y venta de personas, matrimonios tempranos y/o forzados, entre otros.
- **Femicidio:** muerte violenta de la mujer por razones de género, o sea, por el hecho de ser mujer, que puede ocurrir dentro de la familia, la pareja, en otra relación interpersonal, en la comunidad, o ser perpetrada o tolerada por el Estado y sus agentes. También se incluye en esta categoría el femicidio lesbofóbico (muerte de mujeres en razón de su identidad de género y orientación sexual). En un gran porcentaje de los casos, la muerte es causada por hombres conocidos (familiares, vecinos, compañeros de trabajo, entre otros), incluyendo a la propia pareja o expareja.

## ➔ Aplicamos lo aprendido (30 minutos)

Proponga al grupo participar en el ejercicio colectivo **“Ponte en mi lugar”**. Pídales que, durante unos minutos, cierren los ojos y traten de ponerse en el lugar de una persona que ha sido víctima de VBG (física, psicológica, económica o sexual), imaginando:

- ¿Qué piensa y siente esa persona con relación a la violencia sufrida?
- ¿Qué consecuencias tiene el acto violento para su vida y bienestar?
- ¿Qué puede hacer en una situación semejante?

A continuación, promueva un debate en torno a los puntos anteriores. Luego de escuchar las reflexiones de las y los participantes, concluya precisando que:

- Las víctimas de VBG muchas veces callan y guardan silencio porque sienten vergüenza, culpabilidad, piensan que tal vez merecían lo que les pasó, temen que no les crean, se sienten amenazadas y chantajeadas, etc.
- Las consecuencias son diversas, por ejemplo:
  - ✓ Trastornos psíquicos, emocionales y de conducta (ansiedad, depresión, baja autoestima, inseguridad, aislamiento, inadaptación psicosocial, escolar o laboral, consumo de alcohol y drogas, estrés postraumático, suicidio).
  - ✓ Lesiones resultantes de la violencia física, como fracturas, hemorragias, heridas, laceraciones de los órganos sexuales, entre otras, que pueden llegar hasta la muerte.
  - ✓ Enfermedades físicas de larga duración (trastornos gastrointestinales, desórdenes del sistema nervioso central, pérdida de funciones sensoriales, como la audición o la visión, dolores crónicos y otras discapacidades físicas).
  - ✓ Enfermedades y trastornos de los sistemas sexual y reproductivo, como infecciones de transmisión sexual (ITS), incluyendo el VIH y el sida, afectaciones y disfunciones de la respuesta sexual.
  - ✓ Embarazo y maternidad en edades tempranas o no deseados.
- Cuando las personas son víctimas o testigos de las VBG, no deben callar: es necesario buscar ayuda y apoyo para recibir atención médica, psicológica y legal, y para denunciar estos delitos. Recuerde que existen instituciones a las que podemos acudir (ver el cartel correspondiente).

## **PASO 3. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES** (5 minutos)

- ¿Qué fue lo que más les gustó y lo que menos les gustó de la sesión?
- ¿Cuáles son las principales formas de las VBG?
- ¿Por qué decimos que en las VBG se manifiesta un desequilibrio de poder?

## **PASO 4. CIERRE Y DESPEDIDA** (5 minutos)

Motive al grupo a buscar en Internet y traer para la próxima sesión, noticias e información sobre la situación de las VBG en Panamá, por ejemplo, casos de abuso sexual infantil, explotación sexual comercial, violencia en las parejas, femicidios y otras. Luego de agradecer la participación, comente que, en la siguiente actividad abordaremos el tema de la violencia en la pareja, que se presenta con mucha frecuencia en la adolescencia, aunque a veces no somos conscientes de estas situaciones, por lo que resulta muy importante contar con herramientas para identificarlas, prevenirlas y manejarlas.

## Recursos para el personal facilitador

- INAMU, UNFPA y otros (2016). “Jóvenes construyendo una sociedad libre de violencia. Programa de Formación Basado en Educación de Pares. Programa de Prevención de las Violencias”. Págs. 38-44 (Violencia contra la mujer) y págs. 48-54 (Violencia sexual). En: <https://panama.unfpa.org/es/publications/rotafolio-j%C3%B3venes-construyendo-una-sociedad-libre-de-violencia>
- López, Pablo y otros (2011). “Género, Sexualidad, Violencia y Prevención de la Explotación Sexual Comercial de Niños, Niñas y Adolescentes.”. Págs. 32-33 (Violencia de género) y págs. 38-42 (Violencia sexual y explotación sexual comercial). En: <https://www.ecpat.org/wp-content/uploads/2016/04/Manual%20Y%20Guia%20de%20Actividades%20Para%20Educadores%20de%20Nivel%20Secundario.pdf>

## ANEXOS A LA SESIÓN 19

Cartel: “¿Has escuchado alguna vez que...?”
1. Los actos violentos sólo ocurren en ambientes de pobreza y en personas con poca educación.
2. Sólo las niñas y las mujeres son víctimas de violencias por motivos de género.
3. La violencia en la pareja y la familia es un asunto privado, no debemos entrometernos.
4. Un hombre violento no tiene la culpa, seguro que fue maltratado en su infancia o tiene problemas personales.
5. A muchas mujeres les gusta que las maltraten, por eso no se separan de su pareja.
6. Los delitos sexuales son cometidos por individuos desconocidos, en lugares oscuros y apartados.
7. Algunas personas son acosadas, abusadas o violadas porque se lo buscaron o provocaron al agresor.

Hoja de Trabajo 1: “Conceptos clave sobre las violencias basadas en género (VBG)”
<b>Violencias basadas en género</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cualquier acto deliberado de violencia, ya sea física, psicológica, sexual o económica, ejercido contra una persona o grupo de personas, en razón de su género, de su orientación sexual o de su identidad de género, que tiene o puede tener como consecuencia, un daño, sufrimiento, traumatismo o la muerte.</li><li>• Incluyen diversas expresiones de violencia contra las mujeres de todas las edades, así como contra personas LGTBI, cuya identidad de género y orientación sexual no se ajustan a los modelos y normas de género dominantes.</li><li>• Afectan en mayor proporción a las niñas, adolescentes y mujeres, aunque los niños, los adolescentes varones y los hombres también pueden sufrir formas de VBG, en particular la violencia sexual.</li></ul>

Principales formas de las VBG	
Violencia física	Cualquier acción de agresión en la que se utiliza intencionalmente la fuerza corporal directa o por medio de un objeto, arma o sustancia, provocando daño, sufrimiento físico, lesiones, discapacidad o la muerte. Por ejemplo: golpes, empujones, pellizcos, puñetazos, quemaduras, heridas corporales, mutilación, ataques con ácido, etc.
Violencia psicológica	Conductas que provocan un daño psicológico y en la autoestima de las personas, e incluyen: insultos, amenazas, burlas, humillaciones, devaluación, celos, indiferencia, negligencia, rechazo, hostigamiento, comparaciones destructivas, restricción de la autonomía, aislamiento, entre otras.
Violencia económica	Acciones mediante las cuales se ejerce el poder económico sobre otra persona, controlando sus decisiones financieras y sus gastos, así como el uso de otros recursos materiales. Implica un daño, pérdida, sustracción, destrucción o retención de los objetos, bienes, valores y documentos de la pareja u otra persona.
Violencia sexual	Acción de violencia física o psicológica, practicada en contra de la voluntad y el deseo de una persona, que afecta su libertad e integridad sexual. Incluye diferentes tipos de degradación sexual, como el abuso sexual de menores, el acoso sexual, la violación, la prostitución forzada, la explotación sexual comercial y el femicidio, entre otros.

Tipos de violencia sexual	
Acoso sexual	Cualquier comportamiento de naturaleza sexual, tanto verbal como no verbal o físico, no deseado ni solicitado por la persona que lo recibe, que tiene el propósito o el efecto de atentar contra su integridad física o psicológica, y es percibido como una situación hostil y humillante.
Abuso sexual de menores	Toda conducta en la que un niño, niña o adolescente es utilizado como objeto sexual por parte de una persona adulta conocida o desconocida, con el fin de establecer algún contacto sexual físico o de otro tipo, mediante el engaño, el uso de la fuerza física, las amenazas, o el abuso de la autoridad y el poder.
Violación	Actividad sexual coercitiva con o sin penetración o mediante el uso de objetos, perpetrada por la fuerza, la amenaza y/o la intimidación, por parte de sujetos conocidos o desconocidos. Además de la violación con fuerza, existe la llamada violación no forzada, cuando la víctima se halla privada de la razón, está bajo el efecto de alguna droga o del alcohol, entre otros casos.
Explotación sexual comercial	Diferentes prácticas delictivas que degradan la integridad física y psicológica de las víctimas, que son tratadas como objetos sexuales y mercancías. Incluye actividades sexuales a cambio de remuneración, como prostitución forzada, pornografía, turismo sexual, trata y venta de personas, matrimonios tempranos y/o forzados, entre otros.
Femicidio	Muerte violenta de la mujer por razones de género, o sea, por el hecho de ser mujer, que puede ocurrir dentro de la familia, en otra relación interpersonal, en la comunidad, o ser perpetrada o tolerada por el Estado y sus agentes. También se incluye en esta categoría la muerte de mujeres en razón de la identidad de género y la orientación sexual, que se conoce como femicidio lesbofóbico.
Otras	Mutilación genital femenina, matrimonios y uniones tempranas y forzadas, selección prenatal del sexo, infanticidio femenino, etc.

## Hoja de Trabajo 2: "Identificamos las VBG"

### Equipo 1

Durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19, Sara tuvo que convivir en un pequeño departamento junto a sus dos hijos pequeños y su esposo Iván. Este la empujaba o pellizcaba cuando estaba de mal humor, lo que sucedía la mayor parte del tiempo, hasta que empezó a golpearla cada vez con mayor fuerza. El último episodio fue tan violento que Sara tuvo fracturas en varias costillas debido a las pateaduras que le propinó su esposo luego de arrojarla al piso.

### Equipo 2

Valentina lleva un año saliendo con José. Él le dice constantemente que está gorda, siempre anda haciendo comentarios sobre el cuerpo de otras mujeres, y la ridiculiza delante de sus amistades con chistes hirientes sobre su apariencia corporal. Sin embargo, no la deja ir al gimnasio, ya que es muy celoso y no quiere que se relacione con otros jóvenes de su edad.

### Equipo 3

Cuando Estela tenía 16 años, se unió a Jaime, de 30 años, quien no le permitió seguir estudiando, y le dijo que él encargaría de mantener a la familia, y ella de las tareas domésticas y el cuidado de los hijos. Jaime le da el dinero justo para los gastos del hogar y le dice: "arréglate para que te alcance". Cuando fallecieron los padres de Estela y le dejaron unas tierras, Jaime la convenció para ponerlas a nombre de él y las vendió, sin compartir los beneficios con su familia.

### Equipo 4

Cristina, de 14 años, fue con su familia a pasar un fin de semana de campismo en Valle de Antón. Una tarde, mientras paseaba por un hermoso sendero, un primo de mayor edad la arrastró hacia los matorrales y la forzó a tener relaciones sexuales, amenazándola que, si gritaba, contaría a sus padres que ella tenía un novio en el colegio, y todo el mundo sabía que se acostaba con él.

# Sesión 20

## ¿Cómo nos relacionamos en pareja?

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las y los adolescentes:

1. Reconocen los factores que contribuyen a establecer relaciones de pareja saludables en la adolescencia.
2. Identifican las formas y tipos de violencia que pueden ocurrir en las relaciones de pareja.
3. Demuestran cómo encontrar ayuda y apoyo para mejorar las relaciones de pareja y afrontar las situaciones de violencia.

### Contenidos

- Relaciones de pareja saludables y no saludables.
- Ciclo de la violencia en la relación de pareja.
- Prevención, denuncia y atención de la violencia en la pareja.

**Duración:** 2 horas

### Preparación de la sesión

Con vistas al abordaje de la violencia en el noviazgo o la pareja en la adolescencia, es importante promover una visión positiva de las relaciones interpersonales, con énfasis en el respeto de los derechos humanos, sexuales y reproductivos y en la aplicación de las habilidades aprendidas para establecer vínculos saludables, y abandonar aquellos que no lo son.

Revise la bibliografía recomendada y haga una breve búsqueda en Internet para compilar datos actualizados acerca de la incidencia de las VBG en el país, en particular los casos de violencia doméstica y de pareja. Prepare los materiales y elabore el cartel, que puede ser ilustrado con imágenes de revistas o periódicos. En el caso del “Violentómetro”, puede imprimirlo o solicitar al UNFPA que le facilite ejemplares. Utilice el cartel elaborado para la Sesión 5 sobre instituciones de ayuda y apoyo.

### PASO 1. PRESENTACIÓN (10 minutos)

Proponga al grupo que identifiquen los contenidos más relevantes tratados en la sesión anterior e indague si realizaron la búsqueda de noticias acerca de la situación de las VBG en Panamá. Solicite que comenten la información obtenida y pregunte:

- ¿Cuáles son las formas y tipos de VBG, incluyendo la violencia sexual más frecuentes en el país?
- ¿En qué medida estas expresiones de la violencia han aumentado durante la epidemia de COVID-19?
- ¿Qué medidas se han tomado para apoyar a las víctimas y denunciar la violencia?

#### Materiales

- Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva, hojas y lápices.
- Cartel: “Ciclo de la violencia en la pareja”.
- Violentómetro.
- Cartel: “Instituciones que pueden aconsejarnos, asistirnos y protegernos”
- Hoja de Trabajo 1: “Reflexiono sobre mis relaciones” (mujeres).
- Hoja de Trabajo 2: Reflexiono sobre mis relaciones” (varones).

## PASO 2. DESARROLLO

### ➔ Recuperamos saberes, vivencias y experiencias (20 minutos)

Recuérddeles que todos los seres humanos tenemos derecho a establecer relaciones positivas, satisfactorias y pacíficas con otras personas, basadas en la igualdad y la equidad, el respeto mutuo, el afecto y los intereses compartidos, entre otros aspectos.

En la etapa de la adolescencia, es común que se inicien vínculos de pareja de mayor o menor duración, como son las relaciones de noviazgo, que, en algunos casos llevan a uniones estables o al matrimonio. Sin embargo, puede suceder que las relaciones de pareja se caractericen por la violencia, el maltrato, la desigualdad, la discriminación y el menosprecio de la dignidad humana.

Motíveles a participar en el ejercicio **“Completando frases”**, con el propósito de conocer sus opiniones acerca de diferentes tipos de vinculaciones que pueden establecerse en las parejas en la adolescencia.

Utilice un papelógrafo dividido en dos columnas. En la primera escriba: “Una relación de pareja es saludable cuando...”, y en la segunda: “Una relación de pareja no es saludable cuando...”

Solicite personas voluntarias para completar las frases, escribiendo sus ideas en el papelógrafo. Antes de comenzar, aporte ejemplos para orientar con precisión la tarea:

- **Una relación de pareja es saludable cuando....** existe respeto mutuo, hay consentimiento sexual, etc.
- **Una relación de pareja es no saludable cuando...** te gritan, te humillan o ridiculizan,

Promover la reflexión colectiva en torno a las características de las relaciones saludables y no saludables, precisando que en esta sesión aprenderemos sobre la importancia de cultivar relaciones basadas en el respeto mutuo, la comunicación asertiva, la responsabilidad compartida, la equidad e igualdad, entre otros. También conoceremos cómo identificar las características y signos de las relaciones violentas que dañan la autoestima, la salud y el bienestar de las personas, y qué hacer en estas situaciones.

### ➔ Construimos nuevos aprendizajes (40 minutos)

Proponga realizar el ejercicio **“Signos y señales de la violencia en la pareja”**. Comente que la violencia es una violación de los derechos humanos de las personas; es una forma de ejercicio del poder de unas personas sobre otras, tanto en el caso de un adulto que maltrata a un niño, niña o adolescente, como de un adolescente que fuerza a su novia a una relación sexual no deseada, o de un traficante de personas que somete a sus víctimas a explotación sexual o laboral.

Distribuya copias del **“Violentómetro”**, y pídale que comenten acerca de determinadas características que nos permiten identificar la violencia en la pareja, y que llevan a diversas situaciones, incluyendo el peligro de muerte.

A partir de estas características, pídale que elaboren un listado de los signos y señales de una relación saludable y no violenta, por ejemplo: te acaricia, te alaba en público, practica el consentimiento sexual para acordar las prácticas mutuamente deseadas, comparte las decisiones, etc.

Explique que la violencia es una conducta que se instala progresivamente en la pareja. Presente el cartel **“Ciclo de la violencia en la pareja”**, destacando la importancia de identificar las diferentes fases, para comprender cómo se reproducen estos comportamientos, estar alertas ante situaciones que pueden volverse peligrosas, evitar que los abusos evolucionen hacia formas más graves, y buscar ayuda y apoyo en estos casos.

**Fase 1. Acumulación de tensión:** se presentan los primeros insultos y actitudes hostiles, en particular cuando una de las partes no se ajusta a las expectativas que la persona maltratadora tiene sobre ella y sobre la relación. Por lo general, la víctima trata de calmar a su pareja y evitar las conductas que puedan molestarle, creyendo erróneamente, que puede controlarle.

**Fase 2. Explosión violenta:** el aumento de las tensiones conduce a actos de violencia física, psicológica o sexual. Estas conductas son “mecanismos correctivos” utilizados por la persona maltratadora para que la pareja se comporte según sus expectativas, por ejemplo, insultarle, gritarle, golpearle, romper o destruir sus pertenencias u otros objetos, abandonarla en lugares peligrosos, entre otras. La descarga de la agresividad alivia la tensión del agresor o la agresora, y es usual que la víctima intente tranquilizarle siendo amable, teniendo relaciones sexuales o amenazando con abandonarle.

**Fase 3. Falso arrepentimiento o “luna de miel”:** la persona agresora pide perdón, se muestra falsamente arrepentida, promete que va a cambiar y que nunca más volverá a suceder. Por lo general, excusa su comportamiento por razones externas (problemas familiares, estrés, alcohol, pérdida del trabajo, enfermedad) o lo justifica responsabilizando a la pareja. Sin embargo, la mayoría de las víctimas de maltrato tienden a creer estas promesas, piensan que los actos violentos son pasajeros, que su pareja les quiere, que en el fondo no pretendían hacerles daño, y mantienen la esperanza de que va a cambiar.

Pregunte al grupo: ¿Qué puede pasar después de la “luna de miel”?

Escuche las opiniones y precise que:

- La violencia tiende a aumentar con el tiempo, y sus efectos se agravan si no se hace algo para detenerla. Luego de la “luna de miel” vuelven a acumularse las tensiones, las fases son cada vez más cortas, y en muchos casos, llegan a desaparecer el arrepentimiento y la conciliación. De esta forma, se instala y perpetúa el ciclo de la violencia.
- La violencia no es natural, es una conducta aprendida y consolidada a través de los procesos de socialización que tienen lugar en la familia, la comunidad y otros espacios sociales.
- Los comportamientos violentos no cambian espontáneamente por la voluntad de las personas. Se requiere del apoyo y la orientación de especialistas. La persona maltratada necesita reconocer la situación y buscar ayuda para detener el ciclo de la violencia, salir de una relación tóxica o denunciar los abusos recibidos.
- En Panamá existen diferentes instituciones y servicios de prevención de las violencias, así como de denuncia y atención a las víctimas, que fueron explicados en la Sesión 5 “Cómo encontrar ayuda y apoyo” (Presente el cartel al respecto).

### **Aplicamos lo aprendido** (30 minutos)

Invíteles a participar en el ejercicio autovalorativo individual **“Reflexiono sobre mi relación de pareja”**, con el propósito de que identifiquen signos y señales de violencia en el noviazgo, unión o matrimonio. Distribuya las hojas de trabajo a mujeres y varones respectivamente y explique que la información que aporten es totalmente confidencial, o sea, que será analizada por el personal que facilita el taller, pero no será divulgada ni compartida con otras personas. La tarea consiste en leer detenidamente cada una de las preguntas y seleccionar una de las tres opciones de respuesta (No; A veces; Con frecuencia). Asigne 15 minutos para responder.

A continuación, promueva un debate (sin hacer referencia a las respuestas individuales), para que las y los participantes, comenten:

- ¿Cómo se sintieron al responder el cuestionario?
- ¿En qué casos hay señales iniciales de violencia?
- ¿Cuáles serían los comportamientos de violencia extrema?



Haga énfasis la importancia de visibilizar los signos de la violencia, no aceptar estas conductas como algo normal y buscar ayuda y apoyo para solucionar los conflictos o para abandonar una situación que nos pone en riesgo y denunciar las formas graves de maltrato.

Al finalizar, recoja las hojas, indicándoles que en la próxima sesión les serán devueltas, una vez revisadas e incluidas las puntuaciones correspondientes.

### **PASO 3. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES** (10 minutos)

- ¿Cuáles fueron los contenidos que más les interesaron y que menos les interesaron?
- ¿Cómo podemos establecer relaciones de pareja saludables, satisfactorias y no violentas?
- Si los comportamientos violentos no cambian espontáneamente, ¿qué podemos hacer en estos casos?

### **PASO 4. CIERRE Y DESPEDIDA** (10 minutos)

Realice una dinámica para resumir las ideas y mensajes clave abordados en esta actividad.

Agradezca la participación y precise que en la próxima sesión, seguiremos aprendiendo cómo prevenir y manejar otras formas de violencia sexual, en particular, la explotación sexual comercial, que afecta actualmente a muchas personas en Panamá, incluyendo niñas, niños y adolescentes.

#### **Recursos para el personal facilitador**

- Ministerio de Educación de Argentina (2012). “Educación Sexual Integral para la Educación Secundaria II: contenidos y propuestas para el aula”. Págs. 94-102 (Violencia en los vínculos de pareja entre adolescentes).  
En: <http://www.bnm.me.gov.ar/giga1/documentos/EL005009.pdf>
- INAMU, UNFPA y otros (2016). “Jóvenes construyendo una sociedad libre de violencia. Programa de Formación Basado en Educación de Pares. Programa de Prevención de las Violencias”. Págs. 28-35 (Noviazgo asertivo).  
En: <https://panama.unfpa.org/es/publications/rotafolio-j%C3%B3venes-construyendo-una-sociedad-libre-de-violencia>

## **ANEXOS A LA SESIÓN 20**

### **“Ciclo de la violencia en la pareja”**



# VIOLENTÓMETRO

No importa en qué grado te identifiques  
**¡La violencia no es normal!**

**¡BUSCA AYUDA!  
¡DENUNCIA!**

- 21° Te amenaza de muerte
- 20° Te obliga a tener sexo
- 19° Te amenaza con armas u objetos punzocortantes

**¡ESTÁS EN PELIGRO DE MUERTE!**

- 18° Te golpea, Te pateo
- 17° Te encierra, te aísla
- 16° Te empuja, te sacude
- 15° Te pellizca, te araña
- 14° Te golpea "jugando"
- 13° Te manosea
- 12° Te retiene tus documentos personales
- 11° Te destruye artículos personales
- 10° Te controla, te prohíbe (amigos, familia, dinero, vestimenta, celular)

**¡ALÉJATE, ESTÁS EN RIESGO!**



- 9° Te intimida, te amenaza
- 8° Te humilla, te ridiculiza
- 7° Te descalifica
- 6° Te culpa
- 5° Te ceta
- 4° Te miente
- 3° Te chantajea
- 2° Te ignora
- 1° Te hace bromas hirientes

**¡TEN CUIDADO LA VIOLENCIA AUMENTA!**

### Hoja de Trabajo 1: "Reflexiono sobre mi relación de pareja"

**Nombre:**

Preguntas para mujeres	No	A veces	Con frecuencia
1. Cuando tu novio o pareja se dirige a ti ¿lo hace con groserías o te llama por un apodo que te desagrada?			
2. ¿Te ha dicho que andas con alguien más, o que tus amigos quieren andar contigo?			
3. ¿Te dice que tiene otras novias o te compara con sus ex?			
4. ¿Quiere saber qué haces todo el tiempo y con quién estás?			
5. ¿Te critica, se burla de tu cuerpo y exagera tus defectos, ya sea en público o en privado?			
6. Cuando estás con él, ¿te sientes tensa y sientes que, hagas lo que hagas, le molestará?			
7. Para decidir lo qué harán cuando salen ¿ignora tu opinión?			
8. Cuando conversan ¿te sientes mal porque solo te habla de sexo, o te pregunta si tuviste relaciones con tus ex?			
9. ¿Te ha dado algún regalo a cambio de algo que te ofenda o te haya hecho sentir mal?			
10. Si has cedido a sus deseos sexuales ¿sientes que ha sido por temor o presión?			
11. Si tienes relaciones sexuales ¿te impide o condiciona el uso de métodos anticonceptivos o del condón?			
12. ¿Te ha obligado a ver pornografía o a tener prácticas sexuales que te desagraden?			
13. ¿Te ha presionado u obligado a consumir algún tipo de droga?			
14. ¿Si toma alcohol o se droga se comporta violento contigo o con otras personas?			
15. A causa de los problemas con él, ¿has tenido afectaciones como pérdida de apetito o sueño, abandono de la escuela, distanciamiento de tus amistades y tu familia?			
16. Cuando se enoja o discuten ¿has sentido que tu vida está en peligro? 17. ¿Te ha golpeado con alguna parte de su cuerpo o con un objeto?			
18. ¿Alguna vez te ha causado lesiones que ameriten recibir atención médica?			
19. ¿Te ha amenazado con matarse o matarte cuando se enoja o cuando le has dicho que quieres terminar?			
20. Después de una discusión fuerte, ¿se muestra cariñoso, te regala cosas y te promete que nunca volverá a suceder y que todo cambiará?			

## Hoja de Trabajo 1: "Reflexiono sobre mi relación de pareja"

**Nombre:**

Preguntas para varones	No	A veces	Con frecuencia
1. Cuando te diriges a tu novia o pareja, ¿lo haces con groserías o te llamas por un apodo que le desagrada?			
2. ¿Le has dicho que anda con alguien más, o que sus amigos quieren andar con ella?			
3. ¿Le dices que tienes otras novias o la comparas con tus ex?			
4. ¿Quieres saber qué hace ella todo el tiempo y con quién está?			
5. ¿La criticas, te burlas de su cuerpo y exageras sus defectos, ya sea en público o en privado?			
6. Cuando estás con ella, ¿siempre está tensa y te molesta todo lo que hace?			
7. Para decidir lo que harán cuando salen ¿impones tu opinión?			
8. Cuando conversan ¿sólo le hablas de sexo, o le preguntas si tuvo relaciones con sus ex?			
9. ¿Le has dado algún regalo a cambio de algo que la ofendió o porque le has hecho sentir mal?			
10. Si ha cedido a tus deseos sexuales, ¿creen que lo ha hecho por temor o presión?			
11. Si tienen relaciones sexuales ¿le impides o condicionas el uso de métodos anticonceptivos o del condón?			
12. ¿La has obligado a ver pornografía o a tener prácticas sexuales que a ella le desagraden?			
13. ¿La has presionado u obligado a consumir algún tipo de droga?			
14. ¿Si tomas alcohol o te drogas, te comporta violento con ella o con otras personas?			
15. A causa de los problemas con tu pareja, ¿ella ha tenido afectaciones como pérdida de apetito o sueño, abandono de la escuela, distanciamiento de sus amistades y familiares?			
16. Cuando te enojas o discuten ¿le has hecho sentir que su vida está en peligro?			
17. ¿La has golpeado con alguna parte de tu cuerpo o con un objeto?			
18. ¿Alguna vez le has causado lesiones que ameriten recibir atención médica?			
19. ¿La has amenazado con matarla o matarte cuando te enojas o cuando ella te ha dicho que quiere terminar?			
20. Después de una discusión fuerte, ¿te muestras cariñoso, le regalas cosas y le prometes que nunca volverá a suceder y que todo cambiará?			

