ESTRATÉGIA PEDAGÓGICA ENTRE PARES

DOCUMENTO METODOLÓGICO DE FORMACIÓN

PROFAMILIA

SECRETARÍA DISTRITAL DE INTEGRACIÓN SOCIAL

INTRODUCCIÓN

Entre Pares es la estrategia de educación para la sexualidad que Profamilia ha adaptado para la Secretaría Distrital de Integración social, la cual parte del principio de que los pares (amigos/as, compañeros/as de colegio, familiares de la misma edad, etc.) son una de las principales fuentes de información en sexualidad para los adolescentes y jóvenes.

“… (Las mujeres) nombraron… distintas fuentes, siguen en orden de importancia los servicios de salud, los medios de comunicación, las amistades y la comunidad. En los hombres, las amistades se encuentran en el tercer lugar, le siguen los medios de comunicación, las instituciones de salud y la comunidad…. Las amistades, por su parte, tienden a ser reconocidas como primera fuente de información en temas de placer y erotismo por el 22.3 por ciento de los hombres y el 17.1 por ciento de las mujeres.” (Ministerio Nacional de Salud y Protección Social; Profamilia, 2016).

Teniendo en cuenta las características variadas de los y las adolescentes y jóvenes del Distrito Capital, así como sus necesidades la Secretaría Distrital de Integración Social con apoyo de la Organización de Estados Iberoamericanos, adaptó la guía de formación inicial diseñando un proceso formativo de veinticuatro (24) horas o tres (3) días, el cual pretende brindar conocimientos básicos en sexualidad, derechos sexuales, derechos reproductivos y liderazgo con el fin de adolescentes y jóvenes tomen decisiones en sexualidad informadas en el marco de sus planes de vida y a la vez sean capaces de multiplicar esta información a sus pares en espacios informales de su cotidianidad.

ENTRE PARES

El proceso formativo que se presenta a continuación tiene un doble fin: que los y las adolescentes y jóvenes participantes adquieran conocimientos básicos en sexualidad para que puedan tomar decisiones informadas en el marco de sus planes de vida, y desarrollar herramientas de liderazgo desde el marco de los derechos y el enfoque de género, de manera que sean capaces de transmitirlos de manera informal pero certera, correcta y oportuna a sus pares en espacios cotidianos.

Las actividades que componen este proceso están íntimamente ligadas unas con otras de manera que, a medida que avanzan en su desarrollo, los y las participantes construyen la razón y el sentido de esta iniciativa pedagógica. Esto se logra materializar con la construcción individual o por grupos de un producto (cuento, canción, dibujo, etc.), el cual se enriquecerá en cada sesión con los aprendizajes adquiridos.

Son actividades articuladas pensadas para ser desarrolladas en dos horas en grupos de no más de 25 participantes, donde se abarcan temas como derechos, planes de vida, toma de decisiones, género y estereotipos, autocuidado, salud sexual y salud reproductiva, promoviendo la apropiación de los conocimientos en adolescentes y jóvenes, a través de acciones significativas que le permiten asociar los temas y conceptos con su realidad.

Todas las actividades tienen el siguiente esquema pedagógico: Reconocimiento de saberes previos, desarrollo de actividades lúdicas, reconocimiento conceptual, apropiación de los conocimientos a la realidad personal, cierre y evaluación.

Es importante recordar que la parte fundamental del proceso depende de que el/a facilitador/a comprenda que el marco de acción son los derechos humanos, sexuales y reproductivos, los cuales se materializan desde los enfoques de género, vulnerabilidad y diferencial. Comprendido lo anterior, le permitirá adecuar las actividades dependiendo de las características propias de cada grupo, como la edad, los intereses, el grado de escolaridad, el contexto, entre otras.

Para facilitar la implementación de este proceso, cada actividad se creó de tal manera que fuese fácilmente adaptable, siendo esto una ventaja para su aplicación sobre todo en poblaciones más vulnerables que, por cualquier razón, podrían poseer habilidades y capacidades diferentes.

La guía metodológica que encontrará a continuación posee la siguiente estructura:

Nombre de la actividad: Se refiere a cómo se ha nombrado esta actividad.

Objetivo de la actividad: De forma sencilla se expone hacia dónde conlleve el desarrollo de la actividad.

Conocimientos previos del/a facilitador/a: Hace referencia al soporte conceptual indispensable que debe haber adquirido el/a facilitador/a antes de realizar la actividad.

Descripción: Nombra paso a paso la actividad educativa, introducción, desarrollo, reflexiones, evaluación, entre otros.

Aprendizajes clave: Son los mínimos aprendizajes que deben adquirir los y las participantes al finalizar la actividad.

Anexos: Son las herramientas didácticas necesarias para el desarrollo de cada actividad.

Objetivo del Proceso Formativo: Formar en sexualidad, derechos sexuales y derechos reproductivos con énfasis en la prevención de la maternidad y paternidad temprana, a adolescentes y jóvenes de Bogotá D.C, promoviendo la toma de decisiones en sexualidad informadas en el marco de sus planes de vida y la capacidad de transmitir estos conocimientos a sus pares en espacios informales y cotidianos.

Lo nuevo de esta propuesta

La propuesta metodológica de la estrategia “Entre Pares” que encontrará a continuación posee las siguientes características:

1. Busca construir – aprender – divertirse, tomando como base las teorías socio-construccionistas y constructivistas del aprendizaje postmoderno.
2. El proceso formativo tiene un objetivo, al igual que cada sesión y cada actividad dentro de las sesiones, que vuelven la mirada y apuntan al objetivo del proceso.
3. Cada actividad y cada sesión se articulan cuidadosamente con la siguiente haciendo efectiva la figura de proceso.
4. El proceso parte de los conocimientos previos de los adolescentes y jóvenes en concordancia con la apuesta constructivista.
5. La idea de prevención de la maternidad y la paternidad temprana es transversal al proceso y se evidencia en cada actividad.
6. Se da más poder, participación y protagonismo a los jóvenes y adolescentes transformando el rol del profesional como facilitador/a, motivador/a y acompañante.
7. El rol del/a facilitador/a es responsable de la “lectura” efectiva del grupo y sus integrantes, generador de ajustes necesarios para la participación real y reflexiva de los adolescentes y jóvenes haciendo efectivo el enfoque diferencial.
8. En cada sesión el o la participante construye una parte de la “evidencia” pedagógica de la incorporación de los aprendizajes, que tendrá su desenlace en la última sesión.
9. Cada sesión plantea de forma tácita preguntas de valoración de los aprendizajes.
10. Cada sesión privilegia dinámicas kinestésicas o sensoriales atractivas, pensando en la participación de poblaciones con habilidades académicas menos desarrolladas.
11. Cada sesión cuenta con momentos reflexivos, permitiendo a los/as participantes, darle sentido a los conocimientos adquiridos al confrontarlos con su cotidianidad.

Diez recomendaciones para la aplicación del enfoque diferencial en la estrategia “Entre Pares”

El enfoque diferencial no implica necesariamente realizar cosas diferentes, sino reconocer que existen personas y grupos con particularidades y por tal razón en el marco de los derechos, el/a facilitador/a debe realizar los ajustes necesarios para la participación efectiva de aquellas personas y el logro de los objetivos, lo que hace que el éxito de esta estrategia dependa en gran medida del conocimiento, la experiencia y las habilidades de los y las facilitadoras.

A partir de lo anterior, se presentan algunas recomendaciones para la implementación de la estrategia “Entre Pares” con poblaciones especialmente vulnerables:

1. Preferiblemente, acotar el rango de edad de los y las asistentes (14 a 24 años). La estrategia “Entre Pares” está juiciosamente construida para intervenir a adolescentes y jóvenes, pero en grupos, instituciones y programas es habitual que los rangos de edad sean muy amplios, lo que podría ocasionar deserción del proceso por: i) Es probable que los contenidos y las metodologías no copen las expectativas sobre todo de aquellas que son de mayor edad; ii) Los lenguajes utilizados y los aprendizajes previos son diferentes lo que puede causar conflicto entre subgrupos de diferentes edades; iii) Los/as adolescentes y jóvenes pierdan el interés ya que los más grandes pueden acaparar el liderazgo y la atención de las actividades.
2. El consumo de sustancias psicoactivas puede presentarse en algunos grupos antes y/o durante las actividades, por lo que es importante que: i) En el momento de la convocatoria se precise la importancia de asistir a las actividades del proceso sin el efecto de las sustancias psicoactivas. ii) Al inicio del proceso el/a facilitador/a aborde el tema de manera abierta y sincera y llegue a acuerdos con los y las participantes frente al su uso, conozca las normas de la institución en la que se encuentre y se apoye en los y las profesionales responsables para que su cumplimento se haga efectivo.
3. En grupos conformados por adolescentes y jóvenes en riesgo de habitabilidad de calle es recomendable: i) Por ser grupos caracterizados por tiempos de atención cortos, alta demanda de atención, retroalimentación y refuerzo constante, es importante desarrollar las actividades con grupos pequeños de no más de quince personas. ii) Por las mismas razones sería óptimo desarrollar actividades de no más de una hora. Esto significa hacer más sesiones de menor duración para cumplir con todo el proceso, o menos recomendable, priorizar y desarrollar solo las actividades que toquen las temáticas que sean más relevantes para ese grupo. La decisión queda en acuerdos entre el/a facilitador/a, los/as responsables del grupo o institución y la lectura juiciosa que se haga del grupo. iii) Hacer los ajustes en el uso del lenguaje y las explicaciones necesarias de modo que los contenidos sean totalmente comprendido por los y las asistentes.
4. No sobra recordar que las personas con identidades de género diversas pueden estar interesadas en el tema de la prevención de la maternidad y paternidad temprana y que el/a facilitador/a debe estar atento para no excluir, discriminar o estigmatizar. Es por ello importante que se realicen previos ejercicios con los y las facilitadoras para evidenciar y resolver estereotipos de género que puedan entorpecer el logro de los objetivos.
5. Es recomendable conocer con antelación de la participación de personas con discapacidades, para que en conjunto los/as facilitadores/as reflexionen en torno a los ajustes necesarios en las metodologías, ayudas didácticas, selección de espacios y solicitud de apoyo de otros profesionales para garantizar la participación efectiva en las diferentes actividades, facilitando los medios para que puedan recibir los conocimientos, realizar las reflexiones del caso y expresar sus ideas y sus dudas.
6. Con grupos donde por sus características institucionales la rotación de la población es alta, es importante acordar encuentros continuos dentro de una misma semana para permitir la asistencia a todo el proceso y permitir el logro de los objetivos. Un ejemplo sería realizar sesiones de cuatro horas seguidas para optimizar el esfuerzo de la convocatoria y la permanencia de los y las participantes.
7. La conformación de grupos con adolescentes y jóvenes de diferentes programas, instituciones, condiciones e identidades puede ser una “oportunidad pedagógica” que enriquece los aprendizajes, facilite la construcción con “el otro” y acerque a quien es diferente para su reconocimiento como un igual en derechos. La estrategia “Entre Pares” reconoce esta oportunidad en tanto motiva la participación, el diálogo, la exposición de experiencias y la reflexión.
8. Es posible que dentro del grupo se encuentren personas que estén viviendo, hayan vivido o quieran vivir la maternidad o la paternidad. Dada que esta experiencia, sus constructos e imaginarios son totalmente subjetivos, es imperante que el/a facilitador/a se abstenga de realizar juicios positivos o negativos del embarazo, la maternidad/paternidad o de la crianza de los hijos.
9. Igual de imperante es que el/a facilitador/a se abstenga de emitir juicios de valor a favor o en contra de la Interrupción Voluntaria del Embarazo - IVE o que haga uso de sus propias experiencias dentro de las actividades educativas. Indefectiblemente esto generará la sensación de señalamiento, exclusión o discriminación en aquellas personas que no compartan dicha experiencia.
10. Recuerde que la finalidad metodológica de la estrategia “Entre Pares” es construir - aprender - divertirse, así que depende de su habilidad como profesional para leer el grupo, comprender las particularidades, realizar los ajustes y dar lo máximo de usted para que aquellos adolescentes y jóvenes sean capaces y promuevan en sus pares la toma de decisiones reflexivas, informadas y oportunas para prevenir la maternidad y la paternidad temprana.

PRIMERA SESIÓN

Reconociéndonos ¡una apuesta por el liderazgo!

Objetivo de la sesión:

Brindar estrategias que generen reflexión frente a las habilidades y competencias que caracterizan al liderazgo y la importancia de generar relaciones basadas en la equidad y el respeto mutuo.

Título de la Actividad

Reconociéndonos ¡una apuesta por el liderazgo!

Materiales

Material reciclable, plastilina, pegante líquido, alfileres, lana, nylon.

Conocimientos previos del/a facilitador/a

Enfoque de derechos, liderazgo.

Descripción

Introducción a la Actividad (10 minutos)

El/a facilitador/a saluda, da la bienvenida al proceso de formación, mencionando los diferentes temas y habilidades que se espera desarrollen los/as participantes para que puedan fortalecer sus conocimientos en derechos sexuales y derechos reproductivos y liderazgo para multiplicar en su cotidianidad y sus comunidades. Posterior a ello, establece acuerdos con el grupo, aclarando que se conservarán para todo el proceso, sin embargo, se pueden realizar modificaciones teniendo en cuenta el desarrollo de cada sesión.

A continuación, realizará la apertura a la actividad central a desarrollar y sus objetivos.

Actividad 1. (70 minutos)

La actividad se desarrolla a partir de varios momentos:

1. Los/as participantes deben conformar cinco grupos.
2. En cada grupo de manera aleatoria el/a facilitador/a asigna los siguientes roles:

* Una persona debe tener los ojos vendados
* Una persona no puede mover sus manos
* Una persona no puede hablar

1. Una vez establecidos los roles, se les hará entrega de diferentes materiales con el fin de que de manera creativa construyan un producto definido por sus integrantes, al cual se le debe asignar un nombre y una funcionalidad.
2. Posteriormente, iniciaran la construcción del producto, utilizando todos los materiales entregados por el/a facilitador/a y sin la posibilidad de intercambiarlos con otros subgrupos.
3. Finalizada la actividad, en plenaria cada subgrupo designara a un representante para que presente su producto.

Retroalimentación (40 minutos)

El/a facilitador/a realizara las siguientes preguntas orientadoras al grupo, con el fin de reconocer las reflexiones frente a la actividad realizada e identificar las habilidades y competencias que caracterizan a un líder:

Creatividad e innovación:

¿El producto construido en el subgrupo fue innovador? ¿Todos los integrantes se involucraron en creación del producto?

Toma de decisiones:

¿Qué tan receptivos fuimos frente a los diferentes puntos de vista? ¿Cómo logramos elegir la alternativa que daba solución a la actividad planteada?

Comunicación:

¿Todos los integrantes del equipo manifestaron sus puntos de vista? ¿Se restringió la participación de algún integrante? En caso de ser afirmativa la respuesta ¿cuál fue la razón?

Trabajo en equipo y empatía

¿Se respetaron las capacidades individuales demostrando sensibilidad hacia las necesidades de los otros?

Teniendo en cuenta lo trabajado en la sesión, los participantes siempre deberán reunirse al finalizar para el diligenciamiento de su bitácora de aprendizajes grupales (anexo 1) de la sesión, la cual servirá como insumo para la sistematización de la experiencia (anexo 2). Esta actividad tomará máximo 10 minutos y servirá para nutrir la construcción del producto final que crearán en la última sesión.

Aprendizajes Claves

Finalizado el ejercicio, el/a facilitador invita a la reflexión frente a la importancia de fortalecer las habilidades de liderazgo las cuales también están encausadas en el enfoque de derechos puesto que “enfatiza la necesidad de evitar cualquier forma de estigma o discriminación; resalta el respeto a la diversidad cultural o el pluralismo” (Política Nacional de sexualidad, derechos sexuales y derechos reproductivos, 2014, pág. 37), por lo que el liderazgo le debe apostar al respeto de la dignidad de las personas, promover un dialogo respetuoso y reconocer a los otros como sujetos de derechos.

SEGUNDA SESIÒN

Autoconciencia para liderar aprendizajes

Objetivo de la sesión

Fortalecer la habilidad de liderazgo y el reconocimiento de la sexualidad como una condición esencialmente humana.

Título de la actividad

Autoconciencia para liderar aprendizajes

Materiales

Papel bond doble carta, colores, plumones, cinta de enmascarar.

Conocimientos previos del/a facilitador/a

Derechos humanos, sexualidad, liderazgo y autoconciencia.

Descripción

Introducción a la Actividad (15 minutos)

El/a facilitador/a saluda y hace una breve introducción sobre el tema que se va a tratar e indagar por conocimientos previos, realizando las siguientes preguntas:

¿Qué es el liderazgo? ¿Qué son los derechos humanos? ¿Qué tipos de derechos humanos existen? ¿Qué es la autoconciencia? ¿Qué es la sexualidad?

Actividad 1. La autoconciencia y el ejercicio del liderazgo (30 minutos)

El/a facilitador/a desarrolla la actividad iniciando con la primera parte, que se centra en el diseño y elaboración de un personaje que se construirá a partir de las siguientes preguntas orientadoras:

* ¿Cómo me veo?
* ¿Cómo creo que me ven los demás?
* ¿Qué metas me he propuesto alcanzar?

Estas preguntas, se construirán a partir de los siguientes elementos centrales:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PREGUNTA | DESDE EL SER | DESDE EL LIDERAZGO |
| ¿Cómo me veo? | -Cualidades  -Destrezas  -Valores  -Gustos  -Aspectos por mejorar | -Habilidades de liderazgo  -Lo que me hace ser líder  -Aspectos a mejorar como líder |
| ¿Cómo creo que me ven los demás? | -Mi Familia  -Mis Amigos  -Mis maestros | Desde mi ejercicio de liderazgo como creo que me ven:  -Mi Familia  -Mi Amigos  -Mis maestros  -Mi comunidad |
| ¿Qué metas me he propuesto alcanzar? | -Personales  -Familiares  -Académicas | -En mi ejercicio de liderazgo |

Retroalimentación (10 minutos)

Una vez culminada esta actividad, el/a facilitador/a lidera una reflexión grupal sobre el ejercicio a partir de las siguientes preguntas orientadoras:

* ¿Estas satisfecho con el personaje que construiste?
* ¿Fue fácil o difícil reconocerte?

