CÓMO INSERTARSE CON ÉXITO AL MUNDO LABORAL

HABILIDADES SOCIALES Y SALUD SEXUAL y REPRODUCTIVA

FODM
FONDO PARA EL LOGRO DE LOS ODM
Programa Conjunto Juventud, Empleo y Migración

Programa Conjunto "Promoción del Empleo y el Emprendimiento de Jóvenes y Gestión de la Migración Laboral Internacional Juvenil"

Módulos de Capacitación: Cómo insertarse con éxito al mundo laboral. Lima: UNFPA, 2012. 4 vols.

Vol.1: Módulo Introductorio. **Vol.2:** Habilidades sociales y salud sexual y reproductiva. **Vol.3:** Empleo. **Vol.4:** Emprendimiento.

MERCADO DE TRABAJO / OPORTUNIDADES DE EMPLEO / SALUD REPRODUCTIVA / EMPLEO / EMPRENDIMIENTO / PROGRAMAS DE CAPACITACIÓN / MUJERES / PERÚ

© UNFPA / Fondo de Población de las Naciones Unidas
Av. Guardia Civil 1231, San Isidro, Lima, Perú
Teléfono: (511) 226-1026
Fax: (511) 226-0875
Página Web: www.unfpa.org.pe

Primera versión elaborada por:
Leonor Espinoza Medina
Rossana Fernández García

Equipos técnicos encargados de las validaciones:

Arequipa:
CECYCAP:
Lucy Muñoz Torres
Carolina Mayorca Castillo
Paola Pacheco Pantigoso

Huancayo:
Ana Lívano Herrera
Sein Rivera Oliva

Trujillo:
Hernán Segura Huaccha
Rosario Torres Chávez
Carmen Rubina Ramos
Julia Zevallos Ortiz

Adecuación pedagógica y edición de la versión final:
Rocío Roncal Rojas – Asociación Kallpa

Corrección de estilo:
Salvador Rofes Piñol

Diseño y diagramación:
Karin Yupanqui Zamora

Impresion:
Punto y Grafia S.A.C.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú No. 2012 - 09058

Impreso en el Perú
Primera edición, julio de 2012
500 ejemplares

La elaboración de los módulos de capacitación "Cómo insertarse con éxito al mundo laboral", desarrollada como parte del programa piloto Wawa Wasi Laboral, forma parte de las actividades a cargo del Fondo de Población de las Naciones Unidas en el marco del Programa Conjunto "Promoción del Empleo y el Emprendimiento de Jóvenes y Gestión de la Migración Laboral Internacional Juvenil" del Sistema de las Naciones Unidas en el Perú. El Programa es financiado por el Fondo PNUD – España para el logro de los Objetivos de Desarrollo del Milenio (F-ODM). En el Programa Conjunto participan las Agencias del Sistema de Naciones Unidas – la Organización Internacional del Trabajo (OIT), el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) y el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA)- junto con la Organización Internacional para las Migraciones (OIM). Las contrapartes nacionales participantes son el Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo (MTPE), el Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social (MIMDES), el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) y la Secretaría Nacional de la Juventud (SENAJU).

Los contenidos de esta publicación no reflejan necesariamente los puntos de vista oficiales del UNFPA ni del Programa Conjunto.

ÍNDICE

I. ORGANIZACIÓN DEL MÓDULO *4*

II. COMPETENCIAS POR LOGRAR *5*

III. DESARROLLANDO EL MÓDULO *6*

CAPÍTULO 1: AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES PARA LA VIDA *7*

Sesión 1.1: La autoestima *8*

Sesión 1.2: Las emociones *12*

Sesión 1.3: Los valores *16*

Sesión 1.4: La comunicación asertiva *20*

Sesión 1.5: La toma de decisiones *24*

Sesión 1.6: La negociación *28*

Lecturas para el/la facilitador/a y la participante

CAPÍTULO 2: SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA..... *32*

Sesión 2.1: El sexo y el género *33*

Sesión 2.2: Sexualidad, orientación sexual y diversidad sexual *38*

Sesión 2.3: Respuesta sexual humana y la reproducción *43*

Sesión 2.4: La anticoncepción *47*

Sesión 2.5: Infecciones de transmisión sexual *54*

Sesión 2.6: Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) y Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA) *60*

Lecturas para el/la facilitador/a y la participante

IV. ANEXOS *65*

V. BIBLIOGRAFÍA *81*

I. ORGANIZACIÓN DEL MÓDULO

Este módulo de capacitación desarrolla contenidos que refuerzan las habilidades sociales en las mujeres para generar el fortalecimiento de sus capacidades y así puedan insertarse con éxito al mercado laboral.

LAS ACTIVIDADES Y CONTENIDOS ESTÁN ORGANIZADOS EN:

DOS CAPÍTULOS

Primer Capítulo:
Autoestima y habilidades sociales para la vida

Segundo Capítulo:
Salud sexual y reproductiva

Ambos capítulos contienen 6 sesiones y siguen la ruta:

- ✓ Competencias por alcanzar
- ✓ Técnicas por seguir
- ✓ Lectura para el/la facilitador/a
- ✓ Lectura para la participante

ANEXOS

Instrumentos necesarios para el proceso de capacitación:

- ✓ Pruebas de entrada y salida
- ✓ Matriz metodológica del módulo

II. COMPETENCIAS POR LOGRAR CON EL MÓDULO

AL FINALIZAR ESTE MÓDULO LOGRARÁS:

- ✓ Identificar, desarrollar y aplicar habilidades sociales en los distintos ámbitos de la vida
- ✓ Reconocer la importancia de una sexualidad sana, responsable y segura como una condición indispensable de tu desarrollo personal y laboral
- ✓ Reconocer los derechos en torno a tu salud y sexualidad, así como los servicios que brinda el Estado en esta materia

III. DESARROLLANDO EL MÓDULO

Antes de iniciar la labor, es conveniente realizar una técnica de animación a fin de que las participantes se reconozcan y se animen a participar y compartir con todas las compañeras[1].

GENTE CON GENTE

COMPETENCIAS POR ALCANZAR:

- ✓ las participantes se conocen y se animan a participar

TIEMPO: 15 MINUTOS

MATERIALES: ninguno

TÉCNICA POR SEGUIR:

- ✓ Pide que formen parejas y se coloquen frente a frente
- ✓ Indica que cuando menciones alguna parte del cuerpo, deberán saludarse con esa parte del cuerpo y decir su nombre
- ✓ Explica que al escuchar la consigna "gente con gente", todos deberán mezclarse y formar nuevas parejas
- ✓ Aprovecha para tomar el lugar de una participante y formar pareja. La participante que queda sin pareja deberá dar las consignas y así sucesivamente
- ✓ Al finalizar el juego, pide a cada participante que diga el nombre de las personas con las que formó pareja

[1] Manual para Talleres de Capacitación "Con la salud sí se juega". Asociación Kallpa, Lima, 2003.

1

CAPÍTULO

AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES PARA LA VIDA

EN ESTE CAPÍTULO SE ABORDA EL TEMA DE LA AUTOESTIMA Y LAS HABILIDADES SOCIALES PARA LA VIDA. TRABAJANDO LA AUTOESTIMA SE EMPIEZA A VALORAR LO ESPECIAL Y ÚNICO QUE TIENE CADA PERSONA, FORTALECIÉNDOLA PARA ENFRENTARSE EN MEJORES CONDICIONES AL MUNDO. DESARROLLANDO HABILIDADES SOCIALES SE TIENE A LA MANO ESTRATEGIAS PARA ORIENTARSE EN LA RELACIÓN CON LAS PERSONAS Y LAS CIRCUNSTANCIAS, TOMAR MEJORES DECISIONES Y RESPETAR NUESTROS DERECHOS Y LOS DE LAS DEMÁS PERSONAS.

SESIÓN 1.1:

LA AUTOESTIMA

COMPETENCIAS POR ALCANZAR:

- ✓ las participantes identifican sus cualidades personales y sus potencialidades, aprenden a estimarlas y se reconocen como personas valiosas, con cualidades y también con defectos

TIEMPO:
60 MINUTOS

MATERIALES:

- ✓ hojas con 5 espejos dibujados
- ✓ tarjetas de cartulina
- ✓ plumones delgados
- ✓ masking tape
- ✓ ideas claves en cartulina
- ✓ hojas de papel con la frase escrita: yo soy valiosa porque...

TÉCNICA POR SEGUIR:

- ✓ Recibe a las participantes y dales la bienvenida. Señala que se realizarán varias actividades dirigidas al autoconocimiento y la aceptación. Como es un tema muy complejo y delicado de tratar, se debe generar confianza en el grupo, mencionando que se encuentran en un espacio seguro, y que si se sienten incómodas pueden expresarlo libremente. También señalar que lo que se trabaja en el grupo no sale y queda ahí
- ✓ Coloca en la pared cinco papelotes con espejos dibujados, que tienen arriba los siguientes rótulos: hija, amiga, pareja, madre, trabajadora. Explica a las participantes que cada espejo corresponde a una faceta de la vida, e invítalas a que se miren en cada uno. Luego pide que se sienten en círculo y de manera voluntaria compartan la experiencia a partir de las siguientes preguntas: ¿Cómo se han visto? ¿Qué les agradó más de su reflejo? ¿Qué les gustaría cambiar? y finalmente ¿Con qué imagen se identifican y por qué?
- ✓ Las participantes van relatando lo que han sentido en el ejercicio. Se comentan las experiencias y se resalta lo positivo de lo que comparten. Redondea las ideas de aceptación, y explica que cada persona tiene aspectos únicos y valiosos que la hacen especial

- ✓ Luego de realizada la actividad, señala a las participantes que están preparadas para definir con sus propias palabras qué es la autoestima. Para eso se les entrega una tarjeta y un plumón delgado, y se les pide que escriban su propia noción
- ✓ Recoge las tarjetas y pégalas en la pared o pizarra, ordenándolas por similitud. Señala los elementos que han salido con mayor frecuencia de tal manera que se va escribiendo la noción colectiva, con los aportes de todas las participantes. Redondea la definición y consulta si están de acuerdo con ella. La noción se escribe en una cartulina y, si es posible, queda pegada en la pared del ambiente durante las otras reuniones de capacitación
- ✓ Señala a las participantes que es el momento de recuperar los aspectos positivos que cada una ha ido identificando en la primera actividad, y que se les dará una hoja con la siguiente frase escrita: yo soy valiosa porque...
- ✓ Pide que completen la frase con lo que ellas crean que son los aspectos positivos que más les gustan y consideran los más valiosos. Pide que voluntariamente lean sus hojas
- ✓ Entrega el material de lectura

IDEAS CLAVES:

- ✓ Somos valiosas y es necesario amarnos, respetarnos, así alimentamos nuestra autoestima
- ✓ Pensemos positivamente sobre nuestras características personales que nos hacen valiosas
- ✓ Somos importantes para muchas personas

LECTURA PARA EL/LA FACILITADOR/A

AUTOESTIMA

La autoestima es la valoración, aprecio, respeto, amor, que tenemos por nosotras mismas; es el sentimiento de ser capaces, de tener cualidades, de reconocer una imagen propia con la que nos sentimos cómodas. La autoestima se forma desde que somos pequeñas, como resultado del cariño, la protección, la seguridad, la atención que recibimos de la familia, los amigos y el entorno donde nos desarrollamos.