# Sesión 21

## ¡NO! a la explotación sexual comercial

### Materiales

- Papelógrafos, marcadores, goma de pegar, tijeras, hojas y lápices.
- Cartel: “Componentes de la trata de personas”.
- Hoja de Trabajo: “Estudio de casos sobre explotación sexual comercial”.
- Revistas y periódicos con imágenes para recortar.
- Carteles elaborados para la Sesión 5.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las y los adolescentes:

1. Identifican la trata de personas con fines de explotación sexual como un tipo de violencia sexual y una violación de los derechos humanos.
2. Reconocen los factores protectores y las situaciones de riesgo con relación a la explotación sexual comercial.
3. Demuestran cómo encontrar ayuda y apoyo para prevenir y denunciar la explotación sexual comercial.

### Contenidos

- Definición y componentes de la trata de personas.
- Explotación sexual comercial. Factores protectores y de riesgo.
- Prevención, denuncia y atención de la explotación sexual comercial.

**Duración:** 2 horas

### Preparación de la sesión

Para abordar estos contenidos, es importante partir de la comprensión de la trata de personas como una violación de los derechos humanos, que incluye, entre otros fines, la explotación sexual comercial. Con vistas a preparar al grupo de adolescentes para prevenir y afrontar estos delitos, se espera fortalecer las habilidades para la vida aprendidas en las actividades previas, con énfasis en el pensamiento crítico, la autoestima y el empoderamiento y la destreza para encontrar ayuda y apoyo.

Consulte los documentos, revise la Ley 79 de 9 de noviembre de 2011 “Sobre la trata de personas y actividades conexas” e identifique las instituciones nacionales que pueden apoyar a las personas con vistas a la prevención, denuncia y atención de las víctimas.

Aliste los materiales y coloque en un lugar visible los carteles previamente elaborados con referencia a: “Principales fuentes y recursos de ayuda y apoyo” e “Instituciones que pueden aconsejarnos, asistirnos y protegernos”.

### PASO 1. PRESENTACIÓN (10 minutos)

Para recordar los contenidos abordados en la actividad previa, utilice la dinámica “**Mensajes clave**”, solicitando a las y los participantes que compartan una idea o frase con relación a las relaciones saludables y no saludables en las parejas. A continuación, pregunte:

- ¿En qué consiste el ciclo de la violencia en la pareja?
- ¿Qué podemos hacer para detener los comportamientos violentos?

Comente que, en esta sesión, aprenderemos sobre otra de las formas de la violencia, la trata de personas con el fin de explotarlas sexualmente, que está presente en todos los países del mundo, incluyendo a Panamá, y cada año afecta a niñas, niños, adolescentes y mujeres.

## PASO 2. DESARROLLO

### ➔ Recuperamos saberes, vivencias y experiencias (20 minutos)

Motive al grupo a participar en el ejercicio “**Propuestas sospechosas**”, que tiene como objetivo contextualizar el tema de la trata de personas a partir de sus experiencias y vivencias cotidianas.

Pregunte si alguna vez:

- ¿Les han dicho que tienen un físico espectacular y les han propuesto trabajar como modelos en Panamá o en otro país?
- ¿Han leído en la sección de clasificados de periódicos y revistas ofrecimientos laborales dentro y fuera del país, con buenos salarios y condiciones de trabajo?
- ¿Han recibido a través de Internet y las redes sociales propuestas de trabajo, estudios o amor y matrimonio, enviadas por personas desconocidas?

Facilite la reflexión en torno a las respuestas, destacando que, en la mayoría de los casos, estas propuestas tentadoras forman parte de las estrategias utilizadas por los tratantes de personas para captar a sus víctimas con vistas a explotarlas en distintas actividades.

- ¿Conocen a personas de su entorno que ha sido víctimas de estas estrategias?

Precise que, según explicaremos a continuación, muchas personas caen en las redes de los tratantes y explotadores debido a diferentes causas, como la pobreza y la falta de oportunidades, unido al hecho de que no tienen suficiente información y habilidades para protegerse de estas situaciones y denunciar a los delincuentes.

### ➔ Construimos nuevos aprendizajes (40 minutos)

Presente el cartel “**Componentes de la trata de personas**”, precisando los siguientes aspectos:

La **trata de personas** hace referencia a la **actividad** de captación, traslado y acogida o recepción de personas con fines de explotación, recurriendo a diferentes **medios** violentos, como la amenaza y la coacción, el uso de la fuerza, el rapto o secuestro, el fraude, el engaño, el abuso de poder o de una situación de vulnerabilidad, entre otros. Sus fines incluyen: explotación sexual comercial, explotación laboral y servidumbre, actividades delictivas, extracción ilegal de órganos, compra y venta de personas, matrimonio forzado, entre otros.

- Las **víctimas de la trata** son engañadas y obligadas a realizar actividades en contra de su voluntad y en condiciones de sumisión, servidumbre y esclavitud y están sometidas a diferentes tipos de violencia (física, psicológica, patrimonial, sexual).

En la mayoría de los casos no se les permite tener comunicación con sus familiares, reciben un pago injusto por su trabajo, y no pueden escapar de la situación de explotación, ya que son amenazadas o vigiladas y se restringe su libertad de movimiento, entre otras condiciones.

- La trata tiene lugar en todas las regiones y países del mundo, y el 90% de las víctimas son mujeres, adolescentes de ambos sexos, niños y niñas.

A continuación, pregunte al grupo:

- ¿Qué palabras vienen a su mente cuando hablamos de la explotación sexual comercial? Haga una breve ronda, anote los términos en el pizarrón y explique los conceptos de forma dialogada:

La **trata con fines de explotación sexual comercial** hace referencia a diferentes prácticas delictivas que degradan la integridad física y psicológica de las víctimas, que son utilizadas como objetos sexuales y mercancías. Incluye actividades sexuales a cambio de remuneración, como prostitución forzada, pornografía, turismo sexual, trata y venta de personas, matrimonios tempranos y/o forzados mediados por intereses económicos, entre otros.

- Es una violación fundamental de los derechos humanos de las personas de cualquier edad, género o condición, y una de las expresiones más graves de la violencia sexual.
- Al involucrar fines económicos en dinero u otros valores de cambio, la mayoría de las modalidades de la explotación sexual comercial son implementadas por redes criminales que actúan tanto a nivel territorial o nacional, como a nivel internacional.
- Tiene graves consecuencias para el bienestar y desarrollo físico, psicológico, social y emocional de las víctimas. Muchas sufren de depresión crónica y del síndrome de estrés post-traumático; otras contraen infecciones de transmisión sexual como el VIH/Sida o tienen embarazos y abortos debido a su alta exposición a conductas sexuales de riesgo y no protegidas; también es común el abuso de sustancias como alcohol y drogas, que son utilizadas como mecanismo de control por los explotadores. El sometimiento a condiciones de esclavitud, pérdida de la libertad y situaciones de carencia de alimentación y atención médica, además de otras formas de violencia y maltrato, en muchas ocasiones conduce a la muerte.

Para realizar el ejercicio de **“Estudio de casos sobre explotación sexual comercial”**, divida al grupo en 4 equipos y distribuya la Hoja de Trabajo. Luego de discutir el caso asignado y responder a las preguntas, se invitará a los equipos a presentar los resultados. En la discusión plenaria, anote las ideas principales en papelógrafo o pizarrón, con énfasis en que:

- Los medios empleados por los explotadores sexuales incluyen el engaño, la manipulación, las falsas promesas y ofertas engañosas de empleo, amor o matrimonio, el uso de la fuerza, la coacción y el poder, el rapto o secuestro, etc. Actualmente, es cada vez más frecuente la captación a través de Internet, las redes sociales y los medios escritos (anuncios en periódicos, revistas).
- Los factores de riesgo son diversos, incluyendo la pobreza, la exclusión social, la falta de oportunidades en la vida, la carencia de habilidades y conocimientos para detectar estas situaciones y para protegerse, la baja autoestima y falta de poder, los problemas y conflictos en la familia, entre otros.

### **Aplicamos lo aprendido** (30 minutos)

Invite al grupo a participar en una dinámica de expresión creativa dirigida a elaborar **“Carteles contra la explotación sexual comercial”**. Organice 4 equipos, distribuya los materiales y explique la consigna, con énfasis en que los carteles deben incluir recomendaciones para proteger a las personas de la explotación sexual comercial y para denunciar estos delitos. Puede presentar como ejemplos los carteles que se incluyen en los anexos. Los equipos compartirán sus productos y se promoverá un debate en plenaria, precisando:

- La necesidad de tomar conciencia de que la explotación sexual comercial es una realidad en Panamá; es una grave violación de los derechos humanos y como tal, es penada severamente por las leyes nacionales.
- La importancia de actuar ante este problema, aprender a prevenirlo, y si conocemos de una situación de explotación sexual que nos puede afectar o que sufren otras personas, informar de inmediato a las autoridades competentes con vistas a denunciar a los delincuentes y atender a las víctimas.

Al finalizar, recoja los carteles y guárdelos en el archivo de los documentos del taller.

### **PASO 3. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES** (10 minutos)

Pregunte al grupo:

- ¿Cuáles fueron los contenidos que más les gustaron y los que menos les gustaron?
- ¿Qué medios utilizan los tratantes de personas para captar a sus víctimas?
- ¿Cuáles son las consecuencias de la explotación sexual comercial?

### **PASO 4. CIERRE Y DESPEDIDA** (10 minutos)

Concluya con la dinámica **“Mi compromiso”**, solicitándoles que, a partir de los conceptos clave abordados en la actividad, propongan una acción concreta que se esperan realizar para enfrentar la explotación sexual comercial.

Comente que en la próxima sesión abordaremos la problemática del acoso o bullying, entendido como una forma de violencia en las relaciones interpersonales, que todas y todos debemos identificar, prevenir y detener, ya que representa una violación de los derechos humanos.

#### **Recursos para el personal facilitador**

- INAMU, UNFPA y otros (2016). “Jóvenes construyendo una sociedad libre de violencia. Programa de Formación Basado en Educación de Pares. Programa de Prevención de las Violencias”. Págs. 58-64 (Trata de personas).

En: <https://panama.unfpa.org/es/publications/rotafolio-j%C3%B3venes-construyendo-una-sociedad-libre-de-violencia>

- López, Pablo y otros (2011). “Género, Sexualidad, Violencia y Prevención de la Explotación Sexual Comercial de Niños, Niñas y Adolescentes. Manual y guía de actividades para educadores de nivel secundario”. Págs. 40-43 (Explotación sexual comercial de menores).

En: <https://www.ecpat.org/wp-content/uploads/2016/04/Manual%20Y%20Guia%20de%20Actividades%20Para%20Educadores%20de%20Nivel%20Secundario.pdf>

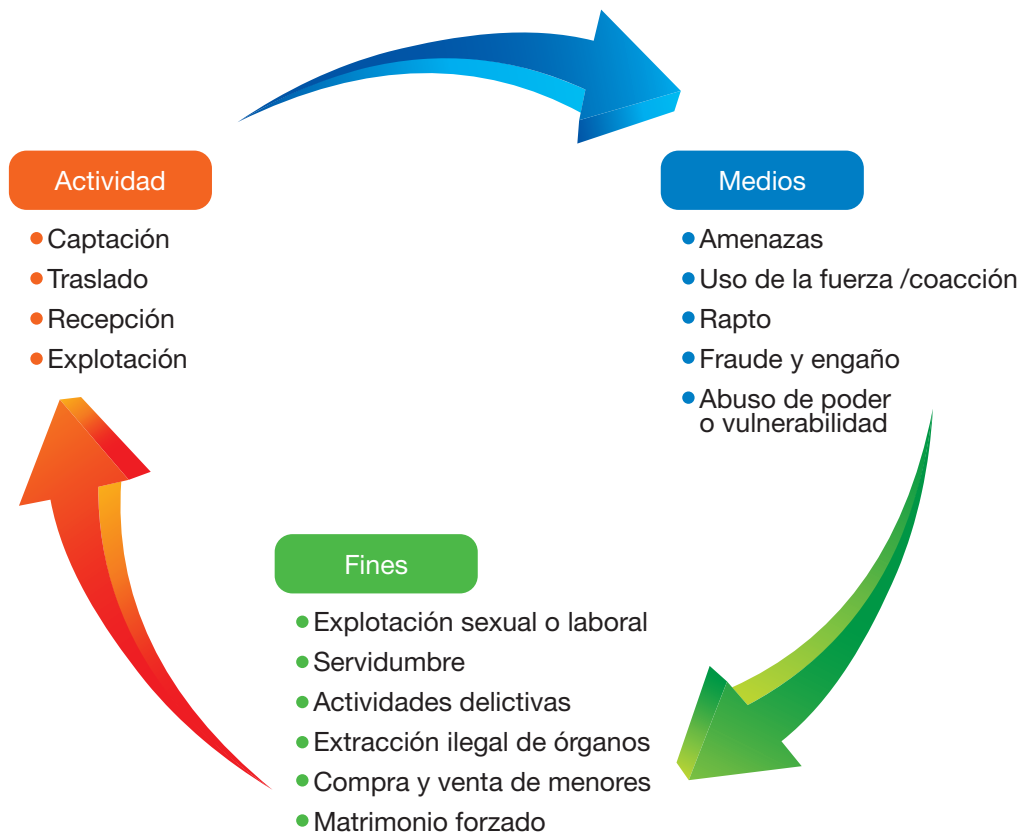
- Ministerio de Salud de El Salvador (2019). “Nuestra vida, nuestros sueños. Educación Integral de la Sexualidad. Estrategia metodológica para adolescentes 15 a 19 años”. Págs. 102-104 (Explotación sexual comercial).

En: [http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/educacionintegralsexualidad-adolescentesminsalunfpav1\(1\).pdf](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/educacionintegralsexualidad-adolescentesminsalunfpav1(1).pdf)



# ANEXOS A LA SESIÓN 21

## Cartel: "Componentes de la trata de personas"



## Ejemplos de carteles sobre la trata y la explotación sexual comercial



## Hoja de Trabajo: “Estudio de casos sobre explotación sexual comercial”

### Equipo 1

Cristina tenía 15 años cuando Julián la abordó en la calle y comenzó a enamorarla y a prometerle una mejor vida. Ella se ilusionó, abandonó su casa y se fueron a una ciudad del interior. Allí, él la obligó a prostituirse; cada día, ella y otras chicas de su edad eran forzadas a tener relaciones sexuales con varios hombres y a entregar el dinero que recibían a cambio. A los 16 años, quedó embarazada, pero Julián la hizo abortar. Un tiempo después, tuvo otro embarazo y lo perdió debido al maltrato físico y sexual que recibía y a la falta de cuidados y alimentación. A los 17 años pudo escapar y denunciar a las personas implicadas en el negocio de la explotación sexual de menores.

- ¿Cuáles fueron los medios utilizados por Julián para captar y someter a Cristina?
- ¿Qué factores de riesgo la llevaron a convertirse en víctima?

### Equipo 2

Franklin es un adolescente de una familia muy humilde de la Comarca Guna Yala. Un día, un joven vecino le comentó que unos turistas extranjeros estaban buscando modelos para tomarles fotos y videos para revistas y programas de TV de su país, que pagaban muy bien y los interesados debían encontrarse con ellos en la habitación de un hotel. Cuando llegó, pudo entrever que en la habitación había varios niños y niñas desnudos, y se echó a correr muy asustado. De inmediato les contó a sus familiares lo sucedido y las autoridades comarcales lograron apresar a los delincuentes.

- ¿Cuáles fueron los medios utilizados para captar a Franklin?
- ¿Qué factores de riesgo le llevaron a entrar en contacto con los explotadores sexuales?

### Equipo 3

A través de un anuncio en Internet, Marla y su hermana contactaron a una red de tratantes que les ofrecieron un trabajo bien remunerado en un club nocturno de un país fronterizo. Cuando pasaron la frontera, les quitaron sus documentos y las llevaron a una casa apartada donde funcionaba un negocio de dedicado a la prostitución y la pornografía. Las mantenían drogadas la mayor parte del tiempo, amenazándolas con no devolverles sus papeles para que pudieran regresar a su hogar. Así estuvieron por más de un año, hasta que fueron liberadas en una redada puesta en marcha por la Policía Nacional.

- ¿Cuáles fueron los medios utilizados para captar y someter a Marla y su hermana?
- ¿Qué factores de riesgo llevaron a que se convirtiesen en víctimas?

### Equipo 4

Cerca de la frontera con Panamá, una caravana de migrantes caminaba por la carretera cuando un camión conducido por un hombre de mediana edad se acercó a un grupo de mujeres y niñas y les ofreció adelantarlas hasta el puesto fronterizo. El hombre parecía bueno y amable y ellas estaban extenuadas, por lo que accedieron a subir, pero nunca llegaron a su destino. Varios días después trascendió la noticia de que las autoridades habían capturado a un grupo de tratantes que operaban en la zona, dedicándose a secuestrar a personas indefensas con fines de prostitución forzada y venta de menores.

- ¿Cuáles fueron los medios utilizados para captar a las víctimas?
- ¿Qué factores de riesgo llevaron a estas personas a convertirse en víctimas?

# Sesión 22

## ¡Cero tolerancia al acoso!

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las y los adolescentes:

1. Reconocen que el acoso sexual, y el acoso en razón de género, orientación sexual e identidad de género son comportamientos violentos que violan los derechos humanos.
2. Identifican diferentes formas de acoso directo y ciberacoso.
3. Proponen acciones para prevenir, enfrentar o denunciar el acoso en diversos entornos.

### Contenidos

- El acoso o bullying como expresión de la violencia interpersonal y de las violencias basadas en género.
- Formas de acoso directo y ciberacoso. Consecuencias para las víctimas, las personas agresoras y los espectadores.
- Prevención, enfrentamiento y denuncia de las situaciones de acoso.

**Duración:** 2 horas

### Preparación de la sesión

En esta actividad se abordarán diferentes situaciones de acoso que son expresión de la violencia interpersonal en general, y de las violencias basadas en género en particular. El hilo conductor es el marco de derechos, que permitirá reflexionar sobre estos comportamientos como violatorios de los derechos humanos, sexuales y reproductivos, con énfasis en sus impactos negativos en la vida, la salud y el bienestar de las personas.

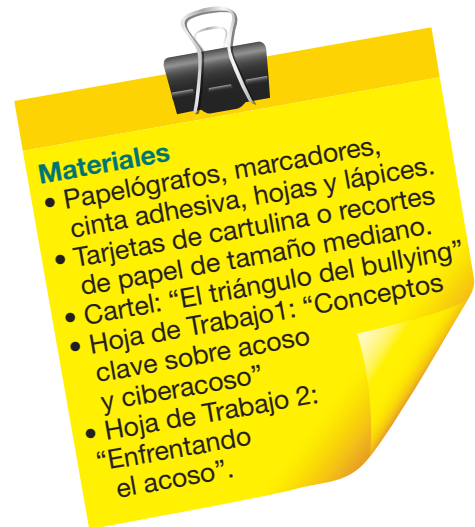
Es importante continuar fortaleciendo las habilidades para la vida, en particular la destreza para encontrar ayuda y apoyo con vistas a afrontar estos comportamientos.

Revise la bibliografía, prepare los materiales y carteles e imprima la Hoja de Trabajo.

### PASO 1. PRESENTACIÓN (10 minutos)

Realice la dinámica “Noticiero estelar”, con el objetivo de que las personas participantes, simulando ser presentadores de TV, informen sobre los contenidos más importantes tratados en la sesión anterior. A continuación, pregunte:

- ¿Qué medios utilizan los explotadores sexuales para captar a sus víctimas?
- ¿Qué podemos hacer para enfrentar la trata de personas con fines de explotación sexual comercial?



Explique los objetivos de la actividad y su importancia prevenir las relaciones interpersonales violentas que atentan contra los derechos humanos, como es el caso del acoso o bullying.

## PASO 2. DESARROLLO

### ➔ Recuperamos saberes, vivencias y experiencias (20 minutos)

Haga una ronda inicial preguntando: ¿Qué entienden por bullying o acoso? Anote en el papelógrafo o pizarrón las ideas claves aportadas.

A continuación, promueva una **“Lluvia de ideas con tarjetas”**. Distribuya el material y solicíteles que escriban un breve ejemplo de una situación de bullying que han presenciado o que han sufrido directamente. Una vez concluida la tarea, invíteles a relatar los casos, coloque las tarjetas en el pizarrón o papelógrafo, agrupadas según las problemáticas (por ejemplo: acoso en razón de sexo o género, apariencia física, discapacidad, por orientación sexual, raza, etnia o nacionalidad, entre otros) y promueva un debate sobre los siguientes aspectos:

- ¿Son frecuentes las situaciones de bullying o acoso en sus barriadas o comunidades?
- ¿Cuáles son los motivos más comunes que llevan a acosar a otras personas?
- ¿Cómo pueden sentirse las personas acosadas, y cómo se sintieron Uds. en caso de haber sido víctimas de acoso?

Haga un breve resumen de los aspectos discutidos, con énfasis en que el acoso es un comportamiento violento, injusto e inaceptable que tiene graves consecuencias, por lo que debemos aprender a prevenirlo y detenerlo.

### ➔ Construimos nuevos aprendizajes (40 minutos)

Retome el papelógrafo donde anotó las ideas iniciales aportadas por grupo, clarificando que:

- El acoso o bullying hace referencia a cualquier comportamiento de persecución, hostigamiento e intimidación que es llevado a cabo de forma reiterada por una persona o grupo, contra otra persona que está en situación de desventaja o vulnerabilidad debido a factores como: sexo o género, apariencia física, discapacidad, raza, etnia, diversidad sexual, religión, nacionalidad, situación económica, entre otros.

Explique que, en las situaciones de acoso, por lo general están involucradas varias personas que desempeñan diferentes papeles. Presente el cartel **“El triángulo del bullying”**, identificando las características de cada participante. Utilice algunos de los ejemplos de situaciones de acoso elaborados previamente por el grupo con apoyo de las tarjetas, y motive al grupo a reflexionar, quiénes fueron las víctimas, las personas agresoras y los espectadores.

- **Persona acosada o víctima**, quien, en muchos casos sufre la violencia sin ser capaz de defenderse o de pedir ayuda, debido a su situación de desventaja o vulnerabilidad, o al poder que ejercen sobre ella las y los acosadores.
- **Persona o personas agresoras**, que cometen los actos de hostigamiento y violencia de forma individual o en grupo, imponiendo su fuerza y poder sobre la víctima.
- **Espectadores o testigos**, que presencian las agresiones y pueden reaccionar ante éstas de diferentes formas: aprobando la violencia, huyendo de la situación sin comprometerse o denunciarla, reprobándola, negándola e intentando detenerla, o buscando ayuda de otras personas. El papel de espectador es clave, ya que, al reírse, aplaudir, estimular o ignorar el maltrato, contribuye a reforzarlo y se convierte en cómplice de la violencia.

A continuación, distribuya la Hoja de Trabajo y enfatice que vamos a profundizar en las formas de acoso que son **expresión de las violencias basadas en género**, a diferencia del hostigamiento en razón de apariencia física, discapacidad, raza y etnia, etc., que responden a otros motivos y estereotipos discriminatorios: **acoso sexual, acoso sexista, acoso por orientación sexual y acoso por identidad de género**.

Invite a 4 personas voluntarias a leer en alta voz cada una de las definiciones, con énfasis en los ejemplos incluidos. En cada caso, pregunte:

- ¿Han observado estas formas de acoso en su entorno o en su propia vida?
- ¿Qué consecuencias pueden tener para las personas que son hostigadas e intimidadas?

Estos comportamientos violentos que violan los derechos de las personas acosadas pueden producirse de **modo directo** en la vida real (o sea, que las personas que participan en el triángulo del bullying están presentes físicamente en un determinado lugar), o de **modo virtual** (a través de internet, las redes sociales, los dispositivos móviles, el correo electrónico, entre otros).

En este caso, hacemos referencia a la **violencia digital de género**, que incluye, entre otros: **ciberacoso sexual, sexista, por orientación sexual e identidad de género, grooming y sexting**.

Proceda nuevamente a una presentación dialogada de las **modalidades de acoso en entornos digitales**, destacando que, en estos casos, existen factores que facilitan o agravan las violencias basadas en género, como: el anonimato, la velocidad de transmisión y la posibilidad de enviar los mensajes intimidantes a cualquier hora del día.

De esta manera, las víctimas están expuestas a la violencia de forma permanente e ininterrumpida, incluso en su propia casa, y los mensajes e imágenes pueden quedar en internet por tiempo indefinido, y ser vistos o leídos por otras personas.

### **Aplicamos lo aprendido** (30 minutos)

Para realizar el ejercicio “Enfrentando el acoso”, organice 4 equipos y distribuya a cada cual un caso, que deben analizar y responder a las preguntas correspondientes. Al concluir la tarea, se presentarán los casos, debatiendo en plenaria el tipo de acoso y las acciones a tomar para enfrentarlo o denunciarlo. Para concluir enfatice las siguientes ideas:

- Si sufrimos acoso de cualquier tipo, no debemos callar ante la violación de nuestros derechos. Es importante reaccionar y buscar ayuda y apoyo en personas de nuestro entorno o instituciones comunitarias y sociales. Nuestro silencio refuerza el comportamiento violento de las y los agresores, que sienten que pueden actuar impunemente hostigando a las demás personas sin responder por sus actos violentos y las consecuencias de los mismos.
- Cuando somos testigos de situaciones de acoso en la vida real o en las redes sociales e Internet, debemos alzar la voz y actuar para detener la violencia o denunciarla a personas e instituciones responsables. El silencio nos hace cómplices de los o las agresores, e indiferentes con el sufrimiento de las víctimas.

## **PASO 3. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES** (10 minutos)

Con vistas a evaluar los resultados de la sesión, pregunte al grupo:

- ¿Cuáles fueron los contenidos que más les gustaron y que menos les gustaron?
- ¿Por qué decimos que el acoso es una violación de los derechos humanos?
- ¿Qué podemos hacer en nuestra vida cotidiana para enfrentar el acoso?

## PASO 4. CIERRE Y DESPEDIDA (10 MINUTOS)

Haga una breve “**Ronda de ideas**” para puntualizar los contenidos esenciales abordados y comente que en la próxima sesión se realizará un sencillo ejercicio evaluativo sobre los contenidos del Eje 3 “Convivencia saludable y prevención de las violencias de género”, con el propósito de conocer cómo vamos avanzando y qué aspectos podemos mejorar.