Actividad 2. (30 minutos)

Una vez los participantes construyan su personaje, los ubicaran en el salón a manera de galería e invitaran a los jóvenes a hacer un reconocimiento de estos, identificando fortalezas, puntos de encuentro y desencuentro.

Retroalimentación (35 minutos)

Finalizado el ejercicio, el/a facilitador/a pide a los participantes formar un círculo, portando su personaje y procederá a hacer una reflexión a partir de las siguientes preguntas orientadoras:

* ¿Qué puntos de encuentro identifique en los personajes de la galería?
* ¿Qué puntos de desencuentro identifique en los personajes de la galería?
* ¿Qué tipos de liderazgo identifique?
* ¿Qué fortalezas y aspectos a mejorar identifico en los diferentes tipos de liderazgo?
* ¿Qué derechos humanos se identifican en las prácticas de liderazgo de los participantes?
* ¿La diversidad y la sexualidad son una condición humana?
* ¿Cómo se relacionan estos conceptos con el liderazgo?

Teniendo en cuenta lo trabajado en la sesión, los participantes siempre deberán reunirse al finalizar para el diligenciamiento de su bitácora de aprendizajes grupales de la sesión. Esta actividad tomará máximo 10 minutos y servirá para nutrir la construcción del producto final que crearán en la última sesión.

Aprendizajes Claves

Los participantes comprenden la importancia de la autoconciencia como potencializador para el fortalecimiento del liderazgo, ya que aporta a los jóvenes en el desarrollo de elementos que les permiten una mayor apropiación “sobre deberes, derechos y responsabilidades, clarificación de valores y una mayor motivación para cuidarse a sí mismos” (Mantilla, 1999, p. 12)

Desde esta perspectiva y teniendo en cuenta que los derechos humanos son inherentes a todas las personas y que la sexualidad es una construcción social mediada por factores simbólicos, culturales, históricos y biológicos, es pertinente el abordaje de este concepto en tanto permite a los jóvenes identificar como estos factores han influido en su construcción personal y en el liderazgo ejercido desde su cotidianidad.

Sumado a lo anterior, se busca que los jóvenes reflexionen frente a la diversidad como una condición humana, en la cual coexisten múltiples formas de ser, pensar y actuar, por lo que desde el liderazgo se busca potenciar el reconocimiento de la misma.

TERCERA SESIÓN

Estereotipos de género

Objetivo de la sesión: comprender qué es género e identificar estereotipos de género en su vida cotidiana y cómo estos pueden vulnerar los derechos de las personas.

Título de la Actividad

Género y estereotipos de género

Materiales

Marcadores de colores, papel Kraft, computador, video beam, imágenes

Conocimientos previos del/a facilitador/a

Elementos conceptuales sobre sexualidad, derechos sexuales, derechos reproductivos, género y estereotipos de género.

Descripción

Introducción a la Actividad (10 minutos)

El/a facilitador/a saluda y retoma los acuerdos establecidos al inicio del proceso y luego hará una breve introducción sobre el tema que se va a tratar.

Actividad 1. (20 minutos)

El/a facilitador/a inicia la sesión con la siguiente historia:

La NASA ha descubierto un planeta muy similar a la tierra, este planeta quiere contactarse con nosotros y han decidido enviar unos emisarios a conocer nuestro mundo, quieren conocer la forma en que vivimos, cómo somos, cómo son los hombres y mujeres del planeta tierra. Ustedes son los encargados de contarles y explicarles.

El/a facilitador/a da la indicación de conformar grupos equitativos según el número de participantes y solicita que cada grupo plasme las respuestas de forma creativa (en un dibujo, listado, friso, etc.)

Retroalimentación: (15 minutos)

El/a facilitador/a retoma los principales aportes del grupo y realiza las siguientes preguntas: ¿Estas características o comportamientos aplican para todos los hombres y todas las mujeres?, ¿De dónde surgen estas características? ¿Quién o quienes decidieron que esto fuese así?

Se orienta a los participantes que muchas de estas características (valores, ideas, oficios o comportamientos) son determinadas socialmente, sin embargo no resultan exclusivas del ser hombre o el ser mujer. Es así como por ejemplo la inteligencia es una condición humana que estará permeada por las oportunidades y los estímulos que se reciban, más no, una condición que sea exclusiva de los hombres o de las mujeres.

Conceptualización: (15 minutos)

A través del ejercicio inicial el/a facilitador/a conceptualiza los términos sexo, género, estereotipos, identidad de género y orientación sexual.

Indica que por Sexo hacer referencia a las diferencias biológicas que definen a hombres, mujeres o personas intersexuales y por Género hace referencia al conjunto de valores, normas, conductas y funciones o roles que socialmente se le asignan a hombres y mujeres debido a sexo en un contexto y época.

Los hombres y las mujeres tienen características que han sido construidas socioculturalmente, entre las cuales podemos mencionar: la forma de vestir, la manera de tratar a los otros, los hábitos sociales, las formas de expresar sus emociones y sentimientos y la forma de relacionarse entre sí, lo que permite también hablar de los estereotipos de género, ejemplo: "el hombre en la cocina huele a caca de gallina", "mujer al volante peligro constante" o “en Argentina los hombres se saludan de beso en la mejilla porque es una conducta socialmente aceptada situación que es mal vista en Colombia”, se socializan estos y se solicita a los participantes que aporten nuevos refranes o conceptos sobre estereotipos de género, finalizando así con su conceptualización.

Actividad 2. (10 minutos - videos)

El/a Facilitador/a proyecta a los participantes los siguientes videos:

1. “Educando en igualdad” (https://youtu.be/RoDpCcKFc4c)
2. Comercial de redes sociales (<https://youtu.be/r0rlzV8q8T0>)

Esto con el fin de conceptualizar lo visto anteriormente. (En caso de no tener la posibilidad de proyectar el video, el/a facilitador/a puede realizar la actividad alterna) (Anexo 3).

Actividad 3. Los tipos de violencia (25 minutos)

El/a facilitador/a solicita la conformación de cinco (5) subgrupos de manera equitativa según el número de participantes en la dinámica. A cada grupo se entrega un juego de fichas (Anexo 4), en el cual se explica la violencia y su tipología. Se indica que deben formar las parejas correspondientes a cada una de las fichas y posterior le asigna un tipo de violencia a cada grupo (física, económica, de género, sexual, psicológica y/o emocional). Teniendo en cuenta el tipo de violencia que le correspondió a cada grupo se indica que deben recrear la escena en una fotografía. El/a facilitador/a tendrá en cuenta que la escena represente los elementos principales de ese tipo de violencia.

El/a facilitador/a pregunta:

* ¿Creen que la violencia se relaciona con los estereotipos de género? ¿Por qué?
* ¿Creen que la violencia influye en la maternidad y paternidad temprana? ¿De qué manera?
* ¿Qué estrategias se puede realizar para prevenir estas violencias?

Retomando las respuestas de los participantes, se socializa las rutas de atención en violencia (Anexo 5).

Preguntas reflexivas (15 minutos)

El/a facilitador/a da la indicación de conformar grupos equitativos de acuerdo a sus edades para analizar las siguientes preguntas:

* ¿Qué piensas de un hombre soltero que mantiene varias relaciones esporádicas sin compromiso? ¿Cómo se le dice en la sociedad?
* ¿Qué piensas de una mujer soltera que mantiene varias relaciones esporádicas sin compromiso? ¿Cómo se le dice en la sociedad?
* ¿Si un hombre llega a los 40 años de edad sin tener un matrimonio o una estructura familiar estable, y quiere hasta ahora buscar pareja con quien organizarse, cree que es oportuno?
* De acuerdo a sus respuestas ¿Cree que se piensa lo mismo de la mujer?
* En un ambiente laboral serio, ¿Que opina de un hombre que lleve el cabello corto y de un hombre que lleve el cabello largo?
* ¿Qué opina de una mujer que lleve el cabello corto y de una mujer que lleve el cabello largo? ¿Se atreverían a cortarse el cabello?
* ¿Qué piensan de los hombres que se dedican al hogar?
* ¿Si estuvieras en un ambiente de fiesta y ves que un hombre besa a una mujer y luego besa a otra mujer que piensas de él?
* Si fuera la mujer la que besa a muchos hombres, ¿cree que se le juzgaría mal?

El/a facilitador/a retoma las respuestas y reflexiona en torno a los estereotipos y su vivencia desde la cotidianidad, como estos estereotipos favorecen la presencia de violencias, e identifica si hay diferencias entre las respuestas de acuerdo con las edades de cada subgrupo.

Retroalimentación y cierre (10 minutos)

El/a facilitador/a incentiva a los participantes a expresar los conocimientos adquiridos en la sesión retroalimentando que no existe una forma universal de ser hombre o de ser mujer, y que se debe procurar el respeto por el otro, y la igualdad en condiciones y oportunidades entre hombres y mujeres. Resalta la manera en que dichos estereotipos se asocian a la violencia y las posibles formas para prevenirla.

Teniendo en cuenta lo trabajado en la sesión, los/as participantes siempre deberán reunirse al finalizar para el diligenciamiento de su bitácora de aprendizajes grupales de la sesión. Esta actividad tomará máximo 10 minutos y servirá para nutrir la construcción del producto final que crearán en la última sesión.

Aprendizajes Claves

Género es el conjunto de características (pautas de comportamiento, valores, temores, actividades y expectativas) que la sociedad asigna a hombres y mujeres y que se aprenden a lo largo de la vida. Estas pautas, comportamientos, valores, etc, dependen del lugar en el mundo en que se encuentre la persona y cambian con el transcurrir del tiempo.

Los estereotipos de género son las ideas y creencias muy limitadas o erradas sobre las características de los hombres y las mujeres. Estas ideas son transmitidas por la sociedad, se aprenden desde el hogar y se refuerzan en la escuela y entre los grupos de amigos y amigas. Dichos estereotipos pueden vulnerar los derechos ya que no permiten que hombres y mujeres expresen con libertad su personalidad.

La violencia Basada en Género es todo acto de violencia por cuestiones de género que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública o privada. Ley 1257 de 2008.

Existen diferentes tipos de violencia:

* Violencia Psicológica
* Violencia Sexual
* Violencia Física
* Violencia Económica

CUARTA SESIÓN

Derechos sexuales y Derechos Reproductivos

Objetivo de la sesión: reconocer los derechos sexuales y los derechos reproductivos como derechos humanos con sus mismas características.

Título de la Actividad

Reconociendo mis Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos.

Materiales

Los casos previamente preparados, papel periódico, marcadores, dominó de derechos sexuales y derechos reproductivos, lápices.

Conocimientos previos del/a facilitador/a

Derechos sexuales, derechos reproductivos, liderazgo, trabajo en equipo y autoconocimiento.

Descripción

Introducción a la Actividad (15 minutos)

El/a facilitador/a saluda y retoma los acuerdos establecidos aclarando que éstos se conservarán para todo el proceso, sin embargo, se pueden realizar modificaciones teniendo en cuenta el desarrollo de cada sesión. A continuación, debe hacer una breve introducción sobre el tema que se va a tratar presentando el video llamado “Diverdiferencias” (https://www.youtube.com/watch?v=et8OH7tfWps) a partir del cual puede realizar las siguientes preguntas: ¿qué es para ustedes un derecho?, ¿qué derechos se mencionaron en el vídeo?, ¿qué han escuchado sobre derechos sexuales y derechos reproductivos?, ¿cómo identifican los derechos en su diario vivir?

Actividad 1. ¿Qué son los derechos? (45 minutos)

\*Antes de dar inicio a la actividad es importante aclarar que esta actividad permite evidenciar diferentes posturas y que es una dinámica que busca reflexionar en torno a los derechos sexuales y derechos reproductivos.

El/a facilitador/a da la indicación de conformar subgrupos equitativos según la cantidad de participantes en la sesión. A cada grupo se le entregará un caso (Anexo 6), con el cual deberán desarrollar un juego de roles, teniendo en cuenta las siguientes indicaciones:

Juez: Este debe hacer lectura del caso y debe moderar la discusión (será elegido al azar)

Abogado defensor: Persona que defiende la posición de su defendido

Fiscal: Es el ente acusador según sea el caso desde el marco de los derechos y la vulneración de los mismos.

Posterior a la elección el juez el grupo se dividirá en dos en donde algunos asumirán la posición del abogado defensor y otros como el Fiscal.

Para discutir: (15 min)

* ¿Cómo se sintieron frente a las diferentes posiciones de otros compañeros?
* ¿Qué sentimientos y sensaciones generaron los roles asumidos y las diferentes opiniones en cada uno de los casos?
* ¿En qué situaciones de la vida real han evidenciado que otras personas asumen posiciones frente a estos temas?
* ¿Qué creen que siente una persona que ha vivido estas situaciones?

El/a facilitador/a debe retomar las respuestas de los participantes y reflexionará en torno a los derechos y la corresponsabilidad con los derechos de los demás.

Actividad 2. Dominó de derechos (30 minutos)

Se divide la audiencia en grupos equitativos, a cada grupo se le entrega un número de fichas de dominó de derechos sexuales y derechos reproductivos e inicia el juego con la ficha del domino “doble seis” a partir de ahí en orden los grupos van poniendo las fichas de acuerdo al número que corresponda en el dominó al mismo tiempo que aprenden sobre los derechos sexuales y derechos reproductivos.

A medida que los participantes van explicando los derechos el/a facilitador/a debe ir retroalimentando y cerciorándose de la comprensión de los mismos, pidiendo a los participantes que den algunos ejemplos de su vida cotidiana.

Retroalimentación y cierre (15 minutos)

El/a facilitador/a pregunta a los participantes: ¿Para qué creen que se crearon los derechos sexuales y derechos reproductivos? Al preguntar esto, la respuesta debe enfocarse en que los derechos fueron creados para proteger la dignidad del ser humano. ¿Cuál creen que es su corresponsabilidad con los derechos?, el/a facilitador/a debe generar una reflexión junto con los participantes.

El/a facilitador/a señala que todos somos agentes de derechos desde la cotidianidad, sin discriminación, y respetando la opinión de los demás; teniendo en cuenta que, "yo ejerzo mis derechos hasta donde inicia el del otro". De esta manera el/a facilitador/a retoma lo encontrado en las actividades anteriores y reflexionará sobre los derechos sexuales y derechos reproductivos.

Teniendo en cuenta lo trabajado en la sesión, los/as participantes siempre deberán reunirse al finalizar para el diligenciamiento de su bitácora de aprendizajes grupales de la sesión. Esta actividad tomará máximo 10 minutos y servirá para nutrir la construcción del producto final que crearán en la última sesión.

Nota: para finalizar, el/a facilitador/a explica a los/as participantes que al final del proceso deben entregar un producto final como equipo, en donde plasmen todos los aprendizajes que les quedaron de todo el proceso. Por esto deben pensar como grupo, cómo les gustaría plasmar esos aprendizajes en un mural construido por todos y los materiales que necesitan para su elaboración. Esta información la deben tener clara para la séptima sesión.

Aprendizajes Claves

Los/as participantes comprenden que los derechos sexuales y los derechos reproductivos son los mismos derechos humanos y por lo tanto existen para proteger la dignidad de las personas. Son inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnico, color, religión, lengua, o cualquier otra condición.

QUINTA SESIÓN

Planes de vida y toma de decisiones

Objetivo de la sesión: comprender la importancia de construir planes de vida y de la toma decisiones acertadas y a tiempo para tener éxito en sus metas.

Título de la Actividad

Proyecto de Vida y Toma de decisiones.

Materiales

Pelota pequeña, bolsa con habilidades para la vida y bolsa con preguntas.

Conocimientos previos del/a facilitador/a

El/a facilitador/a contará con: Elementos conceptuales sobre sexualidad, derechos sexuales, derechos reproductivos, métodos anticonceptivos, proyecto de vida, toma de decisiones y prevención de riesgos.

De igual modo, se debe abordar el concepto y la importancia del autocuidado y recordar estas prácticas, mencionadas en el siguiente recuadro:

|  |  |
| --- | --- |
| AUTOCUIDADO | |
| Es la capacidad de las personas para asumir de forma voluntaria el cuidado y el mantenimiento de su salud (física y emocional) así como prevenir enfermedades mediante el conocimiento y prácticas que les permitan vivir activos y saludables. | |
| Salud física | Salud emocional |
| * Hábitos saludables (dormir, comer, hacer ejercicio) * Buena higiene * Auto-examen de seno y testículo * Recurrir regularmente al médico * Citología * Uso del condón correctamente * Asistir a citas con especialistas en salud sexual y reproductiva (Urología y Ginecología) | * Auto-concepto y autoimagen positiva * Comunicación asertiva * No ceder ante la presión de los demás * Solución de problemas y toma de decisiones * Plan de vida * Conversar con una persona de confianza que tenga mayor conocimiento sobre nuestras dudas e inquietudes en sexualidad * Denunciar acoso o violencia sexual * Manejar los niveles de estrés |

Descripción

Introducción a la actividad (10 min)

El/a facilitador/a saluda y retoma los acuerdos éstos se conservarán para todo el proceso, sin embargo, se pueden realizar modificaciones teniendo en cuenta el desarrollo de cada sesión. El/a facilitador/a debe hacer una breve introducción sobre el tema que se va a tratar e indagar por conocimientos previos, realizando las siguientes preguntas: ¿qué es una habilidad?, ¿para qué sirven las habilidades y cómo se evidencian en su proyecto de vida?

Actividad 1. Tingo - tango musical (40 minutos)

Previamente el/a facilitador/a dispone de una bolsa en donde tendrá las preguntas del (Anexo 7),música y un dispositivo en dónde reproducirla. Pide al grupo ubicarse en círculo, de tal forma que los participantes se puedan ver y oír con facilidad. Simultáneamente con la música se rota la pelota entre los participantes, al apagar la música se detendrá la pelota y quien quede con ella saca un papel de la bolsa.