En este proceso nos alimentamos de los sentimientos y conductas que recibimos, y que van moldeando nuestra imagen, con la que nos sentiremos capaces de lograr nuestros propósitos, nos sentiremos valoradas y amadas o, por el contrario, nos sentiremos poco apreciadas, inseguras, etc.

ESTOS SENTIMIENTOS LOS EXPRESAREMOS EN:

- Nuestros gestos o movimientos del cuerpo, en nuestras miradas y sonrisas
- Nuestro comportamiento en la familia, con personas de la misma edad y en grupos diferentes

Esto hace que la autoestima también se vincule con el sentimiento de pertenencia a un grupo, sea del colegio, de amigas, del barrio, etc.

TE RECOMIENDO

✓ Que durante las sesiones promuevas una actitud positiva entre las participantes, reconociendo sus logros y felicitándolas por el trabajo realizado.

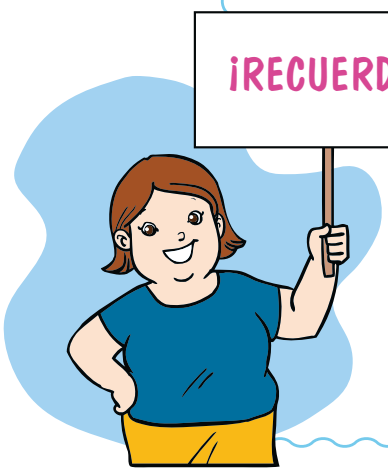
LECTURA PARA LA PARTICIPANTE

AUTOESTIMA

La autoestima es la valoración que se tiene de una misma, el sentimiento de sentirnos capaces, de tener cualidades y características apreciables, de tener una imagen propia en la que nos sentimos cómodas, todo ello forma, en conjunto, nuestra autoestima. La autoestima se va formando desde que somos pequeñas, como resultado del cariño, protección, seguridad, atención y mimo que recibimos de la familia, amigos y entorno donde nos desarrollamos.

PARA MEJORAR NUESTRA AUTOESTIMA:

- Debemos conocernos, ser nuestras mejores amigas, no castigarnos si algo nos sale mal, ser positivas y cariñosas con nosotras mismas
- Debemos entender que nuestras características nos hacen especiales e irrepetibles. Esto se va a reflejar hacia afuera, así las demás personas también nos van a respetar y considerar



- ✓ Aceptar nuestro cuerpo tal y como es
- ✓ Conocer nuestros defectos y potenciar nuestras cualidades
- ✓ Querernos a nosotras mismas
- ✓ Si nos conocemos y aceptamos podremos reconocer y respetar a los demás
- ✓ Plantearnos retos que podemos alcanzar con esfuerzo, pero que son posibles de lograr

SESIÓN 1.2:

LAS EMOCIONES

COMPETENCIAS POR ALCANZAR:

- ✓ las participantes identifican las emociones que les pueden causar daño, las reconocen y desarrollan estrategias para controlarlas

TIEMPO: 60 MINUTOS

MATERIALES:

- ✓ narices rojas para cada participante
- ✓ tarjeta con emoción escrita o graficada
- ✓ hojas de papel
- ✓ hojas con cuadro para analizar las emociones

TÉCNICA POR SEGUIR:

- ✓ Cada participante recibe una nariz roja y se le pide que se la coloque. Luego se le entrega una tarjeta donde se encuentra escrita o graficada una emoción:
  - felicidad
  - tristeza
  - molestia
  - preocupación
  - enamoramiento
  - en crisis de nervios
- ✓ Invita a cada participante a que represente delante de sus compañeras la emoción que le ha tocado, sin hablar y haciendo uso exclusivamente de su cuerpo. Sus compañeras deben adivinar la emoción que se les está presentando
- ✓ Las participantes se sientan en círculo y a partir del ejercicio, reflexionan sobre las emociones, respondiendo las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo nos hemos sentido?
  - ¿Antes hemos experimentado estas emociones?
  - ¿Cuál es la relación entre el cuerpo y las emociones?
  - ¿Hemos logrado controlar o manejar nuestras emociones?
  - ¿Qué consecuencias se dan cuando nos dejamos llevar por las emociones?

- ✓ Entre todas extraen conclusiones sobre lo que han sentido y sobre las mejores maneras de controlar las emociones para una mejor y positiva convivencia con los propios sentimientos y con las demás personas. Se debe enfatizar que existen emociones que pueden afectar negativamente las relaciones interpersonales si no se aprende a controlarlas. Emociones como la ira o cólera pueden desembocar en maltrato a los hijos, por ejemplo, trayendo consigo consecuencias negativas
- ✓ Como siguiente actividad cada participante elegirá una emoción particular, si desea ligada a alguna experiencia propia, y en una hoja escribirá lo que le sucedería si no la controla y lo que sucedería si la controla; luego señalará la mejor manera de controlarla o manejarla, de forma que no haga daño y que, al contrario, permita conseguir un beneficio. Lo compartirán con sus compañeras
- ✓ Luego elegirá otra emoción, difícil de manejar, la escribirá en un papel, y la romperá depositándola en un basurero, desechándola simbólicamente
- ✓ Concluye señalando las mejores formas de controlar las emociones: en primer lugar, deben conocer cómo reaccionan ante determinadas situaciones. Si se encuentran frente a una situación que les afecta mucho, deben respirar honda y profundamente antes de reaccionar y, si es necesario, pueden retirarse a otro lugar y relajarse; también deben pensar en las posibles consecuencias de una reacción descontrolada de su parte. Pueden ayudarse evitando pensar en aquello que les molesta, desviando su atención hacia otros intereses; por último, deben darse tiempo antes de reaccionar, de forma que puedan actuar con la cabeza, racionalmente, y resolver la situación que origina su reacción

IDEA CLAVE:

- ✓ Conocer nuestras emociones es el primer paso para controlarlas y orientarlas en beneficio propio y no hacer daño a las demás personas

LECTURA PARA EL/LA FACILITADOR/A

LAS EMOCIONES

Las emociones son sentimientos y percepciones que se generan a partir de una situación, presente o pasada. Estas emociones y sentimientos se expresan físicamente a través de gestos, posturas o funciones fisiológicas, como llanto, ira profunda, el aumento del pulso cardíaco, pena, sueño, etc.

PARA MANEJAR ADECUADAMENTE LAS EMOCIONES:

- Debemos reconocerlas y aprender a vivir con ellas, diferenciando las que producen efectos positivos de las que pueden hacer daño a una misma o a los demás. Por ejemplo, la ira mal controlada puede llevar a alejar a personas queridas, o a perder un empleo
- Es importante que, en determinados momentos, se busque calmarse y ser lo más objetivas que podamos, evitando tomar decisiones que luego se pueden lamentar

CUADRO PARA IDENTIFICAR EMOCIONES Y SUS CONSECUENCIAS

EMOCIÓN	
SI NO LA CONTROLO ME SUCEDE	SI LA CONTROLO ME SUCEDE
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
¿QUÉ ES LO MEJOR QUE PUEDO HACER PARA CONTROLAR MI EMOCIÓN?	

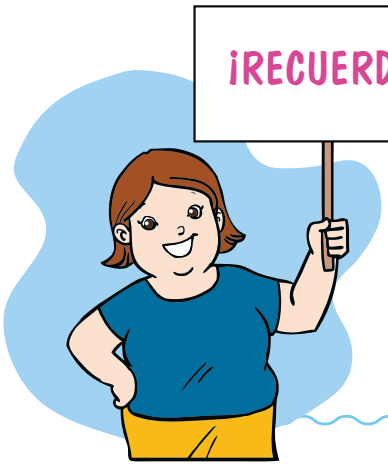
LECTURA PARA LA PARTICIPANTE

LAS EMOCIONES

Existen emociones básicas como la rabia, la tristeza, la alegría o el erotismo que se generan como reacción ante diversas situaciones y las expresamos con gestos, movimientos corporales, temblores, cambios en la voz, etc. Muchos de estos gestos son reconocibles y, a veces, muy difíciles de ocultar.

SI QUEREMOS CONTROLAR LA EXPRESIÓN DE NUESTRAS EMOCIONES, LO RECOMENDABLE ES USAR ALGUNA DE LAS SIGUIENTES TÉCNICAS:

- Respirar hondo y contar hasta 10 antes de reaccionar
- Dejar que pase un momento antes de expresar nuestro sentimiento por la situación que vivimos
- No revivir la emoción pensando en ella luego de pasada la situación que la generó
- Tener paciencia con nosotras mismas, pues poco a poco podremos dominar nuestras emociones



✓ Si aprendemos a reconocer las situaciones que nos generan rabia, ira, tristeza, etc., también podemos aprender a manejarlas, evitando tener reacciones perjudiciales y, a veces, dañinas para nosotras y para la gente que nos rodea

SESIÓN 1.3:

LOS VALORES

COMPETENCIAS POR ALCANZAR:

- ✓ las participantes reconocen que valores como el respeto, la honestidad y la puntualidad les permiten relacionarse mejor con las demás personas y recibir un trato semejante

TIEMPO:
60 MINUTOS

MATERIALES:

- ✓ tarjetas de cartulina de dos colores
- ✓ plumones delgados
- ✓ papelotes
- ✓ plumones gruesos
- ✓ masking tape

TÉCNICA POR SEGUIR:

- ✓ Entrega a cada participante un plumón delgado y dos tarjetas de cartulina, cada una de un color diferente, por ejemplo verde y amarillo. Pide que en la tarjeta verde escriban lo que entienden por valores y en la tarjeta amarilla escriban los cinco valores que les parecen los más importantes
- ✓ Recoge las tarjetas y pégalas en la pared o pizarra, organizándolas según el contenido de la noción y de acuerdo a los valores escritos. Lee las tarjetas que contienen la noción, construyendo con los aportes una noción de valores. Pide aportes adicionales a las participantes y deja establecida la noción
- ✓ A continuación lee los valores escritos en las tarjetas amarillas y, con las participantes, elabora el ranking de los valores de acuerdo al número de veces que se mencionan. Consulta si están de acuerdo o si se debe realizar algún cambio de lugar y se llega al consenso, tratando de que se desarrolle un debate entre las participantes, exponiendo sus opiniones a favor del puesto de uno u otro valor en el ranking final

- ✓ Cuando la lista final está terminada, comunícales que tendrán que hacer una escenificación de cada valor a partir de una situación imaginaria donde se pone a prueba el valor, para lo cual se organizarán en grupos
- ✓ Mediante la técnica "El barco se hunde" u otra, forma grupos de no más de cinco personas. En una bolsa coloca papelitos con cada valor de la lista. Una representante de cada grupo, sin ver, elige un papelito, de manera que cada grupo tendrá asignado un valor. Dales 20 minutos para que preparen su sociodrama a partir de las siguientes pautas:
  - La acción debe ocurrir en un espacio laboral: taller de confecciones, tienda, restaurante, etc.
  - Todas las participantes deben ser parte de la acción y una puede ser la narradora
- ✓ Luego de los 20 minutos pide a los grupos que presenten su sociodrama. Después de cada presentación agradece y pide a las participantes que libremente opinen sobre la representación. Los comentarios se apuntan en un papelote para, luego de finalizadas las presentaciones de los grupos, extraer en conjunto las conclusiones más saltantes
- ✓ En las conclusiones señala la importancia de los valores para la convivencia entre las personas y las consecuencias que trae consigo no tomar en cuenta los valores en nuestra conducta. Para ello usa los ejemplos escenificados por los grupos
- ✓ Finalmente, se entrega el material de apoyo a las participantes, y se les invita a que algunas lean voluntariamente su contenido para todas

IDEA CLAVE:

- ✓ Algunos de los valores son más globales, mientras que otros se manifiestan en el día a día, en nuestra convivencia con la familia o en el trabajo

LECTURA PARA EL/LA FACILITADOR/A

LOS VALORES

Los valores son principios o pautas ideales que son producto de nuestras creencias, preferencias, opciones, convicciones, sentimientos y visión del mundo. Los valores se expresan en nuestra actitud y comportamiento hacia los demás, hacia nosotros mismos y hacia la vida.