### Recursos para el personal facilitador

- Universidad Complutense de Madrid (2017). “Guía de prevención y detección del acoso sexual, acoso sexista, y acoso por orientación sexual e identidad o expresión de género”. En: [https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-1465/Guia\\_digital\\_UCM\\_25Sept2017.pdf](https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-1465/Guia_digital_UCM_25Sept2017.pdf)
- INAMU, UNFPA y otros (2016). “Jóvenes construyendo una sociedad libre de violencia. Programa de Formación Basado en Educación de Pares. Programa de Prevención de las Violencias”. Págs. 69-75 (Bullying y cyberbullying). En: <https://panama.unfpa.org/es/publications/rotafolio-j%C3%B3venes-construyendo-una-sociedad-libre-de-violencia>
- Instituto Asturiano de la Mujer (2017). “Acoso y abuso sexual en las redes sociales”. Págs. 13-17 (Recomendaciones sobre seguridad) y págs. 28-37 (Ciberacoso, sexting, grooming). En: <https://iam.asturias.es/documents/269132/274280/Acoso-y-Abuso-Sexual-en-RRSS.pdf/5df8b026-6e61-6ca2-d7b7-ffa8784c7d7e>

## ANEXOS A LA SESIÓN 22

Hoja de Trabajo 1. “Conceptos clave sobre acoso y ciberacoso”	
Formas de acoso como expresión de las violencias basadas en género	
Acoso sexual	Comportamiento o acción contra una persona o grupo de personas, basado en su orientación sexual, que tiene el propósito o efecto de atentar contra su dignidad y sus derechos, y crear un entorno discriminatorio, hostil, ofensivo, intimidatorio o degradante. Afecta principalmente a personas homosexuales (gays y lesbianas) y bisexuales.
Acoso sexista	Por ejemplo: ridiculizar, utilizar humor homofóbico o lesbofóbico, menospreciar el trabajo y los aportes de la persona, tratarla de forma injusta y desigual, excluirla, negarle oportunidades, llamarla con nombres ofensivos, etc.
Acoso por orientación sexual	Comportamiento o acción contra una persona o grupo de personas, basado en su identidad de género, que tiene el propósito o efecto de atentar contra su dignidad y sus derechos, y crear un entorno discriminatorio, hostil, ofensivo, intimidatorio o degradante. Afecta a personas transgénero, cuya identidad de género no coincide con el sexo biológico asignado al nacer, incluyendo a transexuales.
Acoso por identidad de género	Por ejemplo: ridiculizar, usar chistes ofensivos transfóbicos, menospreciar sus capacidades y aportes, excluir y segregar, negarse a nombrar a una persona trans como la misma desea, o utilizar deliberadamente artículos o pronombres no correspondientes al género con el que se identifique, etc.
Formas de violencia digital de género	
Ciberacoso o cyberbullying	Cualquier forma de acoso sexual, sexista, por orientación sexual o identidad de género, que se realiza utilizando las tecnologías de la información y comunicación (TICs), como plataformas de internet, blogs y foros, redes sociales, dispositivos móviles o correo electrónico, entre otros.
Grooming	Tipo de ciberacoso sexual realizado por una persona adulta contra menores (niñas, niños y adolescentes), con el propósito de abusar o explotarlos sexualmente. Estas personas (pedófilos o groomers) crean un perfil falso en una red social, foro, sala de chat u otro, y se hacen pasar por un chico o una chica, para entablar una relación de amistad y confianza, fingiendo empatía, cariño o comprensión, con la intención de manipularlos y obtener un beneficio sexual.
Sexting	Envío y/o recepción de imágenes, fotos y videos sexuales a través de mensajes, redes sociales, e-mail y el teléfono celular. La exposición de estas imágenes afecta la privacidad e intimidad de la persona y se corre el riesgo de que sean robadas y publicadas en Internet. Si bien esta práctica puede ser voluntaria, no siempre se hace de forma segura y puede derivar en una forma de violencia digital de género a través de la difusión no consentida de imágenes íntimas sin consentimiento y del chantaje o extorsión a partir de las mismas.

## Hoja de Trabajo 2. “Enfrentando el acoso”

### Equipo 1

Elsa trabaja en una oficina y se siente muy incómoda con su jefe. Cuando llega en la mañana, él la mira de arriba abajo, se relame los labios, hace comentarios sexuales sobre su cuerpo y la llama “nena” o “muñeca”. En varias ocasiones le ha enviado mensajes sexuales explícitos, y de forma persistente la invita a encontrarse fuera del trabajo, a pesar de que ella le ha dicho claramente que sus propuestas no son deseadas.

- ¿Consideran que Elsa es víctima de acoso sexual? ¿Por qué?
- ¿Qué puede hacer para enfrentar esta situación?

### Equipo 2

Desde que era adolescente, Mario se dio cuenta de que se sentía atraído sexual y afectivamente hacia otros hombres. Le costó mucho trabajo aceptarse, y convivir con las burlas de sus compañeros del colegio, que lo ridiculizan con apodosos femeninos y lo excluyen de las actividades escolares y deportivas. Recientemente, han comenzado a compartir por las redes sociales imágenes trucadas donde aparece vestido de mujer o en discotecas gay, así como mensajes con palabras groseras y ofensivas alusivas a su sexualidad.

- ¿Se trata de una situación de bullying homofóbico o transfóbico? ¿Por qué?
- ¿Qué puede hacer Mario para enfrentar el acoso?

### Equipo 3

En un campamento de verano donde coinciden adolescentes de ambos sexos, las chicas la están pasando fatal. No las toman en cuenta a la hora de repartir las tareas, las mandan a la cocina o a limpiar los baños, se burlan de ellas cuando quieren jugar al fútbol, diciendo que no es un deporte de mujeres, y en las sesiones de debate no les dan la palabra y las ignoran cuando pretenden presentar sus ideas.

- ¿Se trata de un caso de acoso sexista? ¿Por qué?
- ¿Qué pueden hacer las chicas para enfrentar esta situación?

### Equipo 4

Sandra es una adolescente de 16 años que vive en David y se mantiene muy activa en las redes sociales. Le encanta Instagram; todos los días sube fotos de lo que hace y de los sitios donde va, y se siente feliz de contar con muchos seguidores. Varios meses atrás, recibió una solicitud de amistad de un chico de Panamá, muy guapo, deportista y bailarín. Han estado comunicándose a través de un chat privado, donde ella le cuenta los problemas que tiene con su familia. Él se muestra comprensivo, la apoya, y le ha expresado que desea tener una relación amorosa más íntima con ella.

- ¿Es posible que Sandra sea víctima de grooming? ¿Por qué?
- ¿Qué le aconsejarían en este caso?

Cartel: "El triángulo del bullying"





# Sesión 23

## ¡Súmate por una convivencia saludable!

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las y los adolescentes:

1. Consolidan los contenidos esenciales aprendidos en el Eje Temático 3.
2. Fortalecen su intención de poner en práctica relaciones interpersonales respetuosas, igualitarias y no violentas en diferentes ámbitos de su vida.
3. Proponen acciones comunitarias para promover una convivencia saludable y prevenir las violencias de género.

### Contenidos

- Conceptos y mensajes clave sobre la convivencia saludable y la prevención de las violencias de género.
- Promoción comunitaria. Alternativas de acción en diferentes espacios.
- Evaluación formativa individual del Eje Temático 3 “Convivencia saludable y prevención de las violencias de género”.

**Duración:** 2 horas

### Preparación de la sesión

Esta actividad se dirige a sistematizar los contenidos del Eje 3, por lo que no se incluyen nuevos aprendizajes. Dada la amplitud y complejidad de las temáticas, es importante al realizar el ejercicio “El árbol del aprendizaje”, precisar los aspectos esenciales, con énfasis en el objetivo general del Eje en cuanto al ejercicio de formas de convivencia igualitarias, respetuosas de la diversidad y no violentas, y la prevención de las violencias de género. Además, espera fortalecer las competencias para promover cambios en las propias personas y el entorno, que fueron inicialmente tratadas en el Eje 1 “Nuestra vida, nuestros derechos”.

Revise los documentos sugeridos, prepare los materiales y carteles e imprima el instrumento.

### PASO 1. PRESENTACIÓN (10 minutos)

Organice una “**Ronda de ideas**” u otra dinámica similar para recordar los aspectos previamente abordados, y pregunte al grupo:

- ¿En qué consiste el “triángulo del bullying”?
- ¿Cuáles pueden ser las consecuencias del acoso para las víctimas y para las personas agresoras?
- ¿Por qué decimos que los testigos pueden convertirse en cómplices del acoso?

#### Materiales

- Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva, hojas, lápices y post-its o tarjetas pequeñas de cartulina.
- Cartel: “El árbol del aprendizaje”.
- Cartel: “Actividades de promoción comunitaria”.
- Instrumento de evaluación individual del Eje Temático 3.

Comente los objetivos, destacando que en esta sesión vamos a consolidar los aspectos aprendidos, con vistas a aplicarlos en la realización de acciones de promoción comunitaria dirigidas a la defensa del derecho a una vida libre de violencia, desigualdad y discriminación.

## ➔ PASO 2. DESARROLLO

### Recuperamos saberes, vivencias y experiencias (40 minutos)

Presente el cartel **“El árbol del aprendizaje”**, donde se identifican las sesiones desarrolladas en el Eje 3:

1. Somos seres de relaciones
2. ¿Cómo nos comunicamos?
3. Yo gano, tú ganas: solucionando conflictos
4. El derecho a una vida libre de violencia
5. ¡Alto a las violencias basadas en género!
6. ¿Cómo nos relacionamos en pareja?
7. ¡NO! a la explotación sexual comercial
8. ¡Cero tolerancia al acoso!

Invíteles a participar en un ejercicio donde vamos a rememorar con el aporte de todas y todos, los contenidos más relevantes aprendidos. Numere a las y los participantes del 1 al 8, distribuya los post-its o tarjetas y explique que cada cual escribirá una idea o mensaje abordado en la sesión correspondiente. En la medida en que escriban sus aportes, los colocarán en el árbol. Al concluir, se realizará una puesta en común, con énfasis en los siguientes puntos de reflexión y debate:

- ¿Qué aspectos relevantes no fueron mencionados en cada caso? (agregue nuevas tarjetas para incorporarlos).
- ¿Cuáles son los derechos humanos, sexuales y reproductivos relacionados con los temas tratados?
- ¿Qué contenidos han tenido mayor impacto en sus propias vidas?
- ¿En qué medida han puesto en práctica las habilidades aprendidas? (motíveles a compartir ejemplos al respecto).

### ➔ Aplicamos lo aprendido (40 minutos)

Recuérdelos que en la Sesión 6 (¡Somos el cambio!), aprendimos que podemos trabajar para mejorar nuestras propias vidas y las de las personas que nos rodean. Hay muchas formas de impulsar cambios positivos que marquen una diferencia, y una de ellas es la promoción comunitaria entre pares.

Este tipo de iniciativa se dirige a grupos de la misma edad que viven en la barriada o la comunidad cercana, se realiza “cara a cara” y contribuye a que adolescentes y jóvenes de ambos sexos conozcan sus derechos sexuales y reproductivos, se animen a conversar abiertamente sobre diferentes aspectos de la sexualidad y cuestionen ideas, estereotipos y prejuicios al respecto. La promoción comunitaria es, por tanto, una forma de hacer propaganda, pero no de un producto que se quiere vender, sino de una causa justa.

A continuación, realizaremos el ejercicio **“Súmate por una convivencia saludable”**. Se formarán 4 equipos. Cada cual propondrá una iniciativa de promoción comunitaria a desarrollar en espacios donde suelen reunirse adolescentes y jóvenes. En caso de que uno de los equipos desee cambiar el lugar de reunión, puede hacerlo.

- Equipo 1:** Parque o plaza
- Equipo 2:** Centro deportivo
- Equipo 3:** Discoteca
- Equipo 4:** Centro comercial

Precise que la tarea es proponer una actividad relacionada con algunos de los aspectos estudiados en el Eje 3, y que fueron identificados en “El árbol del aprendizaje”. Para orientarles, presente el cartel con **“Ejemplos de actividades de promoción comunitaria”**. Cada equipo utilizará un papelógrafo para colocar el título de la iniciativa propuesta, su objetivo y los mensajes clave.

Invite a los equipos a presentar sus trabajos y organice una plenaria para compartir los mismos, considerando los siguientes aspectos:

- ¿Consideran que las actividades propuestas pueden tener efectos positivos en las relaciones interpersonales y la prevención de las violencias?
- ¿Qué recomiendan para mejorar las iniciativas?
- ¿Les gustaría realizar actividades similares en su propia barriada?

### PASO 3. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (20 minutos)

Para efectuar la evaluación individual del Eje Temático 3, entregue el instrumento a cada participante, pídale que coloquen su nombre y respondan las preguntas, asegurándoles que sus respuestas no serán divulgadas ni compartidas con otras personas. Al finalizar, recoja los trabajos, y haga una breve ronda colectiva para que el grupo comente sus impresiones acerca del ejercicio y las respuestas aportadas.

### PASO 4. CIERRE Y DESPEDIDA (10 minutos)

Concluya con una dinámica de animación, agradezca al grupo su participación, motíveles a aplicar lo aprendido en sus propias vidas y comente que en la próxima sesión se dará inicio al Eje Temático 4 “Promoción de la salud sexual y reproductiva”, donde aprenderemos acerca de la importancia de adoptar estilos de vida saludables que contribuyan al ejercicio responsable y placentero de la sexualidad y a la prevención de las problemáticas que afectan el bienestar y la calidad de vida en la adolescencia.

#### Recursos para el personal facilitador

- Population Council y otros (2011). “Un solo currículo”. Págs. 220-255 Unidad 8 (Advocacy para la salud sexual, derechos e igualdad de género). En: [http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY\\_ItsAllOneGuidelines\\_es.pdf](http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_es.pdf)
- Ministerio de Salud de Argentina (2011). “Conocernos. Divertirnos. Cuidarnos. Pibas y pibes promovemos nuestra salud sexual y reproductiva”. Págs. 46-53 (Promoción entre pares). En: <https://campuseducativo.santafe.edu.ar>

## ANEXOS A LA SESIÓN 23

### Cartel: “El árbol del aprendizaje”



### Cartel: "Ejemplos de actividades de promoción comunitaria"

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afiches y carteles con mensajes en lugares públicos</li> <li>• Encuestas sobre concepciones, actitudes y prácticas de adolescentes y jóvenes.</li> <li>• Folletos, volantes y otros materiales de divulgación.</li> <li>• Buzones de preguntas y respuestas en lugares clave del barrio.</li> <li>• Debates de películas, teatro, canciones, libros y otros.</li> <li>• Escribir y firmar peticiones y cartas.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eventos, ferias, recitales, conversatorios y talleres en la comunidad.</li> <li>• Actividades de educación de pares en los servicios de salud.</li> <li>• Debates y mensajes a través de las redes sociales.</li> <li>• Mensajes a través de la radio comunitaria.</li> <li>• Hojas divulgativas sobre los servicios de salud, de atención y denuncia de las violencias, etc.</li> <li>• Otras.</li> </ul> |
|--|---|

### Taller de Educación de la Sexualidad Evaluación individual del Eje Temático 3. "Convivencia saludable y prevención de las violencias de género"

Nombre:

Fecha:

1. ¿Cómo influyen las desigualdades y la discriminación en las relaciones entre las personas?

2. Según tu criterio, ¿cuáles son las ventajas y beneficios de la comunicación asertiva?

3. De las habilidades para la vida que has aprendido en este taller, ¿cuáles pueden ayudarte a prevenir, enfrentar o denunciar las violencias basadas en género?

4. ¿Por qué es importante conocer cuáles son los principales signos y señales de la violencia en la pareja?

5. ¿Qué consejos ofrecerías a tus amistades y familiares para prevenir las formas de violencia digital que tienen lugar en internet y las redes sociales?

# EJE TEMÁTICO 4

## Promoción de la salud sexual y reproductiva

### Objetivo general

Estimular la adopción de estilos de vida saludables basados en el ejercicio de los derechos que garantizan el cuidado de la salud sexual y reproductiva, y la prevención del embarazo, la maternidad y las uniones tempranas, las ITS, el VIH/Sida y otras problemáticas que afectan el bienestar y la calidad de vida en la adolescencia.

### Objetivos de aprendizaje del Eje Temático 4

Las y los adolescentes:

1. Describen los conceptos de salud, salud sexual y salud reproductiva, y los derechos para su cuidado y protección.
2. Valoran la importancia de adoptar estilos de vida saludables para el mejoramiento de su salud sexual y reproductiva y la prevención de los riesgos asociados a esta esfera.
3. Identifican a personas e instituciones garantes de sus derechos relativos a la salud sexual y reproductiva y del acceso efectivo a los servicios.
4. Demuestran cómo tomar decisiones para prevenir y manejar los riesgos de la iniciación sexual temprana, el embarazo, las ITS, el VIH/Sida y otras problemáticas.
5. Reconocen que los efectos de la pandemia de COVID-19 en la salud sexual y reproductiva, el bienestar y la vida pueden ser manejados con herramientas de prevención y cuidado.

**Número de sesiones:** 7 (de la Sesión No. 24 a la Sesión No. 30)

**Total de horas:** 14



# Sesión 24

## Cuidamos nuestra salud sexual y reproductiva

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las y los adolescentes:

1. Explican la importancia de la salud sexual y la salud reproductiva en la adolescencia, y los derechos para su cuidado y protección.
2. Valoran los principales factores protectores y de riesgo de la salud sexual y la salud reproductiva en la adolescencia.
3. Fortalecen la percepción del riesgo con relación a comportamientos o situaciones que pueden afectar su salud sexual y reproductiva.

#### Materiales

- Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva, hojas y lápices.
- Evaluaciones del Eje Temático 3.
- Cartel: “Conceptos clave sobre salud sexual y salud reproductiva”.
- Cartel: “A mí no me va a pasar”.
- Hoja de Trabajo: “La balanza de mi salud sexual y reproductiva”.

### Contenidos

- Salud y bienestar en la adolescencia. Salud sexual y salud reproductiva.
- Derechos que garantizan el cuidado y protección de la salud sexual y la salud reproductiva.
- Factores protectores y de riesgo que influyen en la salud sexual y la salud reproductiva en la adolescencia.

**Duración:** 2 horas

### Preparación de la sesión

En esta actividad que da inicio al Eje 4, es importante partir de un enfoque integral de la salud como un estado de bienestar en todos los ámbitos de la vida, y no exclusivamente como la ausencia de enfermedades y trastornos. Desde esta perspectiva, el abordaje de la salud sexual y la salud reproductiva se hará con base en un marco de derechos, con énfasis en la promoción y protección de la salud, sin limitar estos contenidos a la prevención de riesgos.

Consulte los materiales recomendados, imprima la Hoja de Trabajo y prepare los carteles. En caso de contar con los medios necesarios, puede presentarlos en Power Point. Traiga revisadas las evaluaciones del Eje 3, incluyendo los comentarios y sugerencias para compartirlos con el grupo.

### PASO 1. PRESENTACIÓN (10 minutos)

Utilice la dinámica “**Los mensajes**” para rememorar los contenidos tratados en la sesión anterior. Comparta los resultados del ejercicio evaluativo, con énfasis en la riqueza de las respuestas aportadas por el grupo. Entregue a cada participante su hoja de respuestas para que tengan una retroalimentación individual al respecto. Al concluir, vuelva a recogerlas y consérvelas en el archivo de documentos del taller.

Comente que hoy iniciaremos el último eje del taller: “Promoción de la salud sexual y reproductiva”. Recalque la importancia de los contenidos a tratar y presente los objetivos.

## PASO 2. DESARROLLO

### ➔ Recuperamos saberes, vivencias y experiencias (20 minutos)

Inicie recordando al grupo que, según hemos aprendido en sesiones anteriores, cada día tenemos que tomar decisiones para afrontar los problemas y conflictos en distintas esferas de nuestra existencia, incluyendo la sexualidad y la reproducción. Todas las decisiones, ya sean sencillas o complejas, tienen consecuencias e implicaciones positivas o negativas. Por ello, es importante saber a elegir, entre varias posibilidades, la mejor alternativa, considerando nuestras necesidades, valores, fortalezas y debilidades individuales, y los efectos para la propia vida y para las demás personas.

Invíteles a participar en el ejercicio **“Buenas y malas decisiones”**, que se realizará en plenaria. Divida el pizarrón o el papelógrafo en dos columnas (“Buenas decisiones” y “Malas decisiones”) y pídale que piensen en ejemplos de la vida real que han afrontado individualmente o que han sucedido a personas de su entorno, donde se han tomado buenas decisiones con relación al ejercicio de la sexualidad, las que han tenido consecuencias positivas, o donde las decisiones no han sido eficaces, llevando a consecuencias negativas.

En la medida en que se presenten las anécdotas y ejemplos, anote de manera resumida las diferentes decisiones en la columna correspondiente y promueva la reflexión colectiva acerca de los siguientes aspectos:

- ¿Qué factores influyeron en estas decisiones?
- ¿Cuáles pueden ser las consecuencias de las buenas y las malas decisiones sobre la sexualidad y la reproducción?

Resuma los puntos esenciales debatidos, destacando que a continuación aprenderemos acerca de los factores que nos protegen para ejercer la sexualidad en forma sana, responsable, segura y satisfactoria, previniendo situaciones y comportamientos de riesgo que afectan la salud, el bienestar y la calidad de vida. ya que pueden conducir al embarazo, la violencia y las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH/Sida, entre otros problemas.

### ➔ Construimos nuevos aprendizajes (40 minutos)

Pídale que se ponga de pie para realizar la dinámica **“El círculo de la salud”**. Cada cual dirá una palabra que asocie con el término “salud”. Anote los aportes y enfatice que la salud no se refiere solamente a la ausencia de enfermedades, sino al pleno bienestar de las personas. A partir de esta idea, presente el cartel con los conceptos básicos sobre la salud sexual y reproductiva:

La **salud sexual** es un estado general de bienestar físico, psicológico y social referente a la sexualidad, y no la mera ausencia de enfermedad, disfunción o incapacidad. Implica la capacidad de tener experiencias sexuales seguras, placenteras y libres de coacción, discriminación y violencia.

La **salud reproductiva** es un estado general de bienestar físico, psicológico y social, y no de mera ausencia de enfermedades o dolencias, en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo y sus funciones y procesos. Implica la posibilidad de procrear y de decidir si hacerlo o no, cuándo y con qué frecuencia, sin sufrir coerción, violencia o discriminación.

Comente que una condición fundamental para que las personas logren los más altos niveles de salud sexual y de salud reproductiva, es que tengan la oportunidad y la capacidad de ejercer sus derechos sexuales y reproductivos sin distinción por motivos de sexo, género, orientación sexual, identidad de género, raza, etnia, nacionalidad, religión, posición social o discapacidad, entre otros aspectos.

Al mismo tiempo, tienen la responsabilidad de cuidar de su salud sexual y reproductiva y mantener estilos de vida saludables. Para lograrlo, es importante conocer cuáles son los factores de protección y los factores de riesgo con relación a la salud integral y a la salud sexual y reproductiva.

Los **factores protectores** son las características o condiciones que pueden protegernos de los problemas y enfermedades de la salud sexual y reproductiva, disminuir la probabilidad de sufrirlos o neutralizar sus consecuencias.

Pregunte al grupo:

- ¿Cuáles consideran Uds. que son los principales factores protectores de la salud sexual y reproductiva en la adolescencia?

Escuche las opiniones y refuerce la importancia de los siguientes aspectos:

- Contar con información, orientación y educación sobre sexualidad, salud sexual y salud reproductiva, con énfasis en el manejo de habilidades para la vida (autoconocimiento y autoestima, pensamiento crítico, relaciones interpersonales, comunicación asertiva, toma de decisiones, solución de conflictos, encontrar ayuda y apoyo, entre otras).
- Asistir regularmente a los servicios de calidad de atención en salud, salud sexual y salud reproductiva.
- Acceder a un buen nivel educativo.
- Practicar conductas sexuales responsables y seguras. Por ejemplo: uso del condón y métodos anticonceptivos para evitar las ITS y el embarazo, evitar el cambio frecuente de pareja o las relaciones con personas desconocidas, asegurar el consentimiento sexual, etc.
- Tener una positiva autoestima y un proyecto de vida.
- Vivir en un entorno favorable familiar y comunitario libre de desigualdad, discriminación y violencia.
- Tener buenos hábitos de higiene, una nutrición saludable y practicar ejercicio físico y deportes.

Presente de forma dialogada el siguiente concepto:

Los **factores de riesgo** son las características, cualidades o condiciones vinculadas a la persona, la familia, el grupo, la comunidad o la sociedad, que determinan una mayor probabilidad de que se presenten problemas y enfermedades relativos a la salud sexual y la salud reproductiva.

Pregunte al respecto:

- ¿De acuerdo a su opinión y experiencias, cuáles son los principales factores de riesgo en la adolescencia?

Precise las siguientes ideas clave:

- Insuficiente información, conocimientos y educación en sexualidad, salud sexual y salud reproductiva, incluyendo habilidades para la vida.
- Falta de disponibilidad y acceso a los servicios de atención en salud, salud sexual y salud reproductiva de calidad.
- Bajo nivel educativo o abandono de la escuela.
- Practicar conductas sexuales de riesgo. Por ejemplo: iniciación sexual en edades tempranas, relaciones sexuales no protegidas (sin condón), cambio frecuente de pareja sexual, tener relaciones sexuales con varias personas al mismo tiempo, entre otras.



- Tener una baja autoestima y no contar con un proyecto de vida y planes hacia el futuro.
- Vivir en un entorno familiar y comunitario desfavorable, donde prevalecen la desigualdad, la discriminación y la violencia, incluyendo la violencia intrafamiliar y las distintas formas de violencia basada en género.
- Sufrir las presiones del grupo y otras personas con relación a la sexualidad.
- Tener una inadecuada higiene corporal y de los órganos sexuales y reproductivos y malos hábitos nutricionales, (anorexia, bulimia, entre otros) y consumir alcohol y drogas.
- Llevar una vida sedentaria, sin practicar ejercicio físico y deportes.

Destaque que la probabilidad de sufrir problemas y enfermedades que afectan la salud sexual y reproductiva aumenta cuando las personas están expuestas a dos o más factores de riesgo, y disminuye al coincidir varios factores protectores a nivel individual, y en el entorno del grupo, la familia y la comunidad.

Por ejemplo, cuando las personas adolescentes reciben información y educación sobre la sexualidad, pueden acceder a servicios de salud apropiados a las necesidades de su edad y viven en un entorno familiar favorable donde reciben apoyo y afecto, es más probable que logren una buena salud sexual y reproductiva y que tengan las competencias para protegerse de las violencias basadas en género, los embarazos tempranos o las infecciones de transmisión sexual, entre otros.

Sin embargo, con mucha frecuencia, las personas no se percatan de que están en una situación que puede afectar su vida presente y futura, debido a que tienen una baja percepción del riesgo.

Pregunte al grupo qué les sugiere este término, y luego de escuchar sus opiniones, precise lo siguiente:

La **percepción del riesgo** es el reconocimiento de la propia vulnerabilidad con relación a ciertos comportamientos o situaciones que pueden afectar la salud sexual y la salud reproductiva, así como de las consecuencias de los mismos.

Una adecuada percepción del riesgo presupone que la persona esté consciente de la probabilidad que tiene que ocurran un embarazo, una infección de transmisión sexual u otros problemas, en diferentes circunstancias donde aparezcan los factores de riesgo.

Cuando existe una baja o nula percepción del riesgo, no se identifica con claridad la probabilidad de que se presenten trastornos y enfermedades relativos a la salud sexual y la salud reproductiva.

Para comprender **las causas de la baja percepción del riesgo**, realice el ejercicio colectivo: **“A mí no me va a pasar”**. Presente el cartel con los cuatro casos, solicite voluntarios o voluntarias para leer cada situación y promueva un debate en torno a los siguientes aspectos:

- ¿Qué aspectos influyen en la baja percepción del riesgo?
- ¿Cuáles pueden ser las consecuencias para la salud sexual y reproductiva?

Concluya precisando que la baja o nula percepción del riesgo depende en gran medida de:

- Falsa creencia de que ciertos riesgos están asociados a determinados grupos. Por ejemplo: caso de Carlos y de Leticia y su novio.
- Habitación al riesgo, que ocurre al practicar frecuentemente conductas de riesgo sin que tengan consecuencias negativas inmediatas, por lo que terminan siendo percibidas como no riesgosas, en la creencia de que “no pasa nada”. Por ejemplo: caso de Malena.