Preguntas reflexivas:

* ¿Les gustaría ser padre o madre a esta edad?
* ¿Qué prácticas realiza o pueden fortalecer una vivencia sana de la sexualidad?
* ¿Qué deberían tener en cuenta las personas para tomar decisiones sobre su sexualidad?
* ¿Hay buenas o malas decisiones?

Para finalizar, el/a facilitador/a retomara las ideas principales trabajadas, resalta la importancia de la toma de decisiones y las implicaciones de estas en su plan de vida.

Actividad 2. Mi vida (40 minutos)

El/a facilitador/a coloca en espacios visibles láminas que describen las habilidades para la vida (Anexo 8), solicita que las lean voluntariamente en voz alta, después de esto el/a facilitador/a aclara el concepto a través de ejemplos.

El/a facilitador/a le entrega a cada uno de los participantes una hoja (Anexo 9) lápices, colores y/o crayolas. En cada uno de estos espacios plasman cuatro eventos significativos o acontecimientos importantes de su vida ya sean positivos o negativos. El/a facilitador/a pide que algunos de los participantes compartan su situación de manera voluntaria; de no ser así éste contará una situación que conozca.

El/a facilitador/a hace la relación de cada situación que narraron los participantes con las habilidades para la vida expuestas en la pared y explica que para cada situación siempre es necesario desarrollar o poner en práctica al menos una de estas habilidades.

Ahora se les pide que completen el formato con la o las habilidades necesarias para afrontar con éxito cada una de estas situaciones.

Retroalimentación y cierre (30 minutos)

Es importante que el/a facilitador/a explique que la vida se va construyendo poco a poco y la dirección que tome dependerá en gran medida de las propias decisiones, así mismo, resalta la importancia de soñar y trabajar para cumplir las metas y propósitos que cada uno tenga para su vida. Por lo anterior, se formulan las siguientes preguntas:

* + ¿Cuáles situaciones creen que pueden interferir para que no se cumplan sus metas?
  + ¿Cuáles son las habilidades que tienen y cuáles deben fortalecer para prevenir la maternidad o paternidad?

Teniendo en cuenta lo trabajado en la sesión, los/as participantes siempre deberán reunirse al finalizar para el diligenciamiento de su bitácora de aprendizajes grupales de la sesión. Esta actividad tomará máximo 10 minutos y servirá para nutrir la construcción del producto final que crearán en la última sesión.

Aprendizajes Claves

Los planes de vida son la proyección y la construcción paulatina de la persona en el tiempo que parten de los anhelos, ideales y aptitudes de cada quién. Para que los planes de vida no se vean interrumpidos por un embarazo no deseado, es importante tomar decisiones acertadas y oportunas con respecto a la sexualidad y a la pareja.

SEXTA SESIÓN

Liderando en mi territorio

Objetivo de la sesión

Propiciar un espacio de sensibilización y acercamiento con respeto a su liderazgo en el contexto en que se desenvuelve, en pro de la garantía de los derechos sexuales y reproductivos.

Título de la Actividad

Liderando en mi territorio

Materiales:

Papel kraft, marcador negro, azul, rojo y verde, cinta pegante.

Conocimientos previos del/a facilitador/a

Derechos sexuales, derechos reproductivos, liderazgo, trabajo en equipo y autoconocimiento.

Descripción

Introducción a la Actividad (15 minutos)

El/a facilitador/a saluda y retoma los acuerdos establecidos en la primera sesión aclarando que estos acuerdos se conservarán para todo el proceso, sin embargo, se pueden realizar modificaciones teniendo en cuenta el desarrollo de cada sesión. El/a facilitador/a debe hacer una breve introducción sobre el tema que se va a tratar e indagar por conocimientos previos, realizando la siguiente pregunta: ¿Cómo describes tú entorno?

Actividad 1. Cartografía social reconozco y transformo mi entorno (60 minutos)

El/a facilitador/a desarrolla la actividad recuperada y adaptada del Módulo 01 Análisis del contexto de la Estrategia de Entornos Protectores de ICBF; para esto, solicita a los participantes dividirse en cuatro (4) subgrupos; a cada uno se le entrega un pliego papel Kraft y un marcador rojo, verde, negro y azul.

Posteriormente, el/a facilitador/a da las siguientes instrucciones:

En el pliego de papel, los grupos deben dibujar el croquis de Bogotá, donde deben ubicar los siguientes elementos:

* Con un marcador de color rojo ubicar las zonas en donde crean que se vulneran los derechos sexuales y reproductivos.
* Con un marcador de color azul ubicar las zonas donde se garantizan los derechos sexuales y reproductivos.
* Con un marcador de color verde ubicar las zonas donde promueven la garantía de los derechos sexuales y reproductivos desde su ejercicio de liderazgo.

Socialización de los productos: (20 min)

Una vez realizada esta actividad, el/a facilitador/a solicita disponer un espacio de socialización de los mapas, donde se den a conocer las representaciones de cada grupo en torno a los elementos plasmados.

Retroalimentación y cierre (30 min)

El/a facilitador/a orienta la reflexión en torno a la importancia e influencia que tiene el contexto sobre el individuo y viceversa, considerando las siguientes preguntas:

* ¿A través de qué acciones personales pueden promover el reconocimiento de los derechos sexuales y reproductivos?
* ¿Cómo podrían generar acciones para que las comunidades reconozcan los derechos sexuales y reproductivos y la oferta institucional que promueve su garantía?

Aprendizajes Claves

Como los plantea el Instituto Europeo de Posgrado (2013), quien recoge los aportes de Boyatzis, Goleman y McKee (2000), un líder es aquel que “produce resonancia, es decir, el clima emocional positivo indispensable para movilizar lo mejor del ser humano […]”, por lo cual, “un líder expresa sinceramente sus propios valores y sintoniza con las emociones de las personas que le rodean […]”. Por lo tanto, un líder posee un conjunto de habilidades y actitudes que le permite dirigir a los demás y liderar acciones con respecto a su propia vida, por ende, un líder es capaz de contagiar ilusión a sus colaboradores, de motivarlos, de hacerles crecer y de propiciar un ambiente favorable y positivo, sin imposiciones ni trasgresiones a los derechos de los demás. (Instituto Europeo de Posgrado, 2013).

Teniendo en cuenta esto, es importarte considerar que los jóvenes son líderes por naturaleza y tiene responsabilidad frente a su territorio, por lo cual desarrollan acciones individuales y colectivas encaminadas a promover el reconocimiento y apropiación de los derechos, en este caso de los derechos sexuales y reproductivos hacen parte de la esencia del ser humano.

SÈPTIMA SESIÓN

Autonomía y prevención de la maternidad y paternidad temprana

Objetivo de la sesión: Reconocer la Interrupción Voluntaria del Embarazo – IVE como un derecho enmarcado en tres causales de la Sentencia C355 de 2006. Adicionalmente reconocer la importancia de la Sentencia C-055 de 2022 como mecanismo para la garantía de los derechos sexuales y los derechos reproductivos de las mujeres en Colombia.

Título de la Actividad

“Yo decido sobre mi cuerpo y no permito la violencia”

Materiales

Hojas blancas, lápices, video beam, sonido y casos impresos.

Conocimientos previos del/a facilitador/a

Elementos conceptuales sobre sexualidad, derechos sexuales, derechos reproductivos, asesoría en opciones, Interrupción Voluntaria del embarazo, prevención de la violencia sexual, toma de decisiones y prevención de riesgos.

Descripción

Introducción a la actividad (10 min)

El/a facilitador/a saluda y retoma los acuerdos establecidos en la primera sesión y luego pregunta a los/as participantes por su producto final, si ya decidieron qué van a realizar y cuáles son los materiales que necesitan para su creación. Una vez definido el tema, el/a facilitador/a debe hacer una breve introducción sobre el tema que se va a tratar

Actividad 1. Decisiones difíciles - ¿Un embarazo ahorita? (20 minutos)

El/a facilitador/a debe comenzar la actividad explicando a los participantes la importancia de desarrollar la habilidad de toma de decisiones que permiten afrontar situaciones, incluyendo aquellas que son difíciles.

Lo anterior para abrir la discusión y reflexión en los participantes frente a la toma de decisiones, el ejercicio de los derechos sexuales y los derechos reproductivos y la maternidad y la paternidad como opción al asumir la crianza.

El/a facilitador/a realiza las siguientes preguntas reflexivas:

* ¿Qué decisiones consideran ustedes que son difíciles?
* ¿En qué situaciones las han tomado?
* ¿Qué estrategias han implementado para solucionarlas?

El/a facilitador/a sensibiliza frente al proceso de toma de decisiones que realiza cada persona y cómo a partir de sus habilidades tienen un menor o mayor grado de dificultad. Un ejemplo, para millones de mujeres adultas y adolescentes, enfrentarse a un embarazo no deseado se convierte en un momento de decisión. Para algunas, esta decisión es simple y directa; mientras que, para otras, es muy difícil y compleja.

Actividad 2. Estudio de caso (40 minutos)

El grupo se divide en subgrupos y a cada uno se le entrega un caso (Anexo 11) que deberán discutir a la luz de los derechos sexuales y derechos reproductivos, y posterior socializar las respuestas planteadas para cada uno.

Actividad 3. Conceptualización - Sentencia C-355 de 2006 y la Sentencia C- 055 de 2022 (30 minutos)

El/a facilitador/a presenta el video "el aborto en el mundo” (https://www.youtube.com/watch?v=JdpZ3dgcrvg). En caso de no contar con recursos audiovisuales se realiza la actividad del (Anexo 10).

El/a facilitador/a brinda orientación frente a la asesoría en opciones que se tienen en condición de embarazo:

* Crianza: continuar con el embarazo y realizar los cuidados necesarios durante la gestación.
* Adopción: continuar con el embarazo y realizar los cuidados necesarios durante la gestación. Posterior al parto, si la mujer está segura y tranquila con la decisión, dar en adopción al recién nacido en una institución legalmente establecida.
* Interrupción voluntaria del embarazo (IVE): realizar un procedimiento de aborto, a través de una atención integral que sea oportuna y segura.

Lo cual hace parte de las opciones que se le brindan a la mujer que se encuentra en estado de embarazo.

A partir esto, el/a facilitador/a sensibiliza sobre la IVE como un derecho de la mujer en las tres causales dictadas por la sentencia y socializa la ruta de atención de este servicio:

La usuaria puede acceder por medio de su EPS. En donde asiste a una cita de medicina general en la que se verifica el componente legal y se orienta en el proceso. Posterior, se brinda una asesoría por un profesional de psicología y luego se define el procedimiento en compañía del médico tratante. De acuerdo al estado de salud de la mujer y a su edad gestacional se realiza el procedimiento (farmacológico o quirúrgico) y de acuerdo a la orientación médica y la decisión de la mujer, se suministra un método de anticoncepción post-interrupción voluntaria del embarazo. Finalmente se realiza seguimiento del procedimiento 15 días después o en el tiempo determinado por el médico.

Por otro lado, el/la facilitador/a informa a las personas participantes sobre la importancia de la Sentencia C- 055 del 21 de febrero del 2022, a partir de la decisión de la corte constitucional de justicia:

* En primera instancia realiza la modificación del artículo 122 de la Ley 599 de 2000 (Código Penal), genera la despenalización del aborto cuando este se realice antes de la semana 24, cabe mencionar que en este límite temporal no será aplicable a los tres supuestos en los que la Sentencia C-355 de 2006, ya que no se incurre en delito de aborto.
* Posterior a la semana 24 se mantienen las 3 causales expuestas en la sentencia C-355 de 2006, (i) Cuando la continuación del embarazo constituya peligro para la vida o la salud de la mujer (ii) Cuando exista grave malformación del feto que haga inviable su vida y, (iii) Cuando el embarazo sea el resultado de una conducta, debidamente denunciada, constitutiva de acceso carnal o acto sexual sin consentimiento, abusivo o de inseminación artificial o transferencia de óvulo fecundado no consentidas, o de incesto”. ” (Corte Constitucional de Colombia, C-055 de 2022).
* En segunda instancia, a partir de la sentencia C-055 se les solicita al Congreso de la República y al Gobierno nacional, que, en el menor tiempo posible, formulen e implementen una política pública integral donde se incluya:

1. Divulgación clara de las opciones disponibles de las cuales tiene derecho la mujer gestante durante y después del embarazo.

2. La eliminación de cualquier obstáculo para el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos que se reconocen en esta sentencia.

3. La existencia de instrumentos de prevención del embarazo y anticoncepción.

4. El desarrollo de programas de educación en materia de educación sexual y reproductiva para todas las personas.

Entre otros aspectos, más específicamente relacionados a las medidas de acompañamiento a las mujeres gestantes, que por cualquier circunstancia no pudieron acceder a la IVE. (Corte Constitucional de Colombia, C-055 de 2022).

El/a facilitador/a retoma una de las causales de la sentencia C-355 de 2006, en la que se puede realizar una IVE cuando el embarazo poner en riesgo la salud de la mujer, es resultado de una violación, un incesto, o una inseminación o transferencia de óvulo no consentida; o el feto tiene una malformación incompatible con la vida.

A continuación, el/a facilitador/a proyecta los siguientes videos:

* “El derecho a la Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE)” <https://www.youtube.com/watch?v=YHSXXKeKLpw>

# “IVE Si Mujer. Interrupción Voluntaria del Embarazo. Colombia”

<https://www.youtube.com/watch?v=RmdGHjPHYNk>

Para finalizar sensibiliza a los participantes sobre la violencia como una de las principales problemáticas que vulneran los derechos sexuales y reproductivos, en este caso de la mujer, explicando que la violencia sexual no es la única forma en la cual se evidencia esta problemática. Por lo anterior, refiere a los participantes que se va a trabajar sobre este tema.

Retroalimentación y Cierre (20 minutos)

Generar conclusiones y reflexiones frente a la IVE a través de las siguientes preguntas:

* ¿Porque la IVE es un derecho? (hacer énfasis en que cada persona toma las decisiones sobre su cuerpo y lo que pase en el mismo, en el caso de un embarazo la mujer es quien vivencia los cambios a nivel físico, psicológico y social).
* ¿En qué casos se puede realizar una IVE?
* ¿A dónde se debe acudir para acceder a un servicio oportuno de IVE?
* ¿Qué acciones se pueden desarrollar (a nivel personal, familiar, social e institucional) para prevenir los diferentes tipos de violencia?

Lo anterior se debe plasmar en la continuación del producto final. El/a facilitador/a indica a los participantes que desarrollen estrategias en las cuales el personaje sea una garante de derechos, por un lado, debe identificar las redes de apoyo en el tema de IVE y violencia y por otro y posterior socializarlo en los diferentes espacios en los que convive.

Teniendo en cuenta lo trabajado en la sesión, los/as participantes siempre deberán reunirse al finalizar para el diligenciamiento de su bitácora de aprendizajes grupales de la sesión. Esta actividad tomará máximo 10 minutos y servirá para nutrir la construcción del producto final que crearán en la última sesión.

Aprendizajes Claves

La Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE) es un derecho fundamental de la mujer que consiste en un procedimiento para ponerle fin de manera consciente a un embarazo en curso.

En Colombia la IVE está despenalizada bajo la sentencia C355 de 2006 en tres casos:

* Cuando el embarazo pone en peligro la salud: física o mental de la mujer, o su vida.
* Cuando el embarazo es resultado de una violación, inseminación artificial no consentida o de un incesto.
* Cuando hay malformaciones del feto que son incompatibles con la vida por fuera del útero.

Por otro lado, el reconocimiento de la Sentencia C-055 de 2022, a partir de la decisión de la corte constitucional de justicia, en donde se despenaliza el aborto hasta la semana 24 y se le solicita al Congreso y al Gobierno Nacional la formulación de una política pública integral, la cual propenda por la garantía de los derechos sexuales y los derechos reproductivos de las mujeres en Colombia.

En el marco de estas causales las mujeres pueden acceder a la interrupción de embarazo en su EPS o en clínicas especializadas en salud sexual y reproductiva.

OCTAVA SESIÓN

Prevención de Infecciones de Transmisión Sexual y Anticoncepción

Objetivo de la sesión: reconocer las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), la forma de prevenirlas y la importancia del uso de métodos anticonceptivos.

Título de la Actividad

Con el uso del condón y métodos anticonceptivos me cuido y te cuido.

Materiales

Papel iris o papel de colores, modelos anatómicos educativos masculino – femenino (Pene-Vagina), condones, cinta.

Conocimientos previos del/a facilitador/a

Elementos conceptuales sobre sexualidad, derechos sexuales, derechos reproductivos, métodos anticonceptivos, infecciones de transmisión sexual, toma de decisiones, factores de riesgos y protección frente a ITS.

Descripción

Introducción a la actividad (10 min)

El/a facilitador/a saluda, retoma los acuerdos establecidos en la primera sesión y hace una breve introducción sobre el tema que se va a tratar, desarrollando las siguientes preguntas: ¿Saben que es una ITS? ¿Cuáles conocen?

Actividad 1. ¿Transmitiendo cariño? (25 minutos)

Antes de comenzar la actividad, el/a facilitador/a le indica a dos participantes al azar que va a realizar una actividad en la cual van hacer entrega de papeles y ellos fueron seleccionados para ejercer un rol de observación, por tanto no deben recibir ni entregar dicho material. En cambio, pueden responder de forma amable (dar la mano, dar un abrazo o un beso en la mejilla) correspondiendo a la otra persona.

Posterior, el/a facilitador/a entrega a cada participante tres (3) papeles de diferente color y les indica que deben pensar en tres (3) personas (que estén presentes) a las cuales les quieren regalar una frase o palabra que exprese amistad, gusto o cariño; el/a facilitador/a asigna un tiempo para que puedan pensar en las personas y el contenido de lo que les va a regalar.

A continuación, da inicio para que los/as participantes le entreguen los regalos a sus compañeros (deben pegarlos en un lugar del cuerpo).

Cuando los/as participantes hayan entregado todos los papeles, el/a facilitador/a los organiza en círculo y les pregunta qué les pareció la actividad, si les gusto o no y que significa entregar y recibir regalos.

