

GUÍA
SOBRE
SALUD SEXUAL
Y REPRODUCTIVA
EN JÓVENES

GUÍAS

JSE

Nº4

GUÍAS JSE



Juventudes Socialistas de España

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	3
GUÍA SOBRE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA EN JÓVENES	5
La Sexualidad Juvenil	5
La importancia de la salud sexual	6
Objetivos	8
Instrumentos necesarios para trabajar la salud sexual	9
Información	9
Educación Sexual	9
Centros de Planificación Familiar	9
El papel del tercer sector	11
“Sabías que...”	12
Nuestras Reivindicaciones: Medidas para una correcta educación sexual	13
GUÍA DIDÁCTICA	15
¿En qué consiste?	15
¿Qué contiene?	15
¿Cómo se utiliza?	15
Metodología	16
El Dinamizador/a	17
¿Cómo trabajar con la guía?	18
Trabajo personal y en equipo	18
Estudio y discusión de casos	19
Destinatarios	19
Bloques temáticos	19
Requisitos para los talleres	19
Sesiones de trabajo	20
Evaluación de los talleres	26
Actividades tipo/ Dinámicas/ Fichas de Trabajo	26
GLOSARIO DE TÉRMINOS	45

EDITA:

Comisión Ejecutiva Federal de
(JSE) Juventudes Socialistas de España
2009 www.jse.org

PRESENTACIÓN

Porqué una guía de salud sexual y reproductiva para jóvenes...

Mediante un lenguaje sencillo y directo, con esta guía JSE pretende hablar a los jóvenes sobre salud sexual y reproductiva con naturalidad, libertad, seguridad y responsabilidad.

Los jóvenes tenemos mucha información sobre sexo, pero poca sobre sexualidad. Nos encontramos en la era de la comunicación, y aún así hay grandes carencias sobre temas tan elementales como éste, fuente de miedos, sus inseguridades y prejuicios.

Desde JSE queremos que esta guía sea una herramienta útil, dinámica y didáctica que proporcione seguridad, permita superar presiones externa, y nos capacite para tomar decisiones propias.

La guía, además pretende demostrar que todos los problemas que los jóvenes podemos plantearnos en un momento dado son comunes, y que ninguno ha de vivirse en soledad. Con ella se pretende, precisamente, trabajar una serie de contenidos con el objetivo de cambiar actitudes y eliminar prejuicios.

Mediante este proyecto de educación sexual, queremos dejar claro que una política de fomento de la educación sexual no se ciñe únicamente a la planificación familiar y a la prevención de enfermedades de transmisión sexual, sino que tiene que intentar dar respuesta a los problemas actuales ciñéndose a la realidad en la que vivimos.

Pretendemos dar respuesta a las preguntas, necesidades, dudas e inquietudes de los y las jóvenes, estableciendo un clima de confianza y comunicación limpio de interferencias. Creemos que es pertinente y adecuada en un momento como el que nos encontramos.

Sergio Gutiérrez Prieto

Secretario General de JSE

Mireia Pilar Ruiz

Coordinadora de Acción Política de JSE

y responsable del equipo de redacción de la Guía

GUÍA SOBRE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA EN JÓVENES

Pretendemos que la guía desarrollada a continuación sea un material de utilidad para la sociedad en general y para los jóvenes en particular. Está indicada para ser utilizada por profesionales o personas cuyo ámbito de actuación esté relacionado con jóvenes.

La Sexualidad Juvenil

En toda sociedad la sexualidad es interpretada y valorada a través de una multiplicidad de discursos. Desde JSE queremos abrir un espacio de diálogo alrededor de estos discursos. Cuando se trata de abordar la sexualidad de los jóvenes hay que educar, pero también preguntarles por sus necesidades en este campo. La sexualidad históricamente ha sido un tema tabú al que no se le ha dado la relevancia que le corresponde.

Una parte considerable de los y las jóvenes españoles tienen múltiples carencias tanto informativas como educativas y de desarrollo de habilidades que provocan que la vivencia personal y expresión de su sexualidad en ocasiones sea generadora de problemas físicos, psicológicos y/o sociales.

Así mismo, la sociedad en la que nos encontramos posee aún esquemas tradicionales y muy arraigados sobre cuáles deben ser los comportamientos sexuales aceptables, dejando postergadas a aquellas personas que se apartan de los cánones establecidos. Las Instituciones y todos los sectores de la sociedad debemos implicarnos en la tarea, es imprescindible un marco jurídico, cultural, educativo y asistencial adecuado para que estas situaciones desaparezcan progresivamente.

Para JSE la sexualidad juvenil no es un problema, pero la sociedad en la que vivimos está cargada de ciertos prejuicios y mitos respecto a la misma, y por ello es necesaria una educación sexual adecuada, ligada a leyes que se adapten a la actualidad, una respuesta educativa y social pública que elimine esa visión conflictiva de la sexualidad que poseen ciertos sectores.

En nuestro contexto cultural, la intimidación sexual de los jóvenes aparece como riesgosa e ilegítima. La supuesta promiscuidad de los jóvenes, los embarazos adolescentes, o la transmisión de enfermedades sexuales se han

convertido en la punta de lanza con las cuales se argumenta en contra del ejercicio de la sexualidad entre los jóvenes.

Es necesario cambiar este enfoque y centrarse en la promoción de comportamientos saludables en la esfera sexual, lo cual supone aceptar que la sexualidad adolescente tiene manifestaciones y satisface necesidades que les son propias.

Cuando hablamos del aborto o las enfermedades de transmisión sexual, tenemos que tener en cuenta que son problemas que podrían solucionarse a través de una educación sexual, que informe sobre temas como el uso de métodos anticonceptivos, embarazo no deseado, o la orientación sexual de forma clara y directa.

La solución pasa por educar a los jóvenes para que ellos cuenten con la información necesaria y se cuiden a sí mismos, responsabilizándose por sus acciones, y facilitando que actúen de forma meditada y con conocimiento de causa, decidiendo de un modo responsable cómo, con quién y cuándo quieren tener relaciones sexuales sin ceder a presiones externas o de otra índole. De esta manera se evitarían la mayoría de los embarazos adolescentes y otros problemas de suma importancia.

La educación sexual se inicia desde que nacemos, a través de los primeros ámbitos de socialización en los que nos vemos inmersos, empezando por las relaciones familiares, y luego se amplía con la que recibimos en la escuela y con la que incorporamos a través de los medios de comunicación, la web, la publicidad etc.

En JSE apostamos por la implantación efectiva de planes que traten integralmente la educación sexual y por el establecimiento de servicios específicos y especializados en población juvenil.

La importancia de la Salud Sexual

La sexualidad es un elemento clave para modelar muchos aspectos de la vida social. Cada persona posee un cuerpo con unas características y potencialidades para desarrollar su sexualidad, y un bagaje social y cultural que las modela, las potencia o las inhibe.

La sexualidad de toda persona está indefectiblemente condicionada y articulada por este doble juego de ejes interconectados, su biología, su cuerpo, y su sociedad o cultura. La sexualidad humana es un espacio de la vida de las personas en el que actúan y se articulan diversos factores que la condicionan y que, por esta razón, deben ser abordados desde cualquier proyecto de educación sexual que quiera ser eficaz y que no pretenda solamente tranquilizar conciencias.

Como organización juvenil política que somos, queremos promover la elaboración de un proyecto de educación sexual para los jóvenes, donde quede claro que una política de fomento de la educación sexual no se ciñe únicamente a la planificación familiar y a la prevención de enfermedades de transmisión sexual, un proyecto que intente dar respuesta a los problemas actuales ciñéndose a la realidad que vivimos.

Es muy importante que seamos capaces de crear un proyecto de educación sexual para los jóvenes, especialmente en el nivel de la educación secundaria, ya que la educación sexual constituye un proceso formativo, dinámico y permanente, que promueve el desarrollo integral del ser humano, contribuye al desarrollo social dentro de la propia comunidad, y permite mejorar las condiciones de vida de niños, niñas y adolescentes.

Además, previene problemas de salud psico-física, promoviendo el cumplimiento de los derechos humanos, fomentando la igualdad entre hombres y mujeres y la convivencia familiar y social, favoreciendo el cuidado propio y el de las demás personas, fomentando la equidad de derechos, y facilitando el desarrollo de actitudes positivas en torno a la sexualidad.

Es necesario señalar que el hecho de que en las escuelas no se imparta educación sexual no quiere decir que los adolescentes no vayan a estar expuestos a este tipo de contenidos. De hecho, es innegable que cada día los jóvenes reciben información no formal, y por lo tanto muy variable y a veces inadecuada y contradictoria, que les puede confundir, llevándolos a conclusiones erróneas.

Cuando se objeta de la educación sexual porque se cree que introducirá nociones que pueden promover las relaciones sexuales precoces, no se percibe que este tipo de contenidos se reciben a través de la educación informal, y que la educación sexual permitiría que los adolescentes tuvieran un ámbito en el que podrían reflexionar además de informarse correctamente. La reflexión y

análisis de la adecuada información les permite a chicos y chicas tener elementos para no incorporar de forma no crítica los estímulos que desde los medios y otros ámbitos les llegan, unos estímulos que muchas veces poco o nada contribuyen al ejercicio libre, saludable y placentero de su sexualidad.

Con esta guía pretendemos atender a las preguntas, necesidades, dudas e inquietudes de los y las jóvenes, estableciendo un clima de confianza y comunicación limpio de interferencias.

Objetivos:

- 1.- Conocer las herramientas educativo-sexuales que existen
- 2.- Defender una educación sexual basada en las inquietudes y deseos de la infancia y la adolescencia, sus protagonistas.
- 3.- Apuntar mecanismos que permitan limitar los problemas y riesgos que acompañan al uso de la sexualidad.
- 4.- Conocer qué son y cuáles son los Derechos Sexuales y Reproductivos
- 5.- Conocer la problemática actual en torno a los embarazos no deseados en adolescentes
- 6.- Analizar los aspectos sociales y culturales moduladores de la sexualidad humana que inciden de forma importante en las manifestaciones de la sexualidad de cada persona.
- 7.- Abogar por concepciones amplias, no restrictivas, de la sexualidad, dejando en manos de cada persona la capacidad para perfilar sus propios usos sexuales.
- 8.- Señalar las condiciones más relevantes para llevar a cabo una educación sexual adecuada en el medio social y familiar.
- 9.- Desarrollar la vertiente moral de la educación sexual, basada en el respeto y la tolerancia hacia la diferencia junto a la toma de postura activa frente a fenómenos sociales y tecnológicos relacionados con la sexualidad, como los avances de las nuevas tecnologías médicas y reproductivas, el aborto, etc...
- 10.- Detectar las necesidades y demandas sobre sexualidad que manifiestan las personas jóvenes.
- 11.- Valorar en qué medida el cuestionamiento de roles sexuales tradicionales está influyendo en la vivencia sexual de los chicos y de las chicas.
- 12.- Definir los elementos necesarios para diseñar y planificar actuaciones tendentes a satisfacer la demanda que en materia de sexualidad y educación sexual realizan las personas jóvenes.

Instrumentos necesarios para trabajar la salud sexual

• Información

Sin información es imposible cambiar actitudes. Esta información ha de ser comprensible, concisa, y veraz. Es fundamental dedicar tiempo y espacio en las aulas, dentro del núcleo familiar, desde la sociedad y en las instituciones para tratar los temas sexuales que los jóvenes plantean.