La adopción de determinados valores responde a un proceso social y personal, puesto que se condiciona por lo observado y vivido, es decir la socialización y la experiencia, así como las decisiones personales aquello a lo que se aspira y se desea para la vida.

Algunos de los valores más importantes son: la justicia, la honestidad, el respeto, la solidaridad, la responsabilidad, la puntualidad, el compromiso, etc.

LECTURA PARA LA PARTICIPANTE

LOS VALORES

Los valores son pautas o principios que orientan nuestro comportamiento. Nos permiten vivir en sociedad pues influyen en la manera en que nos relacionamos con otras personas. Los valores siempre se expresan en la manera que nos comportamos, en la actitud que tenemos frente a nuestra familia, trabajo, amigos.

Entre los valores que nos ayudan más en nuestra búsqueda de trabajo o en mantener el que ya tenemos se encuentran los siguientes:

La honestidad

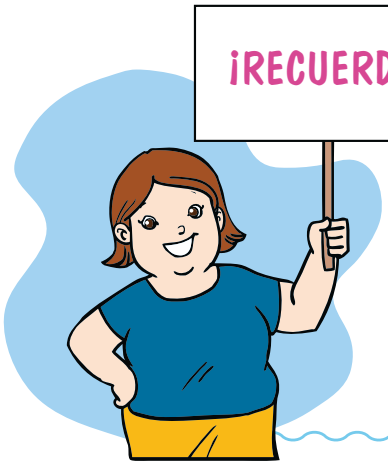
Es actuar con la verdad y con la justicia. Es ser correcta y justa en todos los momentos de nuestra vida, sin tratar de sacar ventaja "por lo bajo". Si somos honestas vamos a generar confianza en los demás y obtendremos el beneficio de ser consideradas honradas, y así podemos tener oportunidades para avanzar en nuestras metas laborales. Algunas veces seremos tentadas a olvidarnos de este valor; si lo hacemos, sólo vamos a contribuir a que nuestra sociedad también sea deshonesta. Recordemos que ser honestas es una decisión personal.

El respeto

El respeto nos señala cómo comportarnos con otras personas, siendo justas y consideradas, procurando no perjudicarlas en ningún sentido, sin hacerlas sentir mal, sin abusar, sin descargar nuestra cólera. El respeto tiene mucho que ver con la justicia, con los límites que tenemos para no afectar negativamente a nadie.

La puntualidad

Este es un valor que poco a poco se está tratando de recuperar. Es la disciplina que tenemos para llegar a tiempo y cumplir nuestros compromisos en el momento señalado. Muchas veces nuestra puntualidad o impuntualidad pueden influir en que consigamos un trabajo o en que nos despidan del mismo. Para ser puntuales necesitamos ser organizadas y planificar bien nuestro tiempo; así podremos realizar nuestras actividades de manera efectiva y desempeñar mejor nuestro trabajo.



- ✓ Los valores se constituyen en pautas estables de comportamiento que nos orientan y que, además, esperamos orienten a las personas con las que interactuamos

SESIÓN 1.4:

LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

COMPETENCIAS POR ALCANZAR:

- ✓ las participantes conocen los conceptos relacionados a la comunicación, enfatizando en la comunicación asertiva para relacionarse mejor

TIEMPO:
60 MINUTOS

MATERIALES:

- ✓ papelotes
- ✓ plumones delgados
- ✓ masking tape

TÉCNICA POR SEGUIR:

- ✓ Pide a las participantes que se sienten en círculo y que completen la frase siguiente: “yo me comunico cuando...”
- ✓ Se da el primer ejemplo: “yo me comunico cuando... abrazo a mi hijo”
- ✓ La participante de la derecha debe continuar. Pide que lo hagan muy rápidamente. Al finalizar, pregúntales: “¿Qué es la comunicación?”, y las opiniones se van recogiendo en un papelote, de manera que se va construyendo la noción de comunicación
- ✓ Escribe la noción final en un papelote y explica que la comunicación es el intercambio de mensajes entre las personas, mensajes no sólo hablados, sino también gestuales o de comportamiento. Luego explícales que existen formas de comunicación que reflejan la manera en que enfrentamos la vida. En la comunicación agresiva se usan palabras, expresiones, posturas corporales y tonos de voz dirigidas a dominar y desvalorizar a la otra persona; en la comunicación pasiva se usan expresiones poco claras, sin tomar posición, sin destacarse. Por último, diles que existe otro tipo de comunicación, que expresa la asertividad de la persona

- ✓ Explica que la asertividad es la “expresión libre de creencias, sentimientos y opiniones de manera clara, directa, honesta y oportuna sin temor ni vergüenza”[2]. Por lo tanto, señala que la comunicación asertiva es el medio por el que la persona puede afirmar sus convicciones y sentimientos directamente y sin ofender, someterse o maltratar a las demás personas, actuando con responsabilidad sobre lo que dice
- ✓ Para aplicar las nociones trabajadas, propón realizar un juego de roles con un caso ocurrido en el local de trabajo
- ✓ Pide nueve voluntarias para que escenifiquen el caso, organízalas en tres grupos, uno será el grupo agresivo, otro el pasivo y otro el asertivo. Dales el caso y pide que preparen su representación, para lo cual tendrán 20 minutos
- ✓ Luego que cada grupo haya presentado su sociodrama, las participantes darán sus opiniones a partir de estas preguntas:
  - ¿Cuáles fueron las reacciones del grupo ante el caso? Señalar cada una
  - ¿Qué consecuencias tuvo?
  - ¿Qué grupo tuvo mejores resultados?
- ✓ El/la facilitador/a señala las conclusiones respecto a la efectividad que tiene establecer una comunicación asertiva que plantee una posición clara y los beneficios que trae para las personas y los grupos, a diferencia de otros tipos de comunicación, que obstaculizan, entorpecen o limitan una buena transmisión de mensajes

IDEA CLAVE:

- ✓ La comunicación asertiva conduce a una mejor comunicación y a una relación más satisfactoria y gratificante

[2] Salud y Educación. Uniendo esfuerzos para la Salud del Adolescente. Módulos para la capacitación docente. Módulo V. Habilidades para la vida. Lima, GTZ, p. 35.

LECTURA PARA EL/LA FACILITADOR/A

LA COMUNICACIÓN

La comunicación es el intercambio que se establece entre dos o más personas. Implica una acción que relaciona a los individuos y grupos de diferentes maneras.

LOS ELEMENTOS DE LA COMUNICACIÓN SON LOS SIGUIENTES:

- **El emisor**, es quien expresa un mensaje hacia otra/s persona/s
- **El receptor**, es quien recibe el mensaje
- **El mensaje**, es el contenido que el emisor envía al receptor
- **El contexto**, es todo lo que ocurre en un lugar y en circunstancias determinadas, que influirá en la manera en que el mensaje es interpretado

CASO:

Celeste trabaja atendiendo las mesas en el restaurante "El sabor marino", un establecimiento que tiene mucho éxito. La dueña del local es Juana, quien como jefe siempre está muy pendiente del servicio que se brinda a sus clientes. El domingo es un día en el que tienen mucho trabajo desde muy temprano. Justamente a las cuatro de la tarde, cuando ya llevan muchas horas trabajando, llega un grupo de jóvenes que al parecer han bebido mucho. Celeste les toma el pedido y lo repite para asegurarse que todo está conforme. Cuando Celeste está repartiendo los platos, un cliente le dice que él había pedido otro tipo de causa, y ella le dice que le había explicado que lo que pedía se había acabado, pero que le podría traer otra variedad de causa. El cliente le dice que ella no le ha dicho nada y le insiste levantando la voz. Sus amigos se unen al reclamo armando un gran alboroto, y se acerca Juana a ver qué sucede.

¿Cómo responde Celeste ante esta situación?
¿Qué hace Juana?
¿Cómo se puede solucionar el problema?

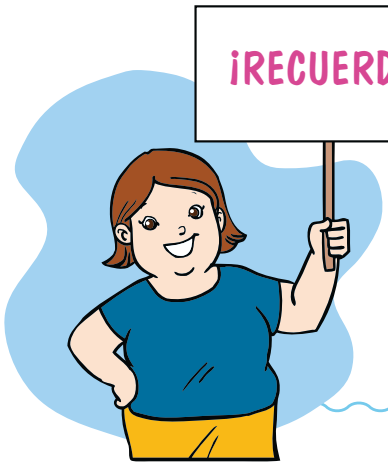
LECTURA PARA LA PARTICIPANTE

LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

Permite aceptar la responsabilidad de nuestras acciones, y ser capaces de expresar de manera directa nuestros pensamientos, de una forma clara y honesta, sin atentar contra los derechos de las otras personas, ni provocando su rechazo o malestar.

SI DESARROLLAMOS NUESTRA ASERTIVIDAD:

- Expresamos nuestros sentimientos o deseos tomando en consideración a los demás, sin crear o sentir vergüenza
- Nos defendemos, sin ser agresivas o pasivas
- Defendemos nuestra postura personal frente a una situación, sin dejarnos presionar para cambiarla
- Tenemos capacidad de asegurar con firmeza y decisión cuanto decimos y hacemos



✓ Ser asertiva significa dejar que los demás sepan lo que sientes y piensas, de una forma que no les ofenda, pero que, al mismo tiempo, te permita expresarte con claridad

SESIÓN 1.5:

TOMA DE DECISIONES

COMPETENCIAS POR ALCANZAR:

- ✓ las participantes identifican la toma de decisiones y su proceso, y asumen una actitud crítica y positiva frente a ella

TIEMPO: 60 MINUTOS

MATERIALES:

- ✓ lista de objetos para seleccionar
- ✓ papelotes
- ✓ plumones gruesos
- ✓ masking tape

TÉCNICA POR SEGUIR:

- ✓ Organiza a las participantes en cinco grupos, y pide que elijan cinco ciudades en las que les gustaría ir a vivir. No des instrucciones sobre la forma de elegir o de seleccionar las ciudades. Luego de 20 minutos deben describir la experiencia. Sugiere las siguientes preguntas para hacer al grupo:
  - ¿Se organizaron de alguna manera?
  - ¿Participaron todas en la elección?
  - ¿Por qué eligieron esas ciudades?
  - ¿Cómo va a cambiar su vida el vivir en esas ciudades?
- ✓ Extrae las conclusiones del ejercicio, señalando que todas las decisiones que vamos tomando influyen en nuestra vida de una u otra manera; que existen decisiones más importantes que otras. Por lo cual es necesario que siempre se tomen las decisiones más adecuadas a fin de alcanzar nuestras metas

- ✓ Luego pide que todas se pongan de pie en el centro del local donde están, y que a través de la técnica "El barco se hunde" formen grupos de cinco personas. Señálales que el barco llegó a hundirse, y que los grupos naufragaron en una isla donde tendrán que permanecer tres años hasta que lleguen a rescatarlos. Sin embargo, su sobrevivencia estará determinada por condiciones especiales de la isla, pues ocuparán un espacio físico que mide 20 Km^2 repartidos de la siguiente manera:

  - ¼ es un lago con peces
  - ¼ es una tierra de cultivo
  - ¼ es un bosque salvaje
  - ¼ es un terreno sin cultivar

  El clima del lugar es de verano constante, con una temperatura de 35º durante el día y 20º durante la noche. Sólo llueve 30 días al año.