El/a facilitador/a solicita que algunas personas socialicen las frases y/o palabras de los regalos y pregunta ¿Por qué los recibieron? Posteriormente solicita a las personas que no tienen regalo, levanten la mano y le cuente al resto de compañeros cuál fue la indicación que les dieron.

A partir de lo socializado por los participantes que no tenían regalo, el/a facilitador/a retoma algunas ideas que se ajustan a la explicación de los factores de protección y de riesgo en el contagio de las ITS. Les comenta que cada papelito representaba una ITS de acuerdo al color recibid, así como se muestra en el siguiente recuadro:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Virales(Rojo) | Bacterianas(Amarillo) | Parasitarias(Verde) |
| Virus de papiloma humano (VPH) | Sífilis | Pediculosis y escabiosis |
| Virus de inmunodeficiencia humana (VIH)y Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA) | Gonorrea | Tricomaniasis |
| Herpes | Clamidiasis | Candidiasis |
| Hepatitis B | Chancroide |  |

El/a facilitador/a genera algunas preguntas reflexivas en torno a la actividad:

* ¿Esperaban esta noticia?
* ¿Qué les generó esta noticia? (indagar por emociones, pensamientos, acciones, entre otros)
* ¿Qué pasaría si esta situación se viviera en la vida real?
* ¿Por qué las personas piensan que nunca se van a contagiar de una ITS?
* ¿Qué creen que deben hacer para evitar contagiarse de una ITS?

El/a facilitador/a retoma todas las respuestas de los participantes e invita a la reflexión sobre las situaciones que generan vulnerabilidad y/o riesgo al contagio de las ITS, como el consumo de SPA, las relaciones sexuales sin protección, el desconocimiento de la pareja y su pasado sexual entre otras. A su vez debe generar una conceptualización de las infecciones, sus clasificaciones y signos de alarma, lo anterior teniendo en cuenta la actividad previa y los colores.

Refiere que otras prácticas de autocuidado están relacionadas a la toma de laboratorios, como parte de sus derechos al acceso de servicios. Entre los laboratorios se encuentra la prueba de VIH que está garantizada por parte de la EPS, mínimo una vez al año. Adicional promueve asistir a los especialistas en salud sexual y reproductiva (ginecología y urología) para que revisen su estado de salud y envíe pruebas de laboratorio en ITS como parte promoción y prevención de las ITS.

Actividad 2. Uso correcto del preservativo (30 minutos)

Posterior, el/a facilitador/a conforma cuatro (4) grupos. A dos (2) grupos les entrega los pasos de uso del condón masculino, once (11) tarjetas ilustrativas. A los otros dos grupos les entrega los pasos para el uso del condón femenino, diez (10) tarjetas ilustrativas. En cada tarjeta se encuentra un paso para usar de manera correcta los condones. Los participantes deben organizarlas de acuerdo a sus conocimientos del uso correcto de este método. Al finalizar la actividad se elige un representante de cada grupo, de manera aleatoria para que realice un ejemplo práctico con ayuda de los modelos anatómicos femenino y masculino (Pene- Vagina), y verificar que se realice la práctica adecuada del preservativo femenino y masculino y la protección en caso de contacto oral, haciendo énfasis en la importancia de la doble protección (Anexo 12).

Actividad 3. Anticoncepción (35 minutos)

El/a facilitador/a conforma grupos de máximo 5 participantes, a cada grupo se le asigna varios métodos (Anexo 13) con el fin de realizar un corte comercial para vender los productos (Métodos), este comercial debe transmitir:

1. Características del método (efectividad)

2. Cómo se utiliza el método (paso a paso)

3. Cómo se puede acceder al método (está incluido o no el en Plan de Salud)

4. Mito relacionado con el método anticonceptivo

5. Desde qué edad puede empezar a utilizarse

Finalizada la presentación de los métodos el/a facilitador/a explica y complementa la información dada en cada grupo, menciona el derecho a informarse y acceder a métodos anticonceptivos en su EPS como: condones, píldoras, inyectables mensuales y trimestrales, implante subdérmico, T de cobre - DIU y métodos definitivos; se indica que esto se realiza a través de la solicitud de una cita de planificación familiar (hacer énfasis en que las personas mayores de catorce años pueden asistir sin la compañía de un adulto) (anexo14).

| Método | Efectividad | Plan de Salud | Edad para su utilización | Mito |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Condón | 93% | Si está incluido | No existe una edad apropiada o límite. | Usar dos condones en una relación sexual es más seguro. |
| Inyectables | 99.7% | Si está incluido | No existe una edad determinada de inicio o límite. Se recomienda utilizar con bajas dosis de estrógenos para reducir el riesgo de tromboembolismo. | Existen inyecciones anticonceptivas para hombres. |
| Pastillas | 99% si se usa correctamente, de lo contrario su efectividad baja al 91%. | Si está incluido | No existe una edad apropiada o límite. | Si tomo muchas pastillas puedo quedar estéril. |
| T de cobre | 98% | Si está incluido | No existe una edad apropiada o límite. | Usar la T de cobre facilita que la mujer desarrolle infecciones vaginales. |
| Implantes subdérmicos | 98% | Si está incluido | No existe una edad apropiada o límite. Recomendado para adolescentes | Utilizar este método anticonceptivo genera aumento de peso. |
| Diafragma | 85% importante utilizar espermicida para aumentar su eficacia. | No está incluido | No existe una edad apropiada o límite | Sirve para prevenir infecciones de transmisión sexual |
| Anillo Vaginal | 99% si se usa correctamente, de lo contrario baja al 91%. | No está incluido | No existe una edad apropiada o límite | El anillo vaginal se cae con facilidad. |
| Parche | 99% si se usa correctamente, de lo contrario baja al 91%. | No está incluido | No existe una edad apropiada o límite. | No se puede utilizar como método permanente. |
| Espermicidas | 85% | No está incluido | No existe una edad apropiada o límite para usarlos. | Son 100% efectivos. |
| T hormonal | 99% | No está incluido | No existe una edad apropiada o límite. Recomendado para adolescentes. | Se puede sentir durante la relación sexual. |
| Vasectomía | 99.5% | Si está incluido | A partir 18 años se puede realizar este procedimiento | Con la vasectomía se pierde el deseo sexual. |
| Ligadura de Trompas | 99.5% | Si está incluido | A partir 18 años se puede realizar este procedimiento | La ligadura de trompas es solo para mujeres promiscuas |

Fuente: Elaborada por equipo técnico del proyecto 1093 de Prevención y Atención de Maternidad y Paternidad Temprana. 2017. Basada en fuentes como Profamilia (2011) y Ministerio de Salud (SF).

Anticoncepción de emergencia: métodos que se utilizan cuando no hay una protección durante la relación sexual o cuando el método ha fallado. No produce esterilidad ni es un método abortivo.

NOTA: al finalizar el/a facilitador/a solicita a los/as participantes que divididos en grupos de cuatro (4) o cinco (5) personas escojan una canción de amor que conozcan, impriman la letra y la lleven a la siguiente sesión.

Retroalimentación y cierre (20 minutos)

Parte 1

Realizar una reflexión respecto a los derechos sexuales y derechos reproductivos, recordándoles a los participantes el siguiente derecho reproductivo: "derecho a la maternidad y paternidad voluntaria, decidida y vivida por propia elección y no por obligación", reforzar conductas de protección y la importancia de un plan de vida teniendo en cuenta la toma de decisiones frente al tema de la maternidad y la paternidad.

Se formulan las siguientes preguntas:

* ¿Qué métodos anticonceptivos les llamaron más la atención?
* ¿Cómo se puede ejercer el derecho de acceder a métodos anticonceptivos?
* ¿Nombre tres prácticas de autocuidado?

Parte 2

El/a facilitador/a realiza las siguientes preguntas:

* ¿Qué implica el uso del condón?
* ¿Qué acciones se pueden realizar para prevenir las ITS?

El/a facilitador/a recuerda los pasos apropiados del uso del condón y recuerda la vulnerabilidad de todas las personas, independiente del número de parejas sexuales o parejas “estables”, frente a la adquisición de una ITS. Adicional es necesario desmitificar creencias que pueden estar mediadas por sentimientos y emociones positivas como: si le exijo a mi pareja condón va a pensar que estoy desconfiando de él o es una prueba de amor confiar en el otro. Se hace énfasis en la importancia de mantener doble protección en TODAS las relaciones sexuales de principio a fin, teniendo en cuenta que el uso de condón es la máxima expresión de amor propio y por la pareja.

Se recomienda que el/a facilitador/a entregue preservativos a los/as participantes durante la sesión.

Al finalizar los/as participantes deben plasmar lo visto en la sesión en la actividad del producto final. El/a facilitador/a motiva a que los participantes identifiquen los factores de riesgo y de protección frente a la adquisición de una ITS en su personaje.

Aprendizajes Claves

Los/as participantes comprenden que el acceso a métodos de anticoncepción es un derecho que protege la autonomía reproductiva. Reconocen los métodos de anticoncepción modernos, dónde adquirirlos y cuáles son los mitos relacionados con su uso para transformarlos.

Así mismo, a partir de la sesión los/as participantes reconocen que las Infecciones de transmisión sexual son un grupo de infecciones que se pueden adquirir principalmente por contacto sexual, y son producidas por bacterias, virus, parásitos.

Factores de riesgo para adquirir una Infección de Transmisión Sexual (ITS):

* Tener relaciones sexuales, vaginales, anales u orales sin condón.
* Abuso sexual o violación.
* Consumo de alcohol y drogas que pueden ser detonantes de relaciones sexuales sin protección.
* Tener más de una pareja sexual.
* Intercambio de sangre o fluidos como semen o fluidos vaginales.
* Intercambio y reutilización de agujas que pueden estar infectadas.
* Tatuajes o piercing con implementos infectados.

Formas de infección

A pesar de que se llaman de transmisión sexual, existen otras formas de adquirirlas dependiendo de cada infección:

* Sexo vaginal, oral o anal sin uso de condón.
* Contacto de los genitales con piel infectada
* Contacto con sangre, semen o fluidos vaginales infectados
* Compartir agujas o jeringas
* Recibir transfusiones de sangre contaminada
* Se ha hecho piercings o tatuajes con elementos contaminados

Prevención

* La forma más común de evitar una infección de transmisión sexual es mediante la utilización correcta del condón.
* Aunque muchas personas dejan la utilización del condón sólo para la eyaculación, se recomienda utilizar preservativos para todo tipo contacto genital de tipo penetrativo (sexo vaginal y anal) e igualmente para la práctica del sexo oral.
* Decidir no tener relaciones sexuales
* Dialogar con la pareja y realizar los exámenes pertinentes en caso de duda consigo mismo y en caso de duda con la pareja o posible pareja sexual

Prestación del servicio de salud

Para acceder a los métodos anticonceptivos es preciso tener en cuenta:

1. Las citas de anticoncepción están incluidas en el Plan de Salud, es decir, no necesitan copago.
2. El 90% de los métodos anticonceptivos están incluidos en el Plan de Salud, es decir, no tendrán costos adicionales.
3. Como cada organismo es diferente, no es viable que la persona escoja el método, sino que antes de llegar a ese paso, deberá conocer cuál o cuáles son los métodos adecuados para su organismo teniendo en cuenta sus antecedentes de salud. Este proceso se debe llevar a cabo en la cita de anticoncepción.
4. En caso de que el punto de atención en salud niegue el método o ponga barreras en su suministro, primero deberá ponerse una queja en el punto y posteriormente en la Super Salud (vía internet)

NOVENA SESIÓN

Amor joven

Objetivo de la sesión: Comprender el enamoramiento, el romanticismo y el erotismo como momentos hermosos de las relaciones con los cuales hay que detenerse un poco para tomar decisiones acertadas.

Título de la Actividad

Vida en pareja

Materiales

Papel periódico, termómetro, marcadores, computador con internet y parlantes

Conocimientos previos del/a facilitador/a

Elementos conceptuales sobre sexualidad, derechos sexuales, derechos reproductivos, amor y enamoramiento, comunicación en pareja, toma de decisiones y autonomía.

Descripción

Introducción a la actividad (10 min)

El/a facilitador/a saluda y retoma los acuerdos establecidos en la primera sesión y hace una breve introducción sobre el tema que se va a tratar e indagar por conocimientos previos:

* ¿Qué les motiva a tener pareja?
* ¿Qué buscan en una pareja?

Actividad 1 ¿Para qué tener pareja? (40 minutos)

Se divide el grupo en subgrupos de cuatro (4) o cinco (5) personas, el/a facilitador/a les pide que saquen la letra de la canción que escogieron, en caso de que algún grupo se haya quedado sin canción pueden entregar la letra de alguna de las canciones disponibles en el anexo 15 (tener en cuenta la nota). El/a facilitador/ puede escoger alguna de las canciones para que todos la escuchen y generar reflexión, teniendo en cuenta las siguientes preguntas:

* ¿Qué dicen estas canciones sobre el amor?
* ¿Estas canciones muestran la realidad de estar enamorados?
* ¿Qué mensajes positivos y negativos hay en estas canciones?
* ¿Dedicarían estas canciones? ¿Porque? (motive la argumentación de los participantes)
* ¿Qué piropos o frases utilizan para llamar la atención de una persona?
* ¿Cómo acostumbran a enamorar?
* ¿Cuál es la diferencia entre ser “amigos con derechos” y ser novios?
* ¿Cómo crees que se debe conservar una relación de pareja?
* ¿El noviazgo podría tener algunos peligros? – ¿Cuáles?

El/a facilitador/a presenta el video “la ciencia de enamorarse” (https://www.youtube.com/watch?v=HYuEVdKTUjE).

Posteriormente, sensibiliza a los participantes sobre el enamoramiento como un proceso biológico, psicológico, social y señala las principales similitudes entre las canciones y los análisis realizados por los grupos.

Busca sensibilizar a los participantes frente a los mensajes entregados y cómo estos influyen en sus actitudes, comportamientos y toma de decisiones. Se motiva a que los participantes reconozcan la importancia de mantener un pensamiento crítico y analítico frente a la información que reciben de diferentes medios (relacionar con temas como estereotipos de género, violencias y ejercicio de los derechos sexuales y derechos reproductivos).

Actividad 2. Afectómetro (50 min)

El/a facilitador/a entrega el (Anexo 16) a cada participante y les solicita que se ubiquen en la parte inferior, a partir de la lectura de las preguntas (Anexo 17) que va a leer el/a facilitador/a, los participantes deben marcar con una X de forma consecutiva ascendente, en cada línea, sólo si su respuesta es positiva. De acuerdo al número de X (respuestas positivas) el participante estará ubicado en un nivel (seguridad, alerta o riesgo). A partir de sus respuestas, que son confidenciales, el/a facilitador/a explica los niveles:

Temperatura segura: Es una persona autónoma que mantiene una relación de pareja basada en la confianza, respeto, comunicación y reconocimiento de la individualidad de cada uno. Partiendo de los planes personales y el cumplimiento de los mismos; reafirmando el amor propio y construyendo un plan de pareja basada en el ejercicio de los derechos.

Temperatura de alerta: Es una persona que tiende a la dependencia emocional, afectiva y comportamental, asociado a sentimiento de culpa frente a acciones realizadas por el otro. Generalmente se siente atraído/a por parejas distantes, poco afectivas o expresivas.

Temperatura de riesgo: Es una persona que no identifica la necesidad de finalizar una relación de pareja “dañina”; llega a tolerar, aguantar y justificar los comportamientos violentos o abusivos de la otra persona; se torna optimista y asume que puede cambiar la forma de actuar de su pareja, reflejando sentimientos de ansiedad o sumisión, asumiendo que el amor está hecho para sufrir y que los celos son sinónimo de amor.

El/a facilitador/a genera una reflexión en torno a las relaciones de pareja, las dificultades que se pueden presentar debido a las diferentes expectativas y la importancia de la comunicación asertiva para lograr acuerdos dentro de una relación afectiva; donde el amor propio represente la base sobre la cual se construye la misma.

Retroalimentación y Cierre (20 min)

Invitando a la reflexión el/a facilitador/a realiza las siguientes preguntas:

* ¿Hay diferencias entre amor y enamoramiento?
* ¿Qué derechos se deben tener en cuenta en una relación de pareja?
* ¿Qué características se tienen en cuenta para construir una relación afectiva?
* ¿Cómo identificar una relación afectiva de riesgo?

El/a facilitador/a retoma las respuestas de los participantes haciendo énfasis en el amor propio como factor fundamental del empoderamiento y ejercicio de los derechos, lo cual permite construir una relación segura.

Para finalizar, el/a facilitador/a menciona los servicios relacionados con redes de apoyo, con el fin de que puedan orientar o remitir a adolescentes y jóvenes:

- Violencia contra la mujer: línea Púrpura creada (2015) para mujeres mayores de 18 años que habitan en Bogotá, con el objetivo de contribuir en la garantía de los derechos de las mujeres a una vida libre de violencias y a una salud plena. La cual funciona marcando al 018000112137, número gratuito en Bogotá desde teléfono fijo o celular, así no se tenga minutos, y desde el 2016 también se cuenta con el whatsapp 3007551846 y el correo lpurpura@sdmujer.gov.co, como medios de contacto inicial.

- Línea de atención de violencia contra la niñez: el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) línea telefónica de atención 141, a la que se puede marcar desde teléfonos fijos y celulares, que buscar orientar y agilizar las emergencias relacionadas con el maltrato y todo tipo de violencia contra los niños en Colombia. Además, cuentan con atención para menores embarazadas de 14 años. La línea es atendida por profesionales especializados, psicólogos, abogados, trabajadores sociales y especialistas en derecho de familia, que trabajan en coordinación con la Policía de Infancia y Adolescencia.