• Educación Sexual

La educación sexual debe ser permanente y habitual. Una educación sexual basada en la verdad y no en los prejuicios; que explique todo lo necesario; donde las acciones sean lo suficientemente profundas para ayudar a aprender, a adoptar o cambiar actitudes, valores y comportamientos, y para que la sexualidad sea afrontada como una fuente de satisfacción y desarrollo personal.

Desde estas páginas apostamos por una educación sexual que no sólo contemple los riesgos y dificultades de la sexualidad humana, sino que tenga en cuenta y se implique en las parcelas de desarrollo que la sexualidad representa para cada persona, y que incluya necesariamente una dimensión moral y ética que se vertebre sobre el respeto a los demás y la tolerancia hacia opciones distintas a las propias. Reivindicar libertad para el uso de la sexualidad individual no puede en ningún momento separarse de la consideración respetuosa hacia las opciones y derechos de los demás. Sólo educaremos personas íntegras cuando consigamos que la tolerancia y la solidaridad sean los marcos fundamentales del intercambio entre personas.

• Centros de Planificación Familiar

Los Centros de Planificación Familiar son servicios que facilitan información y asistencia médica en materia de sexualidad y anticoncepción. Estos lugares se suelen asociar a la píldora del día después, a las consultas sobre aborto o los preservativos gratis. No obstante, muchas personas desconocen que los Centros de Planificación Familiar prestan también los siguientes servicios:

- Orientación e información sobre sexualidad y anticoncepción: Se puede acudir o llamar por teléfono para aclarar dudas o pedir información a personas expertas en ginecología y sexología.
- Revisiones ginecológicas, citologías, ecografías y exploración de mamas: Se puede solicitar un ginecólogo que realiza las mismas

revisiones que los ginecólogos tradicionales. Esto es muy ventajoso para mujeres inmigrantes sin papeles, ya que no se requiere cartilla. También resulta adecuado para jóvenes que quieran ir al ginecólogo sin que sus padres lo sepan, porque no hay que pasar por el médico de cabecera y además son centros muy discretos y que ofrecen un trato muy natural y cercano.

- Orientación sobre la elección del método anticonceptivo: El personal experto de cada centro informa sobre las características de cada tipo de anticonceptivo, dando a conocer también nuevos métodos, y, basándose en las características de cada persona, aconsejan cuál es el método más recomendable. Se receta la píldora anticonceptiva sin poner pegas (tras realizar, por supuesto, los análisis médicos pertinentes) y también se suelen regalar preservativos.
- Pruebas de embarazo: Se ofrece este servicio pero es más lento que realizarlo directamente en la farmacia. La ventaja es que es gratuito y, una vez más, que es adecuado para adolescentes que no quieran comprar el test de embarazo en la farmacia del barrio.
- Anticoncepción de emergencia: Se puede obtener la píldora del día después sin las pegas y obstáculos tan habituales en los centros sanitarios tradicionales y en las farmacias. Desde el mes de septiembre de 2009 se puede obtener sin receta en las farmacias, se eliminan de este modo los obstáculos de las mujeres más jóvenes para acceder a este método. Hasta ahora tenían que ir de un centro de salud a otro para conseguirlo. España se ha fijado en otros países de su entorno, como Francia, Reino Unido, Bélgica o recientemente Estados Unidos, donde este fármaco también se vende sin receta, y donde ha descendido el número de embarazos no deseados. La decisión de que cualquier persona, incluido menores de edad, pueda comprar este fármaco sin restricciones se enmarca dentro de la Estrategia de Salud Sexual y Reproductiva del Ministerio de Sanidad, que apoyará la ley de Salud Sexual y Reproductiva e Interrupción Voluntaria del Embarazo.
- Diagnóstico y tratamiento de enfermedades de transmisión sexual.
- Información sobre el aborto.

- Charlas, cursos y coloquios habituales sobre sexualidad.

Los Centros de Planificación Familiar resultan un servicio muy útil para la gente joven por su discreción y su trato cercano. De hecho, más del 25% de las mujeres que acuden a ellos tienen entre 14 y 25 años.

Conscientes de ello, muchos centros ofrecen un servicio específico para adolescentes que se suele denominar "La Consulta Joven". Se trata de un espacio aparte del resto de consultas, lo cual es positivo porque les tranquiliza ver que acude gente de su edad a ese tipo de centros. Además suelen contar con horarios propios y tienen menos lista de espera. Existen Centros de Planificación Familiar en prácticamente todas las ciudades de España. Aparte de que aparecen en las guías de teléfono y en los buscadores de Internet, se puede preguntar por ellos en el teléfono gratuito de información sexual 900 70 69 69 o en el departamento de la Mujer de la comunidad autónoma correspondiente.

Así mismo, es necesaria una mayor implicación y concienciación de las Comunidades Autónomas, quienes tienen transferidas las competencias en materia de sanidad, para que dejen de existir diferencias territoriales en temas como la salud sexual y reproductiva como viene ocurriendo en gran parte de las Comunidades Autónomas gobernadas por el Partido Popular quienes con su "moral" retrógrada y anquilosada se opone a los avances y mejoras en temas tan importantes para los y las jóvenes como el que nos ocupa.

• El papel del tercer sector

El tercer sector es muy heterogéneo y presenta rasgos muy distintivos según su propia dinámica, ya que está compuesto por Organizaciones de la Sociedad Civil. En la actualidad el tercer sector es indispensable en el funcionamiento de nuestra sociedad, ya que participa de las políticas haciendo que las decisiones públicas sean más eficaces y legítimas, y asegurando el mainstreaming de la sociedad civil en todas las áreas de la vida, ya que tienen un impacto directo sobre los ciudadanos vulnerables.

Desde distintos ámbitos se preocupan por garantizar los derechos de expresión, de educación, de vivienda digna, sexuales, de género, de ecologismo, de pacifismo, etc. La implicación de los movimientos de la sociedad civil organizada es fundamental para los cambios sociales que necesitamos.

"sabías que..."

- La nueva Ley de Salud Sexual y Reproductiva e Interrupción Voluntaria del Embarazo actualizará la legislación sobre el aborto con el objetivo de luchar contra los embarazos no deseados a través de la formación y la información, y conseguir, a través de la reducción del número de éstos, reducir el número de Interrupciones Voluntarias del Embarazo que se practican en nuestro país.
- Según la memoria de la Fiscalía del Tribunal Supremo de 1974 en España se realizaron 300.000 abortos, y 3.000 mujeres murieron durante la intervención o como consecuencia de la misma. En 2007 se realizaron 112.138 intervenciones.
- Según cifras oficiales de la oficina británica de censos y encuestas de población, 22.999 españolas abortaron en el Reino Unido en 1983.
- En 1983-1984 la mayoría de las mujeres que salían al extranjero, fundamentalmente a Gran Bretaña para abortar, tenían un nivel económico alto, ya que el precio variaba, según las semanas de embarazo, pero estaba situado alrededor de las 115 libras esterlinas (unas 24.000 pesetas) para las 12 semanas, 120 libras para las 14, 15 y 16 semanas y 140 libras (unas 29.000 pesetas) para embarazos más largos. Además había que sumar el precio del billete de avión y, normalmente, el de una o dos noches de hotel antes del ingreso en la clínica.
- Hasta el código penal de 1995 existió en España el aborto llamado honoris causa, producido por la mujer o sus padres "para ocultar su deshonor", con una pena prevista casi simbólica de entre un mes y un día hasta seis meses de arresto, sin que se oyesen en la calle protestas contra tal disposición legal.
- En 2000 el PP logró una mayoría absoluta holgada que le permitió gobernar en solitario y sacar adelante sus propuestas sin necesidad de contar con apoyo parlamentario alguno. No se tocó ni nadie planteó en ningún momento tocar la ley del aborto.
- Entre 1996 y 2004, años en los que el PP estuvo en el Gobierno de España, no se produjo ninguna movilización en contra del aborto. Nadie pidió en las calles la derogación o cambio de la ley, a pesar de que 1997 marcó un

punto de inflexión que supuso el inicio de un imparable aumento de embarazos no deseados y de interrupciones voluntarias del embarazo.

- El 16 de abril de 2008, la Asamblea Parlamentaria del Consejo de Europa aprobó por 102 votos a favor y 69 en contra, la Resolución 1607 en la que se invita a los Estados miembros a "despenalizar el aborto si no lo han hecho aún, allá donde sea delito, y garantizar el derecho de las mujeres a esta práctica y levantar las restricciones existentes.
- Los países con ley de plazos que han impulsado estrategias de Salud Sexual y Reproductiva que unen formación e información desde la escuela han conseguido estabilizar e incluso reducir su tasa de aborto.

Nuestras Reivindicaciones: Medidas para una correcta educación sexual

Queda mucho que hacer en cuanto a las estrategias que se utilizan para afrontar las demandas que, en materia de sexualidad, manifiesta la población joven.

Los y las jóvenes acceden a diversas fuentes de información, desde el grupo de iguales a la pareja, a quienes acuden cuando necesitan consejo o aclarar dudas y, sobre todo, cuando buscan seguridad y confianza. También utilizan las nuevas tecnologías, revistas, programas de TV, la familia y diferentes profesionales, principalmente del ámbito de la educación y la sanidad. La educación sexual de la población joven depende de múltiples agentes y factores.

Los y las jóvenes valoran la capacidad de empatizar que tienen las personas a las que acuden a informarse. Necesitan que se les escuche, con tiempo y sin prisas, que se traten temas que realmente les interesan, y que cuando se hable de ellos se haga con un lenguaje cercano.

Son conscientes de la sociedad en que viven, donde la sexualidad ha dejado de ser un tema sobre el que no se puede hablar, un tabú, pero en la que sigue habiendo dificultades para tratarla con naturalidad. Necesitan hablar, compartir, pero no siempre encuentran la manera y el lugar apropiado para hacerlo. Prefieren lugares desde los que se oferta información sexual con garantías de privacidad y anonimato.

Una educación sexual adecuada debe anteponer conocimiento a ignorancia, habilidades interpersonales a agresividad, comunicación a silencio, aceptación positiva de la sexualidad frente al miedo, ética y respeto frente a falta de límites. Son premisas que se viene repitiendo desde hace ya varias décadas, pero que hay que ir recordando para orientarnos en cuanto al qué queremos hacer y cómo.

Las y los profesionales deben comunicar con las personas jóvenes y, paralelamente, crear el ambiente idóneo de seguridad y confianza que favorezca cualquier diálogo franco sobre aspectos relacionados con la sexualidad. Si se dan las premisas anteriormente expuestas, se tienen muchas posibilidades de que esto ocurra.

En este sentido, nuestras reivindicaciones son las siguientes.

- **Formación de jóvenes mediadoras y mediadores.** Personas que se conviertan en Referentes de información sexual fiable y de comunicación fluida y cercana.
- **Potenciar los dispositivos que existen en materia de educación sexual en las comunidades autónomas.**
- **Promover desde las Instituciones** con competencia en Sanidad y Educación actuaciones formativas con personas adultas, madres y padres, cuidando el formato de intervención y priorizando un objetivo de crear un foro de comunicación e intercambio de experiencias.
- **Elaborar y proponer planes de formación continuada para profesionales de la educación y de la salud,** profundizando en el conocimiento de la sexualidad humana, en sus diferentes dimensiones (educativa, afectiva, psicológica, social, biológica...), reflexionando sobre las actitudes personales y profesionales ante la sexualidad y la educación sexual, desarrollando otras metodologías de trabajo alternativas a las tradicionales charlas preventivas desde una perspectiva “constructivista”.