- Falsa percepción de confianza hacia el novio, novia o pareja, obviando que pueden haber tenido relaciones sexuales previas, o tener actitudes estereotipadas y tendencia a conductas violentas, entre otros. Ejemplo: caso de Tony.
- En otras situaciones, las personas subvaloran el riesgo individual y se atribuyen menos riesgos, o tienen una falsa ilusión de invulnerabilidad (“a mí no me va a pasar”, “yo lo controlo”).

### **Aplicamos lo aprendido** (30 minutos)

Proponga al grupo participar en un ejercicio de reflexión individual **“La balanza de mi salud sexual y reproductiva”**, con el propósito de que apliquen lo aprendido, y en particular las habilidades de conocimiento de sí y el pensamiento crítico, para identificar los factores de protección y de riesgo con relación a su salud sexual y reproductiva.

Distribuya la Hoja de Trabajo, asigne 15 minutos para completar la tarea y a continuación promueva un debate en plenaria.

- ¿Qué factores protectores y de riesgo fueron identificados en el ejercicio, además de los ya señalados previamente?
- A partir de la reflexión individual, ¿cómo valoran su nivel de percepción del riesgo?
- ¿Qué nos proponemos hacer para potenciar los factores protectores y prevenir o manejar los riesgos?

Resuma las ideas fundamentales y enfatice que el conocimiento de los factores protectores y los factores de riesgo, así como tener una adecuada percepción del riesgo, son esenciales para desarrollar estilos de vida saludable y habilidades para el autocuidado y la autoprotección de la salud integral, incluyendo la salud sexual y la salud reproductiva. Al finalizar, recoja las hojas de trabajo y consérvelas en el archivo de documentos del taller.

### **PASO 3. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES** (10 minutos)

- De los contenidos abordados, ¿cuáles fueron los que más les gustaron y que menos les gustaron?
- ¿Cuáles son los factores más importantes para alcanzar una buena salud sexual y reproductiva en la adolescencia?
- ¿Por qué es importante desarrollar una adecuada percepción del riesgo en el ámbito de la sexualidad y la reproducción?

### **PASO 4. CIERRE Y DESPEDIDA** (10 minutos)

Utilice la dinámica de **“La pelota saltarina”** u otra similar para que el grupo resuma las ideas clave abordadas en la sesión. Agradezca la participación y comente que en la siguiente actividad continuaremos aprendiendo sobre la promoción de la salud sexual y reproductiva, y en particular, lo relativo a la prevención del embarazo no deseado en la adolescencia.

#### **Recursos para el personal facilitador**

- PDDHH de El Salvador y otros (2011). “Módulos para Talleres de Capacitación sobre Adolescencia y Juventud, Sexualidad y Salud Sexual y Reproductiva y Derechos Reproductivos, con énfasis en la prevención del VIH y la Equidad de Género”. Págs. 90-94 (Definición de salud sexual y reproductiva).  
En: [www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Manual\\_PDDH\\_UNFPA\\_SSR“Para Talleres de Capacitación sobre Adolescencia y.pdf](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Manual_PDDH_UNFPA_SSR%20Para_Talleres_de_Capacitaci3n_sobre_Adolescencia_y.pdf)

- Correa, C., Faur, E., Re, M. y Pagani, L. (2003). “Manual de capacitación. Sexualidad y salud en la adolescencia”. Págs. 47-50 (Salud y sexualidad) y 83-84 (Prevención y promoción de la salud sexual y reproductiva).  
En: <http://feim.org.ar/2003/06/20/manual-de-capacitacion-sexualidad-y-salud-en-la-adolescencia-herramientas-teoricas-y-practicas-para-ejercer-nuestros-derechos/>

## ANEXOS A LA SESIÓN 24

Cartel: “Conceptos clave sobre salud sexual y salud reproductiva”	
Salud sexual	Estado general de bienestar físico, psicológico y social referente a la sexualidad, y no la mera ausencia de enfermedad, disfunción o incapacidad. Implica la capacidad de tener experiencias sexuales seguras, placenteras y libres de coacción, discriminación y violencia.
Salud reproductiva	Estado general de bienestar físico, psicológico y social, y no de mera ausencia de enfermedades o dolencias, en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo y sus funciones y procesos. Implica la posibilidad de procrear y de decidir si hacerlo o no, cuándo y con qué frecuencia, sin sufrir coacción, violencia o discriminación.
Factores protectores	Características o condiciones que pueden protegernos de los problemas y enfermedades de la salud sexual y reproductiva, disminuir la probabilidad de sufrirlos o neutralizar sus consecuencias. Características o condiciones que determinan una mayor probabilidad de que se presenten problemas y enfermedades relativos a la salud sexual y la salud reproductiva.
Factores de riesgo	Reconocimiento de la propia vulnerabilidad con relación a ciertos comportamientos o situaciones que pueden afectar la salud sexual y la salud reproductiva, así como de las consecuencias de los mismos.
Percepción del riesgo	Los principales aspectos influyen en la baja percepción del riesgo son: falsa creencia de que ciertos riesgos están asociados a determinados grupos; habituación al riesgo; falsa percepción de confianza hacia la pareja; subvaloración del riesgo individual; ilusión de invulnerabilidad, entre otros.

Cartel: “A mí no me va a pasar”
<b>Caso 1</b>
Carlos mantiene una vida sexual activa y ha tenido relaciones con varias chicas, pero nunca ha querido usar el condón, pues dice que “no se siente igual”. Cuando su padre, le alertó acerca del riesgo de la infección por el VIH, le respondió: “No te preocupes, que esa es una enfermedad de homosexuales”.
<b>Caso 2</b>
Leticia tiene 17 años, y durante el confinamiento por la epidemia de COVID-19, se ha escapado de su casa en varias ocasiones para encontrarse con su novio. Ambos creen que no les va a pasar nada, ya que son jóvenes y saludables, y la infección sólo afecta a las personas mayores.
<b>Caso 3</b>
Malena acostumbra a enviar a su pareja fotos de ella con escasa ropa y en diferentes posiciones. Sus amigas le han aconsejado en que no lo haga, pero ella se siente segura porque que ya lo ha hecho otras veces y no ha habido ningún problema.
<b>Caso 4</b>
Tony ha estado saliendo con una linda joven que conoció en una discoteca. Aunque sus amigos le insisten en que use condón para evitar cualquier infección de transmisión sexual, él está convencido de que no corre riesgos, porque ella tiene una apariencia saludable y cuida mucho de su higiene personal y genital.

**Hoja de Trabajo: “La balanza de mi salud sexual y reproductiva”**

Nombre:

Fecha:

**Factores protectores**



**Factores de riesgo**

**¿Qué me propongo hacer para mejorar mis factores protectores y para neutralizar mis factores de riesgo?**

# Sesión 25

## Servicios de salud amigables para adolescentes

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las y los adolescentes:

1. Reconocen su derecho de acceder a servicios de salud y salud sexual y reproductiva de calidad y apropiados a las necesidades de adolescentes y jóvenes.
2. Fortalecen su intención de asistir a los servicios de salud sexual y reproductiva para cuidar su salud y prevenir riesgos.
3. Demuestran cómo acceder a los servicios de salud sexual y reproductiva y solicitar la orientación y la atención requeridas.

### Contenidos

- Derecho de adolescentes y jóvenes de contar con servicios de salud sexual y reproductiva de calidad.
- Los Servicios de Salud Amigables para Adolescentes (SSAA) en Panamá. Principales prestaciones y ubicación territorial.
- Barreras en el acceso a los servicios y cómo afrontarlas.

**Duración:** 2 horas

### Preparación de la sesión

A partir del enfoque integral de promoción de la salud y la SSR, se abordará el derecho de adolescentes y jóvenes a contar con servicios de SSR de calidad y amigables, con énfasis en compartir información sobre los servicios disponibles en sus comunidades y en fortalecer la intención de acceder regularmente a los mismos para cuidar su salud y prevenir riesgos.

En caso de tener la tecnología necesaria, se sugiere proyectar uno de los videos o Power Points sobre los SSAA elaborados por el UNFPA y el MINSa. Además, sería de interés para el grupo invitar a personas que trabajan en los SSAA para ofrecer información y responder las dudas e inquietudes.

Revise la bibliografía, aliste los materiales y elabore un cartel sobre los servicios de salud disponibles en la comunidad o barriada cercana a las y los participantes, incluyendo ubicación de los servicios, teléfonos, horarios de atención y las prestaciones que ofrecen, con énfasis en la orientación y atención en salud sexual y reproductiva, así como en las actividades educativas.

## PASO 1. PRESENTACIÓN



Luego del saludo inicial, invite al grupo a recordar los contenidos tratados en la sesión anterior a través de una lluvia o ronda de ideas y pregunte al respecto:

- ¿Cuáles son los factores más importantes para la protección de nuestra salud sexual y reproductiva?
- ¿Qué consecuencias puede tener una baja percepción del riesgo con relación a la salud sexual y reproductiva?
- ¿Han logrado poner en práctica lo propuesto en la sesión anterior para mejorar los factores protectores y neutralizar los riesgos?

Comente los objetivos de la sesión, donde conoceremos acerca de los servicios de salud que pueden ayudarnos a cuidar nuestra salud sexual y reproductiva.

## PASO 2. DESARROLLO

### ➔ Recuperamos saberes, vivencias y experiencias (20 minutos)

Recuerde al grupo que todas las personas tenemos derecho a alcanzar los mejores niveles posibles de salud física y mental y a recibir la información y los tratamientos y cuidados médicos que necesitamos. En particular, el acceso a servicios de salud sexual y reproductiva de calidad, es un factor protector clave para ejercer la sexualidad de forma sana, responsable, segura y satisfactoria, previniendo situaciones y comportamientos de riesgo que pueden conducir al embarazo, la violencia y las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH/Sida, entre otros problemas. Motíveles a escuchar varias historias acerca de las experiencias de adolescentes al asistir a los servicios de salud. Presente el cartel “**¿Cómo nos tratan en los servicios de salud?**” y solicite voluntarios y voluntarias para leer las situaciones. Promueva la reflexión colectiva, preguntando:

- ¿En qué casos ha habido una atención de calidad, dando respuesta a las necesidades y demandas de adolescentes y jóvenes?
- ¿Qué puede suceder cuando no nos tratan de forma respetuosa y amigable?
- ¿En qué medida vivimos situaciones semejantes en nuestra comunidad?

Resuma las ideas y percepciones aportadas, destacando que a continuación profundizaremos en los requisitos que deben cumplirse para garantizar una buena atención a la salud en la adolescencia.

### ➔ Construimos nuevos aprendizajes (30 minutos)

En Panamá, el MINSA y la Caja de Seguro Social (CSS), en colaboración con el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), vienen implementando desde 1995, un Programa de Servicios de Salud Amigables para Adolescentes (SSAA), el cual se ha ido ampliando a todas las regiones y municipios del país. Explique las características del programa, con apoyo del video, Power Point o con la participación de una persona referente del servicio de salud.

Haga énfasis en que estos servicios deben garantizar el derecho a recibir un trato amigable y respetuoso, a que se respete nuestra intimidad, privacidad y confidencialidad y a que nos informen y orienten atendiendo a nuestras necesidades y demandas, de modo que podamos tomar decisiones responsables sin sufrir coacción o violencia. Además, los servicios deben ser accesibles y equitativos para todos los y las adolescentes, sin importar su raza y grupo étnico, edad, género, posición social, orientación sexual y otros aspectos.

No obstante, todavía existen barreras o motivos de tipo individual y social que impiden que adolescentes y jóvenes obtengan los servicios de salud que necesitan y merecen. Haga una “**Lluvia de ideas**” para identificar las barreras, anótelas en el pizarrón, destacando las siguientes:

- Exigencia de que asistan a los servicios en compañía de sus padres (aunque en Panamá la ley establece que a partir de los 16 años pueden ir sin sus padres).
- Discriminación y trato prejuiciado por motivos raciales/étnicos, orientación sexual o identidad de género, condición de salud (personas con VIH), y otros factores, por ejemplo, trabajadoras sexuales.
- Mala calidad de atención, que puede desmotivar a las personas a que acudan a los servicios de salud disponibles.
- Normas y estereotipos de género, por ejemplo, los hombres suelen resistirse más a buscar atención; a las mujeres puede resultarles incómodo o vergonzoso. En el caso de los varones adolescentes, asisten menos a los centros de salud que las adolescentes. Ellos van esporádicamente, cuando tienen un dolor muy fuerte o un problema específico, como síntomas de una ITS.
- En ocasiones los servicios no cuentan con los insumos que necesitan las personas, por ejemplo, condones o determinados MAC.
- Temor de que no se respete la confidencialidad y de que las familias se enteren de que tienen relaciones sexuales, que buscan anticonceptivos, están embarazadas o tienen una ITS.

A continuación, presente el cartel **“Servicios de salud para adolescentes disponibles en la comunidad”**. Ofrezca información precisa al respecto, incluyendo los distintos servicios que se ofrecen, y cómo pueden acceder a los mismos. Motíveles a asistir a los servicios, así como a los programas educativos, talleres y actividades que se ofrecen.

### **Aplicamos lo aprendido** (40 minutos)

Invite al grupo a participar en la dramatización **¡Vamos al centro de salud!**, con el propósito de ejercitar las destrezas necesarias para acceder a los servicios de SSR y solicitar la orientación y la atención requeridas.

En la Hoja de trabajo, recorte la parte correspondiente a cada equipo y precise que tendrán 10 minutos para preparar una dramatización con diferentes personajes: las y los adolescentes que solicitan los servicios de SSR y las personas que los atienden en el centro de salud, hospital o policlínica.

En la medida en que los equipos presenten, haga énfasis en los siguientes aspectos:

- ¿En qué casos hubo una atención de calidad, amigable y respetuosa, y en qué casos no lo fue? ¿Por qué?
- ¿Cuáles pueden ser las consecuencias para la salud de las personas?
- ¿Por qué es importante aplicar las habilidades para la vida cuando asistimos al centro de salud? Destaque la habilidad para buscar ayuda y apoyo, el conocimiento de sí (requerido para identificar las necesidades y problemas), la autoestima (que nos da confianza y seguridad), la comunicación asertiva y las relaciones interpersonales, entre otras.

### **PASO 3. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES** (10 minutos)

- ¿Cuáles fueron los contenidos que más les gustaron y los que menos les gustaron?
- ¿Cuáles son las principales barreras o motivos que afectan el acceso de adolescentes y jóvenes a los servicios de salud y SSR?
- ¿En qué medida los aspectos aprendidos en esta sesión les han motivado a asistir a los SSAA?

## PASO 4. CIERRE Y DESPEDIDA (10 minutos)

Organice una “Ronda de conclusiones” para que el grupo resuma los principales aspectos abordados, agradezca su participación y comente que en la próxima actividad continuaremos aprendiendo cómo mejorar nuestra SSR, y en particular, a tomar decisiones informadas y responsables para prevenir el embarazo no planeado en la adolescencia.

### Recursos para el personal facilitador

- Population Council y otros (2011). “Un solo currículo”. Págs. 186-187 (el derecho a los servicios de salud)  
En: [http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY\\_ItsAllOneGuidelines\\_es.pdf](http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_es.pdf)
- UNFPA-Colombia y UNFPA-LACRO (2020). “Proyecto de Educación Integral de la Sexualidad fuera de la escuela, Colombia. Currículo para adolescentes de 14 a 17 años de edad”. Págs. 81-85 (Sesión 19. Acceso a servicios de salud).
- Ministerio de Salud de Argentina (2011). “Conocernos. Divertirnos. Cuidarnos. Pibas y pibes promovemos nuestra salud sexual y reproductiva”. Págs. 29-34 (La atención en hospitales y centros de salud). En: <https://campuseducativo.santafe.edu.ar>

## ANEXOS A LA SESIÓN 25

Cartel: “¿Cómo nos tratan en los servicios de salud?”
1. María, de 17 años, fue al centro de salud para solicitar anticonceptivos. Le informaron que tenía que sacar un turno y venir acompañada de sus padres.
2. A Juan y Sofía se les rompió el preservativo y fueron a la consulta para buscar algún tipo de anticoncepción de emergencia. La enfermera les dijo que debían comprar la pastilla en una farmacia, pero se sentó con ellos para explicarles diferentes alternativas de métodos anticonceptivos, ayudándoles a elegir el más apropiado a sus necesidades.
3. Diego tiene 16 años, y decidió hacerse la prueba de VIH. El médico le miró con cara de “qué desastre”, le hizo una orden y le dijo que regresara cuando tuviera el resultado.
4. Carla y sus amigas escucharon que en el centro de salud se realizan actividades de información y educación sobre la sexualidad y la salud sexual y reproductiva. Al llegar al centro, les explicaron las ofertas disponibles, invitándoles a participar en los talleres donde se utilizan juegos didácticos.
5. Marisa no quiere asistir a los servicios de salud de su barriada. La única vez que fue a consultar por métodos anticonceptivos le dijeron: “¿Para qué quieres saber esas cosas? ¿Ya estás teniendo relaciones sexuales a tu edad?”



Cartel: "Servicios de salud para adolescentes disponibles en la comunidad"



MINISTERIO DE SALUD



<b>Centro de salud</b>		
<b>Dirección y teléfono</b>		
	<b>Servicios que ofrecen</b>	<b>Horarios de atención</b>

<b>Centro de salud</b>		
<b>Dirección y teléfono</b>		
	<b>Servicios que ofrecen</b>	<b>Horarios de atención</b>

**Hoja de Trabajo: “¡Vamos al centro de salud!”**

**Equipo 1**

Julio tiene un brote de ampollas en los genitales, además de fiebre y dificultades al orinar. Necesitar saber si tiene una ITS y recibir el tratamiento al efecto.

**Equipo 2**

Eric y Milena viven juntos desde hace pocos meses. Necesitan orientación para evitar un embarazo no planeado.

**Equipo 3**

Dalia es trabajadora sexual y ha tenido relaciones sexuales sin protección. Necesita conocer si le transmitieron una ITS o el VIH, recibir tratamiento y consejería para protegerse.

**Equipo 4**

Lilia es una adolescente migrante que recién llegó a Panamá y todavía no tiene papeles. Necesita atención médica y apoyo psicológico ya que fue violada por varios sujetos que venían en la caravana de migrantes.

# Sesión 26

## Embarazo, maternidad y paternidad en la adolescencia

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las y los adolescentes:

1. Reconocen su derecho a tomar decisiones informadas y responsables sobre el embarazo, la maternidad y la paternidad en la adolescencia.
2. Reflexionan sobre las causas y consecuencias del embarazo no planeado en la adolescencia.
3. Proponen acciones para la prevención del embarazo no planeado.

### Contenidos

- Principales causas del embarazo no planeado en la adolescencia.
- Consecuencias para la salud, el bienestar y la calidad de vida.
- Prevención del primer embarazo y/o de los embarazos subsiguientes.

**Duración:** 2 horas

### Preparación de la sesión

Al abordar esta problemática, considere que en el grupo puede haber adolescentes embarazadas o madres, así como varones cuya pareja está embarazada o que han sido padres. Por tanto, es importante adecuar los contenidos y los ejemplos a sus necesidades específicas y promover tanto la prevención del primer embarazo, como de los subsiguientes, con énfasis en la asistencia a los servicios de salud que se ofrecen en sus comunidades.

Revise la bibliografía, y aporte cifras actualizadas acerca de la situación de los embarazos, la maternidad y la paternidad en la adolescencia en el país. Aliste los materiales y prepare los carteles en papelógrafo o Power Point. Se sugiere ilustrarlos con imágenes de adolescentes embarazadas y de parejas muy jóvenes que ya han sido madres o padres.

### PASO 1. PRESENTACIÓN (10 minutos)

Utilice la dinámica de **“El bastón parlante”** para que el grupo rememore lo aspectos esenciales aprendidos en la sesión previa, y pregunte a continuación:

- ¿Por qué es importante asistir regularmente a los servicios de salud?
- ¿Cuáles son las características de los servicios de salud de calidad para adolescentes?
- ¿Han tenido oportunidad de informarse sobre los servicios que existen en su comunidad o de asistir a los mismos?

#### Materiales

- Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva, goma de pegar, tijeras, hojas y lápices.
- Cartel: “Testimonios de la vida real”.
- Cartel: “Principales causas del embarazo en la adolescencia”.
- Bastón o palo de madera.
- Revistas/periódicos con imágenes (para recortar).

Comente los objetivos de la actividad, donde profundizaremos en los aspectos relativos a la promoción de la salud sexual y reproductiva en la adolescencia, con énfasis en la importancia de tomar decisiones sobre el embarazo, la maternidad y la paternidad.

## PASO 2. DESARROLLO

### ➔ Recuperamos saberes, vivencias y experiencias (20 minutos)

Inicie recordando que los derechos sexuales y reproductivos hacen referencia a las normas, garantías, protecciones o prestaciones que protegen a todas las personas para que puedan alcanzar los mejores niveles posibles de salud sexual y salud reproductiva. Estos derechos presuponen la capacidad de tomar decisiones responsables, informadas y libres de coacción, sobre el ejercicio de la sexualidad y la reproducción.

Pídales que mencionen algunos de los derechos reproductivos y enfatice en la importancia de decidir acerca del embarazo, la maternidad y la paternidad, o sea, si se desea o no tener hijos e hijas, con quién, cuántos, y en qué momento de la vida. No obstante, con mucha frecuencia, el embarazo, la maternidad y la paternidad son resultantes de situaciones en las que no hubo una elección consciente, o no se contaron los medios y recursos para evitarlos.

Invite al grupo a escuchar los siguientes **“Testimonios de la vida real”**<sup>21</sup>. Presente el cartel, solicite 3 personas voluntarias para leer en alta voz los casos y promueva el debate y la reflexión acerca de los siguientes aspectos:

- ¿Qué tienen en común estas historias?
- ¿Son frecuentes los embarazos, la maternidad y la paternidad en la adolescencia en sus comunidades?
- ¿En qué medida los embarazos no planeados pueden afectar la salud, el bienestar y la calidad de vida en la adolescencia?

A partir de las ideas y opiniones aportadas, enfatice que estas problemáticas son motivo de preocupación para todos los países del mundo, incluyendo a Panamá, donde el embarazo y la maternidad en la adolescencia han ido en aumento durante los últimos años, con impactos desfavorables a nivel social, comunitario, familiar e individual.

### ➔ Construimos nuevos aprendizajes (35 minutos)

Según la Organización Mundial de la Salud, el embarazo en la adolescencia es aquel que ocurre entre los 10 y los 19 años de edad, independientemente del grado de madurez biológica, psicoemocional y social alcanzado.

En esta etapa, el embarazo se considera de riesgo, debido a sus efectos en la salud, la salud sexual y reproductiva, el bienestar y la vida. Estos riesgos y sus secuelas aumentan en el grupo de edad de 10 a 14 años, o sea, en la adolescencia temprana.

Pregunte al grupo:

- ¿Cuáles son las causas más frecuentes del embarazo en la adolescencia?

Anote en el pizarrón las ideas clave, presente el cartel **“Principales causas del embarazo en la adolescencia”** y complemente la información, promoviendo la reflexión en torno a los siguientes puntos:

- Los embarazos en esta etapa no responden por lo general a una causa aislada, sino a un conjunto de factores sociales, comunitarios, familiares e individuales.

---

<sup>21</sup> Fuente: UNFPA. “Estado de la Población Mundial 2013. Maternidad en la niñez Enfrentar el reto del embarazo en adolescentes”.

- Estas situaciones son más frecuentes en familias con bajo nivel de ingresos que viven en condiciones de pobreza y falta de oportunidades. La incidencia es mayor en las áreas rurales, las comunidades indígenas, las poblaciones afrodescendientes y otros grupos vulnerables, así como en adolescentes con menor nivel de escolaridad (que sólo tienen educación primaria o que son analfabetas).
- La falta de información y educación sobre la sexualidad y la salud sexual y reproductiva priva a las y los adolescentes de disponer de conocimientos y habilidades para ejercer de forma responsable su sexualidad, tomar decisiones y prevenir comportamientos de riesgo que conducen al embarazo no planeado, entre otras.
- Otro factor de gran peso es la falta de acceso a servicios de SSR de calidad, incluyendo orientación sobre planificación familiar y suministro de métodos anticonceptivos. En muchos casos, hay barreras que dificultan acceder a estos servicios, a pesar de que, en Panamá, la ley establece que a partir de los 16 años pueden asistir sin estar acompañados de sus padres.
- La desigualdad y discriminación en razón de género afectan el ejercicio de los derechos humanos y los derechos sexuales y reproductivos e incide en el bajo empoderamiento de las mujeres para la toma de decisiones y la negociación sobre la sexualidad y la reproducción.

Estas desigualdades originan a su vez diversas formas de violencia, y en muchos casos, el embarazo se produce como resultado de la coerción sexual, la presión externa y la violación sexual.

- La falta de proyectos de vida puede llevar a las adolescentes más vulnerables a percibir el embarazo y la maternidad como una vía de escape para entrar en el mundo adulto, ganar estatus y aceptación social. En los varones, estos aspectos también juegan un papel importante, ya que, en ciertos casos, ven reafirmada su masculinidad y su posición social como adultos al embarazar a una adolescente y convertirse en padres.
- Al mismo tiempo, la epidemia de COVID-19 ha tenido repercusiones en el acceso a los servicios de salud y al suministro de MAC, la interrupción de las clases en las escuelas y de otras actividades informativas y educativas, las medidas de confinamiento y el incremento de las violencias de género, entre otras, lo que se ha reflejado en un aumento de los embarazos no planificados.

Para abordar las consecuencias del embarazo en la adolescencia, divida un papelógrafo en 4 columnas: (consecuencias económicas, para la salud, para la educación y socioemocionales), para que las y los participantes aporten sus ideas y saberes al respecto. Facilite un diálogo y finalice precisando las siguientes consecuencias:

- **Económicas:** dependencia económica de la familia, bajo nivel de ingresos, aumento de la pobreza y la falta de oportunidades.
- **Salud:** riesgos de muerte materna, enfermedad y daños físicos, sobre todo en menores de 15 años, y riesgos para la vida y la salud de los bebés.
- **Educación:** interrupción de los estudios y la posibilidad para prepararse para el futuro. Destaque al respecto que, en Panamá, la Ley 60 de 2016 protege a la menor de edad y a la adolescente embarazada, para asegurar la atención integral y la protección de sus derechos, estableciendo medidas para que puedan permanecer en el sistema educativo, reciban apoyo académico y de consejería y sean tratadas con dignidad y sin discriminación.
- **Socioemocionales:** rechazo y discriminación por parte de la familia y la comunidad, abandono o expulsión del hogar, mayor vulnerabilidad a la violencia y el abuso, matrimonios y uniones tempranas, pérdida de la red de relaciones con sus pares y aislamiento social, daños psicoemocionales, como depresión, estrés, ansiedad, adicciones, etc.

## **Aplicamos lo aprendido** (35 minutos)

Comente que el 26 de septiembre de cada año, se celebra el “**Día mundial para la prevención del embarazo no planificado en la adolescencia**”. Invite al grupo a formar 4 equipos, con el propósito de elaborar mensajes educativos referentes a esta problemática, que pueden presentar en un papelógrafo o afiche e ilustrarlos con dibujos e imágenes. Oriente que deben focalizar sus mensajes en los factores protectores que pueden proteger a las y los adolescentes del embarazo, la maternidad y la paternidad en edades tempranas.