- Casas de igualdad de oportunidades para las mujeres: Bogotá cuenta con 20 casas de igualdad las cuales buscan fortalecer las capacidades y habilidades de las mujeres para la exigibilidad de sus derechos, el ejercicio de su autonomía y su ciudadanía, brindan orientación y asesoría jurídica para mujeres víctimas de violencia de género, entre otras acciones para la prevención de violencias contra la mujer y la promoción de la equidad de género en la ciudad. Ver directorio en:

<http://sdmujer.gov.co/inicio/683-directorio-casas-de-igualdad-de-oportunidades-para-las-mujeres>

- Comisarías de familia: buscan garantizar, estabilizar, proteger y reparar los derechos de los miembros de la familia involucrados por situaciones de violencia intrafamiliar. Cabe resaltar que dentro de esta función está la obligación de orientar a los niños, niñas y adolescentes en el ejercicio de sus derechos ya que desde la ley 294 de 1996 que regula la violencia intrafamiliar, establece que este conflicto no hace referencia únicamente a las lecciones personales o físicas, sino que también acarrea casos de violencia verbal, maltrato psicológico, que se puede definir desde hechos simples como menospreciar la opinión de la persona o ignorarlo, el desamparo económico y la violencia sexual, que afecta a ambos géneros. Directorio de comisarías de familia <http://www.despachospublicos.com/tipos-de-entidad/56/protecci%C3%B3n-y-bienestar-social/comisar%C3%AD-de-familia-en-bogot%C3%A1-dc>

Teniendo en cuenta lo trabajado en la sesión, los/as participantes siempre deberán reunirse al finalizar para el diligenciamiento de su bitácora de aprendizajes grupales de la sesión. Esta actividad tomará máximo 10 minutos y servirá para nutrir la construcción del producto final que crearán en la última sesión.

Aprendizajes Claves

El enamoramiento, el romanticismo y el erotismo son momentos hermosos de las relaciones de pareja en los cuales hay que detenerse un poco para tomar decisiones acertadas y no correr el riesgo de equivocaciones que afecten los planes de vida y de pareja.

DÈCIMA SESIÓN

Redes sociales

Objetivo de la sesión: Comprender al internet y las redes sociales como herramientas útiles para el estudio, el trabajo y el entretenimiento que pueden ser muy seguras si se siguen algunas reglas básicas de prevención.

Título de la Actividad

Sexualidad y Redes Sociales

Materiales

Marcadores de colores, hojas blancas, papel kraft, pelota, video beam y parlantes

Conocimientos previos del/a facilitador/a

Elementos conceptuales sobre sexualidad, internet, redes sociales, prácticas de autocuidado, toma de decisiones, redes de apoyo, grooming, sexting y ciberbullying.

Descripción

Introducción a la actividad (5 minutos)

El/a facilitador/a saluda y retoma los acuerdos establecidos en la primera sesión y hace una breve introducción sobre el tema que se va a tratar.

Actividad 1. Saberes previos (25 minutos)

El/a facilitador/a indica al grupo que va a lanzar una pelota y la persona que la reciba debe mencionar lo siguiente:

1. El nombre de una red social o aplicación para dispositivos móviles
2. Una tendencia en las redes

Posterior, esta persona vuelve a lanzar la pelota y quien la recibe debe continuar la misma dinámica, así consecutivamente con todos los participantes. Tener en cuenta que las personas no pueden repetir lo que ya socializaron, de lo contrario tendrán de responder una pregunta por parte del/a facilitador/a, tales como:

* Mencione dos derechos sexuales y/o reproductivos
* Mencione una situación en la que se evidencie estereotipo de género
* Mencione dos métodos anticonceptivos
* A dónde se puede acceder por un método de anticoncepción
* Mencione dos ITS
* Cómo se pueden prevenir las ITS
* Cuáles son las tres causales por las que se puede realizar una IVE en Colombia
* Mencione dos prácticas de autocuidado sexual y reproductivo

Actividad 2. Mi perfil (25 minutos)

El/a facilitador/a indica a los/as participantes que construyan en una hoja en blanco su perfil social de “Parchat”, este debe contener la información que ellos consideren pertinente en su red social.

Una vez hayan realizado su perfil los/as participantes mencionan brevemente el tipo de información publicada (según sus intereses): Describe quién eres, ¿Qué estás pensando? ¿En dónde vives? estado de ánimo, número de seguidores, formación académica, agregar el nombre de la institución en donde estudia, estado civil, las fotos publicadas y qué grado de privacidad maneja su cuenta, así mismo el tipo de personas que agregan y como realizan el “filtro” para seleccionar sus amigos.

Posterior, el/a facilitador/a socializa la importancia de no publicar información que los haga vulnerables a los diferentes riesgos. Se realiza una serie de preguntas que llevan a la reflexión de los peligros de las redes sociales:

* ¿Nombre las ventajas y desventajas que identifican en las redes sociales?
* ¿Es necesario publicar en las redes sociales todos los datos personales?
* ¿Qué importancia genera en usted la cantidad de likes en las publicaciones?
* ¿Qué aspectos tienen en cuenta para aceptar la solicitud de amistad de alguien?

El/a facilitador/a sensibiliza con la siguiente frase: “Si una persona desconocida toca a la puerta de su casa le permitiría entrar; porque lo haría en Facebook”.

Actividad 3. Los riesgos de las redes sociales (45 Minutos)

* Se proyectan los siguientes videos "Los riesgos de las redes sociales" (https://www.youtube.com/watch?v=inNJbdp1qh8)
* ¿Qué es el sexting?” <https://www.youtube.com/watch?v=7mZp2OI9hgo>
* ¿Qué es el grooming? <https://www.youtube.com/watch?v=c1dEKmA8vVw>
* ¿Qué es el ciberbullying? <https://www.youtube.com/watch?v=XQeFYgedVZg>

En caso de no disponer de recursos audiovisuales, se realiza la actividad alterna (Anexo 18).

De acuerdo al video el/a facilitador/a realiza las siguientes preguntas a los participantes:

* ¿Saben qué es el grooming? (explicar el término de groomers)
* ¿En el video se identifica una situación de grooming?
* ¿Qué es el sexting?
* ¿En qué situaciones se evidencia el sexting?
* ¿Qué es el ciberbullying? Mencionen un ejemplo
* ¿Creen que hay personas que usan la información publicada en las redes con fines negativos?
* ¿Qué harían para proteger su perfil ante desconocidos?

Teniendo en cuenta las respuestas de los/as participantes se sensibiliza frente a factores de protección en las redes sociales como:

* Publicar datos personales limitados (no publicar la dirección, el teléfono, con quien vive, en donde estudia o trabaja, entre otros)
* Hacer uso de configuraciones de seguridad y privacidad
* No aceptar contactos desconocidos
* No publicar o compartir imágenes que den información sobre las actividades cotidianas

Retroalimentación y cierre (20 minutos)

Se realiza la reflexión, rescatando los principales aportes de los participantes, reconociendo los riesgos asociados al mal uso de las redes sociales, e identificando las opciones que proporciona cada red social para proteger la privacidad.

Se socializa los espacios en donde se puede denunciar los peligros de las redes sociales como la página "Te protejo" (http://www.teprotejo.org/index.php/es/), la línea telefónica 106 o Policía Nacional 123. Lo anterior se debe plasmar en el trabajo del producto final donde los participantes deben crear el perfil de su personaje en la red “Parchat” teniendo en cuenta los factores de riesgo y de protección en el uso de las redes sociales.

Aprendizajes Claves

El internet y las redes sociales son herramientas útiles para el estudio, el trabajo y el entretenimiento que pueden ser muy seguras si se siguen algunas reglas básicas de prevención como:

* Publicar datos personales limitados (no publicar la dirección, el teléfono, con quien vive, en donde estudia o trabaja, entre otros);
* Hacer uso de configuraciones de seguridad y privacidad
* No aceptar contactos desconocidos;
* Tener cuidado con quién se comparten fotos personales
* No transmitir fotos o imágenes ofensivas

Existen algunas prácticas en internet y redes sociales que son riesgosas:

Sexting: Se entiende como el envío voluntario de imágenes o vídeos con contenido erótico sexual. Explícito de forma virtual. En la mayoría de las ocasiones se usan los teléfonos móviles para tomar las fotos y enviarlas automáticamente a través de mensajería instantánea.

* Prevención del Sexting: Evitar tomar fotos íntimas, no enviar fotos con contenido erótico ni sexual, no reenviar, ni compartir las fotos con este contenido.

Ciberbullying: Se trata del acoso psicológico por medio de burlas, amenazas, comentarios repetitivos con el fin de hacer sentir mal a alguien usando medios electrónicos.

* Prevención Ciberbullying: Evitar publicar fotos o vídeos de los demás sin autorización, tener precaución con las bromas virtuales de carácter público.

Grooming: Es una serie de conductas y acciones deliberadamente emprendidas por un adulto con el objetivo de ganarse la amistad de un menor de edad, creando una conexión emocional con el mismo, con el fin de generar acoso y/o abuso de otra persona.

ONCEAVA SESIÒN

¿Qué aprendimos de la experiencia?

Objetivo de la sesión

Reconocer los aprendizajes de jóvenes y adolescentes que participaron del proceso de formación Entre Pares desde un enfoque narrativo y/o visual.

Título de la Actividad

¿Qué aprendimos de la experiencia?

Materiales

Definidos previamente de acuerdo a las necesidades expuestas y propuestas por los grupos participantes del proceso

Conocimientos previos del/a facilitador/a

Elementos conceptuales sobre todos los temas abordados durante el proceso de formación.

Descripción

Introducción a la actividad (5 minutos)

El/a facilitador/a saluda y retoma los acuerdos establecidos en la primera sesión y hace una breve introducción sobre la actividad final que se va a desarrollar.

Actividad final (90 minutos)

Cada uno de los grupos se reunirá para la construcción de su producto final (visual o narrativo), basado en los aprendizajes de todas y cada una de las sesiones a las que asistieron durante el proceso de formación. Es fundamental que ese día tengan en cuenta los aprendizajes incluidos en la bitácora diligenciada grupalmente a lo largo de la formación.

Posterior a esto, tendrá lugar la socialización del producto final en plenaria a cargo de tres representantes por cada uno de los grupos (seleccionados internamente en cada grupo), la cual tendrá una duración de 30 minutos.

Finalmente, alguno/a de los/as facilitadores/as dará unas palabras de cierre de todo el proceso acompañadas de la entrega de certificados de participación, entregados a cada uno de los/as participantes.

ANEXOS PROCESO ENTRE PARES

ANEXO 1.

|  |
| --- |
| 1. Liderazgo 1 |
| ¿Cuáles fueron los aprendizajes de tu grupo en el desarrollo del taller? |
|  |
| 1. Autoconciencia para liderar |
| ¿Cuáles fueron los aprendizajes de tu grupo en el desarrollo del taller? |
|  |
| 1. Estereotipos de género |
| ¿Cuáles fueron los aprendizajes de tu grupo en el desarrollo del taller? |
|  |
| 1. Derechos sexuales y derechos reproductivos |
| ¿Cuáles fueron los aprendizajes de tu grupo en el desarrollo del taller? |
|  |
| 1. Planes de vida y toma de decisiones |
| ¿Cuáles fueron los aprendizajes de tu grupo en el desarrollo del taller? |
|  |
| 1. Reconociendo mi territorio |
| ¿Cuáles fueron los aprendizajes de tu grupo en el desarrollo del taller? |
|  |
| 1. Autonomía y prevención de la maternidad y paternidad temprana |
| ¿Cuáles fueron los aprendizajes de tu grupo en el desarrollo del taller? |
|  |
| 1. 5. Prevención de riesgos |
| ¿Cuáles fueron los aprendizajes de tu grupo en el desarrollo del taller? |
|  |
| 1. Amor joven |
| ¿Cuáles fueron los aprendizajes de tu grupo en el desarrollo del taller? |
|  |
| 1. Sexualidad y redes sociales |
| ¿Cuáles fueron los aprendizajes de tu grupo en el desarrollo del taller? |
|  |
| 1. Sistematización de experiencias |
| ¿Cuáles fueron los aprendizajes de tu grupo en el desarrollo del taller? |
|  |

ANEXO 2.

Ruta de Sistematización Gráfica y Narrativa para el Proceso de Formación

En el marco de la formación con adolescentes y jóvenes de la ciudad de Bogotá, se propone el desarrollo de un instrumento transversal al proceso de formación, que busca a través de narrativas y propuestas visuales (dibujos, fotografías, escritos, etc.), reconstruir y plasmar los aprendizajes construidos por los participantes, consolidándose como un ejercicio de apropiación de saberes y de análisis crítico de la experiencia de estos actores.

Fundamentos

La investigación con jóvenes y adolescentes ha venido encontrando en el campo visual, un escenario formidable para acceder a la experiencia subjetiva de estos actores, propiciando la participación activa en sujetos que “que no pueden o no se sienten cómodos brindando respuestas escritas y / o verbales” (Kaplan, 2008, citado por Barriage & Li, 2017, p.1). De igual forma, como plantean Barriage & Li (2017), los métodos visuales pueden ser útiles con este tipo de población, ya que incentivan nuevas respuestas y elementos de análisis que no serían provocados por formas tradicionales de investigación.

Como sugieren Farmer y Cepin (2017), es fundamental cuestionarse respecto a la necesidad de “un enfoque dialógico y reflexivo hacia la investigación con adolescentes y jóvenes” (p. 309). De esta manera, es clave ir más allá del simple registro de las “voces” de los participantes, a sumergirse en otras complejidades que caracterizan el pensamiento y las subjetividades de estos actores, para lo cual, los métodos visuales (dibujos, fotografías, mapas, vídeo, etc.), cobran gran relevancia (Farmer y Cepin, 2017).

No obstante, es importante permitir posibilidades de comunicación a los participantes que encuentran en las narrativas escritas, una forma para expresar elementos su experiencia en el proceso de formación. Como plantean Johnson, Hart, & Colwell (2017), muchos niños, adolescentes y jóvenes encuentran en la escritura un medio agradable para plasmar sus ideas de forma libre y continua, sin embargo, para que esto suceda, los autores reconocen que los procesos deben ser orientados de tal forma que los participantes de la investigación sean autónomos en la forma como quieran plasmar sus ideas.

Partiendo de lo anterior, y comprendiendo el enfoque participativo de la sistematización de experiencias, la relevancia de este instrumento surge del reconocimiento de jóvenes y adolescentes “como actores sociales capaces de afectar su mundo” (Farmer & Cepin, 2017, p. 305). De esta manera, es central reflexionar sobre metodologías que permitan a los participantes expresar sus aprendizajes después de haber vivenciado la experiencia de formación.

Objetivos

* Reconocer los aprendizajes de jóvenes y adolescentes que participan del proceso de formación del Convenio 8536, desde un enfoque narrativo y/o visual.
* Posibilitar un proceso autónomo de reflexión de la experiencia de los participantes del convenio 8536.
* Orientar a los participantes y facilitadores respecto a la construcción de una propuesta de sistematización visual y/o narrativa que dé cuenta de la experiencia de cada uno de sus grupos.

Metodología

Para reconocer los aprendizajes de los jóvenes y adolescentes participantes del Convenio, es fundamental plantear unas orientaciones metodológicas que posibiliten un ejercicio de análisis crítico de la experiencia personal de los participantes en el desarrollo de los diferentes talleres. Es por esto, que la sistematización gráfica y/o narrativa se piensa en tres momentos, de la siguiente manera:

1. El/a facilitador/a como actor clave en la sistematización de experiencias

El/a facilitador/a es un actor central para el desarrollo de la sistematización gráfica y/o narrativa que deben hacer los participantes. Teniendo en cuenta que el éxito del proceso depende de que la sistematización sea desarrollada de la forma más autónoma posible, el tallerista debe promover el empoderamiento de los jóvenes y adolescentes y su autoreconocimiento como sistematizadores/as de la experiencia.

Es importante que, en los cierres de cada uno de los talleres, los facilitadores inviten a los participantes a reflexionar sobre los aprendizajes de cada jornada, y a que los registren en la bitácora del grupo dispuesta para tal fin. Esta será de gran utilidad a la hora de construir la propuesta gráfica y narrativa final, que dará cuenta de los aprendizajes de cada uno de los grupos.

Es clave recordar que más allá de la calidad artística de los productos de la sistematización realizada por los jóvenes y adolescentes, se busca que, desde las capacidades de los participantes, la sistematización sirva como un escenario para la construcción de aprendizajes colectivos que generen apropiación de prácticas o saberes en torno a la implementación de la estrategia de prevención de la maternidad y la paternidad temprana, la promoción de derechos sexuales y derechos reproductivos y el fortalecimiento de las habilidades para el liderazgo.

1. Los participantes sistematizan la experiencia

Los jóvenes y adolescentes que participan de la implementación de la Estrategia son actores centrales para el desarrollo del proceso de sistematización de experiencias. De tal manera que promover escenarios a través de las narrativas y el campo visual es fundamental para identificar cómo las apuestas que se hacen desde el Convenio repercuten en su vida.

En este contexto, en el desarrollo de los talleres se debe hacer una invitación constante para que los jóvenes analicen los aprendizajes de cada uno de estos, antes de finalizarlos. Para esto se dispone de la bitácora mencionada anteriormente.

1. Un punto de llegada ¿qué aprendimos de la experiencia?

Partiendo de la bitácora del grupo, se propone que, a lo largo de las sesiones, los participantes piensen en una forma narrativa y gráfica de plasmar sus aprendizajes que debe quedar finalizada al terminar el último taller. Es recomendable que este producto se comience a elaborar previo a la terminación del proceso, no obstante, terminado los talleres se contara con una hora para que los participantes puedan terminar su producto.

Es importante que los jóvenes y adolescentes elijan el formato de presentación autónomamente, de tal manera que puedan emerger de forma libre los aprendizajes que identificaron en su experiencia como participantes de la Estrategia. En este contexto, se podrían sugerir algunos ejemplos para la sistematización narrativa y gráfica como caricaturas, mapas, diagramas, ensayos visuales etc.