GUÍA DIDÁCTICA

¿En qué consiste?

A grandes rasgos, es una guía con preguntas, orientaciones, dinámicas y actividades para sensibilizar a los jóvenes de primeros cursos de educación secundaria sobre la educación sexual y reproductiva en edades como las suyas.

En esta guía se explican los propósitos, dinámicas y actividades a llevar a cabo a la vez que se ofrecen orientaciones generales sobre su utilización y recomendaciones sobre la metodología que pueden seguirse para ello, además de un conjunto variado de materiales y recursos de apoyo.

Partimos de los preceptos establecidos en la nueva Ley de Salud Sexual y Reproductiva y en el conocimiento genérico del perfil de los y las jóvenes a los que va destinado: sus inquietudes, y necesidades.

En definitiva, nuestro deseo es que esta guía pueda llegar a ser una herramienta valiosa para sus destinatarios y para todas las Comunidades Autónomas que configuran el Estado español, con el objetivo de que los y las jóvenes incrementen y conozcan sus derechos sexuales y reproductivos.

¿Qué contiene?

La estructura de esta guía es sencilla. En primer lugar se presentan las líneas básicas del proyecto, cómo utilizar la guía y la metodología sobre la que se asienta. En segundo lugar describe el perfil del dinamizador/a así como el uso que debe hacer de la guía para el correcto desarrollo de los talleres informando de todas las decisiones metodológicas que debe considerar el dinamizador en el momento de utilizar esta propuesta.

Y, para terminar, materiales complementarios, que incluyen actividades de aula para ampliar las diferentes secciones de la guía.

¿Cómo se utiliza?

Esta guía va estructurada por sesiones o talleres. Cada taller tiene una duración de una hora aproximadamente. Los contenidos son eminentemente prácticos

(dinámicas y propositiva). Al utilizar actividades donde se promueve la participación de todo el alumnado, se propicia que ellos y ellas mismos/as vayan construyendo y dotando de sentido los talleres. Se parte de la propia experiencia y conocimiento de los destinatarios a los que va dirigida.

La guía tiene un carácter muy propositivo, se plantean unas propuestas de cambio, así como la adquisición de compromisos individuales y colectivos de los jóvenes de cara a propiciar estos cambios. Cada taller aparece en un formato autónomo, pero está interconectado con el resto de dinámicas o talleres que se desarrollan, lo cual nos permite, en un momento dado, trabajar independientemente uno o varios talleres sin necesidad de tener que realizar todas las sesiones. No obstante, es preferible que se trabaje en el orden en el que se han diseñado.

Metodología

Esta guía está concebida para ser utilizada desde la creatividad y la imaginación, y para ser aplicada y trabajada en grupo. Se basa en la metodología de la animación, cuyo objetivo es propiciar la construcción del saber de manera colectiva a partir de las experiencias y conocimientos previos de las personas que componen el grupo, de forma que, por sí mismos, pueden llegar a conclusiones sobre las relaciones en su familia, grupo de amistades, escuela y vecindario. Así mismo, se puede reflexionar sobre los obstáculos que impiden el pleno desarrollo de cada persona en todas las esferas de la vida, y así impulsar la participación y la creatividad, estimulando mental y emocionalmente a las personas del grupo.

El objetivo de las actividades es desarrollar una conciencia crítica en los educandos. La potencialidad de cambio que desarrolla esta metodología la hace ideal para trabajar los aspectos relacionados con la salud sexual y reproductiva.

Para implementar esta metodología hemos seleccionado el método de trabajo denominado Taller, que utiliza una serie de técnicas que permiten el análisis de nuestra práctica y la reflexión sobre la misma. Estas técnicas, a su vez, están basadas en la teoría de dinámica de grupos. Concebimos el taller como una experiencia de trabajo activo, colectivo, creativo, vivencial, concreto, sistemático y puntual de un proceso.

Los supuestos de los que se parte en el taller son:

- Nunca se parte de cero, todas las personas tienen experiencias, conocimientos y prejuicios sobre el tema que se aborda en el taller.
- La verdad no está dada, sino que se construye. No existe una verdad absoluta, el conocimiento es un trabajo colectivo donde se construyen respuestas.
- Nadie ignora todo, nadie sabe todo. Todo el mundo tiene experiencias que le aportan un saber, así las experiencias diarias, individuales y colectivas contribuyen a aumentar el conocimiento.
- La información es sólo un apoyo. Lo más importante del taller es recoger las experiencias de los diferentes participantes y fomentar la reflexión para la transformación de actitudes.

Las técnicas utilizadas son herramientas que facilitan la participación de los/las educandos y que nos sirven para organizar y sistematizar la actividad con un grupo. Son técnicas abiertas y participativas con las que se proyecta desarrollar un proceso colectivo de discusión y reflexión, donde el conocimiento individual se enriquece y potencia con el conocimiento colectivo. Estas técnicas, por sí mismas, no bastan para obtener el resultado esperado. Es necesario darles un valor, dotarlas de un contenido y que la persona que las utiliza las impregne de un espíritu motivador, adecuándolas al grupo y sus circunstancias.

Los objetivos que se persiguen con el uso de las técnicas grupales son:

- Desarrollar de manera dinámica y estimulante el proceso de enseñanza y aprendizaje.
- Facilitar la evaluación integral.
- Estimular la participación de los/las integrantes del grupo.
- Desarrollar el sentido de nosotras/os.
- Enseñar a escuchar de un modo comprensivo.
- Fomentar las prácticas democráticas.
- Enseñar a pensar activamente.
- Desarrollar capacidades de intercambio, cooperación, solidaridad, responsabilidad, Creatividad, autonomía y juicio crítico.
- Fomentar la comunicación y las relaciones interpersonales

El Dinamizador/a

Para alcanzar el desarrollo óptimo de estos objetivos, el/la dinamizador/a facilitará o guiará el proceso promoviendo y fomentando las relaciones humanas y contribuyendo a la creación y consolidación del grupo.

En definitiva, entendemos que la construcción del conocimiento de forma grupal es positiva y enriquecedora, siempre que se respete la individualidad y singularidad de cada persona. Cuando se utiliza esta metodología para trabajar, se posibilita una toma de conciencia individual y colectiva. Así, no sugerimos sólo una metodología de trabajo, sino una propuesta de transformación social en la que la metodología forma parte esencial de dicha transformación.

¿Cómo trabajar con la guía?

Cada taller está concebido para ser desarrollado tal como aparece, donde ya están estructuradas las actividades prácticas, pudiéndose adaptar a las características y necesidades de los/las destinatarios/as. Las actividades están pensadas para un grupo-clase de 20 personas. No se recomienda que este número sea mayor, debido a la dificultad que entraña trabajar de manera vivencial con grupos muy grandes. El tiempo de duración señalado en cada actividad es aproximado.

En cada uno de los talleres se aportan materiales de apoyo para la persona que vaya a conducir los talleres. Por una parte, se incluyen artículos o textos de personas de reconocido prestigio en cada uno de los temas a tratar que darán un soporte teórico al dinamizador para poder sistematizar y orientar los talleres adecuadamente. Por otra parte, se recogen todas las actividades propuestas a los destinatarios ampliadas con explicaciones precisas y sugerencias para orientar el desarrollo de la misma actividad y su evaluación posterior. Cada actividad tiene un formato similar en cuanto a su presentación: título, objetivos, duración aproximada, materiales necesarios, desarrollo y evaluación.

Las actividades constituyen la parte más importante de la guía, ya que permitirán experimentar, descubrir y analizar los contenidos en cada grupo, aprendiéndolos e integrándolos de una forma sencilla y natural.

Trabajo personal y en equipo

Los grupos de trabajo son un importante vehículo para la colaboración, que permite aprovechar los puntos fuertes de los miembros del grupo para el análisis. Los grupos enriquecen y diversifican las discusiones y los proyectos, a través de la observación de los problemas desde distintas perspectivas e intereses individuales.

Estudio y discusión de casos

Se describen situaciones reales y se fomenta una discusión que permite aplicar los conocimientos adquiridos y estimular el estudio tanto individual como en grupos. A partir de la discusión, los participantes ejercitan el raciocinio metodológico y ordenado. Se fomenta de este modo el desarrollo de la capacidad de participar, tomar decisiones, argumentar, discutir, negociar y adquirir tanto conocimientos como experiencias de todos los demás participantes y dinamizadores. Así pues, lo relevante de la metodología del caso no es la solución sino el proceso inductivo que se lleva a cabo durante su preparación individual y posterior discusión en grupo.

Destinatarios

Jóvenes adolescentes entre 14 y 16 años (1º, 2º y 3º de ESO)

Bloques temáticos

- 1.- Concepto de Sexualidad
- 2.- Respuesta sexual humana. Cómo responde el cuerpo ante los estímulos sexuales: atracción y deseo, excitación, orgasmo... Diferencias y semejanzas entre sexos. Derechos sexuales
- 3.- Los riesgos en las relaciones sexuales: VIH, ETS, embarazos no deseados
Formas de evitar los riesgos en las conductas sexuales. Conocimiento de los métodos anticonceptivos y de protección.
- 4.- El mundo de las emociones, afectos y sentimientos. La incorporación de las Nuevas Tecnologías al ámbito de las relaciones sexuales.
- 5.- Fuentes de información sexual y dispositivos de atención y asesoramiento a jóvenes
- 6.- Mitos sexuales y leyendas urbanas: Deconstrucción

Requisitos para los talleres:

- Tiempo: Sesiones de 1 hora como mínimo dentro de un total de 10 a 15 sesiones.
- Espacio: aulas luminosas, sin barreras arquitectónicas, que permita la utilización de materiales de psicomotricidad, mobiliario fácil de mover, que

tenga equipo audiovisual: HIFI, video. TV, retroproyector de transparencias, diapositivas, papelógrafo.

- Número de asistentes: Mínimo 15 y máximo 25 personas
- Formación y perfil mínimo de los dinamizadores/as:

- No existe titulación específica pero si formación en el tema
- Dinámicas de grupo
- Habilidades sociales
- Educación sexual y de género
- Capacidad de empatía

Sesiones de Trabajo

1ª Sesión. Conocimiento del grupo

Consiste en conocer al grupo.

Objetivos: Crear una dinámica de confianza y cohesión/ Conocer su estilo de relación interpersonal y habilidades cognitivas/Saber la concepción de partida que tienen de la sexualidad/Trabajar la autoestima/Recoger las dudas y curiosidades en torno a la sexualidad/ Evaluar la sesión de trabajo.

Dinámica/s: DINÁMICA 1 “Las Cartas”

2ª Sesión. La sexualidad

Profundizar en torno a los aspectos básicos de sexualidad y cómo los entiende y los vive cada participante.

Objetivos: Aclarar dudas y dar respuesta a las preguntas hechas sobre sexualidad/Redefinir los conceptos básicos desde la construcción que hace el grupo/ Abogar por concepciones amplias, no restrictivas, de la sexualidad, dejando en manos de cada persona la capacidad para perfilar sus propios usos sexuales/Trabajar la autoestima (continuación)/Trabajar la dimensión afectivo – sexual desde lo personal/Evaluar la sesión.

Dinámica/s: DINÁMICA 2 “Conociéndonos”**3ª Sesión. Concepto de sexualidad**

Consiste en definir y conocer qué es la sexualidad individual y grupalmente.

Objetivos: Conocer y definir la sexualidad como concepto amplio y transversal/ Abogar por concepciones amplias, no restrictivas, de la sexualidad, dejando en manos de cada persona la capacidad para perfilar sus propios usos sexuales / Trabajar la dimensión afectivo-sexual desde lo personal/ Evaluar la sesión.