- ✓ Otra indicación es que las únicas personas con las que se van a relacionar durante su estancia en la isla serán los miembros del grupo, con quienes deben rescatar 3 objetos de los que hay en el barco. Tienen que ponerse de acuerdo entre todas para decidir qué objetos serán elegidos. Dales 20 minutos
- ✓ Terminada la selección, los grupos pasarán a explicar el proceso desarrollado para elegir los objetos y las razones que argumentaron para cada uno. Se pueden usar las siguientes preguntas para reflexionar sobre la experiencia:

  - ¿Se organizaron de alguna manera?
  - ¿Cómo decidieron la selección de objetos?
  - ¿Se establecieron algunos criterios para la selección?
  - ¿Cómo se tomaron las decisiones? ¿Todos participaron?
  - ¿Están todos los miembros del grupo satisfechos con la selección?

- ✓ Los grupos comparten la experiencia desarrollada y se permite que cada integrante dé su opinión, a fin de abrir el debate y propiciar la reflexión tanto dentro del grupo como en los otros. Luego de pasar todos los grupos, se identifican los diferentes procesos llevados a cabo en cada grupo. Por ejemplo, habrá algún grupo donde las integrantes concertaron sus opiniones y eligieron en conjunto, en otro puede ser que parte del grupo impuso su opinión, etc.
- ✓ Con los resultados al frente, el/la facilitador/a señala las consecuencias que ha tenido para la sobrevivencia del grupo las decisiones tomadas, tanto en lo que respecta al proceso colectivo, como a alcanzar el objetivo de sobrevivir. Menciona también que las actitudes de cada integrante han sido fundamentales, sea por haber sido activas, o por no haber participado

IDEA CLAVE:

- ✓ Es importante tomar las decisiones que afectan nuestra vida y responsabilizarnos de las consecuencias para no dejar que otras personas las tomen por nosotras

LECTURA PARA EL/LA FACILITADOR/A

LA TOMA DE DECISIONES

Es un proceso a través del cual, a partir de una situación, se analizan diferentes alternativas, se evalúan las ventajas y desventajas, y se selecciona la que es más conveniente para los propios intereses.

PARA TOMAR MEJORES DECISIONES SE DEBE:

- Saber lo que se quiere y lo que es mejor para nosotras
- Considerar varias alternativas de acción
- Buscar información que ayude a decidir
- Evaluar los aspectos a favor y en contra de la decisión, para reducir la posibilidad de cometer errores
- Considerar la experiencia de otras personas, buscando buenos amigos que nos ayuden a reflexionar con ellos
- Escoger el momento adecuado para implementar la decisión tomada

LISTA DE OBJETOS PARA ELEGIR

OBJETOS		
1. Un equipo completo de pesca	12. Cien libros de literatura	23. Semillas de diversas clases
2. Dos palas y dos picos	13. Cien botellas de pisco	24. Una máquina de escribir
3. Tres raquetas de tenis y veinte pelotas	14. Una camioneta 4 x 4	25. Cinco armarios con ropa
4. Dos guitarras	15. Un bote con remos	26. Veinticinco fotografías de personas queridas
5. Veinte jabones	16. Cien cajitas de fósforos	27. Cinco millares de papel para escribir
6. El cuadro de la Monalisa	17. Un caballo	28. Un fusil y cien balas
7. Diez películas y un DVD a pilas	18. Una caja llena de antibióticos	29. Una caja con crayolas, acuarelas y papel para pintar
8. Una mochila para cada persona del grupo	19. Cien paquetes de cigarros	30. Cien discos compactos y un tocadiscos a pilas
9. Cien rollos de papel higiénico	20. Tres barajas de cartas	31. Una cámara digital de fotos
10. Una vaca y un toro	21. Un gato siamés	32. Dos carpas de tres plazas cada una
11. Cien cajas de conservas surtidas	22. Artículos de tocador y de belleza	33. Tres camas muy grandes

LECTURA PARA LA PARTICIPANTE

SI DESARROLLAMOS NUESTRA CAPACIDAD DE TOMAR DECISIONES :

- Alcanzaremos nuestras metas y objetivos
- Tomaremos el timón de nuestra vida
- Nos haremos responsables de nuestras acciones
- Ganaremos en autonomía e independencia
- Nos afirmaremos como personas
- Podremos establecer relaciones maduras y respetuosas

NO AYUDA A TOMAR BUENAS DECISIONES[3]:

- Esperar el último momento
- Hacer que otros decidan por nosotros
- Dejar que el azar, destino o las circunstancias decidan
- Dejarse llevar por el miedo al rechazo, la desaprobación o el abandono
- Hacer las cosas sin meditar y sin medir las consecuencias

✓ Cuando se culpa permanentemente a otros de lo que sucede o cuando se dice: "si hubiera hecho esto..." significa que no se ha asumido la responsabilidad por las propias decisiones

[3] Adaptado de Salud y Educación. Uniendo esfuerzos para la Salud del Adolescente. Módulos para la capacitación docente. Módulo V. Habilidades para la vida. Lima, GTZ.

SESIÓN 1.6:

LA NEGOCIACIÓN

COMPETENCIAS POR ALCANZAR:

- ✓ las participantes conocen y analizan el proceso de negociación

TIEMPO:
60 MINUTOS

MATERIALES:

- ✓ papelotes
- ✓ plumones gruesos
- ✓ masking tape
- ✓ hojas con casos

TÉCNICA POR SEGUIR:

- ✓ Pide a las participantes que se sienten en círculo y opinen sobre lo que es la negociación. Tres voluntarias presentan una experiencia y todas juntas construyen la noción con la que están de acuerdo
- ✓ Posteriormente forma grupos de cinco o seis personas. Cada grupo recibe una ficha del caso a negociar, también recibe las fichas de roles que les tocará a las participantes representar dentro del caso. Deben preparar sus argumentos en no más de 20 minutos
- ✓ Cada grupo realiza la representación teatral de su caso en 7 minutos
- ✓ El conjunto de participantes reflexiona sobre los sociodramas, con la ayuda de las siguientes preguntas:

  - ¿Qué sucedió durante cada representación?
  - ¿Qué se negociaba?
  - ¿Quiénes negociaban?
  - ¿Qué tuvieron en cuenta para elaborar sus argumentos de negociación? ¿Qué faltó?
  - ¿Qué posibilidades habrían tenido de lograr una negociación favorable? ¿Por qué?

- ✓ Finalmente expón el tema, negociación, retomando la noción construida con las participantes, recogiendo los trabajos de grupos para ejemplificar las fases de la negociación así como los pasos a seguir para alcanzar una negociación favorable
- ✓ Para aplicar lo aprendido en la sesión, solicita a los mismos grupos que construyan otros casos donde sea necesario establecer una negociación. Presentan los casos y cada participante elegirá uno para desarrollar una estrategia de negociación siguiendo las reglas que se presentan a continuación. Dales 20 minutos
- ✓ Cinco voluntarias presentan sus estrategias de negociación. Estas preguntas servirán para orientar la plenaria:

  - ¿Las partes plantearon sus intereses claramente?
  - ¿La negociación se centró en la posición de cada parte o más bien se centró en las personas?
  - ¿Las partes se sintieron satisfechas del resultado de la negociación?

- ✓ Establece las conclusiones de los trabajos y pide a las participantes que señalen las que deben ser ideas claves sobre la negociación

CASOS PARA NEGOCIAR:

CASOS	PARTICIPANTES	ROLES	ACCIÓN
1	3 participantes: • supervisor • trabajadores 1: Juana 2: Rosa	**Supervisor:** actitud dominante no acepta propuestas. **Juana:** actitud positiva, creativa, expresa con argumentos verdaderos las situaciones a cambiar. **Rosa:** aptitud negativa, insegura, temerosa.	Juana solicita al supervisor permiso para estudiar un curso de capacitación que ayude a desarrollar mejor su trabajo en su puesto. Rosa la desanima. Juana debe convencer al supervisor para que le otorgue el permiso y para ello le propone completar las horas de permiso en el horario de fin de semana. El supervisor no acepta inmediatamente, pero Juana es insistente y persiste en el intercambio de horas propuesto.
2	2 participantes: • hijo • madre	**Madre:** renegona y siempre cansada, no acepta un "NO" cuando da una orden. **Hijo:** juguetón, le gusta ir a jugar fútbol con sus amigos.	La madre siempre está haciendo cosas en la casa, mientras su hijo sólo se dedica a jugar. Esta situación le molesta a la madre y piensa que su hijo debe ayudarle en las tareas de la casa, para eso lo llama y se sientan a conversar. La madre debe convencer a su hijo para que le ayude en algunas tareas.
3	2 participantes: • vendedora • cliente	**Vendedora-María:** dinámica y con mucho poder de convencimiento. **Cliente-Magaly:** detallista, observadora, le gusta conocer los beneficios del producto antes de comprar.	Magaly le pregunta a María por el televisor que tiene en el mostrador y ella se lo enseña, explicándole sus características. Magaly pregunta mucho sobre las características del televisor y siente dudas en comprarlo, María se da cuenta e inicia un dialogo sobre los beneficios que tendría la compra. María debe convencer a Magaly de que compre el televisor.

IDEAS CLAVES:

Reglas prácticas para realizar una negociación:

- ✓ Separar las personas del problema
- ✓ Hacer un listado de posibles salidas o alternativas de negociación
- ✓ Se negocia sobre una base que sea independiente de la voluntad de las partes
- ✓ Ser duro con el problema, suave con las personas
- ✓ Debe hablarse de los objetivos hacia el futuro, no limitarse a reaccionar ante lo que dice la otra parte
- ✓ Identificar los intereses reales de las partes y tratar de ponerse de acuerdo en las cosas comunes
- ✓ No deben contraerse muchos compromisos, pues a veces no se podrán cumplir todos ellos

LECTURA PARA EL/LA FACILITADOR/A Y LA PARTICIPANTE

LA NEGOCIACIÓN

Es la relación que mantienen dos o más personas para establecer una posición sobre un asunto determinado y llegar a un acuerdo que sea beneficioso para las partes involucradas.