Asigne 15 minutos para el trabajo y a continuación invite a los equipos a presentar los resultados. Promueva la valoración de los mensajes considerando si los mismos:

- Se basan en el derecho a tomar decisiones informadas y responsables sobre la sexualidad y la reproducción.
- Hacen énfasis en los factores protectores, más que en los riesgos.
- Son comprensibles y atractivos para las audiencias a las que van dirigidos.

## **PASO 3. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES** (10 minutos)

Pregunte al grupo:

- ¿Cuáles fueron los contenidos que más les gustaron y los que menos les gustaron de esta sesión?
- ¿Por qué el embarazo en la adolescencia es más frecuente en personas que viven en situación de desventaja social?
- ¿Cuáles son las principales consecuencias del embarazo no planeado en esta etapa?

## **PASO 4. CIERRE Y DESPEDIDA** (10 minutos)

Promueva un “**Resumen colectivo**” de los contenidos abordados, motivando a las y los adolescentes a aplicarlos en su propia vida. Comente que en la próxima actividad aprenderemos acerca de los métodos anticonceptivos más eficaces para prevenir el embarazo y planificar la familia.

### **Recursos para el personal facilitador**

- Ministerio de Salud de Argentina (2011). “Conocernos. Divertirnos. Cuidarnos. Pibas y pibes promovemos nuestra salud sexual y reproductiva”. Págs. 38-41 (Embarazo, maternidad y paternidad en la adolescencia). En: <https://campuseducativo.santafe.edu.ar>
- Ministerio de Salud de El Salvador (2019). “Nuestra vida, nuestros sueños. Educación Integral de la Sexualidad. Estrategia metodológica para adolescentes 15 a 19 años”. Págs. 113-117 (Embarazo en mujeres adultas y adolescentes) y 120-121 (Factores de riesgo y protectores). En: [http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/educacionintegralsexualidadadolescentesminsalunfpav1\(1\).pdf](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/educacionintegralsexualidadadolescentesminsalunfpav1(1).pdf)

## ANEXOS A LA SESIÓN 26

### Cartel: "Testimonios de la vida real"

1. Me fui a vivir con mi pareja a los 14 años. Mis planes eran tener una relación estable, seguir estudiando y ser profesional en el futuro. Pero quedé embarazada a los 15 años. Al principio, ni siquiera sabía cómo cuidar al bebé recién nacido. Tuve que dejar la escuela.
2. Estábamos enamorados, pensamos que era para siempre, queríamos un bebé... Cuando nos dimos cuenta que estaba embarazada, nos asustamos, no sabes a qué te enfrentas o lo que vendrá. Estaba amamantando y solía mirar a mis compañeros de clase por la ventana, pensando que yo también podría estar asistiendo a la escuela.
3. Estaba feliz y triste a la vez. Feliz porque había parido un bebé precioso... Pero mis padres tenían que mantenerme a mí y a mi bebé. Abandoné la escuela y tuve que buscar trabajo para mantener a mi hijo, pues soy madre soltera.

### Cartel: "Principales causas del embarazo en la adolescencia"



# Sesión 27

## Opciones y decisiones sobre la anticoncepción

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las y los adolescentes:

1. Reconocen el derecho de las personas y las parejas a tomar decisiones sobre la fecundidad y la anticoncepción.
2. Describen las características, ventajas y desventajas de los métodos anticonceptivos recomendados para adolescentes y jóvenes
3. Ejercitan el proceso de toma de decisiones sobre el uso de métodos anticonceptivos.

### Contenidos

- Tipos de métodos anticonceptivos: temporales, hormonales, naturales y permanentes.
- Métodos anticonceptivos modernos recomendados para adolescentes y jóvenes
- Toma de decisiones sobre el uso de métodos anticonceptivos.

**Duración:** 2 horas

### Preparación de la sesión

Es importante abordar los contenidos desde un marco de derechos, con énfasis en el derecho de tomar decisiones informadas y responsables sobre la anticoncepción, con vistas a prevenir los embarazos no planeados y sus consecuencias.

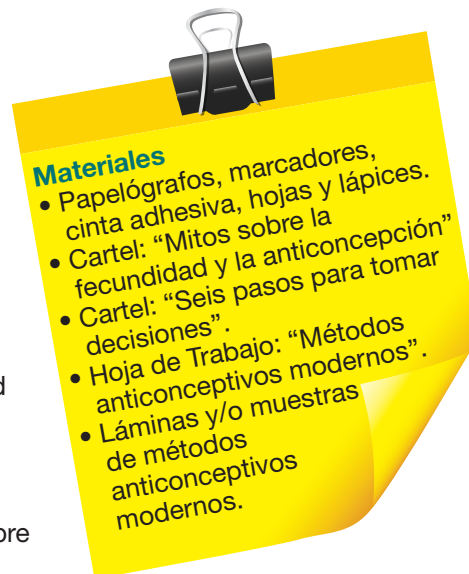
Esta sesión ofrece la oportunidad de fortalecer la habilidad para tomar decisiones, así como otras habilidades para la vida trabajadas previamente. También contribuye a desarrollar actitudes positivas e intenciones acerca del uso de los MAC y la responsabilidad de mujeres y hombres al respecto.

Utilice el cartel sobre la toma de decisiones elaborado para la Sesión 14. Reproduzca los restantes materiales y asegúrese de contar con láminas apropiadas de los métodos disponibles en los centros de salud. De ser posible, lleve muestras de DIU, condones, pastillas, implantes y otros MAC. Puede apoyarse en un Power Point o un video, en caso de disponer de la tecnología.

### PASO 1. PRESENTACIÓN (10 minutos)

Invite al grupo a recordar las principales **“Ideas clave”** abordadas en la sesión previa y a continuación pregunte:

- ¿Cuáles son las causas más frecuentes del embarazo en la adolescencia?
- ¿Qué factores nos protegen para prevenir un embarazo no planeado?





- ¿En qué medida un embarazo no planeado puede cambiar el curso de la vida en la adolescencia?

## PASO 2. DESARROLLO

### ➔ Recuperamos saberes, vivencias y experiencias (20 minutos)

Inicie indagando cuáles son los métodos anticonceptivos que conocen las y los adolescentes. Anótelos en el pizarrón o papelógrafo y pídale que comenten a través de qué vías han recibido información al respecto.

Escuche las opiniones, comente que existen muchas ideas erróneas sobre la fecundación y los métodos para evitar un embarazo no planificado y realice la dinámica **“Mitos sobre la fecundidad y la anticoncepción”**.

Presente el cartel y solicite 6 voluntarios o voluntarias para leer cada una de las afirmaciones y ofrecer su criterio. Promueva la participación de grupo y aclare y amplíe la información atendiendo a los siguientes aspectos:

**Mito 1:** Es posible que una mujer quede embarazada al tener relaciones sexuales vaginales en cualquier momento del ciclo menstrual. Por eso es recomendable consultar al personal de los servicios de salud para tener acceso a métodos anticonceptivos modernos, ya que como aprenderemos en esta sesión, los métodos “naturales” no son tan eficaces para prevenir el embarazo.

**Mito 2:** La efectividad del condón o preservativo es muy alta. Es el único método que, usado correctamente, además de prevenir un embarazo no planeado, previene de las infecciones de transmisión sexual.

**Mito 3:** Este método no es seguro. Se puede calcular mal o no tener en cuenta los fluidos muy comunes que se encuentran antes de la eyaculación, como el líquido preseminal, y que contienen espermatozoides.

**Mito 4:** La doble protección no consiste en usar dos preservativos, sino protegerse simultáneamente del embarazo no planeado y las infecciones de transmisión sexual, utilizando el condón en todas las relaciones sexuales, y usando como complemento otro método anticonceptivo.

**Mito 5:** Si no se usa ningún método de protección, la mujer puede quedar embarazada en cualquier situación en que tenga relaciones sexuales.

**Mito 6:** La mujer puede quedar embarazada incluso si está menstruando porque puede haber ovulaciones en cualquier día del ciclo.

### ➔ Construimos nuevos aprendizajes (40 minutos)

Señale que los métodos anticonceptivos o de regulación de la fecundidad son aquellos que permiten a las personas y parejas disfrutar plenamente de su vida sin tener que preocuparse por un embarazo no deseado.

También son importantes para planificar si quieren tener hijos y en qué momento tenerlos. Por ello, todas las personas tienen derecho a contar con información y acceso a los MAC, lo que contribuye a alcanzar los mejores niveles de salud sexual y reproductiva y bienestar.

Retome la lista de MAC identificados por el grupo y precise que actualmente, existe una amplia variedad de opciones. Cada método tiene distintas características, ventajas y desventajas. Es importante buscar ayuda y consejería por parte del personal de salud con vistas a tomar decisiones libres e informadas al respecto, de modo que podamos elegir el MAC más apropiado a nuestras necesidades, estilo de vida y condiciones de salud, entre otros aspectos.

Coloque el Cartel **“Tipos de métodos anticonceptivos”** que incluye métodos temporales de barrera, hormonales, naturales y quirúrgicos permanentes. Explique que los anticonceptivos modernos de barrera y hormonales, son los más recomendados para adolescentes y jóvenes. Para abordar estos dos tipos, distribuya la Hoja de Trabajo y forme 4 equipos, que discutirán las características de los métodos asignados y luego las expondrán ante el grupo:

**Equipo 1:** Métodos de barrera

**Equipo 2:** Anticonceptivos orales e inyectables

**Equipo 3:** Parches e implantes

**Equipo 4:** Dispositivos intrauterinos y anticoncepción de emergencia

En la medida en que cada equipo presente, complemente la información, enseñe las muestras o láminas de los MAC y aclare las dudas.

A continuación, explique que los métodos naturales o de “comportamiento”, como son los métodos de la temperatura corporal, el calendario, el retiro o coito interrumpido, entre otros, son menos efectivos para prevenir el embarazo, y no protegen de las infecciones de transmisión sexual y el VIH. En el caso de los métodos quirúrgicos permanentes, como la esterilización femenina o masculina (vasectomía), son procedimientos no apropiados para adolescentes y jóvenes.

### **Aplicamos lo aprendido** (30 minutos)

Con vistas a fortalecer la habilidad de las y los adolescentes para decidir de forma informada y responsable acerca de su vida sexual y reproductiva, presente el cartel **“Seis pasos para tomar decisiones”**. Recuerde que estos aspectos fueron abordados en sesiones anteriores e invite al grupo a recordar brevemente las características de cada paso. A continuación, promueva una reflexión en plenaria sobre el procedimiento para decidir respecto al MAC más apropiado, con énfasis en la importancia de buscar información, orientación y apoyo en los servicios de salud, que cuentan con personal competente para recomendar cuál es el método más apropiado en cada caso, atendiendo a las características personales y a las condiciones de salud.

## **PASO 3. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES** (10 minutos)

Pregunte al grupo:

- ¿Cuáles fueron los contenidos que más les gustaron y los que menos les gustaron de esta sesión?
- ¿De quién o quiénes es la responsabilidad de utilizar anticonceptivos?
- ¿Cuál o cuáles son los métodos anticonceptivos más seguros para adolescentes y jóvenes?

## **PASO 4. CIERRE Y DESPEDIDA** (10 minutos)

Solicite al grupo que aporten sus **“Conclusiones colectivas”** sobre los contenidos esenciales abordados, con énfasis en la importancia de los mismos para su propia vida. Agradezca la participación y señale que en la siguiente sesión aprenderemos sobre las infecciones de transmisión sexual (ITS) y cómo podemos prevenirlas y protegernos de sus consecuencias para la salud y el bienestar.

### **Recursos para el personal facilitador**

- UNFPA-Colombia y UNFPA-LACRO (2020). “Proyecto de Educación Integral de la Sexualidad fuera de la escuela, Colombia. Currículo para adolescentes de 14 a 17 años de edad”. Págs. 85-93 (métodos anticonceptivos).
- Population Council y otros (2011). “Un solo currículo”. Págs. 206-213 (Anticoncepción y métodos anticonceptivos) y 258-261 (Hoja informativa sobre métodos anticonceptivos). En: [http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY\\_ItsAllOneGuidelines\\_es.pdf](http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_es.pdf)

## ANEXOS A LA SESIÓN 27

### Cartel: "Mitos sobre la fecundidad y la anticoncepción"




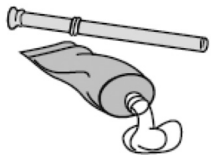
1. Hay ciertos días seguros en los que es imposible que una mujer quede embarazada.
2. El preservativo no es tan efectivo como dicen.
3. Cuando el hombre retira el pene de la vagina antes de eyacular, no hay riesgo de embarazo.
4. La doble protección consiste en usar dos preservativos, uno encima de otro, para aumentar su eficacia.
5. La primera vez que una mujer tiene relaciones sexuales no puede quedar embarazada.
6. Si una mujer está menstruando no puede quedar embarazada.

### Cartel: "Seis pasos para tomar decisiones"






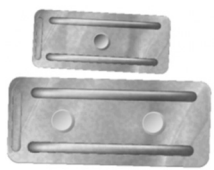
## 6 Pasos para tomar decisiones



**Hoja de Trabajo: Métodos anticonceptivos modernos recomendados para adolescentes y jóvenes**

<b>Métodos temporales de barrera</b>			
<b>Método</b>	<b>¿Qué es y cómo funciona?</b>	<b>¿Protege de ITS/VIH?</b>	<b>Otras características</b>
<p>Condón masculino</p> 	<p>Funda de látex delgado que se desenrolla sobre el pene erecto antes de la relación sexual y que evita que el semen entre en la vagina.</p>	Sí	<p>Es uno de los dos métodos que ofrecen protección contra el embarazo y las ITS.</p> <p>Es controlado por la persona que lo utiliza y se coloca durante la actividad sexual previo al coito.</p> <p>Es de fácil obtención y permite que los hombres se protejan a sí mismos y a sus parejas.</p> <p>Puede romperse o tener fugas, si se usa incorrectamente y es importante fijarse siempre en la fecha de caducidad.</p>
<p>Condón femenino</p> 	<p>Funda de látex lubricado con dos anillos, uno de los cuales permanece fuera de la vagina cubriendo parte de los labios y el otro es colocado dentro de la vagina cubriendo el cuello uterino.</p> <p>Forma una bolsa que capta el semen.</p>	Sí	<p>Es uno de los dos métodos que ofrecen protección contra el embarazo y las ITS.</p> <p>Es controlado por la persona que lo utiliza y puede insertarse horas antes de que comience la actividad sexual, aunque su presencia es notoria durante la relación sexual y la inserción puede requerir práctica.</p> <p>Permite que las mujeres adultas se protejan a sí mismas y a sus parejas.</p> <p>Su costo es alto en comparación con los condones masculinos.</p>
<p>Diafragma y tapón cervical</p> 	<p>El diafragma es un capuchón de goma poco profundo y suave, que se llena con espermicida y se inserta dentro de la vagina antes de la relación sexual. Cubre el cuello del útero para evitar que la entrada de los espermatozoides.</p> <p>El tapón cervical es un capuchón de látex en forma de dedal que se inserta dentro de la vagina, se coloca ajustadamente sobre el cuello uterino y se mantiene en su lugar por succión, con el fin de bloquear el paso de los espermatozoides.</p>	<p>Todavía no se sabe si ofrecen protección contra las ITS</p>	<p>Pueden insertarse antes de que comience la actividad sexual.</p> <p>Se recomienda su uso junto con un espermicida que ayude a inhabilitar a los espermatozoides.</p> <p>Se pueden salir de su lugar durante la relación sexual.</p> <p>El tamaño apropiado debe ser determinado por un prestador de servicios de salud.</p>
<p>Espermicidas</p> 	<p>Productos químicos en forma de espuma, crema, jalea, película soluble o supositorio que se insertan en la vagina, creando una barrera física y matando a los espermatozoides.</p>	No	<p>Es poco efectivo, a menos que se utilice el espermicida junto con un método de barrera (condón, diafragma, tapón cervical).</p> <p>El uso repetido de algunos espermicidas a base de nonoxynol puede producir lesiones genitales, que aumentan el riesgo de transmisión del VIH. Las mujeres con alto riesgo de infección por VIH no deben usarlos.</p> <p>Algunos pueden ser incómodos por la suciedad que generan.</p>

## Hoja de Trabajo: Métodos anticonceptivos modernos recomendados para adolescentes y jóvenes

Métodos hormonales			
Método	¿Qué es y cómo funciona?	¿Protege de ITS/VIH?	Otras características
<p>Anticonceptivos orales</p> 	<p>Pequeñas píldoras de hormonas sintéticas (estrógeno y progestágeno, o solamente progestágeno) que evitan la ovulación e interfieren en la migración del espermatozoide al aumentar el espesor del moco cervical. Se toman diariamente por vía oral ya sea por 21 o 28 días dependiendo de su marca y tipo.</p>	No	<p>No requieren que la mujer inserte o aplique el método al momento de las relaciones sexuales. Pueden reducir los cólicos menstruales y el riesgo de ciertos tipos de cáncer, anemia, problemas de las mamas y la enfermedad inflamatoria pélvica. La mujer debe recordar tomar la píldora diariamente. Típicamente hay un rápido retorno a la fecundidad después de que la mujer deja de tomar la píldora.</p>
<p>Inyectables</p> 	<p>Inyección que se aplica a intervalos regulares, usualmente de 1 a 3 meses; y que contiene progestágeno, una hormona sintética que evita la ovulación y hace que el moco cervical se haga más espeso.</p>	No	<p>No requieren que la mujer inserte o aplique el método al momento de las relaciones sexuales, y pueden usarse sin que otras personas lo sepan. Pueden disminuir el riesgo de ciertos tipos de cáncer. El retorno a la fecundidad puede tardar algunos meses después de suspender su uso.</p>
<p>Parches anticonceptivos</p> 	<p>Pequeño parche adhesivo que se aplica en la piel y libera lentamente progestágeno y estrógeno a través de la piel, para evitar la ovulación y espesar el moco cervical.</p>	No	<p>No requieren que la mujer inserte o aplique el método al momento de las relaciones sexuales. Son menos efectivos para mujeres que pesan más de 90 kilos. Después de que la mujer deja de usarlo, la fecundidad regresa rápidamente.</p>
<p>Implantes subdérmicos</p> 	<p>Una o dos barras pequeñas y suaves que se implantan en la parte superior del brazo de la mujer y que, en forma continua, liberan una dosis baja de progestágeno a lo largo de un período de 3 a 5 años. Espesa el moco cervical e inhibe la ovulación.</p>	No	<p>No requieren que la mujer inserte o aplique el método al momento de las relaciones sexuales, y pueden usarse sin que otras personas lo sepan. Pueden ser retirados en cualquier momento, pero deben ser insertados y retirados por personal de salud. La fecundidad se restablece inmediatamente al ser removidos.</p>
<p>Dispositivos intrauterinos (DIU)</p> 	<p>Pequeños dispositivos, comúnmente en forma de T, que el personal de salud inserta en el útero. Algunos DIU liberan la hormona llamada progestágeno. Otros están recubiertos de cobre, que tiene efectos anticonceptivos. Evitan que los espermatozoides lleguen al óvulo. Algunos tipos de DIU pueden funcionar hasta por 10 años.</p>	No	<p>Este método no interrumpe la actividad sexual ni se nota su presencia durante el coito, y puede usarse sin que otras personas lo sepan. Si hay una infección presente durante la inserción, o si las condiciones para la inserción no son estériles, la inserción puede derivar en una infección pélvica y un aumento del riesgo de infertilidad. El cuerpo algunas veces expulsa el DIU. Debe ser insertado y retirado por personal de salud capacitado.</p>
<p>Anticoncepción oral de emergencia</p> 	<p>La anticoncepción oral de emergencia (AOE) o píldora del día siguiente no debe ser usada como un método regular, sino como una medida de emergencia cuando se han tenido relaciones sexuales sin protección, han fallado los anticonceptivos o se han usado incorrectamente (rotura del condón, omisión de tomar la píldora, etc.), así como en casos de relaciones sexuales forzadas y violación. Las píldoras contienen hormonas que evitan la unión del óvulo y el espermatozoide, o la implantación de un óvulo fecundado en el útero.</p>	No	<p>La AOE no causa el aborto, pues no funciona si la mujer ya está embarazada. La mujer debe tomar dos tabletas de 0,75 mg o una tableta de 1,5 mg en dosis única, hasta cinco días después del coito, aunque su mayor efectividad es en las primeras 72 horas posteriores al coito desprotegido. La efectividad de la AOE depende del tipo de píldora que se usa y qué tan pronto se toma después de la relación sexual desprotegida. Mientras más pronto se toma, es más efectiva.</p>

# Sesión 28

## Prevenimos las infecciones de transmisión sexual

### Materiales

- Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva, hojas y lápices.
- Tarjetas de cartulina de tamaño mediano (verdes y rojas).
- Láminas ilustrativas de las ITS.
- Cartel: “Una tarde en el parque”.
- Hoja de Trabajo: “Infecciones de transmisión sexual”.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las y los adolescentes:

1. Diferencian los síntomas, vías de transmisión y consecuencias de las infecciones de transmisión sexual más frecuentes.
2. Reconocen su derecho de acceder a información, educación y servicios de salud para prevenir y atender las ITS.
3. Valoran los factores protectores y de riesgo con relación a las ITS.

### Contenidos

- Concepto y características de las infecciones de transmisión sexual.
- Consecuencias de las ITS para la salud, el bienestar y la calidad de vida en la adolescencia.
- Principales factores protectores y de riesgo.

**Duración:** 2 horas

### Preparación de la sesión

En esta actividad se abordarán las infecciones de transmisión sexual, con énfasis en un marco de derechos y desde la perspectiva de la prevención y la promoción de comportamientos sexuales saludables y responsables. Al mismo tiempo, es importante fortalecer una adecuada percepción del riesgo, y la motivación hacia el autocuidado y la protección de la pareja. Consulte la bibliografía recomendada, prepare los materiales y láminas o un Power Point con ilustraciones acerca de las diferentes ITS.

### PASO 1. PRESENTACIÓN (10 minutos)

Invite al grupo a compartir las **“Ideas clave”** sobre los métodos anticonceptivos abordadas en la sesión anterior y pregunte:

- ¿Cuáles son los aspectos que debemos considerar para tomar de decisiones sobre el uso de los métodos anticonceptivos?
- ¿En qué consiste la “doble protección”?
- ¿Por qué los métodos naturales o de comportamiento no son tan eficaces como los modernos?

### PASO 2. DESARROLLO

#### ➔ Recuperamos saberes, vivencias y experiencias (20 minutos)

Inicie con una breve “Lluvia de ideas” en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Qué son las infecciones de transmisión sexual (ITS)?
- ¿Cuáles son las ITS que Uds. conocen?

Anote en papelógrafo o pizarrón las ideas aportadas e invítele a participar en el ejercicio “**Una tarde en el parque**”. Pídale que imaginen una conversación entre un grupo de adolescentes con relación a las ITS y cómo evitar sus riesgos y consecuencias. Solicite 3 voluntarios y 2 voluntarias para representar a cada uno de los personajes.

Promueva una reflexión colectiva, con énfasis en los siguientes aspectos:

- ¿Estas opiniones son frecuentes entre adolescentes y jóvenes?
- ¿Son eficaces las medidas utilizadas por los personajes para protegerse de las ITS?

Resuma los aspectos debatidos, destacando que a continuación profundizaremos en el conocimiento de diferentes ITS y de los factores que pueden protegernos o ponernos en riesgo.

### ➔ **Construimos nuevos aprendizajes** (40 minutos)

Precise en primer lugar, el concepto de ITS y las principales vías de transmisión:

Las **infecciones de transmisión sexual** son aquellas que se adquieren principalmente a través del contacto sexual no protegido con una persona que tiene la infección. Los organismos causantes de estas infecciones (bacterias, virus y parásitos), se transmiten por lo general a través del semen y de los fluidos vaginales. Algunas, pueden adquirirse por vía no sexual, como el contacto con la sangre de una persona infectada, o de la madre al hijo/hija durante el embarazo, el parto y la lactancia.

Distribuya la Hoja de Trabajo y presente los tipos de ITS más frecuentes, que son causadas por bacterias (clamidia, tricomoniasis, sífilis y gonorrea), diferentes tipos de virus (herpes genital, virus de papiloma humano (VPH), hepatitis B y VIH/Sida) y parásitos (candidiasis). Explique de forma dialogada cada una de las ITS con apoyo de las láminas o de un Power Point, enfatizando los siguientes aspectos:

- Las ITS no siempre presentan síntomas, por lo que es posible contraerlas por el contacto con personas que parecen estar perfectamente sanas y que ni siquiera saben que tienen una infección.
- Aunque estas infecciones pueden prevenirse y tratarse, algunas, como el herpes genital, el VPH, la hepatitis B y el VIH, no son curables y pueden tener graves consecuencias de salud, incluido el poner en riesgo la vida de las personas.
- Las personas sexualmente activas tienen el derecho y la responsabilidad de protegerse y proteger a su pareja para reducir el riesgo de contraer una ITS, y de acceder a información, educación y servicios de salud para la prevención, diagnóstico y tratamiento de estas infecciones.
- Las ITS deben ser diagnosticadas por profesionales de la salud. Nunca debemos automedicarnos. En caso de presentar algún síntoma, es importante acudir a los servicios de salud para hacernos una prueba de ITS o de VIH.

### ➔ **Aplicamos lo aprendido** (30 minutos)

Recuerde al grupo que, en las sesiones previas, hemos aprendido que los factores protectores son las características o condiciones que pueden protegernos de los problemas y enfermedades de la salud sexual y reproductiva, disminuir la probabilidad de sufrirlos o neutralizar sus consecuencias, mientras que los de riesgo son aquellos que determinan una mayor probabilidad de que se presenten problemas y enfermedades en este ámbito.

Invítele a participar en el ejercicio “**Protegiéndonos y evitando riesgos**”. Distribuya las tarjetas de modo que la mitad del grupo reciba las verdes y los demás las rojas. Los que

tienen las tarjetas verdes escribirán un factor protector y en el caso de las rojas un factor de riesgo. A continuación, invíteles a colocar sus tarjetas en un papelógrafo o pizarrón dividido en 2 columnas (factores protectores y factores de riesgo).

Promueva una reflexión colectiva acerca de la importancia de los aspectos identificados, comente aquellos que no han sido incluidos y precise los siguientes:

### **Factores protectores:**

- Disponer de información, orientación y educación sobre sexualidad, salud sexual y salud reproductiva, incluyendo habilidades para la vida (autoconocimiento y autoestima, pensamiento crítico, relaciones interpersonales, comunicación asertiva, toma de decisiones, solución de conflictos, encontrar ayuda y apoyo, etc.).
- Acceder a servicios de salud sexual y salud reproductiva y atención y tratamiento de las ITS y el VIH para adolescentes.
- Practicar conductas sexuales responsables y seguras. Por ejemplo: abstenerse o postergar las relaciones sexuales; uso sistemático y correcto del condón en todas las relaciones sexuales; asegurar el consentimiento sexual; evitar el cambio de pareja, las relaciones con personas desconocidas o que practican conductas de riesgo, relaciones sexuales con varias personas en un mismo período de tiempo, etc.
- Conocer y evitar otras vías de transmisión no sexuales, como el uso de jeringuillas e instrumentos punzantes.
- Tener una positiva autoestima y una adecuada percepción del riesgo de contraer una ITS.