Dinámica/s: DINÁMICA 3 “Collage”**4ª Sesión. Respuesta sexual humana. Cómo responde el cuerpo ante los estímulos sexuales: Atracción y deseo, excitación, orgasmo...**

En ésta sesión se trabaja el amor, la seducción y las relaciones interpersonales

Objetivos: Definir las diferentes concepciones sobre el amor y su diferenciación con el poder/ Conocer los tipos de relación interpersonal posibles y las dependencias afectivas/ Detectar las necesidades y demandas sobre sexualidad que manifiestan las personas jóvenes/Valorar en qué medida el cuestionamiento de roles sexuales tradicionales está influyendo en la vivencia sexual de los chicos y de las chicas/ Trabajar la autoestima/ Evaluar la sesión.

Dinámica/s: DINÁMICA 4 “Caricias por escrito”, DINÁMICA 5 “Ronda de caricias”, DINÁMICA 6 “¿Cómo favorecer las relaciones?”**5ª Sesión. Diferencias y semejanzas entre sexos**

Consiste en conocer las diferencias y semejanzas entre sexos, cómo la diversidad nos enriquece y es necesaria para crecer como personas.

Objetivos: Conocer las diferencias y semejanzas entre sexos/ Redefinir desde el grupo una concepción integradora de la sexualidad humana / Valorar en qué medida el cuestionamiento de roles sexuales tradicionales está influyendo en la vivencia sexual de los chicos y de las chicas /Trabajar la autoestima/ Trabajar la dimensión afectivo – sexual desde lo personal / Evaluar la sesión / Evaluar el taller.

Dinámica/s: DINÁMICA 7 “Érase una vez el hombre y la mujer”

6ª Sesión. Derechos y deberes sexuales

En esta sesión se asesora sobre los derechos y deberes sobre la sexualidad, se define nuevamente la concepción de la sexualidad después del trabajo realizado a lo largo de las sesiones anteriores.

Objetivos: Conocer qué son y cuáles son los Derechos Sexuales y Reproductivos/ Defender una educación sexual basada en las inquietudes y deseos de la infancia y la adolescencia, sus protagonistas / Redefinir desde el grupo una concepción integradora de la sexualidad humana / Trabajar la autoestima/ Trabajar la dimensión afectivo – sexual desde lo personal / Evaluar la sesión / Evaluar el taller.

Dinámica/s: DINÁMICA 8 “Carteles con derechos sexuales de los jóvenes”

7ª Sesión. Los riesgos en las relaciones sexuales: VIH y ETS

En esta sesión se trabajarán los riesgos que conllevan la práctica de algunas conductas sexuales y cómo evitarlos.

Objetivos: Conocer los riesgos que conllevan algunas prácticas sexuales/ Apuntar mecanismos que permitan limitar los problemas y riesgos que acompañan al uso de la sexualidad/ Detectar las necesidades y demandas sobre sexualidad que manifiestan las personas jóvenes/ Trabajar la autoestima/ Trabajar la dimensión afectivo – sexual desde lo personal / Evaluar la sesión / Evaluar el taller

**Dinámica/s: DINÁMICA 9 “¿Qué haremos? Una situación y 4 finales”,
DINÁMICA 10: El semáforo**

8ª Sesión. Los riesgos en las relaciones sexuales: Embarazos no deseados. Métodos anticonceptivos y de protección

En esta sesión se trabajarán los riesgos que conlleva la práctica de algunas conductas sexuales y el modo de evitarlos

Objetivos: Conocer los riesgos que conllevan algunas prácticas sexuales/ Apuntar mecanismos que permitan limitar los problemas y riesgos que acompañan al uso de la sexualidad/ Detectar las necesidades y demandas sobre sexualidad que manifiestan las personas jóvenes/ Trabajar la autoestima/ Trabajar la dimensión afectivo – sexual desde lo personal / Evaluar la sesión / Evaluar el taller

Dinámica/s: DINÁMICA 11 “Busca Soluciones”, DINÁMICA 12 “Creando Mensajes”

9ª Sesión. El mundo de las emociones, afectos y sentimientos

En esta sesión se trabajará el mundo de las emociones desde las demandas y necesidades que tienen los jóvenes en este campo.

Objetivos: Defender una educación sexual basada en las inquietudes y deseos de la infancia y la adolescencia, sus protagonistas / Abogar por concepciones amplias, no restrictivas, de la sexualidad, dejando en manos de cada persona la capacidad para perfilar sus propios usos sexuales/ Señalar las condiciones más relevantes para llevar a cabo una educación sexual adecuada en el medio social y familiar / Detectar las necesidades y demandas sobre sexualidad que manifiestan las personas jóvenes/Trabajar la autoestima/ Trabajar la dimensión afectivo – sexual desde lo personal / Evaluar la sesión / Evaluar el taller.

Dinámica/s: DINÁMICA 13 “Como Expreso mis Emociones”, DINÁMICA 14 “Poemas con Creatividad”

10ª Sesión. La incorporación de nuevos sistemas al ámbito de las relaciones sexuales

En esta sesión se analiza el uso de Internet y el teléfono móvil como facilitador de comunicación, relación, o elemento de sustitución de conductas relacionales con otras personas

Objetivos: Analizar los aspectos sociales y culturales moduladores de la sexualidad humana que inciden de forma importante en las manifestaciones de la sexualidad de cada persona/ Trabajar la autoestima/ Desarrollar la vertiente moral de la educación sexual, basada en el respeto y la tolerancia hacia la diferencia junto a la toma de postura activa frente a fenómenos sociales y tecnológicos relacionados con la sexualidad como los avances de las nuevas tecnologías médicas y reproductivas, el aborto, etc.../Trabajar la dimensión afectivo – sexual desde lo personal / Evaluar la sesión / Evaluar el taller

Dinámica/s: DINÁMICA 15 “Los Cuatro Puestos”

11ª Sesión. Fuentes de Información sexual y dispositivos de atención y asesoramiento a jóvenes

En esta sesión se evaluarán las fuentes de información utilizadas para satisfacer las necesidades de información y formación sobre sexualidad, se conocerán los recursos comunitarios en materia de Educación y Salud Sexual así como la valoración de los mismos.

Objetivos: Conocimiento de los dispositivos institucionales de orientación e información en materia de sexualidad/ Trabajar la autoestima/ Trabajar la dimensión afectivo – sexual desde lo personal / Evaluar la sesión / Evaluar el taller

Dinámica/s: DINÁMICA 16 “Los pasatiempos”

12ª Sesión. Mitos sexuales y leyendas urbanas: Deconstrucción

En esta sesión se analizan y reconstruyen mitos y leyendas urbanas sobre la sexualidad y las conductas sexuales

Objetivos: Valorar en qué medida el cuestionamiento de roles sexuales tradicionales está influyendo en la vivencia sexual de los chicos y de las chicas/ Desarrollar la vertiente moral de la educación sexual, basada en el respeto y la tolerancia hacia la diferencia junto a la toma de postura activa frente a fenómenos sociales y tecnológicos relacionados con la sexualidad como los avances de las nuevas tecnologías médicas y reproductivas, el aborto, etc...

Dinámica/s: DINÁMICA 17 “Los mitos”

13ª Sesión. Conclusiones individuales y conclusiones grupales

En esta sesión se debatirá sobre la necesidad de la educación sexual y sobre aquello que a nivel individual y grupal se ha aprendido en los talleres

Objetivos: Detectar las necesidades y demandas sobre sexualidad que manifiestan las personas jóvenes/Valorar en qué medida el cuestionamiento de roles sexuales tradicionales está influyendo en la vivencia sexual de los chicos y de las chicas/ Definir los elementos necesarios para diseñar y planificar actuaciones tendentes a satisfacer la demanda que en materia de sexualidad y educación sexual realizan las personas jóvenes

Dinámica/s: DINÁMICA 18 “Diario Personal”, DINÁMICA 19 “Mensajes Positivos”

14ª Sesión. Evaluación final

En esta sesión se hará una evaluación global de los talleres y el programa en general recogiendo las impresiones de los participantes

Objetivos: Evaluar las sesiones

Dinámica/s: DINÁMICA 20 “Evaluación Final”

Evaluación de los talleres

- **Evaluación de diseño:** La propuesta metodológica a aplicar debe ser adaptada al grupo objeto de intervención, para ello es necesario conocer el perfil de los destinatarios/as, así como las expectativas que tienen.
- **Evaluación de proceso:** se desarrolla diariamente, para poder ajustar las dinámicas al grupo y en ella participan los monitores y alumnos. Ejemplo: ¿Cómo se han sentido? ¿Qué dificultades encuentran? ¿Cómo se hubiera realizado mejor? ¿Qué esperan para el día siguiente? Etc.
- **Evaluación de resultados:** El grupo evalúa el taller en su conjunto a través de una dinámica grupal, así como de manera individual mediante cuestionario autoadministrado donde se recogen aspectos tales como: monitores, contenidos impartidos, satisfacción, propuestas, etc. Por otro lado los monitores evalúan al grupo y el taller, consecución de objetivos, metodología aplicada, recursos, etc..
- **Evaluación de impacto:** Transcurridos 6 meses de la intervención se debe constatar (mediante cuestionario, entrevista grupal, etc.), que el grupo mantiene las habilidades, conocimientos, estrategias adquiridas.

Actividades tipo/ Dinámicas /Fichas de Trabajo

DINÁMICA 1: Las Cartas

- **Objetivos:** Descubrir la capacidad de apertura de los participantes. Descubrir las características de personalidad de cada participante.
- **Duración:** 50 Minutos
- **Grupo:** Divididos en subgrupos de 5 a 10 participantes.
- **Lugar:** Aula Normal. Un salón amplio y bien iluminado acondicionado para que los participantes puedan trabajar en subgrupos.
- **Recursos:** Un juego de cartas (preparadas con anterioridad por el Dinamizador/a) para cada subgrupo.
- **Desarrollo:**
 - Con anticipación al evento el/la dinamizador/a prepara un juego de cartas para cada uno de los subgrupos. Las cartas se preparan de la siguiente forma:
 - Las cartas se elaboran con tarjetas 3X5 en las cuales se deben escribir diferentes situaciones (positivas y negativas) como: Acari-

ciar, pegar, besar, abrazar, compartir, criticar, etc. Es necesario elaborar por lo menos cinco tarjetas por cada participante. Es decir, si el subgrupo esta integrado por 8 participantes entonces es necesario elaborar por lo menos 40 tarjetas

- El grupo se divide al grupo en subgrupos de 5 a 10 integrantes
- El/la dinamizador/a explica a los subgrupos la actividad: "Las cartas se ponen sobre la mesa al centro del subgrupo. Un voluntario toma la primera carta, observa la ilustración y si se siente identificado con lo que ahí aparece, se queda con ella; si no es así, la pone junto al montón y le da la oportunidad a la persona que se encuentra a su lado derecho para que tome o deje la carta. Se continua de la misma forma y al terminar la ronda si nadie retiró la carta esta se elimina y se continúa con la siguiente".
- La dinámica continúa igual hasta que se terminen las cartas.
- En sesión plenaria cada participante muestra al grupo sus cartas y comenta porqué se siente identificado con ellas. Los demás pueden intervenir haciendo preguntas y opinando. El ejercicio continúa de la misma manera, hasta que todos se presentan.