Ruta para la sistematización gráfica y/o narrativa

A continuación, se proponen las siguientes rutas operativas para el acompañamiento e implementación de la sistematización gráfica y/o narrativa durante los 11 talleres:

Ilustración 1. Ruta operativa para la sistematización gráfica y narrativa jóvenes líderes

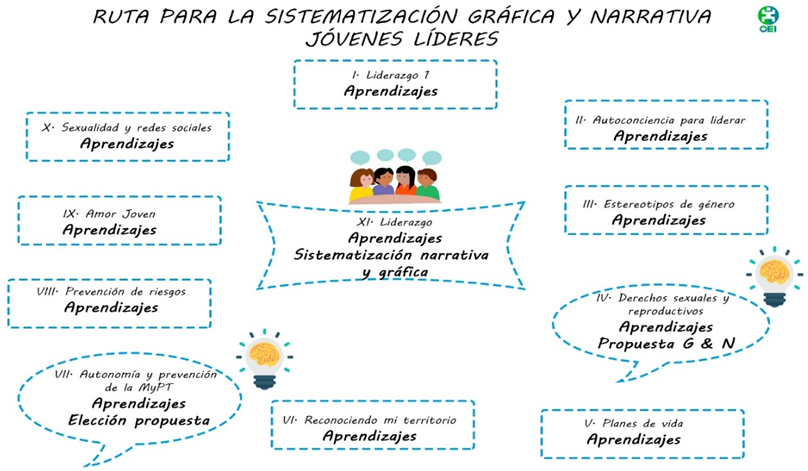
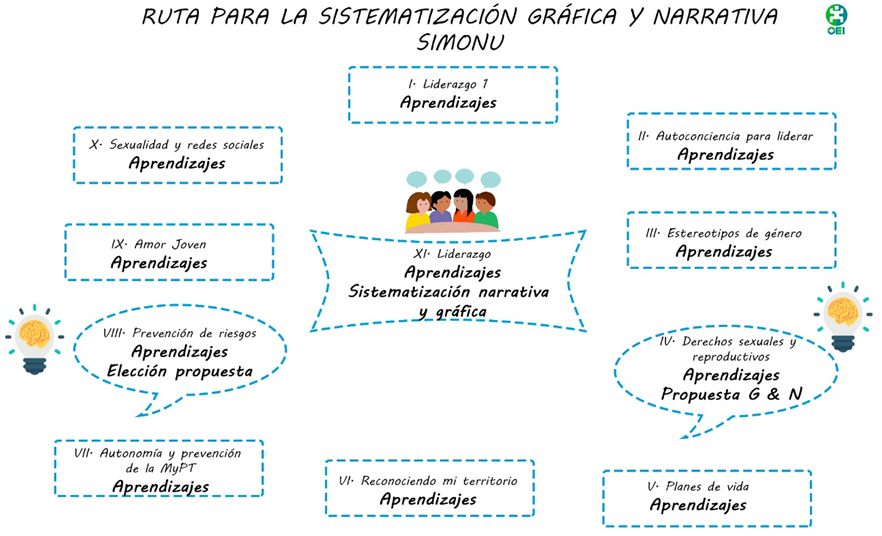


Ilustración 2. Ruta operativa para la sistematización gráfica y narrativa con SIMONU



Productos esperados

Partiendo de lo anterior, se espera que cada grupo logre construir una propuesta que dé cuenta de los aprendizajes construidos durante la experiencia, una propuesta narrativa y visual.

ANEXO 3.

Actividad alterna

Se conforman grupos y se le entrega a cada uno de ellos la imagen de un objeto, los participantes deben crear un comercial en el que vendan este producto, ellos deben resaltar las mejores características del producto teniendo en cuenta la población a la que va dirigida. Deben decidir si va dirigido a hombres o a mujeres, pero no puede pensarse para ambos. El grupo debe reunirse y pensar qué hace que su producto sea el mejor y sea único, por ejemplo: el desodorante que le quieren vender a hombres, ese desodorante hace que ellos sean "más hombres", el aroma que emite hace que las mujeres no se resistan entre otros ejemplos.

Debe asignarse un tiempo limitado para que ellos hagan la representación de un comercial que no exceda un minuto y al finalizar la actividad los otros participantes votarán por el comercial que más los convence.

Los mensajes de los anuncios son analizados en relación a los estereotipos de género.

El/a facilitador/a pregunta:

1. ¿Qué características tiene el comercial?
2. ¿A quién está dirigida la publicidad?
3. ¿Qué les hizo pensar cuando se les indicó que el producto debía ir exclusivamente para hombre o mujeres?
4. ¿Si el comercial se cambiara y se dirigiera hacia el otro sexo tendría que cambiarse?, ¿si, no, por qué?
5. ¿Qué idea promueve los anuncios sobre la forma en que las mujeres y hombres deben verse o comportarse?, ¿Consideran que los comerciales en algún momento pueden tornarse violentos?
6. ¿De qué forma sus comerciales se pueden comparar con la realidad?
7. Enumeren otros comerciales en los que se puede evidenciar estereotipos de género.

El/a facilitador/a retoma las respuestas de los participantes y socializa que no existe una forma universal de ser hombre o de ser mujer; que no existen actividades exclusivas o propias para hombres y mujeres.

ANEXO 4.



ANEXO 5.



ANEXO 6.

Casos

Caso 1: Alberto es un joven de 16 años de orientación homosexual que cursa grado 11. En el colegio lo vieron besándose con otro compañero, por lo cual el rector decidió cancelarle la matrícula argumentando que su presencia y sus actos atentan contra la moral y las buenas costumbres del colegio, también porque el rector teme que Alberto pueda contagiar a sus compañeros de alguna infección y no quieren que otros estudiantes terminen igual que él.

“Alberto demanda al Colegio por Discriminación”

* ¿Qué derecho o que derechos se podrían vulnerar en este caso?
* ¿Ustedes creen que el Rector tenga la razón?
* ¿Es verdad que por ser homosexual puede contagiar a otros?

--------------------

Caso 2: Carla y David llevan una relación de pareja desde hace 5 años. Dentro de los últimos 3 años presentan fuertes discusiones, pero nunca habían llegado a los golpes hasta hace aproximadamente un mes. Ellos tuvieron una enorme pelea relacionada con la familia de Carla y David le pego un par de cachetadas. Al día siguiente él estaba muy arrepentido y le llevo a Carla un regalo prometiéndole que no lo volvería a hacer, sin embargo en la noche David volvió a golpear a Carla porque encontró unas conversaciones que tenía Carla en whatsapp con un amigo y le dieron celos.

“Carla demanda a David por violencia intrafamiliar”

* ¿Qué derecho o que derechos se podrían vulnerar en este caso?
* ¿Cuál de los dos tiene la razón?
* ¿Está bien que David controle las conversaciones de su pareja con otros?

---------------------

Caso 3: Camila es una adolescente de 17 años, ella se encuentra en grado once y el otro año va a iniciar sus estudios en el Sena, ella tiene claro que quiere estudiar gastronomía y por eso desde ahora se está preparando haciendo algunos cursos. Camila tiene un novio hace ocho meses y ella usa la inyección mensual como método anticonceptivo a escondidas de sus papás, sin embargo el último mes olvidó ponérsela en la fecha exacta y se pasó “unos días”, esto generó que Camila ahora se encuentre embarazada. Ella no desea ese embarazo y a pesar que su novio le insiste que continúe el embarazo ella tomó la decisión de interrumpirlo voluntariamente, ella no se siente preparada para ser madre y mucho menos para renunciar ahora a sus sueños. Ante esta decisión el novio quien no participa activamente en la planificación, le dice a Camila que le va a informar a la policía y que él no está de acuerdo.

“El novio de Camila la demanda por paternidad elegida”

* ¿Qué derecho o que derechos se podrían evidenciar en este caso?
* ¿Cuál de los dos tiene la razón?
* ¿Es legal la interrupción voluntaria del embarazo en Colombia?

ANEXO 7.

Caja de preguntas

Preguntas sugeridas para el/a facilitador/a:

* ¿Cuáles crees que son los factores de éxito para lograr cumplir con tus planes de vida?
* ¿Cómo imaginas tu vida en 10 años?
* ¿Crees que tus planes de vida serian diferentes si tienes una identidad de género diversa?
* ¿Qué crees que pasaría en tu vida si tuvieras una orientación sexual diversa?
* ¿Si pudieras devolver el tiempo y cambiar una decisión que has tomado cual sería? Y ¿Por qué?
* ¿Quieres tener pareja?, ¿Cómo imaginas tu vida en pareja?
* ¿Quiénes han sido personas vitales o importantes en tu vida?
* ¿Cuál ha sido la principal dificultad que has tenido que enfrentar?
* ¿Qué planes tienes en este momento?
* ¿Qué cosas consideras importantes tener en cuenta para tomar una decisión?
* ¿Cuándo fue la última vez que tuviste un conflicto y como lo solucionaste?

ANEXO 8.

1. Autoconocimiento: Conocerse es el soporte y el motor de la identidad y de la autonomía. Captar mejor nuestro ser, personalidad, fortalezas, debilidades, actitudes, valores, aficiones… Construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo que compartimos. Conocerse no es solo mirar hacia dentro, sino que también es saber de qué redes sociales se forma parte, con qué recursos personales y sociales contamos para celebrar la vida y para afrontar los momentos de adversidad. En definitiva, saber qué se quiere en la vida e identificar los recursos personales con que se cuenta para lograrlo.

2. Empatía: es una capacidad innata de las personas que permite tender puentes hacia universos distintos al propio, para imaginar y sentir cómo es el mundo desde la perspectiva de la otra persona. Poder sentir con la otra persona facilita comprender mejor las reacciones, emociones y opiniones ajenas, e ir más allá de las diferencias, lo que nos hace más tolerantes en las interacciones sociales. “Ponerse en la piel” de la otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias.

3. Comunicación Asertiva: La persona que se comunica asertivamente expresa con claridad lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de sus interlocutores. Para esto, al comunicarse da a conocer y hace valer sus opiniones, derechos, sentimientos y necesidades, respetando las de las demás personas. La comunicación asertiva se fundamenta en el derecho inalienable de todo ser humano a expresarse, a afirmar su ser y a establecer límites en las relaciones sociales.

4. Relaciones Interpersonales: Establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que bloqueen el crecimiento personal (relaciones tóxicas). Esta destreza incluye dos aspectos claves. El primero es aprender a iniciar, mantener o terminar una relación; el segundo aspecto clave es aprender a relacionarse en forma positiva con las personas con quienes se interactúa a diario (en el trabajo, en la escuela, etc.)

5. Toma de Decisiones: Decidir significa actuar proactivamente para hacer que las cosas sucedan en vez de limitarse a dejar que ocurran como consecuencia del azar o de otros factores externos. Continuamente estamos tomando decisiones, escogiendo qué hacer tras considerar distintas alternativas. Esta habilidad ofrece herramientas para evaluar las diferentes posibilidades en juego, teniendo en cuenta necesidades, valores, motivaciones, influencias y posibles consecuencias presentes y futuras, tanto en la propia vida como en la de otras personas.

6. Manejo de problemas y conflictos: No es posible ni deseable evitar los conflictos. Gracias a ellos, renovamos las oportunidades de cambiar y crecer. Pueden ser una fuente de sinsabores, pero también una oportunidad de crecimiento. Podemos aceptar los conflictos como motor de la existencia humana, dirigiendo nuestros esfuerzos a desarrollar estrategias y herramientas que permitan manejarlos de forma creativa y flexible, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.

7. Pensamiento Creativo: Usar la razón y la “pasión” (emociones, sentimientos, intuiciones, fantasías, etc.) para ver la realidad desde perspectivas diferentes que permitan inventar, crear y emprender con originalidad. Pensar creativamente hace referencia a la capacidad para idear algo nuevo, relacionar algo conocido de forma innovadora o apartarse de esquemas de pensamiento o conducta habituales (pensar “fuera de la caja”). Esto permite cuestionar hábitos, abandonar inercias y abordar la realidad de formas novedosas.

8. Pensamiento Crítico: Analizar experiencias e información y ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad. La persona crítica no acepta la realidad de manera pasiva “porque siempre ha sido así”. Por el contrario, se hace preguntas, se cuestiona rutinas, investiga. El pensamiento crítico requiere la puesta en acción tanto de habilidades cognitivas (un proceso activo de pensamiento que permite llegar a conclusiones alternativas), como de competencias emocionales (relacionadas con las actitudes personales, ya que es necesario también querer pensar).

9. Manejo de emociones y sentimientos: Esta habilidad propone aprender a navegar en el mundo de las emociones y sentimientos, logrando mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Las emociones y sentimientos nos envían señales constantes que no siempre escuchamos. A veces pensamos que no tenemos derecho a sentir miedo, tristeza o ira. Este es un ejemplo de cómo el mundo afectivo se puede ver distorsionado por prejuicios, temores y racionalizaciones. Comprender mejor lo que sentimos implica tanto escuchar lo que nos pasa por dentro, como atender al contexto en el que nos sucede.

10. Manejo de tensiones y estrés: Las tensiones son inevitables en la vida de todas las personas. El reto que representan no consiste en evadir las tensiones, sino en aprender a afrontarlas de manera constructiva, sin instalarse en un estado crónico de estrés. Esta habilidad permite identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o contrarrestarlas de manera saludable.

ANEXO 9.

|  |  |
| --- | --- |
| iMAGEN/NARRATIVA | HABILIDAD |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

ANEXO 10.

Camila tiene 15 años y es novia de Carlos, ellos son novios hace 2 años y usa como método anticonceptivo las píldoras anticonceptivas. Un día, Camila olvidó colocarse su anticonceptivo en el día y la hora estipulada del mes, lo que ocasionó que ella quedara embarazada. Desde que se enteró de su embarazo ella estaba triste, tenía miedo de la opinión de sus padres, que la echaran de su casa; ella no era tan buena estudiante y su papá ya la había amenazado con sacarla del colegio para ponerla a trabajar. Obviamente esta situación empeoraría todo con su papá. Cuando ella le contó a Carlos que estaba embarazada él se molestó porque sentía que ella la culpable ya que ella fue quien olvidó tomarse la píldora y le dijo que se olvidara de él, que no lo iba a “amarrar”. Camila desesperada averiguo por Internet compró unas “pastillas” que le iban a ayudar a interrumpir su embarazo y se las tomó.

Preguntas para discutir: ¿Qué hubieran hecho en el caso de Camila?, ¿A dónde pudo haber acudido a pedir ayuda?, ¿Qué opinan de la posición de su novio?

---------------

Alejandra tiene 15 años, hace dos meses fue a una fiesta a casa de su amiga del colegio, en esta fiesta tomó mucho licor al punto que no tiene muchos recuerdos de lo sucedido; recuerda que le propusieron tener relaciones sexuales frente a lo cual respondió que NO. Al día siguiente amaneció desnuda en casa de su amiga, ella se asusta, tiene miedo y preocupación por lo que le pasó, pero no le dice a nadie por pena y miedo a ser juzgada por sus comportamientos, pues en parte se siente culpable de lo sucedido. Pasan los días y frente a la ausencia de menstruación Alejandra decide tomar una prueba de embarazo que sale positiva, ella recuerda que alguien le había dicho que podía ir a su EPS para solicitar la Interrupción Voluntaria del Embarazo – IVE y decide hacerlo.

Preguntas para discutir: ¿Qué llevó a Alejandra a pensar en la opción de la Interrupción Voluntaria del Embarazo?, ¿Qué creen que le dijeron en la EPS?, ¿Qué piensan de la situación?

--------------

Teresa tiene 20 años y vive en una zona rural, ha sido víctima del conflicto armado junto con su familia. El Gobierno en su zona hizo una convocatoria para los mejores estudiantes en su vereda y ella se ganó una beca para realizar una carrera universitaria en Bogotá, ella está muy feliz y esto hizo que toda su familia, amigos y compañeros de colegio tengan grandes expectativas en su beca porque nunca antes había tenido esa oportunidad. Al llegar a Bogotá se sentía muy sola y empezó a hacer amigos en especial uno de ellos fue muy cercano, después de algunos meses ella empezó a salir con él y tuvieron relaciones sexuales sin protección, porque ninguno de los dos conocía a profundidad sobre los métodos anticonceptivos, pensaban que eran costosos y no podrían acceder a ellos, además no iban a dañar el momento por ir a comprar un condón.

Días después Teresa se entera que está embarazada, por lo que se asustó mucho: no quería tener un bebé en ese momento de su vida, tenía miedo que su familia la juzgara, no quería perder la beca que se había ganado y menos decepcionar a todas las personas de su pueblo, por eso tomó la decisión de interrumpir su embarazo.

Preguntas para discutir: ¿Qué hubiera hecho diferente el caso de Teresa?, ¿Cómo creen que accedió a la Interrupción Voluntaria del Embarazo?, ¿Qué piensan de la situación?, ¿Qué pasa con la opinión de su “amigo”?, ¿Cuál es el rol que desempeña la presión social en las decisiones de Teresa?

------------

María es una mujer de 35 años que se encuentra en estado de embarazo, su embarazo ya tiene tres meses aproximadamente, ella logró quedar embarazada después dos años de estarlo intentarlo con su esposo. Cuando ella supo que estaba embarazada estuvo muy feliz e hicieron una fiesta con toda su familia para celebrarlo. Ella empezó a sentir algunas molestias y hoy en su control ginecológico el médico determinó que el embarazo era inviable ya que su bebé no se le había desarrollado el cerebro, por lo cual le sugirió interrumpir su embarazo.

Preguntas para discutir: ¿Cuál decisión sería la ideal?, ¿Ustedes creen que ella podría interrumpir su embarazo debido a su situación?, en caso afirmativo ¿Cómo, dónde, quién lo hace, es legal o ilegal?

ANEXO 11.

El/a facilitador/a solicita la conformación de 4 subgrupos de manera equitativa según el número de participantes en la dinámica. A cada grupo se entrega un juego de fichas, en el cual se explica el marco legal de la IVE. Se indica que deben formar las parejas correspondientes a cada una de las fichas, teniendo en cuenta la información que estas contienen, desarrollar una historia alrededor de esta información y recrearla a través de una mímica teatral. El grupo que lo haga en el menor tiempo tendrá una gratificación de 5 minutos más para recrear la historia y los otros grupos solo tendrán 3 minutos cronometrados. El/a facilitador/a tendrá en cuenta que la representación cuente con la explicación de las causales para lVE y así se elige un ganador.