LA NEGOCIACIÓN

- Ocurre cuando hay diferencias en las posiciones que mantienen las partes involucradas, pues si estas posiciones fueran coincidentes no haría falta negociar
- Busca eliminar esas diferencias y obtener satisfacción para ambas partes, siempre y cuando exista interés en alcanzar un acuerdo

LAS FASES DE LA NEGOCIACIÓN

- **Análisis:** estudia el problema o la situación en todos sus aspectos
- **Planificación:** se expresan ideas, las que se organizan y priorizan según su importancia, y se decide qué hacer
- **Discusión:** las partes se comunican entre sí y buscan llegar a un acuerdo

PASOS A SEGUIR EN LA NEGOCIACIÓN

- ✓ Claridad en nuestros intereses y definir en qué estamos dispuestas a ceder y cuánto
- ✓ Elaborar estrategias para alcanzar los resultados que deseamos
- ✓ Analizar las posibles alternativas de negociación
- ✓ Identificar salidas que llenen las expectativas e intereses de todas las partes
- ✓ Reconocer las limitaciones

✓ En cualquier tipo de negociación debe existir respeto mutuo, esto facilita el poder llegar a un acuerdo

2

CAPÍTULO

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA ES UN ESTADO DE BIENESTAR FÍSICO, EMOCIONAL, MENTAL Y SOCIAL RESULTANTE DE UNA VIDA SEXUAL PLACENTERA Y SEGURA, LIBRE DE COERCIÓN, DE DISCRIMINACIÓN Y DE VIOLENCIA, EJERCIDA CON INFORMACIÓN Y RESPONSABILIDAD SOBRE LAS CONSECUENCIAS QUE TRAE CONSIGO.

POR TAL MOTIVO EN ESTE CAPÍTULO SE PRETENDE VER LA SEXUALIDAD COMO UNA DIMENSIÓN MÁS DE NUESTRA VIDA Y QUE AL INTEGRARLA A LAS OTRAS DIMENSIONES, POTENCIA LA CAPACIDAD PARA EJERCER NUESTRO DERECHO AL ACCESO Y ATENCIÓN A LOS SERVICIOS DE SALUD EN FORMA SEGURA.

SESIÓN 2.1:

EL SEXO Y EL GÉNERO

COMPETENCIAS POR ALCANZAR:

- ✓ las participantes reconocen y asimilan la noción de sexo
- ✓ las participantes conocen la noción de género, permitiéndoles diferenciar lo innato y lo aprendido en la asignación de roles

TIEMPO:
60 MINUTOS

MATERIALES:

- ✓ papelotes
- ✓ plumones gruesos
- ✓ masking tape

TÉCNICA POR SEGUIR:

- ✓ Da la bienvenida y señala que muchas veces es necesario ver con nuevos ojos lo que se ve todos los días, así se puede descubrir detalles que habían pasado desapercibidos y encontrar nuevos significados a gestos, palabras, ropa, utensilios, afectos. Para simular que se ve por primera vez el mundo habitado por mujeres y hombres, elige al azar a una participante, que hará el papel de Marciano, otras dos harán de pareja (hombre y mujer) que se encuentra con el visitante. Esto es lo que ocurre en el encuentro.

HISTORIA DEL MARCIANO

Mientras caminaba por la calle una pareja fue deslumbrada por una luz intensa. Al recobrarse vieron frente a ellos a un personaje que nunca antes habían visto.

- **Marciano:** acabo de llegar de mi planeta en una visita turística a la tierra. Quisiera saber quiénes son ustedes.

Mientras habla con la pareja se da cuenta que ellos no son iguales y les dice.

- **Marciano:** en mi planeta todos somos iguales ¿por qué ustedes son diferentes?

La pareja sorprendida le responde: es que yo soy hombre... y ella es mujer.

- El marciano no está muy convencido y vuelve a preguntar: "¿Y cuál es la diferencia entre un hombre y una mujer? ¿Es el pelo, la voz, el cuerpo? ¿Qué otra cosa los diferencian? ¿Hacen lo mismo? ¿Tienen los mismos trabajos?"

- ✓ Las participantes responden las preguntas del Marciano, que se registran en un papelote, diferenciando en dos columnas lo que corresponde a hombres y lo que corresponde a mujeres. Luego se leen los resultados
- ✓ Con el registro de las diferencias entre hombres y mujeres, di a las participantes que se tomen 10 minutos para organizar las características en dos categorías: características con las que se nace, y características que se aprenden. Para ello entrégales una hoja de papel donde escribirán las características según sean innatas o aprendidas
- ✓ Al finalizar el tiempo dado, pide que voluntariamente las participantes señalen el resultado de su trabajo personal. En un papelote se van registrando las características, preguntando al auditorio si está de acuerdo. Cuando se haya concluido y en consenso se hayan organizado las características, se debe iniciar la reflexión sobre los modelos de hombre y mujer que se construyen socialmente a partir de las diferencias biológicas, y que son transmitidas de generación en generación. Presenta y desarrolla los conceptos de sexo y género. Apoyándote en carteles o rótulos, enfatizara las diferencias culturales que se presentan en diferentes sociedades
- ✓ Luego di a las participantes que a partir de las nociones trabajadas, analicen cómo funcionan las diferencias entre hombres y mujeres en diferentes espacios. Distribúyelas en cuatro grupos y asígnales la tarea así:

  Grupo 1: analizar los juguetes más usuales de los niños y niñas
  Grupo 2: analizar una telenovela
  Grupo 3: analizar una publicidad de cerveza en la televisión
  Grupo 4: analizar una noticia actual sobre un feminicidio

- ✓ Cada grupo debe distinguir lo que corresponde a las mujeres y lo que corresponde a los hombres, las imágenes que se manifiestan, la relación entre los sexos. Los grupos presentan sus resultados, y se extraen conclusiones respecto a los roles que en la sociedad representan hombres y mujeres, señalando que existen valorizaciones diferenciadas e inequidades que se expresan en las relaciones de poder que los hombres ejercen sobre las mujeres, que se las cosifica como objeto sexual a la par que como santas y puras
- ✓ Finalmente presenta las ideas claves

IDEAS CLAVES:

- ✓ Las personas nacemos con un sexo, somos mujeres u hombres
- ✓ Por estas diferencias sexuales, las sociedades y culturas a través de la historia, construyen, asignan y esperan comportamientos para mujeres y para hombres
- ✓ Basándose en las diferencias sexuales se han creado prejuicios; por ejemplo, se valora menos el trabajo que realizamos las mujeres que el de los hombres
- ✓ Como madres debemos orientar a nuestros hijos/as para que tengan las mismas oportunidades y responsabilidades en la familia, el trabajo y otras dimensiones de la vida

LECTURA PARA EL/LA FACILITADOR/A

EL SEXO

El término sexo se refiere a las características biológicas que diferencian a hombres y mujeres. Está determinado por características particulares, entre las que se encuentran los órganos genitales, los cuales permiten la función sexual y reproductiva.

EL GÉNERO

El término género se refiere a esa construcción sociocultural por la cual las personas son orientadas a asumir ciertas actitudes y comportamientos que se consideran propios de cada sexo.

A partir de las diferencias biológicas, se han ido definiendo un conjunto de características de lo femenino y lo masculino: roles, funciones, deberes, formas de ser y actuar, y cualidades que tienen los hombres y las mujeres en las diversas sociedades, culturas y épocas.

LOS ROLES DE GÉNERO

Indican aquel conjunto de comportamientos asignados a uno u otro sexo desde la cultura, en una sociedad y momento histórico específico. Señalan cómo deben comportarse un hombre y una mujer en la sociedad, en la familia, con respecto a su propio sexo, al sexo contrario, ante los hijos, y los límites en cuanto al modo de desarrollar, comprender y ejercer la sexualidad.

IDENTIDAD DE GÉNERO

Es la manera como cada persona se define e identifica a sí misma como hombre o como mujer en una cultura y época determinadas. Hace referencia a los atributos (actitudes, valores, comportamientos, etc.) que una cultura determinada crea en torno al hecho de ser mujer u hombre.

EQUIDAD DE GÉNERO:

Implica el establecimiento de relaciones de poder equitativas entre hombres y mujeres.

Es decir:

- Que ambos tengan acceso a la educación, a la buena remuneración, a la participación en cargos públicos, al ejercicio de sus derechos sexuales y reproductivos
- Que se elimine la violencia doméstica; que se comparta el trabajo doméstico y la responsabilidad de la crianza de los hijos e hijas
- Que se considere de manera semejante a las mujeres y a los hombres, en el mismo nivel, con sus derechos y sus obligaciones

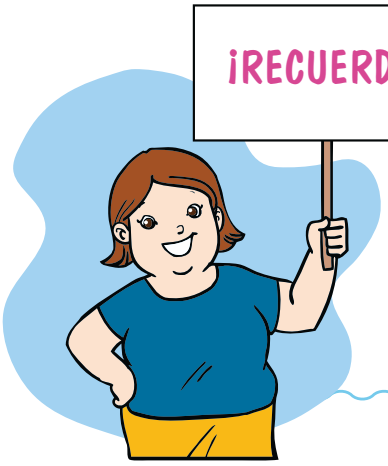
LECTURA PARA LA PARTICIPANTE

EL SEXO

Son las características anatómicas que diferencian a hombres y mujeres. La característica más notable es la de los órganos sexuales, pero también hay otras, como la talla, la voz, la piel, la presencia de vello, etc. Cada persona, por lo tanto, tiene características definidas desde antes de su nacimiento.

EL GÉNERO

Son características con las cuales no nacemos, sino que aprendemos a lo largo de nuestra vida y que diferencian lo masculino de lo femenino; es decir, lo que corresponde a los hombres y lo que corresponde a las mujeres. Así, las sociedades y culturas han determinado roles masculinos y roles femeninos.