DINÁMICA 2: Conociéndonos

- Objetivos: Compartir las percepciones, sentimientos, actitudes, valores, comportamientos y expectativas sexuales. Clarificar la sexualidad propia a través del autodescubrimiento. Obtener un conocimiento profundo de las dimensiones sexuales de otras personas.
- Duración: 60 Minutos
- Grupo: Divididos en subgrupos compuestos por 3 participantes
- Lugar: Aula Normal. Un salón amplio y bien iluminado acondicionado para que los participantes puedan trabajar en subgrupos.
- Recursos: Una copia de la Hoja de Discusión de Conociéndome Sexualmente para cada participante.
- Desarrollo:
 - El/la dinamizador/a discute la importancia de la sexualidad y el valor de la apertura de la información sexual en las relaciones interpersonales.
 - Los participantes reciben indicaciones para que formen grupos de tres personas que menos conozcan y se sienten de frente, con una distancia en que puedan tocarse unos a otros.
 - Se da a cada participante una copia de la Hoja de Discusión de Conociéndome Sexualmente y se les invita a compartir su información con los otros participantes de su equipo. Cada

participante contará con aproximadamente treinta segundos por cada tópico.

- El grupo se vuelve a reunir para discutir la forma en que se sintieron los participantes de los tríos al compartir actitudes y percepciones sexuales. Los participantes NO reportarán las RESPUESTAS que sus compañeros dieron a las oraciones, pero sí como sus percepciones afectaron su comunicación. El Facilitador conduce una discusión sobre las implicaciones de esta actividad.

- Hoja de Trabajo:

HOJA DE DISCUSIÓN DE CONOCIÉNDOME SEXUALMENTE

Esta hoja de discusión consiste en una serie de oraciones sin terminar que enfocan sus percepciones y sentimientos sexuales. La auto apertura en la información sexual, a menudo ayuda a formar mejores bases para el entendimiento en las relaciones.

Hay que tener en consideración los siguientes puntos:

- Cualquier dato personal que se escucha es estrictamente confidencial.
- Responde a cada oración antes de continuar con la siguiente.
- Respetar el turno
- Completar las oraciones en el orden en que aparecen.
- Puedes declinar el contestar cualquier oración diciendo que prefieres abstenerse. No tienes que dar explicaciones y los demás miembros de tu trío no tienen que hacerte preguntas al respecto.

1. El mejor aspecto de mi personalidad es...
2. La emoción sobre la que encuentro más dificultad para hablar es...
3. Siento que mi cuerpo es mi...
4. Lo que mis padres me dijeron respecto al sexo es...
5. Empecé a cambiar mis sentimientos acerca del sexo cuando...
6. Ahora yo pienso que el sexo es...
7. Es difícil para mí compartir pensamientos sexuales porque...
8. Para mí, sexo en una relación es...
9. Mantener más de una relación sexual es...
10. Cuando hablo acerca del sexo y de higiene personal, yo siento...
11. Algo nuevo que aprendí recientemente acerca del sexo es...
12. Me di cuenta que las relaciones sexuales de mis padres eran...
13. Nuestras actitudes sexuales son diferentes en que...
14. Para mí una relación sexual significativa consiste en...

15. Estar involucrado emocionalmente en una relación sexual es...
16. La satisfacción sexual significa...
17. Para mí el sexo generalmente cambia las relaciones por...
18. Concerniente a la masturbación, yo...
19. Lo que aprendí acerca de mi sexualidad en este ejercicio es...

DINÁMICA 3: Collage

- Objetivos: Conocer el concepto de sexualidad mediante la creatividad y el dinamismo
- Duración: 60 Minutos
- Grupo: Divididos en subgrupos compuestos por 5 participantes
- Lugar: Aula Normal. Un salón amplio y bien iluminado acondicionado para que los participantes puedan trabajar en subgrupos.
- Recursos: Una cartulina tamaño A4, revistas y periódicos, pegamento, tijeras, colores y rotuladores.
- Desarrollo:
 - El/la dinamizador/a discute la importancia de la sexualidad y el valor de la apertura de la información sexual en las relaciones interpersonales.
 - Los participantes reciben indicaciones para que formen grupos de cinco personas y se coloquen juntos.
 - Se da a cada participante una copia con la definición de "sexualidad", una cartulina tamaño A2 de color blanco, revistas, periódicos, pegamento, tijeras y colores.
 - El dinamizador pide a cada grupo que lean en grupo la hoja con el concepto de sexualidad que se les ha repartido y discutan sobre el significado del mismo durante 5 minutos.
 - Tras la discusión en grupo, los grupos han de realizar un collage en el que expresen que es para ellos la sexualidad. Para realizar el collage contarán con 40 minutos.
 - Una vez acabados los collages, cada grupo presentará el suyo al grupo-clase explicando el porqué del mismo y posteriormente se expondrán en clase.

DINÁMICA 4: Caricias por escrito

- Objetivos: Propicia el manejo creativo de la comunicación verbal escrita, permite el intercambio emocional gratificante, ayuda el fortalecimiento de la autoimagen de los participantes

- Duración: 15 Minutos
- Grupo: de 20 a 30 personas
- Lugar: Aula Normal. Un salón amplio y bien iluminado acondicionado para que los participantes puedan trabajar en subgrupos.
- Recursos: Notas de colores y lápices
- Desarrollo:
 - Se solicita a los y las participantes que cojan cuatro o cinco notas y un lápiz.
 - En cada una de las notas tienen que escribir por el inverso, los nombres de cinco compañeros.
 - Por el reverso, escriben en dos líneas o renglones, un pensamiento, buen deseo, verso, o una combinación de estos, dirigido al compañero designado en cada pedazo de papel.
 - Al terminar son depositados en un buzón y el dinamizador/a se los entregará a los destinatarios en propia mano.

DINÁMICA 5: Ronda de caricias

- Objetivos: Propiciar un sentimiento positivo de sí mismo que ayude a reforzar la autoimagen de cada participante. Propiciar una ocasión más para mostrar las emociones y sentimientos de manera asertiva.
- Duración: 15 Minutos
- Grupo: Ilimitado
- Lugar: Aula Normal. Un salón amplio y bien iluminado acondicionado para que los participantes puedan trabajar en subgrupos.
- Recursos: Ninguno
- Desarrollo:
 - Se solicita a los participantes que se pongan en círculo.
 - Indica a los participantes que cada uno vaya pasando y de caricias positivas, verbales, físicas, emocionales de manera asertiva a sus compañeros
 - Cada uno dice al otro cómo se sintió
 - Cada uno dice cómo se siente después de recibir y dar caricias.
 - Al terminar en grupo se comenta como se sintieron y si les gustó la experiencia.

DINÁMICA 6: ¿Cómo favorecer las relaciones?

- Objetivos: Demostrar los efectos que tienen tanto las posturas, como el contacto visual en las relaciones y como sirven de ayuda.

Enfocar la atención de los miembros del grupo, sobre el impacto de sus comportamientos no verbales, en otros individuos. Aprender a prestar atención a las habilidades elementales en la comunicación no- verbales.

- Duración: 30 Minutos
- Grupo: De 20 a 30 participantes
- Lugar: Aula Normal. Un salón amplio, con sillas y bien iluminado acondicionado para que los participantes puedan trabajar en subgrupos.
- Recursos: Ninguno
- Desarrollo:
 - El/la dinamizador/a inicia la experiencia discutiendo los aspectos verbales y no-verbales de la comunicación, señalando que aunque los individuos parecen basarse en la comunicación verbal, la no-verbal (gestos, postura, tono de voz etc.) es también de suma importancia. Para reforzar este punto, demuestra en qué forma los intercambios no-verbales pueden contradecir o confirmar un mensaje verbal. Para demostrar LA CONTRADICCIÓN, se acerca a un participante y dice: "Me gustas", usando un tono de voz de enojo y con los puños cerrados. Para demostrar CONGRUENCIA, se acerca a un miembro del grupo y dice: "Me gustas", en una forma cálida y le hace un cariño.
 - El/la dinamizador/a explica que se pondrán en pareja y que los miembros de cada una se sentarán en posiciones diferentes, y que cada vez que cambien de posición, permanecerán en silencio, y estarán atentos al efecto que produce su forma de sentarse.
 - Los participantes forman parejas, y el/la dinamizador/a da direcciones para que se sienten espalda con espalda sin hablar. Después, se esperan en esa posición un minuto, y luego se ordena que se pongan de frente.
 - Después de pasado otro minuto, cada pareja discute su reacción a la actividad.
 - Las parejas se sientan una frente a otra, y silenciosamente adoptan tres diferentes posturas con el cuerpo (un minuto cada una): inclinado hacia delante, derecho y encorvado.
 - Cada pareja discute sus reacciones la postura anterior. El/la dinamizador/a pide observaciones a todo el grupo acerca de la experiencia.
 - Un miembro de cada pareja asume el papel de ayudante; el otro de ayudado.

- Mientras están sentados frente a frente, las parejas silenciosamente experimentan diferentes contactos visuales (un minuto cada uno)
- El ayudante intenta mirar al ayudado directamente a los ojos, mientras que el otro miembro mira hacia abajo o a lo lejos.
- El ayudado intenta mirar a su compañero directamente a los ojos, mientras que el otro mira abajo o hacia lo lejos.
- Ambos se miran directamente a los ojos.
- Se repite el paso.
- Después de assimilar la experiencia del contacto visual, el/la dinamizador/a dirige una discusión sobre las reacciones de los participantes a la secuencia de actividades. Enfoca la discusión en la integración y la aplicación de este aprendizaje.

DINÁMICA 7: Érase una vez el hombre y la mujer

- Objetivos: Demostrar Experimentar la creatividad e inventiva trabajando en grupo Diagnosticar relaciones de pareja y las diferencias y semejanzas entre sexos
- Duración: 60 Minutos
- Grupo: De 20 a 30 participantes
- Lugar: Un salón amplio y bien iluminado, acondicionado con mesas en donde los participantes puedan trabajar en subgrupos y un espacio amplio para que los subgrupos puedan representar una obra teatral.
- Recursos: Diarios o revistas, para cada subgrupo, tijeras, una por subgrupo. Pegamento, por subgrupo
- Desarrollo:
 - El/la dinamizador/a divide al grupo en subgrupos de 5 participantes.
 - El/la dinamizador/a les distribuye a los subgrupos el material (Revistas, tijera y pegamento).
 - El/la dinamizador/a les indica que la tarea que deberán realizar es crear una historieta, auxiliados de las revistas, escogiendo imágenes de un hombre y una mujer.
 - Cada subgrupo recorta, de las revistas, varias imágenes o fotografías. Tratando de combinar todos los cuadros recortados para crear una historia de un hombre y una mujer.
 - Al término el/la dinamizador/a solicita a los subgrupos que preparen una obra de teatro con base en la historia que crearon.
 - El/la dinamizador/a reúne al grupo en sesión plenaria y solicita a los subgrupos que presenten su obra de teatro.

- Al finalizar las presentaciones, el Facilitador junto con el grupo comentan la experiencia vivida en el ejercicio.