### **Factores de riesgo:**

- Insuficiente información, conocimientos y educación en sexualidad, salud sexual y salud reproductiva, incluyendo habilidades para la vida.
- Falta de disponibilidad y acceso a los servicios de atención en salud, salud sexual y salud reproductiva.
- Practicar conductas sexuales de riesgo. Por ejemplo: iniciación sexual en edades tempranas, relaciones sexuales no protegidas (sin condón), cambio frecuente de pareja sexual, tener relaciones sexuales con varias personas en un mismo período de tiempo, entre otras.
- Tener una baja autoestima y una baja percepción del propio riesgo de contraer el VIH y otras infecciones de transmisión sexual.
- Sufrir las presiones del grupo, la pareja y otras personas con relación a la sexualidad (influencia de las normas y estereotipos de género)
- Sufrir abuso y violencia sexual, incluyendo violación.
- Compartir jeringuillas y otros instrumentos punzantes o cortantes contaminados con la sangre de personas que tienen una ITS/VIH.
- Consumo de alcohol y otras drogas.

## **PASO 3. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES** (10 minutos)

- ¿Cuáles fueron los contenidos que más les gustaron y los que menos les gustaron de esta sesión?
- ¿En qué medida las personas ejercen el derecho de acceder a información, educación y servicios de salud para prevenir y atender las ITS?
- ¿Cuáles son las consecuencias de las ITS para la salud y el bienestar?



## PASO 4. CIERRE Y DESPEDIDA (10 minutos)

Promueva un resumen colectivo de las principales ideas abordadas, agradezca al grupo su participación y motiveles a buscar información a través de internet acerca de las ITS que afectan con mayor frecuencia a adolescentes y jóvenes en Panamá, y sobre la situación del VIH/Sida en este grupo de edad, con vistas a compartirla en la siguiente sesión.

### Recursos para el personal facilitador

- Berrío, Edilma; Armién, Blas; Stanziola, Domingo (2014). “Crecer sin VIH: Prevenir con Educación”. Págs. 11-28 (VIH/Sida e Infecciones de Transmisión Sexual). En: <https://lac.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/2014-CRECER%20SIN%20VIH-VERSION%20PARA%20WEB.pdf>
- Population Council y otros (2011). “Un solo currículo”. Págs. 189-2001 (Infecciones de transmisión sexual, incluidos en VIH y el Sida) y págs. 254-255 (Hoja informativa. Infecciones de transmisión sexual). En: [http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY\\_ItsAllOneGuidelines\\_es.pdf](http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_es.pdf)
- UNFPA-Colombia y UNFPA-LACRO (2020). “Proyecto de Educación Integral de la Sexualidad fuera de la escuela, Colombia. Currículo para adolescentes de 14 a 17 años de edad”. Págs. 95-98 (Sesión 22. Infecciones de transmisión sexual).

## ANEXOS A LA SESIÓN 28

Cartel: “Una tarde en el parque”
Carlos: “Yo soy muy precavido, y siempre uso dos preservativos, eso se llama doble protección”.
Pablo: “A mí no me preocupa contagiarme. Mi novia es muy limpia y saludable, ¿cómo va a tener una infección?”.
Elena: “Estoy de acuerdo, la limpieza es muy importante. Yo siempre me lavo los genitales con mucha agua y jabón antes y después del acto sexual”.
Jessica: “Pues en mi caso, también me lavo, pero antes del acto sexual, me coloco una pastilla de aspirina en la vagina, y así de paso, evito quedar embarazada”.
Iván: “Eso de los preservativos y los lavados no me convence. Lo mejor es tomarse un paquete de antibióticos por si acaso”.

Hoja de Trabajo: “Infecciones de transmisión sexual (ITS)”			
ITS	Síntomas	¿Puede curarse?	¿Existe una vacuna?
Clamidia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asintomática en la mayoría de las mujeres. Las que tienen síntomas pueden presentar: secreción vaginal anormal o sensación de ardor al orinar.</li> <li>• Con frecuencia asintomática en los hombres. Los que tienen síntomas pueden presentar: secreción tipo pus del pene; sensación de ardor al orinar.</li> </ul>	Sí. Cuando la mujer no recibe tratamiento, puede conducir a una enfermedad inflamatoria pélvica (EIP) que puede producir infertilidad.	No

### Hoja de Trabajo: "Infecciones de transmisión sexual (ITS)"

ITS	Síntomas	¿Puede curarse?	¿Existe una vacuna?
Tricomoniasis	<ul style="list-style-type: none"> <li>En la mujer: secreción vaginal amarillenta verdosa y espumosa, con fuerte olor; picazón o incomodidad en la relación sexual y al orinar.</li> <li>Los hombres son usualmente asintomáticos; algunas veces pueden tener secreción leve o sensación de ardor al orinar o eyacular.</li> </ul>	<b>Sí</b>	<b>No</b>
Sífilis	<ul style="list-style-type: none"> <li>Primera etapa: llagas (chancro sifilítico) en la vulva, la vagina, el ano, el pene o el escroto y, en casos raros, en los labios o la boca. También pueden quedar ocultas en la vagina, el recto y otros lugares poco visibles. Las llagas desaparecen solas, y si no son diagnosticadas y tratadas la infección sigue avanzando.</li> <li>Segunda etapa: erupciones en las palmas de las manos, las plantas de los pies y otras partes del cuerpo, que generalmente o pican, lesiones en las mucosas, fiebre baja, cansancio, dolor de garganta, glándulas inflamadas, dolores de cabeza y musculares, etc. Los síntomas desaparecen, y si no se recibe tratamiento, la infección continúa evolucionando.</li> <li>Tercera etapa: la sífilis puede provocar tumores, ceguera, parálisis, daños del sistema nervioso, el cerebro y otros órganos; e incluso, la muerte.</li> </ul>	<b>Sí</b> , cuando se trata en etapas tempranas. Sin tratamiento, la infección permanece en el cuerpo.	<b>No</b>
Gonorrea	<ul style="list-style-type: none"> <li>La mayoría de las mujeres son asintomáticas. Las que tienen síntomas pueden presentar secreción vaginal anormal (amarillenta o con sangre), sensación de ardor y dolor al orinar, sangrado entre periodos menstruales.</li> <li>En hombres: secreción amarilla, blanca o verdosa del pene, ardor y dolor al orinar, dolor o hinchazón en los testículos. Algunos no tienen síntomas.</li> <li>También puede infectar el ano y producir picazón, secreción y dolor al defecar, aunque en general este tipo no tiene síntomas.</li> </ul>	<b>Sí</b> . Cuando no se recibe tratamiento, puede conducir a EIP en las mujeres e infertilidad en ambos sexos.	<b>No</b>
Herpes genital	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brotos de ampollas o llagas dolorosas en los genitales, el ano, las nalgas, la cara interna de los muslos o la boca, que causan picazón y que aparecen y desaparecen.</li> <li>Otros síntomas: ardor y dificultades al orinar, fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, cansancio, inflamación de los ganglios de la pelvis, la garganta y las axilas.</li> <li>La infección permanece en el organismo de por vida. Muchas personas no saben que están infectadas y siguen transmitiendo el herpes a sus parejas.</li> </ul>	<b>No</b> . Los medicamentos calman los síntomas y disminuyen las posibilidades de contagiar el virus a otras personas.	<b>No</b>
Virus de papiloma humano (VPH)	<ul style="list-style-type: none"> <li>La mayoría de las personas no presentan signos ni síntomas; por lo que portan la infección, pueden transmitirla a su pareja sexual. Además, una mujer embarazada puede transmitir el VPH a su bebé durante el parto vaginal.</li> <li>Algunas cepas causan verrugas o papilomas en la piel (genitales, zona anal, pecho, manos, pies, entre otras), que son tumores no cancerosos.</li> <li>Otros tipos pueden causar cáncer en la mujer (cuello uterino, vagina, vulva, ano, garganta, lengua) y en el hombre (pene, ano, garganta, lengua).</li> </ul>	<b>No</b> . Los síntomas pueden controlarse a través del tratamiento.	<b>Sí</b> . La vacuna evita la infección con cepas causantes de verrugas genitales y cánceres, y se administra a mujeres y hombres
Hepatitis B	<ul style="list-style-type: none"> <li>Algunas personas experimentan síntomas parecidos a la influenza e ictericia, y orina de color oscuro. Otras no experimentan síntomas. Ocasionalmente puede convertirse en una enfermedad hepática crónica.</li> </ul>	<b>No</b>	<b>Sí</b>
VIH/Sida	<ul style="list-style-type: none"> <li>El virus de inmunodeficiencia humana (VIH) ataca al sistema inmunitario, el cual normalmente nos protege contra microorganismos infecciosos, como bacterias, virus y hongos. Cuando el VIH entra en el cuerpo, ataca y destruye las células del sistema inmune encargadas de la fabricación de anticuerpos para combatir las infecciones causadas por estos agentes externos.</li> <li>Una persona infectada puede no presentar síntomas externos, parecer sana por muchos años y no saber que tiene el VIH, pero puede infectar a otras personas.</li> <li>El Sida (síndrome de inmunodeficiencia adquirida) es un conjunto de manifestaciones clínicas que aparecen cuando la inmunodeficiencia que provoca la infección del VIH es muy avanzada, y nuestro sistema inmune es incapaz de defender a nuestro organismo. En esta etapa, se presentan enfermedades oportunistas o neoplasias (cánceres) que pueden amenazar la vida de la persona.</li> </ul>	<b>No</b> . El VIH es una infección crónica. Los tratamientos antirretrovirales no lo curan, pero evitan la reproducción del virus, la destrucción de las defensas y el desarrollo de enfermedades oportunistas.	<b>No</b>
Candidiasis	<ul style="list-style-type: none"> <li>En la mujer: enrojecimiento de la vagina y la vulva, ardor, "comezón" o dolor en la vagina, flujo vaginal más abundante de lo normal, secreción vaginal de color blanco y espesa</li> <li>En el hombre: inflamación del glande del pene, con zonas blanquecinas, picor y escozor en dicha zona.</li> </ul>	<b>Sí</b>	<b>No</b>

# Sesión 29

## ¡Únete por una vida sin VIH y Sida!

### Materiales

- Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva, hojas y lápices.
- Bolsa de tela y tarjetas con preguntas para “El quiz del VIH/Sida”.
- Hoja de Trabajo: “Preguntas y respuestas sobre el VIH/Sida”.
- Cartel: “Tres pasos para encontrar ayuda y apoyo”.

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las y los adolescentes:

1. Explican los síntomas, formas de transmisión y consecuencias del virus de inmunodeficiencia humana (VIH).
2. Reconocen que las personas que viven con VIH/Sida tienen iguales derechos y merecen vivir libres del estigma y la discriminación.
3. Demuestran cómo encontrar ayuda y apoyo para prevenir y atender el VIH/Sida y otras infecciones de transmisión sexual.

### Contenidos

- Virus de inmunodeficiencia humana: características, transmisión, diagnóstico e impactos en la salud y la vida de las personas.
- Derechos de las personas que viven con VIH/Sida y otras ITS.
- Prevención y atención del VIH/Sida y otras ITS en Panamá. Principales recursos e instituciones.

**Duración:** 2 horas

### Preparación de la sesión

Esta actividad da continuidad a los contenidos sobre las ITS, profundizando en el VIH/Sida, a partir de un marco de derechos y promoción de conductas saludables. Es importante fortalecer la comprensión acerca de las prácticas sexuales seguras para protegerse del VIH y proteger a la pareja, con énfasis en la intención de ponerlas en práctica. Además, son esenciales las habilidades de comunicación con vistas a negociar relaciones sexuales más seguras, rechazar prácticas de riesgo y contrarrestar las presiones externas, y la habilidad para encontrar ayuda y apoyo, aplicada específicamente a las ITS y el VIH/Sida. Consulte la bibliografía, prepare los materiales y retome el cartel “Tres pasos para encontrar ayuda y apoyo”, elaborado para la Sesión 5. Traiga información actualizada sobre las ITS/VIH/Sida en Panamá, en particular para el grupo de adolescentes y jóvenes.

### PASO 1. PRESENTACIÓN (10 minutos)

Solicíteles que hagan un “**Resumen colectivo**” de los contenidos tratados en la actividad previa e indague si realizaron la búsqueda de información acerca de la situación de las ITS y el VIH/Sida en Panamá. Solicite que comenten al respecto y pregunte:

- ¿Cuáles son las ITS más frecuentes en el país?
- ¿Cuáles son las principales formas de transmisión de las ITS?

- ¿En qué medida las personas adolescentes y jóvenes cuentan con los conocimientos y habilidades para prevenir estas infecciones?

Comente los objetivos de la sesión, donde vamos seguir aprendiendo sobre las ITS, en particular el VIH/Sida, que es actualmente una pandemia mundial, presente en todos los países, incluyendo a Panamá.

## PASO 2. DESARROLLO



### Recuperamos saberes, vivencias y experiencias (20 minutos)

Con el objetivo de explorar los conocimientos y actitudes sobre el tema, invite al grupo a participar en **“El quiz del VIH/Sida”**. Coloque las tarjetas previamente recortadas en una bolsa cerrada. Las y los participantes, tomarán una tarjeta y responderán a la pregunta.

Promueva la reflexión acerca de los aspectos que ofrecieron dudas, destacando que las mismas serán esclarecidas en esta sesión.



### Construimos nuevos aprendizajes (40 minutos)

Distribuya la Hoja de Trabajo **“Preguntas y respuestas sobre el VIH/Sida”**. Solicite voluntarios y voluntarias para leer en voz alta cada uno de los aspectos. En la medida en que lo hacen, complemente la información y aclare las dudas e inquietudes.

Con relación a las **formas de transmisión**, enfatice las 3 fundamentales (sexual, sanguínea y perinatal) y pregunte al grupo: ¿Cuáles consideran Uds. que son las más frecuentes en Panamá? Escuche las opiniones y precise lo siguiente:

- Se estima que dos tercios de las personas que viven con VIH en el país lo adquirieron a través de relaciones sexuales no protegidas.
- La transmisión a través de transfusiones de sangre y hemoderivados está controlada ya que la ley panameña norma la aplicación de la prueba de VIH a todas las personas que sean donantes de órganos, tejidos o derivados sanguíneos.
- En el caso del uso de jeringas e instrumentos que pueden contener restos de sangre infectada con el virus, se hacen campañas de concientización y controles sanitarios, pero es más difícil de controlar, aunque la incidencia es baja.
- La transmisión vertical se ha reducido al mínimo, ya que la prueba de VIH se realiza a todas las mujeres embarazadas. En caso de tener VIH, se administra terapia para prevenir que transmitan la infección a sus bebés. Además, se suministran fórmulas lácteas para reemplazar la lactancia materna a los bebés nacidos de mujeres con el VIH.

Haga especial énfasis en que el VIH no puede sobrevivir fuera del cuerpo humano, por lo que no se transmite a través de:

- Picaduras de mosquitos e insectos
- Tos, aliento, estornudo, lágrimas
- Dar la mano, acariciar, abrazar, besar
- Compartir espacios con personas que viven con VIH (aulas, oficinas, baños, piscinas, etc.)
- Compartir vasos, cubiertos, ropas y otros utensilios
- Acupuntura, tatuajes, piercings, tratamientos odontológicos y otros con instrumentos esterilizados

Comente que muchas personas que viven con el VIH ven vulnerados sus **derechos** a la educación, la participación, la salud, el trato igualitario y a llevar una vida digna. Se dice que estas personas sufren el estigma y la discriminación debido a su condición de salud:

- La palabra **estigma** es sinónimo de marca o mancha. El estigma es la desaprobación social de las personas, debido a determinadas características o condiciones, como su apariencia o su estado de salud. El estigma conduce a la desigualdad de derechos y oportunidades y a la discriminación de las personas.
- La **discriminación** es el trato desigual e injusto a una persona basado en la edad, el sexo, la raza, la religión, la nacionalidad, la condición social, el estado de salud, la apariencia corporal, la orientación sexual e identidad de género, entre otros, que tiene como resultado la restricción o anulación del ejercicio de sus derechos.
- El estigma y la discriminación contra las personas que viven con VIH y otras ITS es una violación de sus derechos humanos y es ilegal en la mayoría de los países, incluyendo Panamá.

Para concluir, promueva la reflexión colectiva acerca de las medidas para la **prevención del VIH**, tomando en cuenta las formas de transmisión:

- Uso correcto del condón en todas las relaciones sexuales vaginales o anales.
- Practicar comportamientos sexuales seguros, como abstenerse de tener relaciones sexuales, evitar el cambio de pareja y las relaciones con personas no conocidas o con varias personas en un mismo período de tiempo, etc.
- Asegurarse de que, al utilizar agujas e instrumentos para acupuntura, piercing, tatuajes, procedimientos odontológicos y otros, los mismos sean descartables y estériles, y que el personal utilice guantes de protección.
- Utilizar sangre, hemoderivados y otros tejidos que hayan sido previamente analizados.
- En el caso de las mujeres embarazadas, acceder a los servicios de salud para el diagnóstico del VIH y la atención en caso de ser positiva, evitando la transmisión a su hija o hijo.
- Hacerse la prueba de detección del VIH, ya que, en caso de resultar positiva, la persona puede acceder a la terapia antirretroviral para prevenir que la infección avance hacia la etapa de Sida.

### **Aplicamos lo aprendido** (40 minutos)

Presente el cartel **“Tres pasos para encontrar ayuda y apoyo”**, y recuerde al grupo que en sesiones anteriores aprendimos sobre esta habilidad, que contribuye a: reconocer la necesidad de contar con orientación y atención para mejorar nuestra salud y bienestar y afrontar los problemas relativos a la sexualidad, la SSR y el ejercicio de los derechos; valorar las fuentes de ayuda y los recursos institucionales y personales que sean confiables y seguros; y, saber cómo acceder de manera eficaz a las fuentes y recursos disponibles.

Invíteles a formar 4 equipos para participar en el ejercicio **“¿Qué hacer?”**. Asigne a cada cual un caso. La tarea consiste analizar la situación y proponer cómo las personas implicadas pueden buscar ayuda y apoyo siguiendo los tres pasos del proceso. En la medida en que presenten los resultados en plenaria, promueva el intercambio de opiniones y la reflexión, y precise que:

- Existen diversas fuentes de ayuda y apoyo, como: instituciones gubernamentales, organizaciones no gubernamentales, personas de confianza del entorno, fuentes mediáticas y fuentes impresas. Es importante aprender a identificar cuáles son las más seguras y confiables, evitando recurrir a sitios de internet y personas que pueden ofrecernos información no científica y prejuiciosa.

- Los centros de salud del MINSA y la Caja de Seguro Social cuentan con servicios para adolescentes que ofrecen orientación sobre las ITS y el VIH/Sida, así como la realización de pruebas diagnósticas y la atención médica, psicológica y social a las personas que han contraído alguna de estas infecciones.
- Otras instituciones no gubernamentales, como PROBIDSIDA (Fundación Pro Bienestar y Dignidad de las Personas Afectadas por el VIH/Sida) prestan servicios similares.
- Existen en el país organizaciones que apoyan a las personas que viven con VIH/Sida, como: “Asociación Viviendo Positivamente”, “Jóvenes Positivos de Panamá”, “Asociación de Jóvenes Unidos en la Prevención del VIH/Sida”. “Asociación Nuevos Horizontes”, entre otras.

### **PASO 3. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES** (5 minutos)

- ¿Cuáles fueron los contenidos que más les gustaron y los que menos les gustaron?
- ¿Cuáles son las prácticas sexuales seguras para protegernos del VIH y proteger a la pareja?
- ¿Cómo podemos apoyar a las personas que viven con VIH/Sida y otras ITS?

### **PASO 4. CIERRE Y DESPEDIDA** (5 minutos)

Haga una breve **“Ronda de ideas”** para puntualizar los contenidos esenciales abordados y estimule la aplicación de lo aprendido, en particular las medidas para la prevención de las ITS y el VIH.

Comente que en la próxima actividad aprenderemos sobre los efectos de la pandemia de COVID-19 en la salud y el bienestar de las personas, y cómo podemos acceder a atención y servicios para afrontar estas problemáticas. También se realizará un ejercicio evaluativo sobre los contenidos del Eje 4 “Promoción de la salud sexual y reproductiva”, con el propósito de conocer cómo vamos avanzando y qué aspectos podemos mejorar.

#### **Recursos para el personal facilitador**

- Berrío, Edilma; Armién, Blas; Stanziola, Domingo (2014). “Crecer sin VIH: Prevenir con Educación”. Págs. 11-28 (VIH/Sida e Infecciones de Transmisión Sexual). En: <https://lac.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/2014-CRECER%20SIN%20VIH-VERSION%20PARA%20WEB.pdf>
- Population Council y otros (2011). “Un solo currículo”. Págs. 189-201 (Infecciones de transmisión sexual, incluidos en VIH y el Sida) y págs. 254-255 (Hoja informativa. Infecciones de transmisión sexual). En: [http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY\\_ItsAllOneGuidelines\\_es.pdf](http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_es.pdf)
- UNFPA-Colombia y UNFPA-LACRO (2020). “Proyecto de Educación Integral de la Sexualidad fuera de la escuela, Colombia. Currículo para adolescentes de 14 a 17 años de edad”. Págs. 99-106 (Sesión 23. Virus de inmunodeficiencia humana).

## ANEXOS A LA SESIÓN 29

### Tarjetas recortables para “El quiz del VIH/Sida”

¿Es lo mismo VIH que Sida?	¿El VIH sólo afecta a homosexuales y personas promiscuas?
¿Si tengo VIH debo decírselo a mi pareja?	¿Las inyecciones anticonceptivas protegen del VIH?
¿Una persona puede contraer el VIH de un mosquito que picó a alguien con VIH?	¿Usar dos condones protege del VIH?
¿El condón es la mejor protección contra el VIH?	¿Una embarazada con VIH puede transmitirlo a su bebé?
¿El VIH puede sobrevivir fuera del cuerpo?	¿Sacar el pene de la vagina antes de eyacular es una forma de protegerse del VIH?
¿Las personas con VIH o Sida deberían tener los mismos derechos?	¿Puedo contraer el VIH al usar el mismo baño que una persona que tiene la infección?
¿Puedo contraer el VIH al hacerme un tatuaje o piercing?	¿Los condones pueden transmitir el VIH?

### Hoja de Trabajo: “Preguntas y respuestas sobre el VIH/Sida”

¿Qué es el VIH?	El virus de inmunodeficiencia humana es un virus que ataca al sistema inmunitario, el cual normalmente nos protege contra microorganismos infecciosos, como bacterias, virus y hongos. Cuando el VIH entra en el cuerpo, ataca y destruye las células del sistema inmune encargadas de la fabricación de anticuerpos para combatir las infecciones causadas por estos agentes externos.
¿Cómo se transmite el VIH?	El VIH no puede vivir en el ambiente. Sólo se transmite cuando las secreciones o fluidos corporales (sangre, semen, secreciones vaginales y leche materna) que contengan una alta concentración del virus entran en contacto con las mucosas o el torrente sanguíneo.  Las tres formas de transmisión son:  <b>Sexual:</b> relaciones sexuales vaginales y anales con penetración, sin usar el condón o preservativo. El riesgo de infección aumenta cuando la persona padece inflamación, llagas o úlceras en las mucosas de los genitales, provocada por otras ITS.  <b>Sanguínea:</b> contacto directo con sangre infectada con el virus, que puede ocurrir debido a: compartir jeringas usadas, sufrir punciones accidentales, realizarse tatuajes y perforaciones con instrumentos que no estén estériles, usar instrumentos odontológicos y quirúrgicos no estériles, recibir transfusiones de sangre que no ha sido probada como negativa para VIH, etc.  <b>Perinatal:</b> de la madre a su hijo o hija durante el embarazo, parto o la lactancia (transmisión vertical).
¿Cómo se detecta el VIH?	La única forma de diagnosticar la infección es a través de la prueba de VIH, un análisis de sangre que se practica en los centros de salud del país de forma gratuita, voluntaria y confidencial.
¿Qué es el Sida?	El síndrome de inmunodeficiencia adquirida es la etapa avanzada de la infección, cuando el VIH ha debilitado las defensas del cuerpo y favorece el desarrollo de enfermedades oportunistas, como cuadros diarreicos severos, prolongados o recurrentes, infecciones respiratorias severas y recurrentes causadas por hongos y organismos poco comunes, tuberculosis, herpes, algunos tipos de cáncer como el sarcoma de Kaposi, etc. Si no recibe tratamiento, la persona puede morir a causa de estas enfermedades oportunistas.
¿En qué consiste la terapia antirretroviral?	En Panamá, las personas que viven con VIH reciben atención integral atendiendo a sus necesidades, en particular el tratamiento médico contra el virus, conocida como terapia antirretroviral (TARV). La misma inhibe o frena al máximo la reproducción del VIH, impidiendo la destrucción de las defensas del organismo y el desarrollo de enfermedades oportunistas.
¿Cuáles son los derechos de las personas que viven con VIH?	Los tratados internacionales de derechos humanos y las leyes nacionales aseguran la protección de los derechos de las personas que viven con VIH en igualdad de condiciones, con énfasis en la no discriminación, el respeto a la dignidad humana, el acceso al trabajo, la educación, la seguridad social, los servicios de salud para la prevención, diagnóstico, atención y tratamiento, entre otros.  En Panamá, la Ley 40 de 14 de agosto de 2018 establece el marco jurídico para la educación, bienestar, defensa de los derechos y atención integral de las personas con ITS o VIH y sus familias, quienes deberán recibir un trato digno, y no serán sometidas a discriminación, degradación, marginación o humillación, entre otros aspectos.

# 3 Pasos para encontrar ayuda y apoyo



Hoja de Trabajo: “¿Qué hacer?”	
<b>Equipo 1</b>	La mamá y el papá de Susana la acompañan a matricularse en décimo grado. La directora, al escuchar que la chica es VIH positiva, les dice que no puede aceptarla en la escuela, ya que pondría en riesgo a los demás estudiantes.
<b>Equipo 2</b>	Jorge tiene 18 años y desde que nació ha vivido toda su vida con VIH, ya que se infectó durante el embarazo de su mamá, que era seropositiva. Ha empezado a salir con una joven que le gusta mucho, y tiene miedo hablarle de su situación, pues cree que ella podría romper la relación por temor a contagiarse.
<b>Equipo 3</b>	Carlos ha mantenido durante mucho tiempo relaciones sexuales con diferentes mujeres sin pensar en protegerse. Hace unos días, vio en las redes sociales la campaña lanzada por PROBIDSIDA: “Hoy nadie debe morir de Sida”, decidió que debía hacerse la prueba de VIH.
<b>Equipo 4</b>	Elisa vive con VIH y empezó a trabajar como oficinista en una empresa privada. Aunque su jefe sabe que la discriminación laboral por VIH es ilegal en Panamá, se ha encargado de difundir la condición de Elisa, y algunos de sus colegas evitan el contacto con ella y desinfectan constantemente las estaciones de trabajo y los baños, ya que temen que ellas les transmita la infección.



# Sesión 30

## Salud y derechos sexuales y reproductivos en tiempos de COVID-19

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las y los adolescentes:

1. Describen los síntomas, formas de transmisión y consecuencias de la COVID-19 para la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas.
2. Reconocen la importancia de las medidas de prevención y cuidado de la salud física y mental para enfrentar la pandemia de COVID-19.
3. Demuestran cómo protegerse de las problemáticas que afectan el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos durante la pandemia y en el contexto de la nueva normalidad.

### Contenidos

- Impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud, el bienestar y la vida de las y los adolescentes, sus familias y las comunidades.
- Prevención y atención de la SSR y los DSR de adolescentes en tiempos de COVID. Acceso a servicios presenciales y en línea.
- Evaluación formativa individual del Eje Temático 4.