En la retroalimentación de la actividad el/a facilitador/a debe tener en cuenta la siguiente información: En Colombia la Interrupción Legal y Voluntaria del Embarazo (IVE) es un derecho fundamental. La Corte Constitucional estipuló en la sentencia C-355 del 10 de mayo de 2006, que puede practicarse en tres casos:

1. Cuando hay peligro para la vida o la salud de la mujer, teniendo en cuenta que la salud, de acuerdo a la OMS, está referida la omisión de la enfermedad y un estado de bienestar físico y mental.
2. Cuando hay malformaciones del feto que son incompatibles con la vida por fuera del útero.
3. Cuando el embarazo es resultado de una violación, un incesto, o una inseminación o transferencia de óvulo no consentida.

La IVE se realiza en Colombia por medio de dos métodos que dependen de la etapa del embarazo: la interrupción por medio de medicamentos y la interrupción quirúrgica.



El/a facilitador/a hace énfasis en la IVE como un derecho de la mujer, la cual puede acceder a este servicio de salud por medio de su EPS. En donde asiste a una cita de medicina general en la que se verifica el componente legal y se orienta en el proceso. Posterior, se brinda una asesoría por un profesional de psicología y luego se define el procedimiento en compañía del médico tratante. De acuerdo al estado de salud de la mujer y a su edad gestacional se realiza el procedimiento (farmacológico o quirúrgico) y de acuerdo a la orientación médica y la decisión de la mujer, se suministra un método de anticoncepción post-interrupción voluntaria del embarazo. Finalmente se realiza seguimiento del procedimiento 15 días después o en el tiempo determinado por el médico.

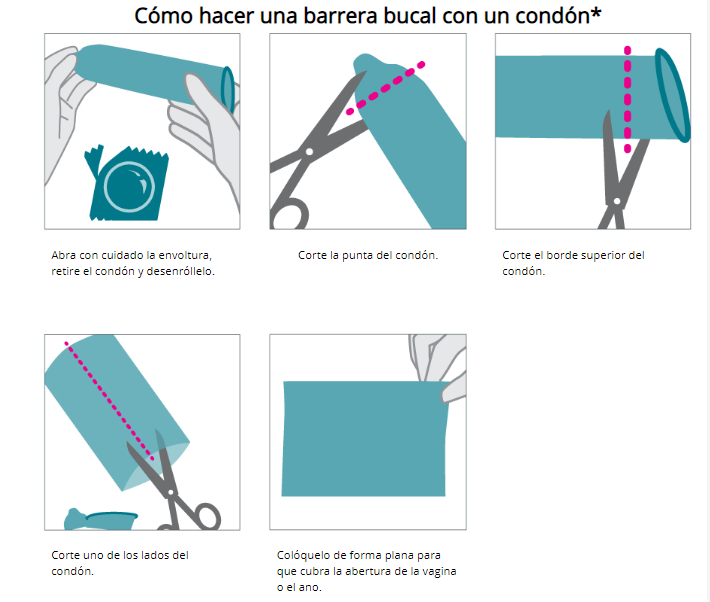
ANEXO 12.

Condón Masculino

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Comprar condones de calidad y en lugares confiables.   Resultado de imagen para comprar condones | 1. Revisar la fecha de vencimiento y que el empaque se encuentre en buen estado.   Resultado de imagen para comprar condones |
| 1. Resultado de imagen para guardar condones en la billetera es maloNo guardarlo en la billetera porque la presión y el calor del cuerpo lo pueden dañar. | 1. Guárdelo en un lugar fresco y seco.   Resultado de imagen para en donde guardar un condon |
| 1. Al abrir el preservativo no utilizar objetos que lo puedan romper, como tijeras o los dientes. | 1. Usar la yema de los dedos.   Resultado de imagen para como abrir un condon |
| 1. Imagen relacionadaSacar el condón del empaque con la yema de los dedos y sujetarlo de la punta. | 1. Colocarlo sobre el pene erecto, sosteniendo la punta y desenrollándolo hacia la base del pene.   Imagen relacionada |
| 1. Cuando el hombre haya eyaculado, retirar el pene sosteniendo firmemente el condón.   Resultado de imagen para como quitar el condon | 1. Retirar el preservativo desde la base hacia la punta del pene evitando entrar en contacto con el semen.   Resultado de imagen para como quitar el condon |
| 1. Resultado de imagen para desechar el condonEnvolver el condón en papel higiénico y arrojarlo en el cesto de la basura. | 1. Utilizar un condón nuevo para cada relación sexual. No es reutilizable   Resultado de imagen para desechar el condon |

Condón Femenino

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Comprar condones de calidad y en lugares confiables.   Resultado de imagen para comprar condones | 1. Revisar la fecha de vencimiento y que el empaque se encuentre en buen estado.   Resultado de imagen para r condones femeninos |
| 1. Resultado de imagen para portar condones femeninosNo guardarlo en la billetera porque la presión y el calor del cuerpo lo pueden dañar. | 1. Guardarlo en un lugar fresco y seco.   Resultado de imagen para portar condones femeninos |
| 1. Al abrirlo no utilizar objetos que lo puedan romper, como tijeras o los dientes.   Resultado de imagen para como abrir un condones femeninos | 1. Sacar el condón del empaque con la yema de los dedos.   Resultado de imagen para como abrir un condones femeninos |
| 1. Resultado de imagen para como colocar condones femeninosAcomodarse en una posición cómoda para la colocación, por ejemplo: apoyando una pierna encima de una silla, sentándose en la orilla de una silla, ponerse en cuclillas o acostada boca arriba en la cama. | |
| 1. El condón cuenta con dos aros. Se debe apretar los lados del aro interno en el extremo cerrado del condón e introducirlo en la vagina como si fuera un tampón.   Resultado de imagen para como colocar condones femeninos | |
| 1. Una vez finalizada la relación sexual, antes de levantarse, se debe apretar y girar el anillo externo del condón para asegurar que el semen permanezca en su interior, se debe retirar el condón tirando con suavidad para que no entre en contacto con los genitales internos.   Resultado de imagen para como colocar condones femeninos | |
| 1. Hay que recordar que el preservativo femenino no puede ser utilizado junto con el preservativo masculino   Resultado de imagen para doble condon se rompe | |



ANEXO 13.

MÉTODOS DE ANTICONCEPCIÓN

Métodos Naturales: Son aquello métodos que están basados en el conocimiento del propio cuerpo, tienen una baja efectividad:

* Método del ritmo: tener relaciones sexuales en el momento de menor fertilidad, días antes y después de la menstruación.
* Método de coito interrumpido: referido a retirar el pene antes de eyacular.
* Método de temperatura basal: tomar la temperatura por un tiempo de 6 meses y en el momento de mayor temperatura implica un periodo de mayor fertilidad.
* Método de moco cervical: revisar el moco por un tiempo de 6 meses y en el momento de mayor espesor significa un periodo de mayor fertilidad.

Abstinencia: es el método natural, el más seguro de todos, ya que la persona decide no tener relaciones sexuales. Decir no es también un derecho.

Preservativo o Condón: es un método de barrera, 85 % efectivo (de 100 mujeres que lo usan a 15 les puede fallar a nivel reproductivo). En la actualidad existen condones femeninos y masculinos (látex y poliuretano). En cada relación sexual se debe usar uno nuevo. Es el único método que permite doble protección: anticoncepción y prevención de transmisión de ITS.

Espermicidas: método de barrera 85% efectivo (de 100 mujeres que lo usan a 15 les puede fallar a nivel reproductivo). Se coloca en el conducto vaginal (como un tampón) de 10 a 15 minutos antes de la relación sexual. En cada relación se debe colocar una tableta nueva, teniendo en cuenta que tiene una duración máxima de 1 hora. En algunas mujeres genera alteraciones en el PH vaginal. No previene la transmisión de ITS.

Píldoras: método hormonal, 98% efectivo (de 100 mujeres que lo usan a 2 les puede fallar) si se toma de forma adecuada. La presentación varía en caja de 21 píldoras y caja de 28 píldoras. Se debe tomar todos los días a la misma hora. En caso de manejar caja de 21 píldoras, la mujer toma una por 21 días (todos los días a la misma hora) y descansa 7 días, al día octavo (8°) se retoma caja nueva. En caso de manejar píldoras de 28, se deben tomar todos los días a la misma hora durante 28 días, apenas se termine una caja se inicia otra al siguiente día. Puede regular el ciclo menstrual. Nota: Todos los métodos de planificación hormonales pueden producir los mismos efectos secundarios, depende del organismo de cada mujer si se presentan o no. Es importante que quede claro que el método no engorda ni adelgaza por sí solo dan más o menos ganas de comer.

Anillo Vaginal: método hormonal, 98% efectivo (de 100 mujeres que lo usan a 2 les puede fallar). Tiene forma de aro, es plástico, transparente y lubricado. La mujer lo debe manipular para su inserción (colocación) dentro del conducto vaginal (como si fuera un tampón), lo más profundo que pueda. La primera vez se coloca con el primer día de menstruación, se deja por tres semanas exactas, se retira y se vota a la basura. Luego de una semana exacta se vuelve a colocar un nuevo anillo nuevo. Solo tiene función anticonceptiva, no previene ITS.

Parche: método hormonal, 98% efectivo (de 100 mujeres que lo usan a 2 les puede fallar). La mujer lo debe colocar en varias zonas del cuerpo en donde no exista vellosidad ni arrugas. Se coloca un parche nuevo cada semana, por un tiempo de tres semanas. Luego de una semana de descanso se vuelve a colocar un nuevo parche. Solo tiene función anticonceptiva, no previene ITS.

Nota: Todos los métodos de anticoncepción hormonales pueden producir los mismos efectos secundarios, depende del organismo de cada mujer si se presentan o no. Es importante que quede claro que el método no engorda ni adelgaza por sí solo dan más o menos ganas de comer.

Inyectable Mensual: es un método hormonal, 98% efectivo (de 100 mujeres que lo usan a 2 les puede fallar). Se debe colocar todos los meses, el mismo día. No se debe tener en cuenta si el mes cuenta con 28, 30 o 31 días o si el sangrado menstrual varía. (ejp. si la inyección se inicia el día 15, todos los 15 de cada mes se debe continuar la colocación).

Nota: Todos los métodos de planificación hormonales pueden producir los mismos efectos secundarios, depende del organismo de cada mujer si se presentan o no. Es importante que quede claro que el método no engorda ni adelgaza por sí solo dan más o menos ganas de comer.

Inyectable Trimestral: método hormonal, 98% efectivo (de 100 mujeres que lo usan a 2 les puede fallar). Se debe colocar cada tres meses, el mismo día. No se debe tener en cuenta si los meses cuentan con 28, 30 o 31 días o si el sangrado varía. (ejp. si la inyección se inicia el día 15, cada tres meses el día 15 se debe continuar la colocación)

Nota: Todos los métodos de planificación hormonales pueden producir los mismos efectos secundarios, depende del organismo de cada mujer si se presentan o no. Es importante que quede claro que el método no engorda ni adelgaza por sí solo dan más o menos ganas de comer.

Implante Subdérmico: método hormonal, 98% efectivo (de 100 mujeres que lo usan a 2 les puede fallar). Viene en dos presentaciones: Implanón (1 barra no biodegradable que actúa por 3 años) ó Jadelle (2 barras no biodegradables que actúan por 5 años). Las barras se insertan en la parte interna del brazo que menos se mueve y posterior se coloca un vendaje que se deja por tres días con unos cuidados especiales. Luego de los tres o cinco años de uso se debe/n retirar la/s barra/s.

Nota: Todos los métodos de planificación hormonales pueden producir los mismos efectos secundarios, depende del organismo de cada mujer si se presentan o no. Es importante que quede claro que el método no engorda ni adelgaza por sí solo dan más o menos ganas de comer.

Dispositivo Intrauterino Hormonal: es 99% efectivo (de 100 mujeres que lo usan a 1 les puede fallar). Es un dispositivo en forma de T, de última tecnología que dura tres años. Es insertada en la cavidad uterina. Disminuye el sangrado menstrual.

* Mirena: es un método hormonal, 98% efectivo (de 100 mujeres que lo usan a 2 les puede fallar). Es un dispositivo en forma de T, que tiene un efecto anticonceptivo (disminuye la probabilidad de fecundidad) y terapéutico (ayuda a mujeres que tienen enfermedades en el útero y presentan un sangrado excesivo), dura cinco años. Es insertada en la cavidad uterina. Por su efecto terapéutico, disminuye el sangrado, en algunas mujeres lo disminuye al punto de retirarlo por completo, durante el uso del dispositivo.

Dispositivo Intrauterino de Cobre: es un dispositivo de barrera en forma de T, no hormonal, 98% efectivo (de 100 mujeres que lo usan a 2 les puede fallar). También lo llaman Dispositivo Intrauterino o T de cobre, tiene una duración de 10 a 12 años. Cumple un efecto de anticoncepción (disminuye la probabilidad de fecundidad) y de emergencia (forma una barrera como T y altera el moco cervical) como método de emergencia se puede colocar dentro de los primeros cinco días o dentro de las 120 horas posteriores a la relación sexual de riesgo.

Vasectomía: método quirúrgico permanente, 99.5% efectivo (de 1000 hombres que lo realizan, 2 pueden retomar la fertilidad de forma natural). Es un procedimiento ambulatorio que da cinco días de incapacidad. Se realiza un proceso de corte, cauterización (quemar) y amarrado de los conductos deferentes. No afecta el desempeño sexual de ninguna forma. Existen tratamientos de reversibilidad.

Ligadura de Trompas y Pomeroy: método quirúrgico permanente, 99.5% efectivo (de 1000 mujeres que lo realizan, 2 pueden retomar la fertilidad de forma natural). Es un procedimiento ambulatorio que da cinco días de incapacidad. Se realiza un proceso de corte, cauterización (quemar) y amarrado de las trompas de falopio. No afecta el desempeño sexual. Existen tratamientos de reversibilidad.

Píldoras de Emergencia: método de emergencia. NO DE PLANIFICACIÓN, también se conoce como la píldora del día después. Se toma dentro de las 72 horas después de la relación sexual de riesgo. Se puede hacer uso, máximo, de dos píldoras de emergencia al año en un espacio de tiempo de 6 meses entre ellas.

ANEXO 14.

| Método | Efectividad | Plan de Salud | Edad para su utilización |
| --- | --- | --- | --- |
| Condón | 93% | Si está incluido | No existe una edad apropiada o límite. |
| Inyectables | 99.7% | Si está incluido | No existe una edad determinada de inicio o límite. Se recomienda utilizar con bajas dosis de estrógenos para reducir el riesgo de tromboembolismo. |
| Pastillas | 99% si se usa correctamente, de lo contrario su efectividad baja al 91%. | Si está incluido | No existe una edad apropiada o límite. |
| T de cobre | 98% | Si está incluido | No existe una edad apropiada o límite. |
| Implantes subdérmicos | 98% | Si está incluido | No existe una edad apropiada o límite. Recomendado para adolescentes |
| Diafragma | 85% importante utilizar espermicida para aumentar su eficacia. | No está incluido | No existe una edad apropiada o límite |
| Anillo Vaginal | 99% si se usa correctamente, de lo contrario baja al 91%. | No está incluido | No existe una edad apropiada o límite |
| Parche | 99% si se usa correctamente, de lo contrario baja al 91%. | No está incluido | No existe una edad apropiada o límite. |
| Espermicidas | 85% | No está incluido | No existe una edad apropiada o límite para usarlos. |
| T hormonal | 99% | No está incluido | No existe una edad apropiada o límite. Recomendado para adolescentes. |
| Vasectomía | 99.5% | Si está incluido | A partir 18 años se puede realizar este procedimiento |
| Ligadura de Trompas | 99.5% | Si está incluido | A partir 18 años se puede realizar este procedimiento |

Fuente: Elaborada por equipo técnico del proyecto 1093 de Prevención y Atención de Maternidad y Paternidad Temprana. 2017. Basada en fuentes como Profamilia (2011) y Ministerio de Salud (SF).

ANEXO 15.

Letra de canciones

Despacito

(Luis Fonsi Ft Daddy Yankee)

Si, sabes que ya llevo y un rato mirándote

tengo que bailar contigo hoy

(DY) vi, que tu mirada ya estaba llamándome

muéstrame el camino que yo voy

Tú, tú eres el imán y yo soy el metal

me voy acercando y voy armando el plan solo con pensarlo se acelera el pulso

Ya, ya me está gustando más de lo normal

todos mis sentidos van pidiendo más

esto hay que tomarlo sin ningún apuro

Despacito, quiero respirar tu cuello despacito

deja que te diga cosas al oído

para que te acuerdes si no estás conmigo

Despacito, quiero desnudarte a besos despacito

firmar las paredes de tu laberinto

y hacer de tu cuerpo todo un manuscrito

Quiero ver bailar tu pelo

quiero ser tu ritmo

que le enseñes a mi boca

tus lugares favorito

Déjame sobrepasar

tus zonas de peligro

hasta provocar tus gritos

y que olvides tu apellido

Si te pido un beso, ven dámelo

yo se que estás pensándolo

llevo tiempo intentándolo

mami esto es dando y dándolo

sabes que tu corazón conmigo

te hace boom boom

sabes que esa beba está buscando

de mi baam baam

Ven prueba de mi boca, para ver cómo te sabe

Quiero, quiero, quiero, ver cuánto amor a ti te cabe

yo no tengo prisa, yo me quiero dar el viaje

empezamos lento, después salvaje

Pasito a pasito, suave suavecito

nos vamos pegando, poquito a poquito

cuando tú me besas, con esa destreza

creo que eres malicia, con delicadeza

Pasito a pasito, suave suavecito

nos vamos pegando, poquito a poquito

y es que esa belleza, es un rompecabezas

pero para montalo aquí tengo la pieza, oye..

Despacito

quiero respirar tu cuello despacito

deja que te diga cosas al oído

para que te acuerdes si no estás conmigo

Despacito

quiero desnudarte despacito

firmar las paredes de tu laberinto

y hacer de tu cuerpo todo un manuscrito

Quiero ver bailar tu pelo

quiero ser tu ritmo

que le enseñes a mi boca

tus lugares favoritos

Déjame sobrepasar

tus zonas de peligro

hasta provocar tus gritos

y que olvides tu apellido

Despacito

vamos hacerlo en un playa en puerto rico

hasta que las olas griten, ay bendito

para que mi sello se quede contigo, (bailalo)

Pasito a pasito, suave suavecito

nos vamos pegando, poquito a poquito

que le enseñes a mi boca

tus lugares favoritos, (favoritos, favoritos)

Pasito a pasito, suave suavecito

nos vamos pegando, poquito a poquito

hasta provocar tus gritos y que

y que olvides tu apellido, (DY) Despacito

Pasito a pasito, suave suavecito

nos vamos pegando, poquito a poquito

eh, eh , eh, eh...