DINÁMICA 8: Carteles con derechos sexuales de los jóvenes

- Objetivos: Conocer los derechos sexuales de los jóvenes y crear una carta sobre los derechos y deberes sobre la sexualidad
- Duración: 60 Minutos
- Grupo: De 20 a 30 participantes
- Lugar: Un salón amplio y bien iluminado, acondicionado con mesas en donde los participantes puedan trabajar en subgrupos
- Recursos:
- Desarrollo:
 - El/la dinamizador/a deberá preparar con anticipación pequeñas cartulinas de 10 x 7cm aproximadamente, y escribir una palabra o serie de palabras en cada una. Las palabras deben estar en alusión al tema, por ejemplo: Derechos, Equidad, Libertad, Respeto, Violencia, No violencia, Respeto mutuo, Género, Prejuicios, Igualdad, Culpas, Placentero, No discriminatorio, Coercitivo, Educación sexual, Identidad sexual, Confidencial, Veraz, Asequible, Oportuno, Responsabilidad, Anticoncepción, etc.
 - Se entregará una o más cartulinas a cada asistente (depende del número) para que uno por uno, lea su palabra y diga lo que sabe o entiende de ella. Si no conoce su significado, es mejor reconocer que no sabe y dejar que el dinamizador/a lo haga.
 - Informar a todos y todas que estos términos serán reiterativos durante este taller y que por eso es necesario precisarlos y conocerlos.
 - El/la dinamizador/a preguntará a los participantes si conocen los Derechos Humanos para luego preguntar si conocen los Derechos Sexuales y Reproductivos.
 - El/ la dinamizador/a les darán una hoja con la siguiente información:
 - o Los Derechos Humanos son derechos que poseen todas las personas por el puro hecho de existir. Son exigencias naturales que han sido decretadas para garantizar a todos los seres humanos una vida digna en base al respeto, la igualdad, la libertad y la solidaridad.
 - o No sólo es importante conocer los Derechos Humanos que nos amparan, sino que también es importante poder y saber

- exigirlos, además de respetar y hacer respetarlos. El Estado es quien avala y vigila su cumplimiento, por lo tanto, la ley nos ampara para su aplicación.
- o Los Derechos Sexuales y Reproductivos tienen como fundamento los Derechos Humanos, especialmente en sus principios de respeto, libertad e igualdad. Estos Derechos han sido decretados para que los seres humanos tengamos el poder de decidir de forma libre y responsable sobre los aspectos de nuestra vida sexual y reproductiva. No sólo están considerados desde la perspectiva individual, sino que también van hacia la pareja por medio de la preservación del respeto mutuo y un consentimiento y responsabilidad compartidos.
 - o Los Derechos Sexuales y Reproductivos son derechos y libertades fundamentales que corresponden a todas las personas, sin discriminación, y que permiten adoptar libremente, sin ningún tipo de coacción o violencia, una amplia gama de decisiones sobre aspectos de la vida humana, como son: el cuerpo, la sexualidad y la reproducción.
 - o Cabe decir que estos derechos están dirigidos a hombres y mujeres por igual, tanto en el área sexual como reproductiva. Hacer esta aclaración es pertinente para disipar toda idea sexista que se quiera aplicar sobre estos derechos. Además, es necesario conocerlos y aplicarlos en vista del alto nivel de violencia y dominio que se presentan en las relaciones sexuales. Si alguien transgrede los Derechos Sexuales y Reproductivos, lo hace también con los Derechos Humanos, porque los primeros conllevan necesariamente a los segundos.
 - o Tras la lectura de la hoja, se elaborará de forma grupal un cartel que promueva varios derechos sexuales y reproductivos. Dicho cartel deberá ser elaborado únicamente con gráficos, sin haber frases ni palabras, debiendo comunicar su contenido únicamente con gráficos.
 - o Por último, será el resto de personas quienes “lean” el mensaje del cartel para comprobar o no, si era el mismo mensaje que quería dar su autor-a.
 - o El/ la dinamizador/a debe promover el debate e ir analizando con los/as participantes cuáles son los mayores problemas y cómo solucionar cada uno de ellos.

DINÁMICA 9: ¿Qué haremos? Una situación y 4 finales

- Objetivos: Conocer los riesgos que conlleva la práctica de algunas conductas sexuales y como evitarlos
- Duración: 30 Minutos
- Grupo: De 20 a 30 participantes
- Lugar: Un salón amplio y bien iluminado, acondicionado con mesas en donde los participantes puedan trabajar en subgrupos
- Recursos: Cuatro textos
- Desarrollo:
 - El/la dinamizador/a deberá preparar con anticipación cuatro breves textos con diálogos entre jóvenes sobre relaciones sexuales y el uso de métodos anticonceptivos.
 - Se dividirá a los participantes en cuatro grupos al que se le entregará uno de los cuatro textos.
 - En grupo deberán hacer la lectura del texto entregado.
 - Se les dará 5 minutos por grupo para leer y debatir el texto. En cada uno se conduce un debate sobre las dificultades que pueden surgir en una relación entre dos personas, en las que no sólo interviene la información que tenemos sobre el condón y otros métodos anticonceptivos y sus beneficios: también juegan su papel el auto concepto de una persona, la relación de pareja, los deseos, los temores...
 - En grupo expondrán su caso y las conclusiones del debate surgido en cada uno de los subgrupos.

DINÁMICA 10: El semáforo

- Objetivos: Que los participantes puedan incorporar, incrementar, corroborar y modificar si fuese necesario información sobre VIH/ Sida a través de la revisión de saberes previos, creencias, mitos, representaciones sociales
- Duración: 30 Minutos
- Grupo: De 20 a 30 participantes
- Lugar: Un salón amplio y bien iluminado, acondicionado con mesas en donde los participantes puedan trabajar en subgrupos
- Recursos: Imágenes y pegatinas de color rojo, naranja y verde
- Desarrollo:
 - El/la dinamizador/a divide al grupo clase en seis subgrupos
 - A cada subgrupo se le reparten imágenes representando distintas situaciones que podrían o no ser de riesgo para la transmisión del VIH y otras ITS.

- Cada subgrupo otorgará un color según los colores del semáforo, adjudicando una escala de riesgo que va de rojo (para el mayor riesgo), amarillo (para la posibilidad de riesgo según las circunstancias) y verde (para los casos en los que no existe ningún riesgo).
- Una vez otorgados los colores para todas las imágenes se pondrán en común al grupo clase las imágenes y el color que se le adjudicó a cada una. Cada grupo lo comentará con los demás grupos hasta que logren unificar los criterios de riesgo.
- El/ la dinamizador/a debe promover el debate e ir analizando con los/as participantes cuáles son los mayores problemas y cómo solucionar cada uno de ellos.

DINÁMICA 11: Busca Soluciones

- Objetivos: Analizar las posibles dificultades que puede haber a la hora de utilizar el preservativo.
- Duración: 20 Minutos
- Grupo: De 20 a 30 participantes
- Lugar: Un salón amplio y bien iluminado, acondicionado con mesas en donde los participantes puedan trabajar en subgrupos
- Recursos: Folios, bolígrafos, cartulina y rotuladores.
- Desarrollo:
 - El/la dinamizador/a divide al grupo clase en cuatro subgrupos
 - A cada subgrupo se le da una situación diferente:
 - o Comprar preservativos.
 - o Guardar y conservar el preservativo de forma adecuada.
 - o Proponer a la pareja que utilicen el preservativo.
 - o Utilizar el preservativo de forma correcta
 - Cada subgrupo analizará las dificultades con las que se podrían encontrar en la situación que les ha tocado y buscará alternativas para solucionarlas.
 - Tras debatir cada grupo, durante 10 ó 15 minutos, los problemas y las posibles soluciones se pondrán en común con el resto de participantes.
 - El/ la dinamizador/a debe promover el debate e ir analizando con los/as participantes cuáles son los mayores problemas y cómo solucionar cada uno de ellos. Como complemento podría ir anotando en una cartulina grande las posibles soluciones.

DINÁMICA 12: Creando Mensajes

- Objetivos: Crear los mensajes de una campaña de comunicación de VIH que combinando distintos medios
- Duración: 40 Minutos
- Grupo: De 20 a 30 participantes
- Lugar: Un salón amplio y bien iluminado, acondicionado con mesas en donde los participantes puedan trabajar en subgrupos
- Recursos: Cartulina, papel, revistas para recortar y periódicos, rotuladores, colores, lápices, tijeras y adhesivo.
- Desarrollo:
 - El/la dinamizador/a divide al grupo clase en cinco subgrupos de cinco personas cada uno.
 - A cada grupo se le entrega una tarjeta con las características y el objetivo de campaña y les pide que desarrollen los mensajes, combinando los medios de comunicación que aparecen en las tarjetas.
 - Es importante que los grupos tengan en cuenta todos los elementos que tiene un mensaje (texto, imágenes, tipografías, estilo, tonos de voz, efectos de sonido, música). Cada grupo realiza una propuesta en una cartulina tamaño A2
 - En plenario se discuten las propuestas, analizando especialmente la coherencia entre los mensajes elaborados y los objetivos de la campaña. También se debate sobre si los medios de comunicación propuestos son apropiados y qué alternativas existen.
 - El/ la dinamizador/a debe promover el debate e ir analizando con los/as participantes cuáles son los mayores problemas y cómo solucionar cada uno de ellos.

TARJETA 1

Tema: VIH/Sida y riesgos de transmisión del virus.

Población: Jóvenes de 12 a 14 años.

Objetivo de la Campaña: Generar conciencia de la posibilidad de transmisión del VIH/Sida entre jóvenes de 12 a 14 años

Medios sugeridos: Spot TV y radio

TARJETA 2

Tema: VIH/Sida y derechos de las y los jóvenes
Población: Jóvenes de 15 a 20 años
Objetivo de la Campaña: Movilizar para que entreguen preservativos a las y los jóvenes en el centro e salud del barrio, aunque sean menores de edad
Medios sugeridos: Graffiti, folleto y video-debate.

TARJETA 3

Tema: VIH/Sida y uso de drogas.
Población: Jóvenes de 14 a 17 años.
Objetivo de la Campaña: Promover los cuidados para la prevención del VIH/Sida entre usuarios de drogas
Medios sugeridos: Mural, folleto.

TARJETA 4

Tema: Reducir de la transmisión del VIH/Sida
Población: Jóvenes de 17 a 20 años.
Objetivo de la Campaña: Movilizar y comprometer al barrio en la disminución de la transmisión del VIH.
Medios sugeridos: Folleto y charla- debate.

TARJETA 5

Tema: VIH/Sida y mitos sobre el preservativo.
Población: Jóvenes de 14 a 18 Años
Objetivo de la Campaña: Generar conciencia de la posibilidad de transmisión del VIH/Sida entre jóvenes de 12 a 14 años.
Medios sugeridos: Spot TV y radio

DINÁMICA 13: Cómo Expreso mis Emociones

- Objetivos: Aprender a describir y expresar emociones por medio de conductas deseadas.
- Duración:30 Minutos
- Grupo: De 20 a 30 participantes
- Lugar: Un salón amplio y bien iluminado, acondicionado con mesas en donde los participantes puedan trabajar en subgrupos
- Recursos: Pizarra

- Desarrollo:
 - El/la dinamizador/a pide a los participantes que digan los sentimientos que experimentan con más frecuencia (Tormenta de Ideas).
 - El/la dinamizador/a los anota en una hoja de rotafolio. Estos suelen ser: Alegría Odio Timidez inferioridad Tristeza Satisfacción Bondad Resentimiento Ansiedad Éxtasis Depresión etc. Amor Celos Coraje Miedo Vergüenza Compasión...
 - El/la dinamizador/a hace subgrupos de 5 personas y les indica que cada uno de los miembros deberá expresar a las otras personas tantos sentimientos como pueda (10 minutos).
 - Al terminar de expresar los sentimientos todos los miembros del subgrupo se analizan cuáles son los sentimientos que mejor expresan y en cuáles tienen mayor dificultad.
 - También se les puede solicitar detectar la postura emocional de la persona con relación a cualquiera de los siguientes modelos: 1. Asertividad: Agresivo, Asertivo y No asertivo. 2. Análisis Transaccional: Padre, Adulto, Niño.
 - El/la dinamizador/a organiza una breve discusión sobre la experiencia y guía un proceso para analizar como se puede aplicar lo aprendido a la vida personal.