**Duración:** 2 horas

### Preparación de la sesión

El abordaje de los contenidos se realizará a partir de un enfoque de promoción de la salud integral, y en particular de la SSR y los derechos en este ámbito. Es importante contextualizar la situación de la COVID-19 en Panamá, aportando información actualizada acerca de los casos, grupos de edad y otros datos relevantes sobre los impactos de la pandemia en la desigualdad de género, la violencia y las VBG, los embarazos en la adolescencia, el acceso a servicios de SSR, entre otros. En el sitio del Campus Virtual de Salud de Panamá encontrará mensajes, afiches, folletos, líneas de ayuda y datos de utilidad. Al finalizar la sesión, se realizará la evaluación formativa individual del Eje Temático 4. Consulte la bibliografía recomendada, aliste los materiales de apoyo y el instrumento evaluativo.

### PASO 1. PRESENTACIÓN (10 minutos)

Luego del saludo inicial, invite al grupo a recordar los contenidos tratados en la actividad previa, y pregunte:

- ¿Cómo puede afectar el VIH la salud y la vida de las personas?
- ¿Cuáles son las principales medidas para su prevención?

#### Materiales

- Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva, hojas y lápices.
- Hoja de Trabajo: "Somos parte de la respuesta".
- Láminas y carteles ilustrativos.
- Material de apoyo para el personal facilitador: "Preguntas y respuestas sobre la COVID-19"
- Instrumento de evaluación del Eje 4.

A continuación, comparta los resultados del ejercicio evaluativo realizado en la sesión anterior. Entregue a cada participante su hoja de respuestas con la retroalimentación individual. Al concluir, vuelva a recogerlas y consérvelas en el archivo de documentos del taller.

Comente los objetivos de la sesión, donde vamos a aprender acerca de los impactos de la pandemia de COVID-19 en diferentes ámbitos de nuestra vida, y cómo podemos prevenir y manejar estas situaciones.

## PASO 2. DESARROLLO

### ➔ **Recuperamos saberes, vivencias y experiencias** (20 minutos)

Inicie con el ejercicio “Completando frases”, con vista a explorar qué saben sobre la COVID-19 y cómo la pandemia ha afectado su vida, su salud y bienestar. Para cada pregunta haga una ronda y anote las ideas aportadas en el pizarrón o papelógrafo.

- 1. El virus de la COVID-19 se transmite a través de...**
- 2. Lo más difícil del confinamiento ha sido...**
- 3. Lo que más extraño de mi vida antes de la pandemia es...**
- 4. Durante el confinamiento, ocupé mi tiempo en...**
- 5. Me protejo de la COVID-19...**

Puede agregar frases o ajustarlas según las características del grupo; lo importante es identificar los conocimientos y las situaciones que han vivido o están viviendo actualmente, con vistas a profundizar en estos aspectos y ofrecer herramientas para enfrentar los retos de la pandemia, así como de la nueva normalidad que se está instaurando en el país.

### ➔ **Construimos nuevos aprendizajes** (30 minutos)

Comente que la infección por COVID-19, declarada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una pandemia el 11 de marzo de 2020, es una crisis sin precedentes, con impactos a nivel económico, social y en la salud, incluyendo la salud sexual y reproductiva (SSR).

Utilizando la información del “Material para el personal facilitador”, haga una presentación dialogada acerca de los siguientes aspectos, profundizando en las inquietudes del grupo. Apóyese en un PPT o en láminas, carteles y afiches para ilustrar los contenidos.

- Síntomas de la COVID-19 y formas de transmisión, con énfasis en que las personas asintomáticas o con síntomas leves pueden contagiar el virus.
- Grupo afectados, incluyendo adolescentes y jóvenes.
- ¿Qué hacer si se presentan síntomas? Enfatice la importancia de acudir al centro de salud o a los servicios en línea que se muestran en los afiches: Línea 169, Whatsapp 69972539, sitio web <https://rosa.innovación.gob.pa>, entre otras.
- Medidas de protección, incluyendo distanciamiento social, uso correcto de mascarilla o barbijo, evitar lugares concurridos e interiores, asegurar buena ventilación, lavado de manos, vacunación, entre otras.

A continuación, pregunte al grupo:

- ¿Cuáles son las problemáticas relativas a la SSR y el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos que han afectado a adolescentes y jóvenes en el contexto de la pandemia?

Escuche las opiniones, anote las ideas clave en el pizarrón o papelógrafo y precise que:

- Como consecuencia de la pandemia y el confinamiento, las personas de todas las edades han sido afectadas, ya que han empeorado las condiciones de vida, los ingresos de los hogares y la exclusión social, sobre todo en el caso de los grupos que ya vivían en situación de pobreza o sufrían desigualdades, como los pueblos indígenas y afrodescendientes, las personas con discapacidad, los grupos LGTBI, migrantes, etc. En estos casos, es mayor el riesgo de contraer la COVID-19, y muchos tienen un acceso limitado a las tecnologías y a modalidades de educación e información no presenciales.
- Se han agravado las desigualdades de género previamente existentes y sus consecuencias:
  - ▶ Aumento de los casos de violencia intrafamiliar, incluyendo a niñas, niños y personas ancianas, así como de VBG, abuso sexual y violación.
  - ▶ Número significativo de casos de inicio temprano de la vida sexual por coerción y o violencia sexual.
  - ▶ Aumento de la carga del trabajo de cuidados y del hogar, en particular para las mujeres, adolescentes y niñas, ya que la pandemia ha reforzado la distribución tradicional y desigual de las labores domésticas y la atención y educación de hijos, hijas y otros familiares.
  - ▶ Las normas rígidas de la masculinidad hacen que muchos hombres cuiden menos su salud, tengan una débil percepción del riesgo, sean reacios a cuidarse y no sigan adecuadamente las medidas de protección.
  - ▶ En el caso de las personas LGTBI, se ha incrementado el riesgo de sufrir acoso, hostigamiento y discriminación, tanto en sus hogares como en espacios públicos.
- Limitaciones en el acceso a prestaciones de SSR, provisión de MAC y condones, prevención del embarazo y las ITS/VIH, entre otras, debido a que los servicios de salud han estado abocados a la respuesta a la pandemia, muchos centros han estado cerrados o con horarios reducidos, etc. Además, muchas personas evitan visitar los centros de salud por temor al contagio por COVID-19. Como resultado, se han incrementado las tasas de embarazos no planeados y de ITS/VIH, mientras que muchas personas jóvenes que viven con VIH, que tienen mayor riesgo de contagiarse debido a sus sistemas inmunes débiles han visto afectado el suministro regular de antirretrovirales y otros servicios que requieren.
- Problemas de salud mental, estrés, ansiedad, depresión y suicidio.
- Alta exposición y uso poco seguro de las redes sociales, internet, dispositivos móviles, correo electrónico, entre otros, lo que ha llevado al aumento de los hechos de violencia virtual, como: ciberacoso sexual, sexista, por orientación sexual e identidad de género, grooming y sexting, así como difusión de fotos o videos de niñas, niños y adolescentes como material de pornografía (que fueron abordadas en la Sesión 22). Según la Comisión Interamericana de Derechos Humanos, las niñas y las jóvenes, así como jóvenes LGTBI han sido los más expuestos a estas formas de violencia.

### **Aplicamos lo aprendido** (35 minutos)

Invíteles a participar en el ejercicio **“Somos parte de la respuesta”**. Organice 3 equipos, los que analizarán situaciones donde se ha visto afectado el ejercicio de los derechos sexuales o reproductivos durante la pandemia de COVID-19, proponiendo cómo manejar cada caso.

Al presentar los equipos y reflexionar colectivamente acerca de las situaciones, haga énfasis en el análisis de los DSR limitados o afectados como resultado de la pandemia, como:

- Tomar decisiones sobre la sexualidad y la salud sexual de forma libre, informada y responsable, sin sufrir coerción, violencia o discriminación.
- Decidir si tener o no relaciones sexuales, con quién, cuándo y cómo.
- Vivir y expresar libremente la orientación sexual y la identidad de género, sin sufrir discriminación ni violencia.

- Acceder a servicios de salud sexual y reproductiva de calidad, incluyendo la anticoncepción, la prevención de embarazos no deseados, ITS/VIH y otras enfermedades y disfunciones sexuales.

Con relación al manejo de estas situaciones, destaque la importancia de poner en práctica las habilidades para la vida aprendidas a lo largo de este taller: comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, solución de conflictos, encontrar ayuda y apoyo, entre otras, con énfasis en el conocimiento de las fuentes de orientación, información, denuncia de las violencias y otras violaciones de derechos y de las líneas de ayuda que existen en el país al respecto.

### **PASO 3. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES** (20 minutos)

A continuación, se realizará el ejercicio evaluativo individual sobre los contenidos abordados en el Eje Temático 4 “Promoción de la salud sexual y reproductiva”. Distribuya el instrumento evaluativo a cada participante, pídale que coloquen su nombre y respondan las preguntas, asegurándoles que sus respuestas no serán divulgadas ni compartidas con otras personas. Al finalizar, recoja los trabajos, y haga una breve ronda colectiva para que el grupo comente sus impresiones acerca del ejercicio y las respuestas aportadas.

### **PASO 4. CIERRE Y DESPEDIDA** (5 minutos)

Haga una breve “Ronda de ideas” para resumir los principales contenidos abordados e indique que en las próximas sesiones, se realizará el cierre del taller, incluyendo la aplicación de una encuesta para valorar los resultados alcanzados por el grupo, así como una feria para celebrar los aprendizajes.

#### **Recursos para el personal facilitador**

- UNFPA-Colombia y UNFPA-LACRO (2020). “Proyecto de Educación Integral de la Sexualidad fuera de la escuela, Colombia. Currículo para adolescentes de 14 a 17 años de edad”. Págs. 139-145 (Sesión 31. COVID-19).
- Organización Mundial de la Salud (2021). “Preguntas y respuestas sobre la transmisión de la COVID-19”. En: Preguntas y respuestas sobre la transmisión de la COVID-19 (who.int)
- Organización Mundial de la Salud (2020). “Preguntas y respuestas para los adolescentes y los jóvenes en relación con la COVID-19”.  
En: <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-adolescents-and-youth>
- OPS/OMS. Campus Virtual de Salud Pública. “Materiales de promoción de salud y prevención del COVID-19”.  
En <https://panama.campusvirtualsp.org/covid-19/materiales-de-promocion-de-salud-y-prevencion-del-covid-19>

# ANEXOS A LA SESIÓN 30

## Afiches “Medidas de prevención de la COVID-19”

Avanzando *hacia la nueva normalidad*

### Protégete y protege a los demás del COVID-19

- Lávate las manos** con agua y jabón o gel alcoholado durante 40 a 60 segundos, varias veces al día.
- Utiliza mascarilla** siempre al salir de la casa, si tienes síntomas de resfriado o si estás cuidando a alguien que tiene COVID-19.
- Mantén distancia** de 2 metros entre otras personas y evita el contacto físico.
- Tose o estornuda** cubriéndote la nariz y la boca con la parte interna del brazo.

Tómate en serio las medidas de prevención. No pongas en riesgo tu salud, la de tu familia y la de todos los panameños.

Avanzando *hacia la nueva normalidad*

Cuando te **movilices en transporte público** recuerda estas medidas:

- Utiliza siempre mascarilla** para cubrir completamente tu nariz y boca y no te la quites hasta completar el trayecto.
- No te toques la cara** evita el contacto físico dentro del vehículo, mantén al menos 1 metro de distancia entre otros pasajeros.
- Procura utilizar los asientos de atrás** si viajas en taxi.
- Lleva gel alcoholado** y úsalo después de subir y bajar del taxi, bus o metro.
- Lávate las manos** con agua y jabón al llegar a tu destino durante 40 a 60 segundos.

Tómate en serio las medidas de prevención. No pongas en riesgo tu salud, la de tu familia y la de todos los panameños.

Avanzando *hacia la nueva normalidad*

### Al regresar a tu casa, ten en cuenta estas recomendaciones:

- Quítate los zapatos** antes de entrar a la casa y limpia las suelas con agua y jabón.
- Limpia tu celular, lentes, llaves, computadora y otros** con una toalla impregnada en alcohol u otro desinfectante.
- Si llevas alguna compra,** limpia y desinfecta todos los artículos y colócalos en una superficie limpia.
- Antes de entrar en contacto con los demás miembros de la casa,** cámbiate de ropa y lávate las manos con agua y jabón durante 40 a 60 segundos.
- Dúchate** o si no puedes, lávate bien todas las zonas del cuerpo expuestas.

Tómate en serio las medidas de prevención. No pongas en riesgo tu salud, la de tu familia y la de todos los panameños.

## Líneas de atención COVID-19

### Líneas de Atención

- 169** Información para personas con síntomas o en riesgo de COVID-19.  
[rosa.innovacion.gob.pa](https://rosa.innovacion.gob.pa)
- 311** Denuncias de incumplimiento de medidas sanitarias.
- 199** Consultas sobre medicamentos y tratamientos en la CSS.  
[recetas.css.gob.pa](https://recetas.css.gob.pa)  
Entrega de medicamentos a domicilio (área metropolitana)

# R.O.S.A.

## Respuesta Operativa de Salud Automática

Asistente digital para que puedas informarte sobre el COVID-19 y consultar si tienes los síntomas.

Puedes acceder a través del siguiente link:

<https://rosa.innovacion.gob.pa>

**R.O.S.A. te ayuda a proteger tu salud.**

## Hoja de Trabajo: “Somos parte de la respuesta”

### Equipo 1

Durante el confinamiento, Andrea, de 13 años, casi no tenía tiempo para participar en las clases virtuales, ya que ayudaba a su mamá en las tareas del hogar, el cuidado de sus hermanos y de los abuelitos ancianos. Su padrastro bebía cada vez más, y empezó a gritarles con frecuencia, llegando a golpearles en varias ocasiones. Un día, cuando la madre fue al super a hacer la compra, el padrastro la llevó a una habitación trasera y abusó sexualmente de ella. Con el paso de los días, Andrea se percató que no tenía su menstruación, sospechando que estaba embarazada.

### Equipo 2

Carla es una mujer transgénero. Aunque al nacer se le asignó el sexo masculino, desde pequeña se sintió diferente, y al cumplir 20 años se sometió a tratamientos quirúrgicos y hormonales para feminizarse. Sin embargo, en medio de la pandemia de COVID-19, cuando se presentó en un supermercado a comprar el día asignado a las mujeres, los empleados le impidieron pasar, y ante su insistencia, llamaron a la policía. Se la llevaron en medio de gritos y burlas, y en la estación fue humillada y maltratada, hasta que la dejaron libre sin acusarla de ningún cargo.

### Equipo 3

Omar y Elena llevan 5 años viviendo juntos. Ambos desean tener hijos más adelante, cuando ella concluya sus estudios y tengan una mejor situación económica. Mientras tanto, Elena se protegía del embarazo por medio de parches subdérmicos que le colocaron en el centro de salud. Sin embargo, al llegar la fecha de reponer los parches, y producto de la epidemia de COVID-19, la clínica donde ella se atendía estaba cerrada para atender exclusivamente a las personas infectadas, y al solicitar información le dijeron que se había interrumpido el suministro de anticonceptivos.

## Material de apoyo para el personal facilitador: “Preguntas y respuestas sobre la COVID-19”<sup>22</sup>

¿Qué es la COVID-19 y cómo se transmite?	<p>La COVID-19 es una enfermedad provocada por el virus SARS-CoV-2, que se transmite de una persona a otra a través de pequeñas partículas líquidas expulsadas por una persona infectada por la boca o la nariz al toser, estornudar, hablar, cantar o respirar. Las partículas tienen diferentes tamaños, desde las más grandes, llamadas «gotículas respiratorias», hasta las más pequeñas, o «aerosoles».</p> <p>El virus se propaga principalmente entre personas que están en estrecho contacto, por lo general a menos de un metro (distancia corta). Una persona puede infectarse al inhalar aerosoles o gotículas que contienen virus o que entran en contacto directo con los ojos, la nariz o la boca.</p> <p>También puede propagarse en espacios interiores mal ventilados y/o concurridos, donde se suelen pasar largos periodos de tiempo, ya que los aerosoles permanecen suspendidos en el aire o viajan a distancias superiores a un metro (distancia larga).</p> <p>Además, es posible infectarse al tocar superficies contaminadas por el virus y posteriormente tocarse los ojos, la nariz o la boca sin haberse lavado las manos.</p> <p>No hay datos que indiquen que la COVID-19 se transmite a través del semen o los fluidos vaginales. Sin embargo, tener relaciones sexuales con otras personas significa estar muy cerca de ellas. Esto supone un riesgo si la otra persona tiene la COVID-19. El riesgo de contraer la COVID-19 no aumenta si ya vive en el mismo hogar que su pareja sexual y ambos adoptan medidas para protegerse del virus. Es preciso asegurarse de usar preservativos o anticonceptivos para evitar las infecciones de transmisión sexual y los embarazos no deseados.</p>
¿Cuáles son los síntomas?	<p>La fiebre, la tos y la insuficiencia respiratoria son algunos de sus síntomas. En casos más graves, la infección puede causar neumonía o dificultades respiratorias. En raras ocasiones, la enfermedad puede ser mortal.</p>
¿Los adolescentes pueden contraer la COVID-19?	<p>Sí, todos los grupos de edad pueden contraer la COVID-19. Aunque los menores de 18 años registran pocos fallecimientos en comparación con otros grupos de edad y, por lo general, presentan cuadros leves, se han notificado casos de enfermedades graves. Los problemas médicos preexistentes como la hipertensión arterial, los problemas cardíacos o pulmonares, el asma, la diabetes, la obesidad, el cáncer y las afecciones neurológicas y del desarrollo son factores de riesgo de enfermedades graves y de admisión de niños en cuidados intensivos.</p>

<sup>22</sup> Fuente: Organización Mundial de la Salud (2020 y 2021).

Material de apoyo para el personal facilitador: "Preguntas y respuestas sobre la COVID-19" <sup>22</sup>	
¿Las personas asintomáticas o con síntomas leves pueden contagiar a otras personas?	<p>Las personas infectadas de todos los grupos de edad pueden transmitir el virus a otras personas, aunque presenten síntomas leves o no se encuentren mal.</p> <p>El virus se propaga de persona a persona mediante partículas líquidas como aerosoles (de menor tamaño) y gotículas respiratorias (de mayor tamaño) procedentes de la nariz o la boca que se propagan cuando una persona con COVID-19 tose, estornuda o habla. Una persona puede contraer la COVID-19 si inhala las gotículas respiratorias procedentes de un adolescente infectado por el virus. Por lo tanto, es importante mantenerse al menos a un metro de distancia de los demás. Estas gotículas respiratorias pueden caer sobre los objetos y superficies. Las personas pueden contagiarse si los tocan y a continuación se tocan los ojos, la nariz o la boca.</p>
¿Qué hacer si se presentan síntomas de la enfermedad?	<p>Si tiene algún síntoma que sugiera que se trata de COVID-19, comuníquese con su proveedor de atención de salud o con el teléfono de asistencia sobre la COVID-19 para obtener instrucciones y conocer detalles sobre lo que hay que hacer. Si tiene síntomas leves, como tos o fiebre, y no hay factores de riesgo de enfermedades graves, por lo general no es necesario ir a un centro de salud. Su proveedor de atención de salud evaluará la situación y le dará instrucciones sobre cuándo y dónde hacerse la prueba, permanecer en casa durante 14 días alejado de los demás y vigilar su salud.</p> <p>Solicite inmediatamente atención médica si su salud empeora o si ningún miembro de su familia puede quedarse en casa para cuidarle. Si es posible, llame con antelación a su dispensador de atención de salud, al teléfono de asistencia o al centro de salud para que puedan indicarle el dispensario adecuado. Es muy importante que siga los procedimientos establecidos en su país. Pregunte a un familiar o a un adulto de confianza cómo puede conocer detalles sobre los procedimientos del lugar donde vive.</p>
¿Cuáles son los riesgos de pasar mucho tiempo en línea y cómo protegerse?	<p>La COVID-19 ha llevado abruptamente a muchas personas a vivir su vida diaria en línea y puede que usted esté pasando incluso más horas que antes conectado. Aunque las soluciones en línea ofrecen estupendas oportunidades para que siga aprendiendo, socializando y jugando, debe procurar limitar el tiempo que pasa delante de la pantalla si no es para estudiar o realizar actividades físicas. Ello se debe a que la actividad física es necesaria para mantener una actitud sana y positiva. Además, algunas personas son sensibles a las luces intermitentes y pueden experimentar dolores de cabeza, náuseas y mareos, o incluso ataques, si pasan demasiado tiempo ante una pantalla.</p> <p>Por lo tanto, es muy importante que sustituya parte del tiempo de ocio que pasa delante de una pantalla por actividades de otro tipo, como escuchar música, leer, jugar a juegos de mesa y realizar actividades físicas, como pasear o correr. El uso excesivo de videojuegos o juegos digitales puede dar lugar a un «trastorno del juego» que conlleva problemas de insomnio o inversión día-noche, pérdida de apetito, agresividad, dolores de cabeza y problemas de atención. Si experimenta estos síntomas, pida ayuda a sus padres o a un adulto de confianza.</p> <p>Dado que quizá estás pasando incluso más tiempo en línea que antes, conviene que conozcas algunos de los riesgos que ello conlleva. En primer lugar, debes tener cuidado con lo que compartes por los medios digitales. Conductas de riesgo como el sexting o el intercambio de contenidos de tintes sexuales pueden exponerte a ser víctima de actos de chantaje, acoso y humillación. En segundo lugar, si pasas más tiempo en línea podrías tener más probabilidades de entrar en contacto con depredadores en línea que buscan explotar sexualmente a jóvenes. Cuando estés delante de una cámara web, procura vestir de manera apropiada y no te conectes con los profesores o las clases virtuales desde un dormitorio. Además, cabe señalar que algunos adolescentes -como por ejemplo los adolescentes con discapacidad o aquellos que a ojos de los demás son diferentes o tienen mayor riesgo de contraer o propagar la COVID-19- podrían ser más proclives a convertirse en diana del ciberacoso y la discriminación. Los contactos en línea hirientes, discriminatorios o inapropiados nunca son algo que debas tolerar. Si dudas o te sientes incómodo o a disgusto por alguna interacción que tengas en línea, díselo inmediatamente a uno de tus progenitores o a algún adulto de confianza.</p>
¿Cómo reducir el riesgo de contraer la COVID-19?	<p>Podemos protegernos y proteger a nuestros seres queridos respetando las siguientes medidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guarda la distancia adecuada (al menos a un metro de otras personas, incluso aunque no parezcan estar enfermas, puesto que es posible tener el virus sin manifestar síntomas).</li> <li>• Utiliza una mascarilla de tres capas que se ajuste bien, especialmente cuando no sea posible mantener la distancia física, o en interiores. Lávate las manos antes de ponerte y quitarte la mascarilla.</li> <li>• Evita los lugares concurridos, los interiores mal ventilados y el contacto prolongado con otras personas. Pasa más tiempo al aire libre que en interiores.</li> <li>• Abre las ventanas de los lugares cerrados para tener mayor ventilación.</li> <li>• Evita tocar superficies, especialmente en lugares públicos o en los establecimientos de salud, por si las ha tocado alguna persona con COVID-19. Limpia periódicamente las superficies con desinfectantes normales.</li> <li>• Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón o con un gel hidroalcohólico. De ser posible, lleve consigo gel hidroalcohólico y utilícelo con frecuencia.</li> <li>• Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo y tira inmediatamente los pañuelos usados en una papelera cerrada. A continuación, lávate las manos o desinfectelas con gel hidroalcohólico.</li> <li>• Vacúnate cuando te llegue el turno.</li> </ul>

**Taller de Educación de la Sexualidad**  
**Evaluación individual del Eje Temático 4. "Promoción de la salud sexual y reproductiva"**

Nombre:

Fecha:

1. ¿Cómo valoras tu propia percepción del riesgo con relación a los comportamientos o situaciones que pueden afectar tu salud sexual y reproductiva?:

Alta

Media

Baja

2.1 ¿Qué has hecho o te propones hacer para prevenir los riesgos y mejorar tu salud sexual y reproductiva?

2. Piensa en una situación de tu vida personal en la que necesites asistir a los servicios de salud sexual y reproductiva de tu comunidad.

- ¿Cómo aplicarías los pasos de la habilidad para encontrar ayuda y apoyo?

3. ¿Cuáles son, según tu criterio, las causas más frecuentes de los embarazos en las adolescentes de tu comunidad?

4. ¿Qué consejos puedes ofrecer a adolescentes y jóvenes de tu edad para evitar las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH/Sida?





# Sesión 31

## Nuestro camino en la vida

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las y los adolescentes:

1. Reflexionan sobre la importancia de tener un proyecto de vida que les inspire a alcanzar sus sueños y aspiraciones.
2. Proponen iniciativas para desarrollar la feria “Celebramos nuestros aprendizajes”.
3. Autoevalúan los conocimientos, actitudes, valores y habilidades aprendidos, y valoran la relevancia y calidad del Taller de Educación de la Sexualidad.

### Contenidos

- Construcción de un proyecto de vida en la adolescencia.
- Acuerdos para la realización de la feria de aprendizaje.
- Evaluación sumativa final (Encuesta de salida).

**Duración:** 2 horas

### Preparación de la sesión

En esta actividad, además de integrar los aspectos abordados a lo largo del taller con vistas a que cada adolescente reflexione sobre su proyecto de vida, se trabajará en la preparación de la feria de aprendizaje, y se aplicará la encuesta de salida.

Traiga revisadas las evaluaciones del Eje Temático 4, incluyendo los comentarios y sugerencias para compartir con el grupo, aliste los materiales e imprima la Hoja de Trabajo y el instrumento evaluativo.

Con vistas a la preparación de la feria, es importante que ya tenga definidos algunos aspectos organizativos mínimos, como el lugar, la fecha y los materiales necesarios, incluyendo el volante para la convocatoria.

### PASO 1. PRESENTACIÓN (10 minutos)

Salude al grupo, utilice la dinámica para recordar los contenidos aprendidos en la sesión anterior y pregunte:

- ¿Qué consecuencias ha tenido la pandemia de COVID-19 para la salud sexual y reproductiva y el ejercicio de los DSR?
- ¿Por qué decimos que las personas adolescentes y jóvenes son parte de la respuesta a la COVID-19?



Comparta los resultados del ejercicio evaluativo del Eje Temático 4, enfatizando la riqueza de las respuestas aportadas por el grupo y los aspectos que necesitan ser fortalecidos. Entregue a cada participante su hoja de respuestas para que tengan una retroalimentación individual al respecto. Al concluir, vuelva a recogerlas y consérvelas en el archivo de documentos del taller.

Explique los objetivos de la actividad, donde reflexionaremos acerca de nuestras metas en la vida, además de realizar la evaluación final del taller y organizar la feria de aprendizaje.

## PASO 2. DESARROLLO

### Construyendo nuestro proyecto de vida (40 minutos)

Inicie preguntando al grupo si alguna vez han pensado en el sentido de sus vidas, cómo aspiran a vivir, qué desean lograr.

Escuche las opiniones e invíteles a que cierren los ojos, respiren profundo y traten de imaginar su futuro. Luego de un par de minutos, pregunte:

- ¿Cómo se sintieron al visualizar sus sueños y aspiraciones?
- ¿Es difícil imaginarse el futuro?
- ¿Qué pueden hacer para que los sueños se transformen en realidad?

A partir de las reflexiones y sentimientos compartidos, enfatice la importancia de tener un proyecto de vida, o sea, planear en el presente, lo que queremos ser en el futuro, lo que nos permite avanzar de forma segura en el camino de nuestra existencia.