✓ Los roles de género son aprendidos a través del proceso de socialización que se desarrolla en la familia, en la escuela, en el barrio, es decir en nuestra sociedad y cultura, allí donde desenvolvemos nuestra vida, por lo tanto, también podemos cuestionarlos

SESIÓN 2.2:

SEXUALIDAD, ORIENTACIÓN Y DIVERSIDAD SEXUAL

COMPETENCIAS POR ALCANZAR:

- ✓ las participantes identifican, reconocen y aceptan en un marco de respeto las diversas orientaciones sexuales así como la diversidad sexual

TIEMPO:
60 MINUTOS

MATERIALES:

- ✓ papelotes
- ✓ plumones gruesos
- ✓ masking tape

TÉCNICA POR SEGUIR:

- ✓ Organiza a las participantes en cinco grupos, haciendo uso de la técnica “Simón dice”
- ✓ Indícales que cada grupo dibujará en tamaño natural, haciendo uso de un papelote, la figura de una persona de acuerdo a la siguiente lista:

  Grupo 1: heterosexual varón
  Grupo 2: heterosexual mujer
  Grupo 3: homosexual varón
  Grupo 4: homosexual mujer
  Grupo 5: travesti

- ✓ Dales 20 minutos. Es importante que durante el trabajo el/la facilitador/a deje que cada grupo trabaje solo, sin orientación o apoyo de su parte, salvo para aclarar la tarea. De esa manera los dibujos no estarán influidos por alguien fuera del grupo
- ✓ Al finalizar, cada grupo pasará adelante a mostrar su trabajo, describiendo el dibujo y explicando cada detalle colocado. Pregunta al resto de las participantes si están de acuerdo con lo mostrado en los trabajos. Cada dibujo se queda delante a la vista de todas las participantes

- ✓ En este momento realiza una exposición-diálogo presentando la noción de sexualidad, señalando que es una dimensión de la persona referida al afecto, deseo y comunicación hacia otros, y que puede dirigirse hacia personas del sexo opuesto, del mismo sexo o de ambos. Ayúdate pegando en la pared o pizarra las nociones escritas en cartulinas
- ✓ Vuelve a pedir a los grupos que tomen sus dibujos y los analicen a partir de lo señalado en la exposición. Dales 10 minutos, luego de los cuales tienen que señalar nuevamente las características de cada dibujo comparándolo con lo que se les solicitó. Si es necesario corrige la primera descripción
- ✓ Para finalizar elabora una conclusión para cada dibujo, reforzando las nociones ya desarrolladas, y ayudando a cuestionar los estereotipos que se hayan presentado. Es importante incorporar también en los mensajes que debemos manejar una buena información sobre la sexualidad a fin de evitar confusiones y derribar prejuicios

IDEA CLAVE:

- ✓ Expresamos nuestra sexualidad en todas las acciones que realizamos, pero especialmente, en los afectos y las relaciones con otras personas, ya sea de nuestro mismo sexo o del sexo opuesto

LECTURA PARA EL/LA FACILITADOR/A

LA SEXUALIDAD

Implica la capacidad para expresar emociones de forma sana y placentera, a través de la expresión del amor y el afecto, del contacto corporal y la comunicación.
La sexualidad forma parte de la personalidad e incluye aspectos biológicos, emocionales y sociales. Por ello se manifiesta de forma diferente en cada persona, dependiendo de su contexto social y cultural.

ORIENTACIÓN SEXUAL

Se define según el sexo frente al cual se siente atracción. Se puede sentir atracción y placer por una persona del otro sexo, del mismo sexo o con personas de ambos sexos.
Cuando descubrimos que nosotras o alguna otra persona tiene una orientación homo o bisexual, debemos tener presente lo siguiente:

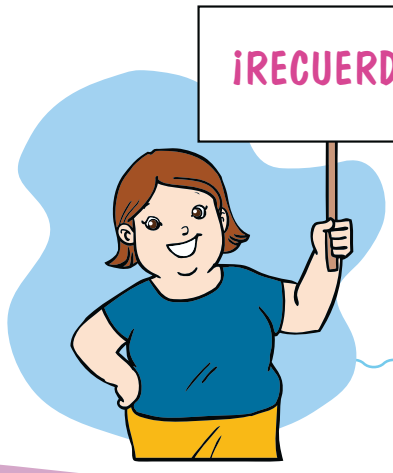
- No es una enfermedad, ni una perversión
- Nuestra orientación sexual no cambia nuestra condición de hombre o mujer
- Debemos aceptarnos, y aceptar a nuestras/os amigas/os, es decir, debemos vivir nuestra sexualidad sin sentir culpa
- No debemos discriminar ni discriminarnos por la orientación sexual
- No importa nuestra orientación sexual, todos y todas debemos protegernos de las Infecciones de Transmisión Sexual - ITS y del VIH/Sida

DIVERSIDAD SEXUAL

Esta es una noción que se utiliza para denominar a las personas que expresan su sexualidad de diversas maneras: gays, lesbianas, bisexuales, travestis, transexuales y transgénero. Muchas organizaciones de este colectivo luchan para que se reivindiquen sus derechos, como el ser nombrados diferenciadamente, visibilizar sus demandas y aspiraciones específicas, evitando la discriminación y el rechazo.

REVISEMOS ALGUNAS DEFINICIONES:

- **Bisexualidad:** es la atracción afectiva y/o sexual por individuos de ambos sexos.
- **Heterosexualidad:** es la atracción afectiva y/o sexual por individuos del sexo opuesto.
- **Homosexualidad:** es la atracción afectiva y/o sexual por individuos del mismo sexo.
- **Bisexual:** persona que se relaciona sexual y afectivamente con personas de ambos sexos.
- **Homosexual:** persona que siente atracción sexual y/o afectiva por personas del mismo sexo.
- **Gay:** son los hombres que se relacionan afectiva y sexualmente con otros hombres.
- **Lesbiana:** mujer que se relaciona afectiva y sexualmente con otra mujer.
- **Intersex:** es la manera en que se autoidentifican quienes antes eran denominadas hermafroditas, y que no consideran que su condición sea un problema, reivindicando su derecho a no tener que definir su cuerpo y su vida como masculino o femenino.
- **Travesti:** hombre o mujer que utiliza vestimenta y complementos considerados del sexo opuesto; puede o no hacer uso de hormonas y de prótesis.
- **Transexual:** persona cuyo sexo biológico – hombre o mujer, no corresponde a la idea que tiene de sí misma. Algunas conviven con sus genitales originales, otras transexuales buscan la cirugía de adecuación o de "cambio de sexo". También pueden usar hormonas o prótesis.
- **Transgénero:** denomina a la persona cuya identidad de género no corresponde con el sexo designado en el nacimiento, e incluye a los transexuales, travestis e intersex.
- **Homofobia:** es la aversión, discriminación y violencia contra los homosexuales. Muchas veces se usa para que hombres y mujeres se auto-regulen y presionen socialmente para realizar actos considerados masculinos o femeninos, como pelearse a golpes, maquillarse, etc.
- **LTGB:** son las siglas con las que se conoce al Movimiento Lésbico, Transgénero/ Transexual, Gay y Bisexual.



✓ Recordemos que el respeto a la vida plena y con derechos es para todas las personas, no importa su color, su sexo, diversidad sexual o ideología

LECTURA PARA LA PARTICIPANTE

LA SEXUALIDAD

Tiene muchas formas de expresarse. La orientación sexual no es una opción a elegir, simplemente nace de cada persona, que dirige sus afectos y deseos hacia personas del mismo sexo, del otro sexo o hacia personas de ambos sexos.

ORIENTACIÓN SEXUAL

Se define según el sexo frente al cual se siente atracción. Se puede sentir atracción y placer por una persona del otro sexo, del mismo sexo o con personas de ambos sexos.

LA DIVERSIDAD SEXUAL

Esta es una noción que se utiliza para denominar a las personas que expresan su sexualidad de diversas maneras: gays, lesbianas, bisexuales, travestis, transexuales y transgénero.

REVISEMOS ALGUNAS DEFINICIONES:

- **Bisexualidad:** es la atracción afectiva y/o sexual por individuos de ambos sexos.
- **Heterosexualidad:** es la atracción afectiva y/o sexual por individuos del sexo opuesto.
- **Homosexualidad:** es la atracción afectiva y/o sexual por individuos del mismo sexo.
- **Bisexual:** persona que se relaciona sexual y afectivamente con personas de ambos sexos.
- **Homosexual:** persona que siente atracción sexual y/o afectiva por personas del mismo sexo.
- **Gay:** son los hombres que se relacionan afectiva y sexualmente con otros hombres.
- **Lesbiana:** mujer que se relaciona afectiva y sexualmente con otra mujer.
- **Intersex:** es la manera en que se autoidentifican quienes antes eran denominadas hermafroditas, y que no consideran que su condición sea un problema, reivindicando su derecho a no tener que definir su cuerpo y su vida como masculino o femenino.
- **Travesti:** hombre o mujer que utiliza vestimenta y complementos considerados del sexo opuesto; puede o no hacer uso de hormonas y de prótesis.
- **Transexual:** persona cuyo sexo biológico - hombre o mujer, no corresponde a la idea que tiene de sí misma. Algunas conviven con sus genitales originales, otras transexuales buscan la cirugía de adecuación o de “cambio de sexo”. También pueden usar hormonas o prótesis.
- **Transgénero:** denomina a la persona cuya identidad de género no corresponde con el sexo designado en el nacimiento, e incluye a los transexuales, travestis, intersex.
- **Homofobia:** es la aversión, discriminación y violencia contra los homosexuales. Muchas veces se usa para que hombres y mujeres se auto-regulen y presionen socialmente para realizar actos considerados masculinos o femeninos, como pelearse a golpes, maquillarse, etc.
- **LTGB:** son las siglas con las que se conoce al Movimiento Lésbico, Transgénero/Transexual, Gay y Bisexual.

SESIÓN 2.3:

RESPUESTA SEXUAL HUMANA Y LA REPRODUCCIÓN

COMPETENCIAS POR ALCANZAR:

- ✓ las participantes refuerzan sus conocimientos sobre los órganos sexuales masculinos y femeninos, así como de las fases de la respuesta sexual humana
- ✓ las participantes refuerzan su conocimiento sobre los mecanismos de la reproducción humana

TIEMPO:
120 MINUTOS

MATERIALES:

- ✓ láminas de los órganos sexuales masculinos y femeninos
- ✓ lámina de una pareja haciendo el amor

TÉCNICA POR SEGUIR:

- ✓ Luego de la bienvenida a las participantes, indica que se organicen en dos grupos a través de una técnica, que puede ser por prendas, las que llevan falda, las que llevan pantalón, o por el largo del cabello, etc. Para eso el/la facilitador/a debe primero observar bien al grupo para decidir el criterio de agrupación
- ✓ Entrega a un grupo una lámina con los órganos sexuales femeninos, y al otro, una lámina con los órganos sexuales masculinos, y se les pide que los examinen. El/la facilitador/a se acerca a cada grupo y les hace una descripción de cada lámina. Luego cada grupo deberá presentar al otro grupo su lámina. El/la facilitador/a debe reforzar y/o corregir la explicación, promoviendo que las participantes pregunten y que se genere el diálogo a fin de aclarar las dudas
- ✓ A continuación pide que se sienten en círculo y proporciónales una lámina donde se observa a una pareja -hombre y mujer- que evidentemente se encuentra sosteniendo relaciones sexuales. Pregúntales:
  - ¿Qué se siente mientras se tienen relaciones sexuales?
  - ¿Cómo cambian los cuerpos del hombre y de la mujer?