DINÁMICA 14: Poemas con Creatividad

- Objetivos: Aprender a describir y expresar emociones por medio de la escritura.
- Duración: 30 Minutos
- Grupo: De 20 a 30 participantes
- Lugar: Un salón amplio y bien iluminado, acondicionado con mesas en donde los participantes puedan trabajar en subgrupos
- Recursos: Pizarra, folios, bolígrafos
- Desarrollo:
 - El/la dinamizador/a informa al grupo entero que serán divididos en subgrupos después de que individualmente hayan anotado un número de respuestas. A estos subgrupos escogidos al azar, se les pedirá componer un poema con las palabras anotadas por sus miembros.
 - Se distribuye papel y lápiz a cada participante y, el Facilitador da órdenes a cada miembro de poner por escrito un ejemplo de los siguientes términos. (El Facilitador puede dar una definición o

un ejemplo de cada término) Cada término tendrá que ver con lo trabajado en la sesión anterior:

- | | |
|-------------|---------------|
| o Verbo | o Artículo |
| o Adverbio | o Conjunción |
| o Nombre | o Preposición |
| o Pronombre | o Infinitivo |
| o Adjetivo | o Gerundio |

- El/la dinamizador/a divide al grupo total, al azar, en subgrupos de seis a ocho miembros cada uno.
- El/la dinamizador/a notifica a cada subgrupo que componga un poema utilizando las palabras en listadas por sus miembros. También notifica las reglas para la composición del poema:
 - a) Todos los poemas tendrán un tema.
 - b) Cada subgrupo compondrá un poema utilizando sólo las palabras previamente anotadas por los miembros. No podrán emplearse palabras adicionales.
 - c) El poema debe constar de por lo menos el 75% de las palabras anotadas por los miembros de cada subgrupo.
 - d) Las palabras no pueden ser repetidas a menos que hayan sido anotadas por más de un miembro.
 - e) Las palabras pueden ser cambiadas del plural al singular y viceversa y el tiempo de los verbos también.
 - f) Los subgrupos tendrán veinte minutos para componer y escribir sus poemas
 - g) Un miembro de cada subgrupo es seleccionado para leer el poema de su grupo. Después de leer cada poema, se pegará en la pizarra de manera que todos los miembros puedan verlo.
 - h) Después de la presentación de los poemas, el/la dinamizador/a lleva a todos los participantes a una discusión de los temas y significados de los poemas.

DINÁMICA 15: Los cuatro Puestos

- Objetivos: Analizar el uso de Internet y el teléfono móvil como facilitador de comunicación, relación, o elemento de sustitución de conductas relacionales con otras personas
- Duración: 60 Minutos
- Grupo: De 20 a 30 participantes
- Lugar: Un salón amplio y bien iluminado, acondicionado con mesas en donde los participantes puedan trabajar en subgrupos

- Recursos: Pizarra, folios, bolígrafos, colores, rotuladores y una mesa por puesto
- Desarrollo:
 - El/la dinamizador/a prepara cuatro puestos de prueba
 - Cada uno de estos puestos está centrado en una materia y un contenido muy específico que tiene que ver con las nuevas tecnologías y la comunicación:
 - o Puesto mail
 - o Puesto Chat
 - o Puesto redes sociales
 - o Puesto teléfono móvil
 - Los puestos estarán repartidos en la sala.
 - El/la dinamizador/a hace cuatro grupos que irán rotando por todos los puestos, numera los equipos del número 1 al 4 y los reparte en los puestos de la siguiente manera:
 - o Equipo 1, puesto mail
 - o Equipo 2, puesto Chat
 - o Equipo 3, puesto redes sociales
 - o Equipo 4, puesto teléfono móvil
 - Cada equipo se traslada al puesto de su elección y lee las instrucciones de cada puesto y contesta a las preguntas que se le hacen:
 - o Puesto mail: Cada participante deberá escribir parte de un mail (dos líneas) que irán completando el resto de participantes conforme vayan pasando por el puesto. La temática del mail será las relaciones sexuales.
 - o Puesto Chat: Habrá un folio en el que cada participante escribirá un nick y una frase que diría en un chat para presentarse o conocer gente.
 - o Puesto redes sociales: Cada participante deberá marcar en cual de las redes sociales que aparecen en un listado participa.
 - o Puesto teléfono móvil: En posición de colores cada participante deberá escribir un sms
 - Cuando todos los equipos han pasado por los cuatro puestos cogen las notas que hay en el puesto en el que han acabado y lo ponen en común con el resto de los participantes.
 - Una vez que se han puesto en común todas las notas de los cuatro puestos se establece un debate sobre las nuevas tecnologías y las relaciones sociales.

DINÁMICA 16: Los pasatiempos

- Objetivos:
- Duración: 60 Minutos
- Grupo: De 20 a 30 participantes
- Lugar: Un salón amplio y bien iluminado, acondicionado con mesas en donde los participantes puedan trabajar en subgrupos
- Recursos: Pizarra, folios, bolígrafos, colores, rotuladores y una mesa por puesto
- Desarrollo:
 - El/la dinamizador/a preparará pruebas sobre las fuentes de información sexual:
 - o Rompecabezas
 - o Crucigramas
 - o Sopas de letras
 - o Une con flechas
 - Los participantes se dividirán en cinco grupos e irán realizando las pruebas
 - Una vez hayan acabado todas las pruebas se pondrán en común al grupo y el/la dinamizador/a dirá si están correctas las pruebas o no.
 - Posteriormente se establecerá un debate sobre las fuentes de información sexual de los jóvenes.

DINÁMICA 17: Los mitos

- Objetivos: Conocer cuáles son los mitos sexuales y deconstruirlos
- Duración: 60 Minutos
- Grupo: De 20 a 30 participantes
- Lugar: Un salón amplio y bien iluminado, acondicionado con mesas en donde los participantes puedan trabajar en subgrupos
- Recursos: Pizarra, folios, bolígrafos, colores, rotuladores
- Desarrollo:
 - El/la dinamizador/a explicará que es un mito o una leyenda urbana
 - Cada uno de los participantes deberá escribir una leyenda urbana o un mito sobre sexualidad que conozcan.
 - Una vez tengan escrito el mito se unirán en grupos de cuatro y escribirán un mito conjunto.
 - Tras el trabajo en grupo pondrán en común el mito a todo el grupo-clase y se debatirá sobre los mitos y las leyendas urbanas.

DINÁMICA 18: Diario Personal

- Objetivos: Debatir sobre la necesidad de la educación sexual y sobre aquello que a nivel individual se ha aprendido en los talleres.
- Duración: 30 Minutos
- Grupo: De 20 a 30 participantes
- Lugar: Un salón amplio y bien iluminado, acondicionado con mesas en donde los participantes puedan trabajar en subgrupos
- Recursos: Folios, bolígrafos, colores, rotuladores
- Desarrollo:
 - El/la dinamizador/a les comenta que es un diario personal y les explica que es un buen medio para entender lo aprendido y las experiencias que tuvieron durante las sesiones.
 - Le da a cada participante un folio y un bolígrafo.
 - Les pide que usen las páginas izquierdas del cuaderno para lo aprendido y las derechas para aquello que ya sabían.
 - El/la dinamizador/a explica a los participantes que tendrán treinta minutos para escribir en el folio y a continuación lo pondrán en común al grupo.

DINÁMICA 19: Mensajes Positivos

- Objetivos: Detectar en nivel de formación y emocional que ha alcanzado el grupo al terminar los talleres.
- Duración: 30 Minutos
- Grupo: De 20 a 30 participantes
- Lugar: Un salón amplio y bien iluminado, acondicionado con mesas en donde los participantes puedan trabajar en subgrupos
- Recursos: Diplomas de participación
- Desarrollo:
 - El/la dinamizador/a anuncia el término del evento
 - Invita al grupo a participar en una clausura más cordial y calorosa y pasa a explicar en qué consiste.
 - El tomará un Diploma y se lo entregará a la persona destinataria del mismo.
 - Al entregarlo le dirá al interesado lo que aprendió gracias a su participación. Destacando los aspectos más sobresalientes de este aprendizaje en términos de descubrimientos personales significativos.
 - Así mismo, éste lo entregará al siguiente participante, expresándole su aprendizaje particularizado y así sucesivamente hasta el último que le referirá a todo el grupo, en conjunto, su aprendizaje.

- Hay que hacer hincapié al grupo de que se esfuerce en encontrar estos elementos de aprendizaje proporcionados por sus compañeros.

DINÁMICA 20: Evaluación Final

- Objetivos: Evaluación global de los talleres y el programa en general recogiendo las impresiones de los participantes.
- Duración:30 Minutos
- Desarrollo:
 - Una vez finalizados los talleres el/la dinamizador/a evaluará los talleres y el cumplimiento de los objetivos.
 - Elaborará un pequeño informe con impresiones, necesidades del grupo y mejoras del programa.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Sexualidad

Conjunto de comportamientos y procesos emocionales en relación al sexo, en todas las etapas del ciclo de vida de un individuo, a lo largo de su desarrollo y su historia personal, incluyendo su contexto histórico y sociocultural, sus cuerpos, sentimientos y emociones, además de aspectos sociales, éticos, psicológicos y sanitarios.

La sexualidad humana se caracteriza por desarrollar dos funciones independientes entre sí, la biológica o reproductiva, y la psicológica o placentera.

Nacemos sexuales, y a lo largo de la vida vamos aprendiendo a desarrollar y ejercer nuestra sexualidad, que se realizará de manera saludable o no, dependiendo de los modelos adquiridos por la educación, vivencias, experiencias...

Educación sexual

Proceso de enseñanza-aprendizaje desde que nacemos y a lo largo de toda nuestra vida, en el que vamos adquiriendo y modificando conocimientos, actitudes y valores respecto a la sexualidad en todas sus manifestaciones.

Salud Sexual

Se trata de un acercamiento positivo a la sexualidad humana. Es la capacidad para disfrutar y controlar el comportamiento sexual y reproductivo de acuerdo con la ética social y personal, es decir, libre de miedo, vergüenza, culpa, creencias falsas, y otros factores psicológicos que inhiben la respuesta sexual y deterioran la relación sexual, así como con libertad de indisposiciones, enfermedades, y deficiencias orgánicas que interfieran con las funciones sexuales y reproductivas. Es el derecho a la información sexual y al placer.

Tabú sexual

Restricción o prohibición condicionada por los valores y las convenciones sociales de determinadas costumbres o conductas sexuales

Mito sexual

Falsa verdad con fuerte arraigo popular que se transmite por la tradición y la cultura, y crea sentimientos negativos para el desarrollo sexual saludable

Deseo sexual

Es el impulso sexual o líbido, es decir, el interés por mantener relaciones sexuales con una persona, que se despierta por estímulos eróticos externos o internos

Erotismo

Es la capacidad humana de provocar estímulo del deseo o placer sexual.

Zonas erógenas

Son las partes del cuerpo humano con más sensibilidad y cuyo estímulo tiene como finalidad activar sexualmente a una persona.