Para construir y llevar a cabo nuestro proyecto de vida, tenemos que tomar decisiones con relación a preguntas muy importantes, como son:

- ¿Quién soy y cómo soy? (cuáles son nuestras fortalezas y debilidades, qué debemos cambiar o mejorar para lograr nuestras aspiraciones, entre otros aspectos).
- ¿Hacia dónde voy? (metas que nos proponemos alcanzar, las cuales incluyen diferentes esferas, como educación, salud, profesión u oficio, pareja, matrimonio, familia, sexualidad, intereses, hobbies, etc.).
- ¿Cómo puedo llegar? (acciones necesarias para lograr las metas a corto, mediano y largo plazo).
- ¿Cuándo espero llegar? (plazos de tiempo en que se realizarán las acciones).
- ¿Cómo voy? (valoración de los avances para ir reajustando las metas, acciones y tiempos, ya que los intereses y necesidades cambian a lo largo de la vida).

Para realizar el ejercicio **“El puente al futuro”**, distribuya la hoja de trabajo y solicite que cada cual reflexione con relación a 3 aspectos esenciales del proyecto de vida: el presente (como punto de partida), el futuro (metas y aspiraciones) y el camino (acciones y tiempos).

Al concluir, haga una puesta en común, para compartir los resultados, identificando las principales metas y aspiraciones del grupo, y cómo planean alcanzarlas, con énfasis en la importancia del ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos y de la puesta en práctica de las habilidades para la vida aprendidas en el taller.

Precise que tener un proyecto de vida y luchar por alcanzarlo, es un factor protector importante para mejorar nuestra salud, bienestar y calidad de vida, así como para prevenir muchos riesgos que afrontamos en la adolescencia, como el embarazo, la violencia en general y las diferentes formas de las violencias de género, las ITS y el VIH, entre otros aspectos.

### **Preparación de la feria “Celebramos nuestros aprendizajes” (30 minutos)**

Reserve un espacio de tiempo para explicarles cómo se desarrollará la feria “Celebramos nuestros aprendizajes” y coordinar la participación y aportes del grupo:

- Fecha, hora y lugar
- Participantes: adolescentes, personal facilitador, personal de los SSAA y el UNFPA, familiares, amistades y parejas, otras personas de la comunidad, periodistas, etc. Entregar los volantes de la convocatoria y valorar otras alternativas de divulgación en lugares públicos de la comunidad, centros de salud, escuelas, entre otros.
- Productos a compartir: carteles, dibujos y mensajes elaborados por el grupo en las sesiones del taller; fotos y/o videos de las actividades.
- Identificar voluntarios para las palabras iniciales y la clausura.
- Otras iniciativas: canciones, bailes, poesías, representaciones, foros, videos, stands, carteles, etc. Es importante identificar las propuestas concretas para incluirlas en el programa.

### **PASO 3. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (30 minutos)**

A continuación, se realizará la encuesta individual con el propósito de evaluar los resultados del Taller de Educación de la Sexualidad, en qué medida se han alcanzado los objetivos y las expectativas que Uds. tenían al respecto, así como las opiniones y criterios acerca de diferentes aspectos, como los contenidos tratados, los tiempos asignados en cada caso, los métodos empleados, el papel de las personas facilitadoras, entre otros. La información aportada es confidencial, o sea, que no será divulgada ni compartida con otras personas, pero es muy importante con vistas a mejorar la calidad de estas iniciativas, que serán impartidas a otros grupos de adolescentes y jóvenes.

Al finalizar, recoja los instrumentos y haga una breve ronda colectiva para escuchar las impresiones acerca del ejercicio y las respuestas aportadas.

### **PASO 4. CIERRE Y DESPEDIDA (10 minutos)**

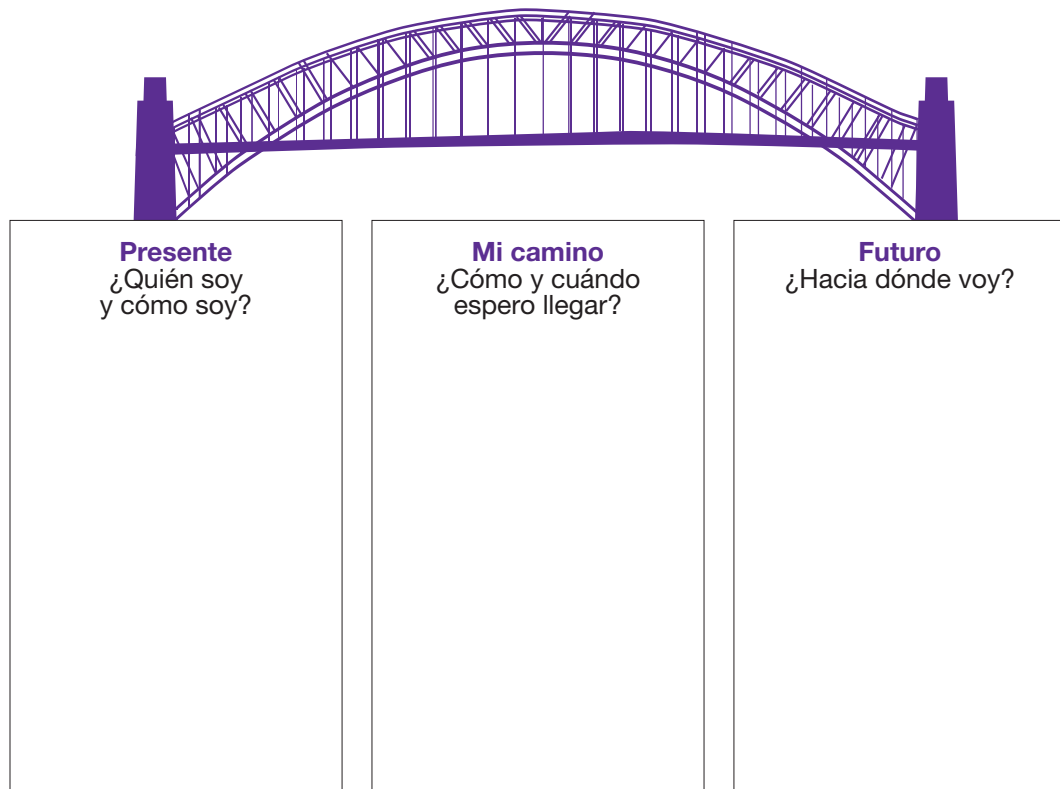
Para concluir, despida de manera especial al grupo con la dinámica “Los abrazos”. Motíveles a bailar en círculo alrededor del salón, con una música que sea de su agrado, al tiempo que saludan y abrazan a las y los participantes que han compartido el Taller de Educación de la Sexualidad.

#### **Recursos para el personal facilitador**

- UNFPA-Colombia y UNFPA-LACRO (2020). “Proyecto de Educación Integral de la Sexualidad fuera de la escuela, Colombia”. Currículo para adolescentes de 14 a 17 años de edad”. Págs. 68-71 (Sesión 16. Metas de Vida).
- Ministerio de Educación de Nicaragua (2010). “Educación de la sexualidad: guía básica de consulta para docentes”. Managua: MINED y UNFPA. Págs. 289-2958 (Proyecto de vida).  
En: [https://nicaragua.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Guia%20Educacion%20de%20la%20Sexualidad\\_0.pdf](https://nicaragua.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Guia%20Educacion%20de%20la%20Sexualidad_0.pdf)

## ANEXOS A LA SESIÓN 31

### Hoja de Trabajo: “El puente al futuro”



**Presente**  
¿Quién soy  
y cómo soy?

**Mi camino**  
¿Cómo y cuándo  
espero llegar?

**Futuro**  
¿Hacia dónde voy?

Taller de Educación de la Sexualidad Encuesta final para participantes	
Nombre:	Fecha:
Sexo: Femenino <input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/>	Lugar donde vives:
<p>Querido/querida participante:</p> <p>Esta encuesta es individual y tiene como objetivo saber cómo te has sentido durante el Taller de Educación de la Sexualidad, qué has aprendido y cómo los nuevos conocimientos y habilidades te han resultado de utilidad para tu propia vida y para relacionarte con las demás personas.</p> <p>Agradecemos especialmente tu colaboración, leyendo las preguntas con cuidado, y pensando cuál es la mejor respuesta. Tus comentarios son de gran valor e importancia para mejorar las sesiones de este taller, que será impartido en un futuro a otros grupos de adolescentes y jóvenes.</p> <p>La información que vas a brindarnos es totalmente confidencial, o sea, que será analizada solamente por el personal que facilita el taller, pero no va a ser divulgada ni compartida con otras personas.</p>	

I. Para empezar, lee cuidadosamente cada una de las siguientes oraciones y responde si estás de acuerdo o no con las mismas. Si no tienes una opinión clara al respecto, puedes marcar la opción “No sé”.

Oraciones	Estoy de acuerdo	No estoy de acuerdo	No sé
(1) Cuando usamos el condón al tener relaciones sexuales, nos protegemos del embarazo y de las infecciones de transmisión sexual, como el VIH/Sida.			
(2) Todas las personas deben tener iguales oportunidades y derechos, sin importar el sexo, la edad, la raza o la orientación sexual.			
(3) El virus del Sida puede transmitirse a través de picaduras de insectos o al compartir vasos, cubiertos, baños o ropas con personas infectadas.			
(4) Cuando tenemos conflictos con una persona, la única solución es terminar la relación.			
(5) La mayoría de las formas de pensar, sentir y actuar de mujeres y hombres son aprendidas en la familia, la escuela, y la sociedad.			
(6) La violencia en la pareja y la familia es un asunto privado, que debe resolverse sin la intrusión de personas ajenas.			
(7) A partir de su primera menstruación o regla, una niña puede quedar embarazada si tiene relaciones sexuales.			
(8) El uso de métodos para evitar el embarazo es una responsabilidad exclusiva de la mujer.			
(9) La violencia sólo ocurre entre personas pobres y con poca educación.			
(10) La masturbación es dañina y puede causar enfermedades.			
(11) Obligar a alguien a tener relaciones sexuales contra su voluntad es una violación de sus derechos.			
(12) En caso de ser testigos de acoso o bullying, lo mejor que podemos hacer es no entrometernos.			
(13) Como adolescentes, tenemos derecho a recibir servicios de salud sexual y reproductiva de calidad y adecuados a nuestras necesidades.			
(14) Si una mujer tiene relaciones sexuales durante la menstruación o regla, no puede quedar embarazada.			
(15) Las personas discapacitadas y de la tercera edad no tienen necesidades y deseos sexuales.			

II. A continuación, valora los siguientes aspectos del taller, según tus opiniones sobre la calidad de los mismos.

Aspectos	Excelente	Muy bien	Bien	Regular	Mal
(1) Cantidad de horas del taller y las sesiones.					
(2) Adecuación de los contenidos a los problemas, necesidades e intereses del grupo.					
(3) Materiales de apoyo, hojas de trabajo, carteles y gráficos.					
(4) Uso de métodos, ejercicios y dinámicas participativos y motivadores.					
(5) Condiciones del local de trabajo.					
(6) Nivel de preparación de las personas facilitadoras.					
(7) Relaciones de las personas facilitadoras con el grupo.					
(8) Relaciones entre los miembros del grupo.					

III. En caso de tener otros comentarios y sugerencias sobre los aspectos anteriores, puedes incluirlos a continuación.

--

IV. ¿Cuáles fueron los conocimientos y las habilidades para la vida más importantes que aprendiste en este taller?

--

V. ¿Qué utilidad han tenido esos conocimientos y habilidades para tu propia vida, y para mejorar tu salud y bienestar?

--

VI. Indica por favor cuáles son los contenidos o temas sobre los que te gustaría seguir aprendiendo.

--

**¡Muchas gracias por tu colaboración completando esta encuesta!**

# Sesión 32

## Celebramos nuestros aprendizajes

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Las y los adolescentes:

1. Comparten los logros y experiencias de aprendizaje con sus familias, amistades, personal de salud y miembros de la comunidad.
2. Promueven y defienden los derechos humanos, sexuales y reproductivos ante diversos actores sociales.

#### Contenidos

- Realización de la feria de aprendizaje según el programa acordado.

**Duración:** 2 horas

### PREPARACIÓN Y DESARROLLO DE LA FERIA

Es importante organizar la actividad con suficiente antelación, para asegurar los siguientes aspectos:

- Elaboración y difusión de la convocatoria, e impresión de volantes o carteles.
- Preparación del programa, incluyendo palabras de inicio y clausura, participación de las y los adolescentes, actividades culturales y recreativas, proyección de videos, entre otros (ver al efecto las propuestas acordadas con el grupo en la sesión anterior).
- Contar con un local apropiado, colocando una muestra de carteles, mensajes, dibujos, afiches y otros productos elaborados por las y los participantes. Por ejemplo: El árbol de los derechos, Mensajes por la igualdad, Contra la explotación sexual comercial, Consejería entre pares, Día Mundial de la Prevención del Embarazo no planificado en la Adolescencia, y otros.
- Colocar un poster o proyectar un PPT sobre los contenidos del Taller de Educación de la Sexualidad, participantes y otros aspectos de interés.
- Impresión y entrega de diplomas de participación.
- Apoyo para tomar fotos o videos de la actividad y para disponer de estímulos para las y los adolescentes, como camisetas, gorras, lapiceras, agendas u otros.

Se recomienda explorar las posibilidades de apoyo por parte del MINSA, el UNFPA y otros actores para la exitosa ejecución de esta iniciativa, que representa un espacio especial para el posicionamiento de la Educación de la Sexualidad fuera de la escuela a nivel comunitario y social, relevando los resultados del taller en cuanto al empoderamiento de adolescentes y jóvenes de grupos vulnerables, y la apropiación de conocimientos, actitudes, valores y habilidades significativos para ejercer sus derechos y mejorar la salud, el bienestar y la calidad de vida.



Parte

5

A group of diverse human silhouettes in various shades of blue, arranged in a circle. The silhouettes represent people of different ages, ethnicities, and genders, some with long hair, some with short hair, and some with unique hairstyles. They are positioned against a dark blue background, creating a sense of a community or a group of people.

# Bibliografía y recursos

## 5.1 Guías, orientaciones y manuales de Educación de la Sexualidad y promoción de la SSR

1. ACNUDH (2004). “La enseñanza de los Derechos Humanos. Actividades prácticas para escuelas primarias y secundarias”. Nueva York: Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos.
2. Berrío, Edilma; Armién, Blas; Stanziola, Domingo (2014). “Crecer sin VIH: Prevenir con Educación”. Panamá: Fondo de Población de las Naciones Unidas e Instituto Conmemorativo Gorgas de Estudios de la Salud  
En: <https://lac.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/2014-CRECER%20SIN%20VIH-VERSION%20PARA%20WEB.pdf>
3. Cimmino, K.; Mercer, R. y Rossi, D. (Coords.) (2022). “Guía para docentes: Pedagogía de la educación integral de la sexualidad (EIS) en instancias virtuales”. Buenos Aires: Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO), Sede Académica Argentina. Con la colaboración de UNESCO. En: <https://bit.ly/3J8iSbg>
4. Cruz, Francisca y otros (2019). “Manual para la atención a la salud sexual y reproductiva en la adolescencia”. La Habana: Editorial de Ciencias Médicas.
5. Cruz Roja Juventud España (2007). “El Cuaderno de tus Derechos”.  
En: [www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es)
6. CulturaSalud (2010). “Hombres Jóvenes por el fin de la Violencia. Manual para facilitadores y facilitadoras”. Santiago de Chile.  
En: <https://promundoglobal.org/wp-content/uploads/2015/01/Manual-Hombres-Jovenes-por-el-Fin-de-la-Violencia.pdf>
7. Defensoría del Pueblo/Colombia (2006). “Guía didáctica para orientar la práctica de los derechos humanos”. En: [www.defensoria.org.co](http://www.defensoria.org.co)
8. INAMU, UNFPA y otros (2016). “Jóvenes construyendo una sociedad libre de violencia. Programa de Formación Basado en Educación de Pares. Programa de Prevención de las Violencias, 2da edición”.  
En: <https://panama.unfpa.org/es/publications/rotafolio-j%C3%B3venes-construyendo-una-sociedad-libre-de-violencia>
8. Mantilla, Leonardo (2002). “Habilidades para la Vida. Una propuesta educativa para convivir mejor. Marco referencial”. Fe y Alegría Colombia.
10. Ministerio de Educación de Argentina (2012). “Educación Sexual Integral para la Educación Secundaria II: contenidos y propuestas para el aula”.  
En: <http://www.bnm.me.gov.ar/giga1/documentos/EL005009.pdf>
11. Ministerio de Educación de Argentina (2014). “Guía Federal de orientaciones para la intervención educativa en situaciones complejas relacionadas con la vida escolar”.
12. Ministerio de Educación de Perú (2014). “Tutoría y Orientación Educativa. Sesiones de Educación Sexual Integral para el nivel de educación secundaria”.
13. Ministerio de Salud de Argentina (2011). “Conocernos. Divertirnos. Cuidarnos. Pibas y pibes promovemos nuestra salud sexual y reproductiva”. Págs. 29-34 (La atención en hospitales y centros de salud). En: <https://campuseducativo.santafe.edu.ar>
14. Ministerio de Salud y otros (2019). “Nuestra vida, nuestros sueños. Educación Integral de la Sexualidad. Estrategia metodológica para adolescentes 15 a 19 años”. El Salvador: Ministerio de Salud, Alianza Intersectorial e Interinstitucional para la Salud Integral de la Adolescencia, UNFPA y Plan Internacional.  
En: [http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/educacionintegralsexualidadadolescentesminsalunfpav1\(1\).pdf](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/educacionintegralsexualidadadolescentesminsalunfpav1(1).pdf)

15. Ministerio de Salud y otros (2019). “Nuestra vida, nuestros sueños. Educación Integral de la Sexualidad. Estrategia metodológica para adolescentes 10 a 14 años”. El Salvador: Ministerio de Salud, Alianza Intersectorial e Interinstitucional para la Salud Integral de la Adolescencia, UNFPA y Plan Internacional.  
En: [http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/estrategiametodologica paraadolescentes10a14aniosnuestravidanuestrossueniosparaadolescentev2\(1\).pdf](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/estrategiametodologica paraadolescentes10a14aniosnuestravidanuestrossueniosparaadolescentev2(1).pdf)
16. Population Council y otros (2011). “Un solo currículo. Pautas y actividades para un enfoque integrado hacia la educación en sexualidad, género, VIH y derechos humanos”. En: [http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY\\_ItsAllOneGuidelines\\_es.pdf](http://www.popcouncil.org/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_es.pdf)
17. Procuraduría para la Defensa de los Derechos Humanos de El Salvador, UNFPA y ONUSIDA (2011). “Módulos para Talleres de Capacitación sobre Adolescencia y Juventud, Sexualidad y Salud Sexual y Reproductiva y Derechos Reproductivos, con énfasis en la prevención del VIH y la Equidad de Género”. En: [www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Manual PDDH UNFPA SSR“Para Talleres de Capacitación sobre Adolescencia y.pdf](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Manual PDDH UNFPA SSR“Para Talleres de Capacitación sobre Adolescencia y.pdf)
18. Ramos, Valeria (2011). “XX Técnicas Grupales para el trabajo en sexualidad con Adolescentes y Jóvenes”. Montevideo: Oficina de País del UNFPA/Uruguay.
19. REDMAS y Save the Children Nicaragua. Guía didáctica para trabajar género y masculinidad con niños, niñas y adolescentes. “Creciendo Juntos y Juntas”, Igualdad de Género desde la Infancia. En: [www.redmasnicaragua.org](http://www.redmasnicaragua.org)
20. UNESCO Perú y Ministerio de Educación (2013). “Educación Sexual Integral. Derecho Humano y Contribución a la Formación Integral”.
21. UNESCO; ONUSIDA; UNFPA; ONUMUJERES; UNICEF; OMS (2018). “Orientaciones técnicas internacionales sobre la educación integral en sexualidad. Un enfoque con base en la evidencia.” París: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.  
En: <http://unesdoc.unesco.org/images/0026/002653/265335s.pdf>
22. UNFPA (2014). “Directrices operacionales del UNFPA para la Educación de la Sexualidad: un enfoque basado en los derechos humanos y género”. Nueva York: Fondo de Población de las Naciones Unidas. En: <http://www.unfpa.org/es/publications/directrices-operacionales-del-unfpa-para-la-educaci%C3%B3n-integral-de-la-sexualidad>
23. UNFPA (2015). “La evaluación de los programas de educación Integral para la sexualidad. Un enfoque en resultados de principios de género y empoderamiento”. En: [https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/UNFPAEvaluation\\_ES.pdf](https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/UNFPAEvaluation_ES.pdf)
24. UNFPA, UNESCO, OMS, UNICEF, ONUSIDA y otros (2020). “Orientaciones Técnicas y Programáticas Internacionales sobre la Educación Integral en Sexualidad fuera de la escuela. Un enfoque basado en evidencia para programas extraescolares.” Nueva York: Fondo de Población de las Naciones Unidas. En: [OOS\\_CSE\\_Guidance\\_SP.pdf](http://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/OOS_CSE_Guidance_SP.pdf) (unfpa.org)
25. UNFPA-LACRO (2018). “Sistematización de evidencias científicas sobre la Educación Integral de la Sexualidad”. Elaborado por Beatriz Castellanos bajo la coordinación de la Oficina Regional del UNFPA para América Latina y el Caribe.
26. UNFPA-LACRO y FLACSO Argentina (2020). “Guía para docentes. Educación integral de la sexualidad con adolescentes: Pausa y vamos de nuevo”. Documento producido por Judith Meresman, Karina Cimmino y Diego Rossi, bajo la coordinación de Alma Virginia Camacho, Asesora Técnica Regional en Salud Sexual y Reproductiva UNFPA-LACRO.  
En: [eis.flacso.org.ar/wp-content/descarga/Guia-para-docentes-WEB.pdf](http://eis.flacso.org.ar/wp-content/descarga/Guia-para-docentes-WEB.pdf)
27. UNFPA-Perú (2015). “10 mitos sobre la educación sexual integral”. Lima: Fondo de Población de las Naciones Unidas. En: [www.unfpa.org.pe](http://www.unfpa.org.pe)
28. UNODOC (2016). “Mini Guía de Seguridad Informática”.  
En: [www.unodc.org/documents/organized-crime/cybercrime/Cybercrime\\_Safety\\_Guide\\_Spanish.pdf](http://www.unodc.org/documents/organized-crime/cybercrime/Cybercrime_Safety_Guide_Spanish.pdf)

## 5.2 Marco político-normativo y documentos nacionales

1. Consejo de la Concertación Nacional para el Desarrollo (2017). “Plan Estratégico Nacional con Visión de Estado Panamá 2030”.
2. ICGES (2018). “Encuesta Nacional de Salud Sexual y Reproductiva Panamá, 2014-2015. Informe Final.” Panamá: Instituto Conmemorativo Gorgas de Estudios de la Salud.
3. ICGES (2018). “Encuesta Nacional de Salud Sexual y Reproductiva Panamá, 2014-2015. Informe Final.” Panamá: Instituto Conmemorativo Gorgas de Estudios de la Salud.
4. MIDES, MEF e INEC (2019). “Índice de Pobreza Multidimensional de Niños, Niñas y Adolescentes. Panamá 2018”.
5. Ministerio de Economía y Finanzas (2018). “Índice de Pobreza Multidimensional de Panamá. Año 2018”.
6. MINSA (2016). “Política Nacional de Salud y Lineamientos Estratégicos 2016-2025”. Gobierno de la República de Panamá, Ministerio de Salud.
7. MINSA (2016). “Política Nacional de Salud y Lineamientos Estratégicos 2016-2025”. Gobierno de la República de Panamá, Ministerio de Salud.
8. MINSA-CSS (2006). “Normas Técnicas y Administrativas del Programa Nacional de Salud Integral de los y las Adolescentes”. Panamá: Ministerio de Salud y Caja del Seguro Social.
9. MINSA-CSS (2012). “Guía de gestión para la provisión de servicios integrales de salud a los adolescentes y jóvenes en la República de Panamá”. Panamá: Ministerio de Salud y Caja del Seguro Social.
10. MINSA-CSS (2018). “Plan Maestro de Salud durante la Primera Infancia, Niñez y Adolescencia de Panamá 2018-2025”. Panamá: Ministerio de Salud y Caja de Seguro Social.
11. República de Panamá. Ley No. 60 del 30 de noviembre de 2016, que reforma la Ley 29 de 2002 sobre la menor de edad embarazada y dicta otras disposiciones.
12. República de Panamá/Secretaría Técnica del Gabinete Social (2019). “Plan Colmena. Una estrategia para transformar a Panamá”.
13. UNFPA-Panamá (2019). “Oportunidades para implementar una Estrategia de Educación de la Sexualidad fuera de la escuela en Panamá. Informe del Diagnóstico Operativo”. Elaborado por Beatriz Castellanos bajo la coordinación de la Oficina del UNFPA en Panamá y de la Oficina Regional del UNFPA para América Latina y el Caribe.
14. UNFPA-Panamá (2020). “Educación de la Sexualidad desde los Servicios de Salud Amigables para Adolescentes. Estrategia MINSA-CSS-UNFPA 2021-2025”. Elaborado por Beatriz Castellanos bajo la coordinación de la Oficina del UNFPA en Panamá y de la Oficina Regional del UNFPA para América Latina y el Caribe.
15. UNICEF (2018). “Niños, niñas y adolescentes en Panamá. Panorama 2018.” Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, Oficina de País en Panamá.

### 5.3 Tratados, convenciones y compromisos internacionales y regionales

1. Asamblea General de Naciones Unidas (2010). Informe del Relator Especial de las Naciones Unidas sobre el derecho a la educación. Documento A/65/162.
2. CEPAL (2013). Consenso de Montevideo sobre Población y Desarrollo. Primera reunión de la Conferencia Regional sobre Población y Desarrollo de América Latina y el Caribe. Integración plena de la población y su dinámica en el desarrollo sostenible con igualdad y enfoque de derechos: clave para el Programa de Acción de El Cairo después de 2014. Montevideo, 12 a 15 de agosto de 2013.
3. CEPAL (2015). “Guía operacional para la implementación y el seguimiento del Consenso de Montevideo sobre Población y Desarrollo”.  
En: <https://www.cepal.org/es/publicaciones/38935-guia-operacional-la-implementacion-seguimiento-consenso-montevideo-poblacion>
4. Declaración Ministerial Prevenir con Educación para detener el VIH e ITS en Latinoamérica y el Caribe (México, 2008).  
En: <http://www.censida.salud.gob.mx/descargas/pdfs/declaracion.pdf>
5. IPPF/DEMYSEX (2015). “Evaluación de la implementación de la Declaración Ministerial “Prevenir con Educación. Su cumplimiento en América Latina 2008-2015”. Nueva York: Federación Internacional de Planificación de la Familia/Región Hemisferio Occidental, Inc. (IPPF/RHO). En: <http://eisdatos.ippfwhr.org/>
6. IPPF/RHO y otros (2018). “Informe de Monitoreo Social de los compromisos en Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos del Consenso de Montevideo”. Plataforma Mira que te Miro. Nueva York: Federación Internacional de Planificación de la Familia/Región Hemisferio Occidental. En: <http://miraquetemiro.org/countries/PAN/>
7. Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (2014). Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad.
8. Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (2014). “Los principales tratados internacionales de derechos humanos”.
9. Organización de las Naciones Unidas (1948). Declaración Universal de Derechos Humanos. En: <http://www.unhchr.org>
10. Organización de Naciones Unidas (2015). “Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible”. En: <https://sustainabledevelopment.un.org>

Programa de  
**EDUCACIÓN DE  
LA SEXUALIDAD**  
fuera de la escuela  
para Adolescentes



REPÚBLICA DE PANAMÁ  
— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO DE  
SALUD