- ✓ Organiza a las participantes en dos grupos, un grupo registrará en un papelote los cambios corporales que ocurren en la mujer durante la relación sexual, y el otro grupo escribirá lo que ocurre en el hombre. Dales 20 minutos para realizar su trabajo. Al finalizar, cada grupo presenta sus resultados al otro grupo, complementando el trabajo, de ser necesario
- ✓ El/la facilitador/a debe enfatizar que si bien los hombres y las mujeres pasan por las mismas fases, la excitación, la meseta, el orgasmo y la resolución, a diferencia de los hombres, las mujeres tienen la posibilidad de conseguir múltiples orgasmos
- ✓ A continuación forma a las participantes en cuatro grupos, a cada asígnales un número. Los grupos deben representar a través de un dibujo o un esquema lo que entienden por:
  - menstruación
  - ovulación
  - fecundación
  - implantación
- ✓ Realiza un sorteo y asigna a cada grupo un tema. Al finalizar, luego de 30 minutos, presentan sus dibujos al resto de sus compañeras
- ✓ El/la facilitador/a desarrolla una exposición-diálogo sobre el tema de la reproducción, propiciando que las participantes pregunten y planteen sus dudas sobre el tema, que ella deberá absolver. Señala los aspectos más resaltantes del ciclo menstrual de la mujer, explica cómo ocurre la ovulación, así como la fecundación e implantación. Señala que la menstruación forma parte del ciclo menstrual, y por lo tanto no es enfermedad, sino simplemente una función natural.
- ✓ A continuación pide que se agrupen en cuatro comisiones de trabajo, cada una encargada de dibujar o hacer un gráfico sobre la menstruación, la ovulación, la fecundación y la implantación. Dales 20 minutos
- ✓ Cada grupo presenta su trabajo y el/la facilitador/a debe corregir los mensajes y reforzar los contenidos

IDEA CLAVE:

- ✓ La respuesta sexual humana es el comportamiento y las reacciones de hombres y mujeres, cuando están estimulados y excitados sexualmente. Las reacciones varían en cada persona de acuerdo con el sexo, la edad, el estado de salud y el ambiente

LECTURA PARA EL/LA FACILITADOR/A Y LA PARTICIPANTE

ÓRGANOS GENITALES	
MUJER	**HOMBRE**
Genital externo: Vulva	**Genital externo**
Monte de Venus	Pene
Labios mayores y menores	Testículos
Clítoris	
Meato urinario	
Entrada vaginal	
Genital interno	**Genital interno**
Vagina	Conductos deferentes
Útero	Vesículas seminales
Trompas de Falopio	Próstata
Ovarios	

RESPUESTA SEXUAL HUMANA

Es el comportamiento y las reacciones de hombres y mujeres cuando están estimulados y excitados sexualmente. Las reacciones varían en cada persona de acuerdo con el sexo, la edad, el estado de salud y el ambiente.

LAS CUATRO FASES DE LA RESPUESTA SEXUAL HUMANA SON:

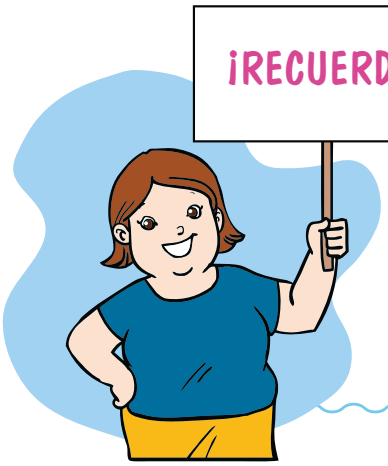
1. **Excitación:** en el hombre se manifiesta por la erección del pene y de las tetillas; en la mujer por la humedad de la vagina y un ligero aumento del tamaño de los senos.
2. **Meseta:** en la mujer se producen las primeras contracciones o movimientos de la vagina y en el hombre el pene alcanza su mayor tamaño y salen las primeras gotas de semen.
3. **Orgasmo:** es el momento de mayor placer sexual. Hay más contracciones de los músculos del cuerpo, y el hombre expulsa el semen por el pene, lo que se llama eyaculación. La pareja termina con una agradable y fuerte sensación de placer.
4. **Resolución:** es el momento de relajación y descanso; el cuerpo del hombre y de la mujer, vuelven a su estado de relajación natural.

LA REPRODUCCIÓN

La función reproductiva, en el caso de la mujer se inicia con la llegada de la menstruación, entre los 12 y 14 años, y en los hombres aproximadamente desde la misma edad, cuando han completado su desarrollo.

CONCEPTOS BÁSICOS PARA ENTENDER LA REPRODUCCIÓN:

- **Ciclo menstrual:** es el tiempo que transcurre entre una y otra menstruación. Este lapso de tiempo es entre los 27 y 30 días.
- **Menstruación:** cuando no hay relaciones sexuales en los días fértiles o cuando estas se realizan con protección, el óvulo no fecundado baja al útero, la sangre de las paredes internas del útero se desprende y sale por la vagina junto con el óvulo.
- **Ovulación:** a la mitad del ciclo menstrual sale un óvulo maduro de uno de los ovarios. Cada mes uno de los ovarios expulsa un óvulo.
- **Fecundación:** es la unión del óvulo maduro de la mujer con el espermatozoide del hombre. Esta unión se produce a la mitad del ciclo menstrual en una de las Trompas de Falopio.
- **Implantación:** el óvulo fecundado sigue su camino por una de las Trompas de Falopio hasta el útero donde se implanta en la pared que ha formado un colchón de sangre. La menstruación se detiene y durante nueve meses se estará formando un nuevo ser.



✓ Si conocemos nuestros órganos genitales y su funcionamiento podemos tomar mejores decisiones para nuestra vida sexual y reproductiva

SESIÓN 2.4:

LA ANTICONCEPCIÓN

COMPETENCIAS POR ALCANZAR:

- ✓ las participantes conocen o refuerzan sus conocimientos sobre los métodos anticonceptivos, identificando sus ventajas y desventajas y asumiendo una actitud responsable frente a su fecundidad

TIEMPO:
60 MINUTOS

MATERIALES:

- ✓ tarjetas de cartulina de colores
- ✓ muestrario de métodos anticonceptivos
- ✓ preservativos

TÉCNICA POR SEGUIR:

- ✓ Las participantes reciben una tarjeta de color para que escriban en una frase lo que entienden por “Anticoncepción”. Pega cada tarjeta en la pared o pizarra y ordénalas de forma que no hayan repetidas. Con las ideas escritas se construye colectivamente el concepto de Anticoncepción
- ✓ En seguida, pide a las participantes que libremente señalen en plenaria los métodos anticonceptivos que conocen. Haz una relación en un papelote, y luego pide que expliquen cómo funcionan. Es posible que se viertan afirmaciones correctas y también equivocadas, que también anotarás
- ✓ A continuación revisan los diferentes métodos anticonceptivos, para lo cual se entrega un muestrario donde se presentan los métodos para que puedan ver y tocar con confianza
- ✓ El/la facilitador/a hace la presentación de los diferentes tipos de métodos anticonceptivos existentes y disponibles en los establecimientos de salud del Ministerio de Salud del Perú. Primero señala los tipos de métodos existentes: naturales, artificiales y definitivos, para luego describir cada uno en cuanto a su forma de funcionamiento, características, etc. Como es una exposición-diálogo, va recogiendo opiniones y preguntas de las participantes, que irá respondiendo a fin que la información quede clara para el auditorio

- ✓ Cuando se ha realizado la exposición, haz circular el muestrario y luego procede a extraer los métodos y distribuirlos para que puedan ser examinados por las participantes
- ✓ En el caso de los preservativos, abre uno o dos, a fin de enseñar su uso correcto, de ser posible con una maqueta o algún otro artefacto que ayude a la demostración
- ✓ En este proceso pide que continúen planteando las interrogantes, creencias, prejuicios, etc., sobre los métodos para que sean absueltos por el/la facilitador/a
- ✓ Señala que, además, pueden acudir a los establecimientos de salud para tener consejería sobre los métodos y la disponibilidad de usar el que elijan libremente
- ✓ A fin de reforzar lo trabajado, pide a las participantes que formen grupos de tres, y a cada grupo se le asigna al azar un método para que lo explique ante sus compañeras. Entrégales un papelote y plumones gruesos, y dales 10 minutos, luego de los cuales presentan sus resultados. El/la facilitador/a corrige, refuerza y complementa la información

IDEA CLAVE:

- ✓ La mejor manera de cuidar la salud y controlar la natalidad es informándose sobre los métodos y eligiendo el que sea más adecuado para nosotras ¡Consulta siempre con el personal de Salud!

LECTURA PARA EL/LA FACILITADOR/A Y LA PARTICIPANTE

ANTICONCEPCIÓN

Es la prevención del embarazo usando diferentes métodos. Existen los métodos naturales y los métodos artificiales, y también los métodos definitivos.

MÉTODOS NATURALES

Están basados en la abstención de las relaciones sexuales durante los días fértiles de cada ciclo menstrual de la mujer. Es decir, se trata de evitar el coito o relación sexual durante la fase fértil para evitar la concepción. De acuerdo a la técnica que se utilice se distinguen cuatro métodos:

1. **Método del ritmo, Ogino-Knaus, de la regla o del calendario.** Método de abstinencia periódica basado en la abstinencia sexual durante la fase fértil del ciclo menstrual para evitar el embarazo.
2. **Método Billings, de la ovulación o del moco cervical.** Abstinencia de relaciones sexuales en el periodo fértil del ciclo menstrual determinado por la presencia de moco cervical o sensación de humedad en genitales.
3. **Método de los días fijos o del collar.** Método de abstinencia periódica que se apoya en perlas de colores (marrón, blanco y rojo) para determinar los días fértiles del ciclo menstrual.
4. **Método de lactancia materna y amenorrea (Mela).** Único método natural basado en la infecundidad temporal de la mujer durante la lactancia. Su acción está basada en la supresión de la ovulación ocasionada por el incremento de la hormona prolactina como consecuencia de la lactancia materna exclusiva.

MÉTODOS ARTIFICIALES

Se dividen según los medios que utilicen:

1. **Métodos de Barrera:** impiden el paso de los espermatozoides hacia el útero. En este grupo están los preservativos masculinos y femeninos, el diafragma, las cremas espermicidas, etc.

   - **Preservativo o condón masculino:** funda delgada hecha de látex lubricada, que impide el paso de los espermatozoides a los genitales femeninos. Al ser un método de barrera, también protege de las infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH/Sida.
   - **Condón femenino:** es una funda amplia, delgada y resistente, elaborada de un material sintético que se coloca en la vagina antes de la relación sexual. Tiene un anillo blando y flexible en cada extremo. El anillo interno sirve para colocarlo dentro de la vagina y el anillo externo permanece afuera cubriendo gran parte de los genitales externos.
   - **Espermicidas:** productos químicos que se presentan en forma de óvulos o tabletas vaginales, crema, jalea, gel y espuma, los cuales inactivan o destruyen a los espermatozoides en la vagina.

2. **Métodos Hormonales:** son medicamentos compuestos por dos hormonas distintas, estrógenos y progestágenos, que modifican el funcionamiento normal del ovario impidiendo la ovulación, además de otras modificaciones del aparato reproductor femenino.

   - **Anticonceptivos orales combinados (AOC)**. Producto de 28 píldoras que contiene hormonas (estrógeno y progestágeno). El Ministerio de Salud distribuye un producto de 28 píldoras: 21 píldoras contienen estrógeno y progestágeno y 7 píldoras contienen sulfato ferroso. Actúan por supresión de la ovulación y espesamiento del moco cervical.
   - **Anticonceptivos orales de sólo progestágenos.** Son aquellos que poseen sólo progestágeno. El Ministerio de salud no los distribuye.
   - **Inyectable de sólo progestágeno.** Producto en frasco para inyectable que posee sólo progestágeno. El Ministerio de Salud lo distribuye. Actúa espesando el moco cervical, impidiendo la penetración de los espermatozoides a los óvulos porque suprimen la ovulación, reducen el transporte de los óvulos en las Trompas de Falopio y producen cambios en el endometrio (pared uterina).
   - **Inyectable combinado.** Tienen estrógeno y progestágeno. El Ministerio de salud no los distribuye. Suprimen la ovulación, espesando el moco cervical e impidiendo la penetración de los espermatozoides a los óvulos.