Excitación

Son los cambios fisiológicos provocados por estímulos físicos y mentales que preparan al cuerpo para el coito

Estimulación

La forma de incitar el deseo sexual que precede al clímax

Clímax

Etapa más intensa de la excitación sexual con sensaciones extremadamente placenteras y que generalmente precede al orgasmo

Orgasmo

La respuesta sexual tanto del hombre como de la mujer al proceso de excitación y placer que se manifiesta con una serie de cambios físicos.

Masturbación

Estimulación de los órganos sexuales para obtener o proporcionar placer sexual.

Orientación sexual

El sexo por el cual una persona se siente atraída en forma física y emocional.

Existen diferentes tipos: la homosexualidad que es la interacción o atracción sexual, emocional, sentimental y afectiva hacia individuos del mismo sexo, la bisexualidad hacia personas de ambos sexos, y la heterosexualidad hacia personas del sexo opuesto.

Identidad sexual

La manera como la persona se identifica, que es la suma de las dimensiones biológicas y de conciencia que le permiten reconocer la pertenencia a un sexo u otro, así como aceptarse, asumirse y actuar como ser.

Roles Sexuales

Son las diferentes oportunidades, papeles, responsabilidades y relaciones de una persona, la forma en la que se comportan y realizan su vida cotidiana hombres y mujeres según lo que se considera apropiado para cada uno, definido socialmente por las creencias.

Mainstreaming

Es la organización, la mejora, el desarrollo y la evaluación de los procesos políticos, de modo que una perspectiva de igualdad de género se incorpore en todas las políticas, a todos los niveles y en todas las etapas.

Sexo seguro

Formas de actividad sexual que tienen un nivel relativamente bajo de riesgo de adquisición de una enfermedad de transmisión sexual y de embarazos no deseados.

Enfermedad de transmisión sexual o ETS

Enfermedad que se transmite, entre otras formas, por medio de las relaciones sexuales (anales, vaginales u orales) y pueden ser causadas por bacterias, virus, hongos, parásitos y protozoos.

En la mayoría de los casos en los que hay una infección de transmisión sexual no aparecen síntomas o son poco expresivos, lo cual facilita la transmisión de la infección y, si no se instaura el tratamiento adecuado, pueden aparecer complicaciones como esterilidad, embarazo extrauterino, cáncer genital u otros.

El método más efectivo para no contraer estas enfermedades es la utilización del preservativo.

SIDA o Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida

El sida es un estado avanzado de la infección causada por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), que provoca la destrucción progresiva del sistema inmunitario.

Se transmite únicamente por estas tres vías:

- Vía sexual, en las relaciones sexuales con penetración (anal, vaginal u oral) sin preservativo. La penetración anal es la práctica de mayor riesgo, seguida de la vaginal. Cuando una persona presenta otras infecciones de transmisión sexual, el riesgo de infección por VIH aumenta. Las relaciones sexuales orales tienen mucho menor riesgo, especialmente sin eyaculación.
- Vía sanguínea, al compartir jeringuillas, agujas, otro material de inyección o cualquier instrumento cortante que haya estado en contacto con sangre infectada. También supone un riesgo el intercambio de instrumentos punzantes y cortantes no esterilizados para perforaciones en la

piel como los utilizados para tatuajes, "piercing", acupuntura, perforación de orejas, etc

- Vía madre-hijo/a: cuando la mujer está infectada, la transmisión del virus puede tener lugar durante el embarazo, el parto o la lactancia

En una primera fase, el VIH se multiplica activamente en las células infectadas. El sistema inmunitario responde disminuyendo la presencia de virus en la sangre, aunque no impide que los virus sigan presentes y continúen afectando a otros órganos. Durante varios años el organismo puede permanecer en esta situación de aparente equilibrio, pero el VIH se sigue multiplicando en las células e infectando otras nuevas. Finalmente, si no se accede al tratamiento se produce un debilitamiento paulatino de las defensas del organismo. Aparecen entonces los signos y síntomas propios de la enfermedad que definen el sida.

En la actualidad son numerosos los estudios acerca del tratamiento y la búsqueda de una vacuna como prevención o antídoto, y pese a que gracias a esto ha mejorado notablemente la calidad de vida de los infectados en los últimos años, la incidencia de la mortalidad es elevada, de ahí radica la importancia de su prevención mediante la educación sexual.

Anticoncepción

Conjunto de métodos o procedimientos empleados para impedir el embarazo de una mujer.

Métodos anticonceptivos

Métodos «naturales»

Se denominan así por la creencia de que al no intervenir elementos externos no se altera el desarrollo normal de la sexualidad. Son los menos fiables.

COITO INTERRUPTIDO. También conocido como "Marcha Atrás", se trata de la retirada del pene de la vagina antes de la eyaculación. Además de afectar a la vivencia de las relaciones sexuales por la forma brusca con la que las que se termina, es un método con alto índice de fracaso, debido a la existencia de

una emisión de espermatozoides previa al orgasmo (preeyaculación) además de la posibilidad de no retirarse a tiempo.

OGINO. Se basa en la abstinencia de relaciones coitales durante los períodos de mayor fertilidad de la mujer. Es otra técnica inconsistente ya que el cuerpo humano no es una calculadora ni funciona como un reloj.

DUCHA GENITAL. Basado en el supuesto de que un lavado de la vagina después del coito evita el embarazo. Es algo totalmente erróneo e ineficaz.

Métodos de barrera

Son distintos procedimientos que impiden el avance de los espermatozoides más allá de la vagina.

ESPERMICIDAS. Sustancias químicas que introducidas en la vagina agreden e incapacitan a los espermatozoides. Son útiles siempre que los utilizemos junto a otros métodos de barrera. Por sí solos tienen un elevado nivel de fracaso.

DIAFRAGMA. Es una pieza de caucho flexible, con forma de cúpula, que se inserta en la vagina y bloquea el cuello del útero para impedir el paso de espermatozoides. Su uso requiere una visita previa a un centro ginecológico o de planificación para determinar el tamaño útil a cada mujer.

Para resultar eficaz debe siempre utilizarse junto con espermicidas. Debe colocarse correctamente, embadurnado de crema espermicida, diez minutos antes de la penetración y retirarse ocho horas después del último coito.

ESPONJA ESPERMICIDA. De funcionamiento similar al diafragma, se trata de una esponja que, recubierta de espermicida, impide el acceso de los espermatozoides al útero. Debe colocarse al fondo de la vagina para que bloquee perfectamente el cuello uterino. La esponja puede permanecer dentro de la vagina hasta treinta y seis horas. Siempre que se realice una nueva penetración hay que añadir previamente otra dosis de espermicida. La esponja es de un solo uso, una vez utilizada debemos sustituirla por otra.

PRESERVATIVOS. También profiláctico o condón, es una funda de látex que puede ser o bien masculino (funda que cubre el pene impidiendo el

paso de los espermatozoides) o femenino (funda transparente de poliuretano, con dos anillos flexibles en ambos extremos, uno en el interior que permite la colocación dentro de la vagina y otro de un diámetro más grande que permanecerá en el exterior de la vagina cubriendo los genitales externos de la mujer)

Son fáciles de adquirir y su uso protege de la transmisión de muchas enfermedades de transmisión sexual, incluida el VIH/SIDA.

El preservativo es de un solo uso y de su correcta utilización depende básicamente su eficacia.

Métodos hormonales

PÍLDORA ANTICONCEPTIVA. Es un compuesto de hormonas femeninas sintéticas, que tomadas de una manera adecuada alteran la secuencia de funcionamiento del aparato reproductor femenino: en el ciclo menstrual no se produce ovulación y se imposibilita así el embarazo.

Es el método anticonceptivo más seguro, con una efectividad próxima al 100% aunque esto depende de su utilización adecuada. Para su uso es imprescindible el asesoramiento médico, tanto para comenzar a tomarla como para realizar controles periódicos.

Ante olvidos, vómitos o diarreas, su efectividad puede quedar en suspenso por un tiempo. En estas situaciones es preciso, sin interrumpir el tratamiento, utilizar otros recursos anticonceptivos complementarios.

La píldora puede tener algunos efectos secundarios y se ha comprobado que es un precipitante de enfermedades cardiovasculares, como pueden serlo el tabaco, la alimentación inadecuada o la edad. Por ello es poco recomendable para mujeres fumadoras o que sobrepasen los 35 años.

INYECTABLES. Con una composición y funcionamiento similares a la píldora, se trata de sustancias que se administran una vez al mes o cada tres meses por vía intravenosa. Su utilización implica una mayor comodidad con respecto a la píldora. Comparativamente, produce mayores alteraciones del ciclo menstrual. Para utilizarla también es imprescindible el control médico.

Métodos intrauterinos

DISPOSITIVO INTRAUTERINO o DIU. Es un pequeño objeto que, introducido en la cavidad uterina, evita el embarazo. Tiene un tamaño de 3-4 centímetros y su forma habitual es de «T», «7» o de «ancla».

Debe ser prescrito y colocado por un médico. Su tiempo de uso va de los dos a los cuatro años, según el modelo, y requiere controles médicos periódicos. Con un DIU debemos consultar a nuestro especialista cada vez que aparezca una alteración del ciclo menstrual, dolores, molestias o hemorragias. En general es un método recomendado para mujeres que han tenido por lo menos un hijo.

Métodos quirúrgicos

Se trata de pequeñas intervenciones quirúrgicas que evitan la fertilidad en el hombre y la mujer. Hoy por hoy, sólo en pocos casos resultan reversibles, es muy difícil recuperar la fertilidad. Por esta razón requieren de una decisión reflexiva y madurada.

LIGADURA DE TROMPAS. Mediante la ligadura y/o sección de las trompas de Falopio se impide el paso del óvulo por ellas y el contacto de éste con los espermatozoides.

VASECTOMÍA. Por la intervención quirúrgica se seccionan los conductos deferentes, por los que los espermatozoides van de la uretra al testículo.

Anticoncepción de emergencia, píldora del día siguiente o píldora postcoital

Es un procedimiento contraceptivo excepcional destinado a evitar el embarazo ante un coito sin protección (rotura de preservativo, violación, etc.) Su eficacia es de un 97% siempre que se administre antes de las 24 horas posteriores al coito.

No es un método anticonceptivo habitual dado que requiere una mayor dosis hormonal, tiene efectos secundarios (nauseas, vómitos) y una menor eficacia a largo plazo. La anticoncepción de emergencia comprende los métodos extraordinarios que se utilizan para impedir la fecundación después de un coito no protegido, en un período de tiempo determinado.

Embarazo

Proceso de la reproducción humana que consiste en la implantación en el útero de la mujer, de un óvulo fecundado por un espermatozoide

Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE) o aborto

La terminación de un embarazo antes de la viabilidad del feto fuera del cuerpo materno. Puede ser provocado o natural.

Derechos Sexuales

Son libertades y valores que aseguran a todas las personas la posibilidad de tomar decisiones con respecto a su sexualidad y ejercerla libremente sin presión ni violencia.

Derechos Reproductivos

Libertades de las personas para tomar decisiones reproductivas libres de presión, discriminación y violencia, informada y responsablemente

Centros de Planificación Familiar

Servicios que facilitan de manera confidencial y cercana, información y asistencia médica en materia de sexualidad y anticoncepción

Webs de interés

Federación de Planificación Estatal Familiar: <http://www.fpfe.org/>

Ministerio de Sanidad y Política Social: <http://www.msps.es/>

Campaña de Prevención de embarazos no deseados:
<http://www.yopongocondon.com/>

NOTAS

NOTAS

NOTAS

Nº4

GUIAS JSE

WWW.JSE.ORG