Pasito a pasito, suave suavecito

nos vamos pegando, poquito a poquito

eh, eh , eh, eh...

El Amante (Nicky Jam)

Ya yo me cansé, no quiero ser tu amante

Te digo de mi parte

Que no aguanto más

Ya no aguanto ver el otro como dice que es el dueño tuyo

Me mata el orgullo

Él ni te sabe hablar

Esta la hice pa' él

Cuando la escuché, quiero estar ahí para ver

Cuando se entere y sepa que soy dueño de usted

Tal vez suene un poco mal lo sé y no me luce

Todo es por usted

Mami yo me siento tuyo

Yo sé que tú te sientes mía

Dile al noviecito tuyo

Que con él te sientes fría

Mami yo me siento tuyo

Yo sé que tú te sientes mía

Dile al noviecito tuyo

Que él es una porquería

Te caliento más, más, más

Te caliento más, más, más

Te caliento más, más, más

Te caliento más, más, más

Te caliento más

Solo una cosa te preguntaré

Si tienes frío, quién te da calor

Yo soy el dueño de tu fantasía

Nadie lo hace como yo

Si te vistes bonita, él no te dice ná

Y a mí tú me gustas hasta sin maquillar

Tú siempre a mí me dices que él te trata mal

Y eso lo tienes que acabar

Dime qué tú vas a hacer

Mami tengo la inquietud

Si quieres sufrir con él

Eso lo decides tú

Que seas feliz con él

Yo no te contestaré

Sé que me vas a llamar

Cuando me extrañe tu piel

Mami, yo me siento tuyo

Yo sé que tú te sientes mía

Dile al noviecito tuyo

Que con él te sientes fría

Mami, yo me siento tuyo

Yo sé que tú te sientes mía

Dile al noviecito tuyo

Que él es una porquería

Esta la hice pa' él

Cuando la escuche, quiero estar ahí para ver

Cuando se entere y sepa que soy dueño de usted

Tal vez suene un poco mal lo sé y no me luce

Todo es por usted

Mami, yo me siento tuyo

Yo sé que tú te sientes mía

Dile al noviecito tuyo

Que con él te sientes fría

Mami, yo me siento tuyo

Yo sé que tú te sientes mía

Dile al noviecito tuyo

Que él es una porquería

Te caliento más, más, más

Te caliento más, más, más

Te caliento más, más, más

Te caliento más, más, más

Te caliento más

Mami, yo me siento tuyo

Yo sé que tú te sientes mía

Dile al noviecito tuyo

Que él es una porquería

Chillax

(Farruko feat. Ky-Mani Marley)

Cómo te puedo complacer

Dime te ofrezco algo de beber

Quizás no te haya dicho esto antes

Pero es que yo no me atrevo a preguntarte

Como quisiera yo beber contigo

Y que tú y yo olvidemos que somos amigos

Borrar todo

Tú Chilling, yo Chilling

Vamos a pasarla bien

Tú Chilling, yo Chilling

Lentamente no sube la nota

Velas encendidas botella de champagne dos copas

No hay quien se resista a tu rico olor

Yo quiero ver mas aya de tu ropa interior

Entonces bailame lento

Que yo quiero sentir tu cuerpo

Ya que cerquita yo te tengo

Ven aprovechemos el momento

Bailame

Como solo tú lo sabes hacer bebe

Lúcete

Yo así mismo fue como yo lo soñé

She is sassy

And I can tell by the look in her eyes that she wants me

She'll be drinking and be drunk now she callin' me papi

No me importa lo que vaya pasar mami, mami

Es que Miss Señorita

I wanna explain una cosita

Dime porque tú eres tan bonita

It's sweeter than the mala dices beggin' through my speakers

Tonight I'll be the student baby you can be my teacher

Qué tienes tú

Que me gusta a mi

Me hace sentir

Bien chilling Baby

Tú me tienes sumergido en un trance

Solo te pido un chance

Un ratito contigo

Entonces báilame lento

Que yo quiero sentir tu cuerpo

Ya que cerquita yo te tengo

Ven aprovechemos el momento

Báilame

Como solo tú lo sabes hacer bebé

Lúcete

Yo así mismo fue como yo lo soñé

Tú chilling, yo chilling

Vamos a pasarla bien

Tú chilling, yo chilling

Báilame

Letra Maldita Traición (Alzate)

Maldita traición

que me hace beber

esta copa de odio

de sangre y rencor

no quiero beberla

pero este dolor

me obliga tomarla

Que feo se siente

ver a tu mujer

en brazos de otro

que dice querer

quisiera frentiarlo

y hacerle pagar

por lo que me hizo

Acompáñeme amigo

en este dolor

sírvase un trago

a mi favor

no me deje solo

con esta botella

ella se fue

y de mi se burlo

Lo más triste es que la amo

yo la sigo amando

y si quisiera odiarla

yo lo puedo hacer

mis razones yo tengo

hoy para odiarla

pero el corazón

no quiere ceder

Maldito Licor

que me hace creer

que ahogando las penas

la voy a olvidar

borracho bebiendo

me voy a quedar

en esta cantina

Y todo por ella

y hasta el corazón

y sacando sus garras

mostró su traición

el que a hierro mata

a hierro morirá

es un destino

Acompáñeme amigo

en este dolor

sírvase un trago

a mi favor

no me deje solo

con esta botella

ella se fue

y de mi se burlo

Lo más triste es que la amo

yo la sigo amando

y si quisiera odiarla

yo lo puedo hacer

mis razones yo tengo

hoy para odiarla

pero el corazón

no quiere ceder

No, no quiere olvidar…

Que Sufra, Que Chupe y Que Llore (Paola Jara y Francy)

Hoy me arrepiento y quisiera llorar

hoy que sin él no he podido ser feliz

si he cometido un error, le diré que me perdone

No te arrodilles, no pidas perdón

él fue el culpable de tu decisión

tanto lo amabas y no le importo, ahora que sufra

hay, hay, hay…

Yo lo amo, y hasta más que a mi propia vida

no sufras, yo se que el tiempo sanará tu herida

estoy triste, muy dolida, no me lo esperaba

no seas tonta, que a ti y a mí, nos engañaba

Que sufra, que chupe y que llore

no se juega con dos amores

Que sufra, que chupe y que llore

no se juega con dos amores

Yo lo amo, y hasta más que a mi propia vida

no sufras, yo se que el tiempo sanará tu herida

estoy triste, muy dolida, no me lo esperaba

no seas tonta, que a ti y a mi, nos engañaba

Que sufra, que chupe y que llore

no se juega con dos amores

Que sufra, que chupe y que llore

no se juega con dos amores

A mí me engaño

conmigo jugó

no lo perdono

y yo tampoco

Que sufra, que chupe y que llore

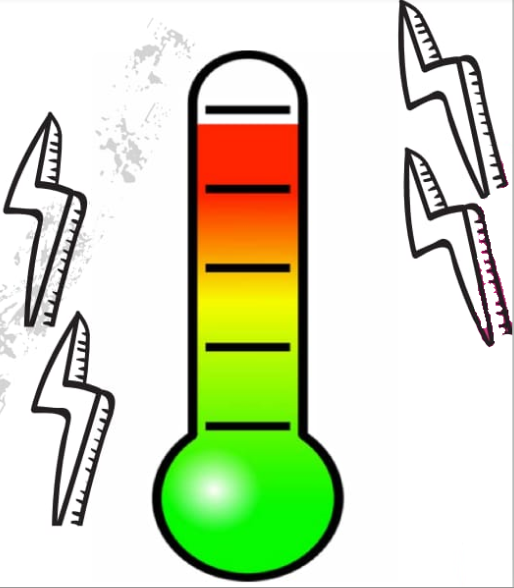
no se juega con dos amores

Que sufra, que chupe y que llore

no se juega con dos amores

Nota: Es importante que el/a facilitador/a revise previo a esta actividad, los gustos e intereses musicales actuales de la población con la que está trabajando, de tal manera que la actividad genere motivación en los participantes.

ANEXO 16.



ANEXO 17.

TEST: Responda sí o no a las siguientes preguntas. Si tiene más de 12 respuestas positivas está en alto riesgo de padecer la conducta de dependencia afectiva y tu vida y tu integridad está en riesgo.

1. ¿Te resulta difícil estar algún tiempo sin tener pareja?
2. ¿Te golpea jugando?
3. ¿Necesitas de la aprobación de tu pareja para tomar decisiones?
4. ¿Te encierra o aísla de tus seres queridos?
5. ¿Controla tus amistades o relaciones con tu familia?
6. ¿Con frecuencia sientes miedo a que tu pareja te abandone?
7. ¿Te amenaza de muerte, o con objetos o armas?
8. ¿Evitas llevar la contraria a tu pareja para no tener una discusión?
9. ¿Te ofende verbalmente o te insulta o Te humilla o ridiculiza?
10. ¿Te hace bromas hirientes o piropos ofensivos?
11. ¿La intranquilidad te embarga cuando no estás con tu pareja?
12. ¿Usualmente todos tus planes y actividades incluyen a tu pareja?
13. ¿Accedes a hacer siempre cosas que no te gustan solo por complacer a tu pareja?
14. ¿Te obliga a tener relaciones sexuales?
15. ¿Te indica cómo vestir o maquillarte?
16. ¿Te prohíbe usar métodos anticonceptivos?
17. ¿Con frecuencia justificas y disculpas las cosas negativas de tu pareja?
18. ¿Te cela y/o Te miente?
19. ¿Destruye objetos?
20. ¿Compartes tus contraseñas de correo electrónico, móvil y redes sociales con tu pareja?
21. ¿Tu pareja te revisa el celular?
22. ¿Has considerado terminar la relación porque crees que es perjudicial, pero no lo has conseguido?
23. ¿Intenta anular tus decisiones?
24. ¿Te culpabiliza?

ANEXO 18.

Actividad alterna

Los participantes se organizan en subgrupos (máximo de 5 personas), el/a facilitador/a hace entrega a cada grupo de una noticia sobre los peligros a los que todos estamos expuestos en las redes sociales. Posterior, el grupo debe explicar de manera sencilla la noticia que le correspondió y pensar en un caso cercano para socializar con todo el grupo.

Con los casos se debe socializar mediante las siguientes preguntas:

* ¿Qué peligros se presentaron?
* ¿Se pudo haber evitado esta situación?

Noticia 1

El suicidio de una joven que luchó durante meses para que retiraran de Internet un vídeo con sus travesuras sexuales provocó este jueves polémica e indignación en Italia, que pide el derecho al olvido por las redes.

Tiziana, una joven de 31 años, se ahorcó el martes en la casa de su tía, en Mugnano, cerca de Nápoles (sur), agobiada y humillada al haberse convertido en objeto de todo tipo de burlas sexuales.

Todo empezó hace un año, cuando la joven despechada envió a su ex novio, así como a varias amigas, un vídeo de ella haciendo el amor con un amante, que terminó en las redes sociales.

Casi un millón de usuarios vieron el vídeo, que fue divulgado en Facebook y Twitter y otras plataformas inclusive en webs para sólo adultos, sin que ella lo supiera.

Avergonzada se trasladó a vivir a otra región, Toscana e intentó cambiar de identidad, sin que su pesadilla terminara.

"¿Estás filmando? Bravo", dice a su amante en el vídeo, palabras que fueron ridiculizadas por muchos usuarios y hasta reproducidas como leyendas de camisetas y cubiertas de teléfonos y otros aparatos.

Después de una difícil batalla legal, Tiziana logró que el vídeo fuera retirado de varios motores de búsqueda, entre ellos Facebook, que le reconoció el "derecho al olvido".

Sin embargo, fue condenada a pagar 20.000 euros por gastos procesales, un insulto más que llevó a la joven a acabar con su vida, según varios medios italianos que han contado su calvario.

"¿Por qué estas imágenes están todavía allí? ¿Por qué podemos todavía reír y bromear sobre la chica que terminó con su vida debido a las humillaciones que sufrió?", se interrogaba este jueves en un editorial el diario napolitano "IlMattino".

Los fiscales de Nápoles abrieron una investigación por "inducción al suicidio" y cuatro personas están siendo investigadas, entre ellas las que colgaron el vídeo en la red.

El reto para los jueces será determinar quiénes son los responsables directos e indirectos de su muerte.

Noticia 2

Tenga mucho cuidado con el material que comparte a través de su celular o de las redes sociales. Esta modalidad conocida como ‘sexting’ es la oportunidad para que los extorsionistas hagan de las suyas.

El caso de una mujer de 27 años, a quien su novio le exigió un millón de pesos a cambio de no publicar fotos íntimas que ella le había enviado a través de WhatsApp es el más reciente registro de la Policía sobre esta conducta delincuencial, pero desafortunadamente no el último.

Las denuncias de la mujer permitieron capturar a un vigilante de 24 años, en momentos en que recibía el dinero producto de la extorsión.

Sin embargo, decenas de casos similares quedan en la impunidad. De acuerdo con la Policía por la falta de denuncia ante la vergüenza de las víctimas.

Las principales víctimas de este tipo de extorsión son mujeres y menores de edad. Ante esta situación, las autoridades iniciaron una campaña en cien colegios de Bogotá para enseñar a los estudiantes el uso adecuado del celular y las redes sociales.

Noticia 3

Una niña de 12 años, que fue contactada por un extraño a través de una red social y luego directamente a su teléfono celular por un servicio de mensajería, permaneció desaparecida durante dos días.

El padre de la menor, en medio de la angustia por su ausencia, revisó las conversaciones del celular y se encontró mensajes de connotación sexual.

"Salió a las seis de la mañana de la casa estuvo en el colegio hasta las 12:30 del día y se fue a comer algo, pero no regresó más”, narró el acudiente.

La menor de edad, luego de dos días de no llegar a su casa, fue vista por una conocida de la familia, quien de inmediato llamó al padre para que la recogiera.

En vista del caso, la Policía Nacional reiteró algunas recomendaciones para las niñas y sus padres.

“Desafortunadamente la gente a veces es muy inocente y no tiene en cuenta esas medidas de precaución, entonces es importante que por favor a nadie, de ninguna manera le envíen fotografías porque pueden ser utilizadas posteriormente para ser víctimas de este delito”, declaró el coronel Luis Sánchez, comandante del Gaula de la Policía en Bogotá.

Noticia 4

El hombre de 26 años habría creado un perfil falso en redes sociales y mediante engaños habría conseguido las imágenes de unos 150 menores.

La Policía capturó en Bogotá a Alejandro Matamoros, un comunicador acusado de engañar por redes sociales a menores de edad para que le enviaran fotos íntimas y luego extorsionarlos amenazándolos con publicarlas. El hombre, de 26 años, habría engañado mediante este método, conocido como ‘grooming’, a unos 150 menores de cuatro colegios de Bogotá, cuyas denuncias fueron soporte para su detención.

Ante estos casos de abuso contra menores, 50 videos pornográficos, datos de por lo menos 150 menores de edad y dos perfiles falsos en Facebook, fueron algunos de los hallazgos de los investigadores de la Dijin, quienes luego de una minuciosa investigación lograron rastrear e identificar a Alejandro Matamoros como responsable de extorsionar a varios menores de edad en la ciudad de Bogotá.

De acuerdo con la investigación, Matamoros Vargas, de 26 años, creó dos perfiles en Facebook, en los que se hacía pasar por una jovencita de 14 años llamada Juliana Salazar y otro con el nombre de Andrés Monsalve.

Según los investigadores de la Dijin, Monsalve engañó a estudiantes de los colegios San Carlos, Gimnasio Campestre, Gimnasio Moderno, Clermont y English School, a los que les enviaba fotos y videos subidos de tono para luego pedirles que hicieran lo mismo.

Fueron muchos los menores que cayeron en su trampa y accedieron a compartir su intimidad. El hombre se aprovechó de esa información y desde otro falso perfil los volvía a contactar, esta vez con el objetivo era amenazarlos con hacer públicos los videos e imágenes si no se sometían a sus pretensiones sexuales. Tras su captura Matamoros fue recluido en la cárcel La Modelo de Bogotá, a la espera de un juicio por los delitos de pornografía y acto sexual con menor de 14 años.

Matamoros es Comunicador social y Periodista graduado del Politécnico Grancolombiano. Su primera experiencia laboral fue como practicante en la Casa Editorial El Tiempo desde diciembre de 2011 hasta junio de 2012.

Su último trabajo fue en el canal deportivo Win Sports, donde se desempeñó como asistente de producción desde agosto de 2013 hasta el 9 de marzo de 2015.

Noticia 5

La Universidad de Houston, publicó en abril en el Journal of Social & Clinical Pshicology. Un análisis que concluye que, después del uso prolongado de las redes sociales, las personas tienden a sentirse deprimidas, especialmente al COMPARAR su vida con la que tienen sus contactos, ( Mi amigo viaja al exterior y yo no, él tiene novia y yo no”, es lo que piensan muchos al ver la vida de otros en las pantallas, ) son más propensos a tener un estado de salud mental en general más pobre; e incluso caen con más facilidad en pensamientos suicidas.

Sin embargo, no todos sus efectos son malos; de hecho, hay investigadores que destacan las bondades de las redes. Tras revisar el tema, la Universidad de Alcalá concluyó que esta modalidad de socialización puede potenciar la creatividad y convertir el aprendizaje en algo colaborativo y social. Sus investigadores siguieron a 100 estudiantes que desarrollaron una serie de actividades on line y encontraron una mejora en la resolución de conflictos.

En la misma línea, la Universidad de Michigan detectó que los jóvenes de niveles socioeconómicos más bajos, normalmente sin aspiraciones universitarias, se interesan más por la educación superior a través de las redes sociales, y se sienten más capaces de superar las pruebas de ingreso.