3. **Métodos Intrauterinos:** se encuentran entre ellos los dispositivos intrauterinos como la T de cobre y el espiral.

- **Dispositivo intrauterino (DIU):** dispositivo intrauterino liberador de cobre que se inserta en el útero. El Ministerio de Salud dispone de la T de Cobre 380-A que tiene una duración de 10 años en el útero de una mujer. Este método afecta la capacidad de los espermatozoides de pasar a través del útero, inmovilizándolos o destruyéndolos, e interfiere en el proceso reproductor antes que ocurra la concepción.
- **Dispositivo intrauterino liberador de progestágeno:** dispositivo que se inserta en útero y libera progestágeno. Su acción es espesar el moco cervical, impidiendo la penetración de los espermatozoides a los óvulos porque suprime la ovulación y produce cambios en el endometrio. Tiene una duración de 5 años. El Ministerio de Salud no dispone de este dispositivo.

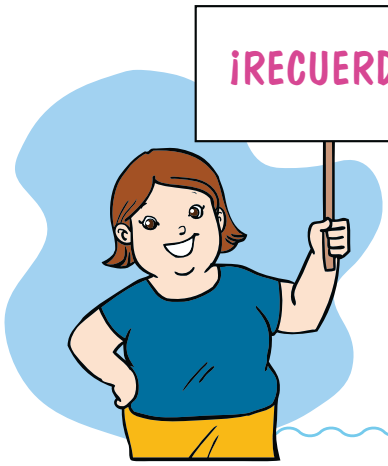
MÉTODOS DEFINITIVOS

Métodos voluntarios y permanentes que se realizan a través de una intervención quirúrgica, que evita el encuentro de óvulos y espermatozoides impidiendo la concepción.

- ✓ **Vasectomía,** consiste en ligar y seccionar los conductos deferentes en el hombre, que son los que permiten salir a los espermatozoides de los testículos.
- ✓ **Ligadura de trompas,** consiste en ligar y seccionar las Trompas de Falopio de la mujer para impedir la unión de los espermatozoides con los óvulos.

ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA – AOE

Es una forma de evitar el embarazo, tomando dos tabletas que contienen hormonas y se usa SOLO EN CASO DE EMERGENCIA, inmediatamente después de una relación sexual sin protección. Actualmente el Ministerio de Salud no cuenta con estas tabletas hormonales.
La anticoncepción de emergencia AOE no es un método anticonceptivo, sólo se usa en caso de emergencia, por tanto no es de uso frecuente.



- ✓ El control de la fecundidad es una decisión personal libre e informada, por lo cual, es nuestro derecho acceder a todos los métodos de planificación familiar
- ✓ La anticoncepción de emergencia no es un método anticonceptivo, solo se usa en caso de emergencia, por tanto no es de uso frecuente

TIPO DE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS		MÉTODO	FUNCIONAMIENTO DEL MÉTODO
Métodos Naturales Están basados en la abstención de las relaciones sexuales durante los días fértiles de cada ciclo de la mujer. De acuerdo a la técnica que se utilice se distinguen cuatro métodos: del ritmo, del moco cervical o Billings. Existen algunos métodos basados en estos principios como son el método del collar y el de los días fijos. Estos métodos no protegen contra las Infecciones de Transmisión Sexual y el VIH/Sida.		Método del ritmo, Ogino-Knaus, de la regla o del calendario	Método basado en la abstinencia sexual durante la fase fértil del ciclo menstrual.
		Método Billings, de la ovulación o del moco cervical	Abstinencia de relaciones sexuales en el periodo fértil del ciclo menstrual, determinado por la presencia de moco cervical o sensación de humedad en los genitales.
		Método de los días fijos o del collar	Método de abstinencia periódica que se apoya en perlas de colores (marrón, blanco y rojo) para determinar los días fértiles del ciclo menstrual. Se evita el coito durante la fase fértil del ciclo menstrual para evitar la concepción.
		Método de lactancia materna y amenorrea (Mela)	Único método natural basado en la infecundidad temporal de la mujer durante la lactancia. Su acción está basada en la supresión de la ovulación ocasionada por el incremento de la hormona prolactina como consecuencia de la lactancia exclusiva.
Métodos Artificiales	**1. Métodos de barrera:** impiden el paso de los espermatozoides al útero. Están los preservativos masculinos y femeninos, diafragma, espermicidas, etc.	Condón o preservativo Condón femenino	Es una funda delgada de caucho, látex. Lubricada, sin nonoxinol - 9. Impide que los espermatozoides tengan acceso al tracto reproductor femenino. Este método también protege de las Infecciones de Transmisión Sexual incluyendo el VIH/Sida.
		Espermicidas	Productos químicos que contienen nonoxinol-9, que se presentan en forma de óvulos o tabletas vaginales, crema, jalea, gel y espuma y que inactivan y destruyen los espermatozoides.
	2. Métodos hormonales: son medicamentos compuestos por dos hormonas distintas, estrógenos y progestágenos, que modifican el funcionamiento normal del ovario impidiendo la ovulación, además de otras modificaciones del aparato reproductor femenino.	Anticonceptivos orales combinados AOC	Contienen estrógeno y progestágeno. Actúan por supresión de la ovulación y espesamiento del moco cervical. El Ministerio de Salud distribuye un producto de 28 píldoras: 21 contienen 30 µg (microgramos) de etinilestradiol y 150 µg de levonorgestrel, y 7 píldoras contienen sulfato ferroso.
		Inyectable de sólo progestágeno	Poseen sólo progestágeno. El Ministerio de Salud distribuye el acetato de medroxiprogesterona de 150 mg. Actúan espesando el moco cervical, impidiendo la penetración de los espermatozoides, suprimen la ovulación, reducen el transporte de los óvulos en las Trompas de Falopio y producen cambios en el endometrio.
		Inyectable combinado	Tienen estrógeno y progestágeno. MINSA no los distribuye. Suprimen la ovulación, espesando el moco cervical e impidiendo la penetración de los espermatozoides. Existen dos composiciones: - 5 mg de valerato de estradiol y 50 mg de enantato de noretisterona - 5 mg de cipionato de estradiol y 25 mg de acetato de medroxiprogesterona
	3. Métodos intrauterinos: se encuentran entre ellos los dispositivos intrauterinos como la T de cobre y el espiral.	Dispositivos intrauterinos (DIU): dispositivo intrauterino liberador de cobre	Son dispositivos que se insertan en la cavidad uterina y liberan cobre. El único que el MINSA dispone es la T de Cobre 380-A que tiene una duración de 10 años. Este método afecta la capacidad de los espermatozoides de pasar a través de la cavidad uterina, inmovilizándolos o destruyéndolos, e interfiere en el proceso reproductor antes que ocurra la fertilización.
		Dispositivo intrauterino liberador de progestágeno	Son dispositivos que se insertan en la cavidad uterina y liberan levonorgestrel y tiene una duración de 5 años. El MINSA no dispone de este dispositivo. Espesa el moco cervical, impide la penetración de los espermatozoides, suprime la ovulación y produce cambios en el endometrio.
Métodos Definitivos	Vasectomía		Consiste en seccionar los conductos deferentes que son los que permiten salir a los espermatozoides de los testículos.
	Anticoncepción quirúrgica voluntaria masculina		Es un método anticonceptivo permanente. Es una intervención quirúrgica considerada cirugía menor, destinada a ligar y seccionar los conductos deferentes en el hombre. La oclusión de los conductos deferentes impide la salida de los espermatozoides, evitando la unión con el óvulo.
	La esterilización tubárica		Es la electrocoagulación y/o sección de ambas Trompas de Falopio, con lo cual se impide el paso del óvulo y se evita que se encuentre con los espermatozoides. En ocasiones se aprovecha una cesárea para hacer la ligadura de trompas.
	Anticoncepción quirúrgica voluntaria femenina		Es un método anticonceptivo permanente, que se realiza mediante una intervención quirúrgica electiva, es de complejidad intermedia y su objetivo es ocluir y seccionar las Trompas de Falopio, para impedir la unión del espermatozoide con el óvulo.

SESIÓN 2.5:

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

COMPETENCIAS POR ALCANZAR:

- ✓ las participantes conocen el concepto de Infecciones de Transmisión Sexual-ITS
- ✓ las participantes identifican los síntomas y signos de las ITS y toman medidas de protección

TIEMPO:
75 MINUTOS

MATERIALES:

- ✓ tarjetas con casos
- ✓ papelotes
- ✓ plumones gruesos
- ✓ masking tape

TÉCNICA POR SEGUIR:

- ✓ Plantea a las participantes que expresen lo que entienden por las Infecciones de Transmisión Sexual. Se sugiere utilizar las siguientes preguntas:
  - ¿Saben lo que son las Infecciones de Transmisión Sexual?
  - ¿Quiénes se pueden contagiar? ¿Cómo podemos protegernos?
- ✓ Anota en un papelote y elabora las conclusiones en conjunto
- ✓ El/la facilitador/a presenta en exposición-diálogo y con el material de apoyo, las principales infecciones de transmisión sexual, señalando sus características, síntomas o signos y formas de contagio. También señalará las consecuencias en la salud de las personas infectadas, sus parejas y la transmisión a sus hijos
- ✓ Las participantes se organizan en grupos de cinco personas. Cada grupo recibe una tarjeta donde se encuentra desarrollado un caso de ITS, para analizarlo
- ✓ Para analizar los casos, se siguieren las siguientes preguntas:
  - ¿Qué estará pasando con los personajes de la historia?
  - ¿Qué señales o molestias tienen?
  - ¿Por qué creen que les ha ocurrido eso?
  - ¿Qué es lo que deben hacer ahora?

- ✓ Brinda 30 minutos para analizar los casos y anotar en un papelote sus conclusiones
- ✓ Cada grupo presenta sus resultados. El/la facilitador/a debe elaborar las conclusiones de los trabajos, enfatizando sobre las medidas de prevención y protección, especialmente en:
  - El uso del preservativo como método de protección accesible y efectivo
  - Acudir inmediatamente al médico ante una sospecha de contagio

CASOS PARA TRABAJAR EN GRUPO:

CASO 1

María es una chica de 15 años que está muy enamorada de Juan, con quien viene saliendo hace dos meses. Hace una semana aceptó tener relaciones sexuales a insistencia de Juan, sin usar ninguna protección. Después de ese día ha notado que le bajan secreciones de mal olor por la vagina. Aún no le ha comentado a nadie porque tiene mucha vergüenza.

CASO 2

Adolfo es un joven apuesto y muy alegre, él tiene muchas amigas y a menudo se le ve con una nueva enamorada. Desde hace un mes ha notado que tiene ardor al orinar y le ha salido una herida en el pene. Se lo ha comentado a sus amigos y le han dicho que es “una herida de guerra”.

CASO 3

Teresa es una mujer cariñosa y tranquila, y está casada con Héctor, que es chofer de camión y viaja constantemente al interior del país por trabajo. Teresa no sabe que Héctor tiene relaciones sexuales con otras mujeres cuando viaja. Ella está embarazada y en sus exámenes de sangre ha salido que tiene el VIH. Ella está muy sorprendida porque dice que sólo tiene relaciones sexuales con su esposo, y que eso debe ser un error.

Preguntas:

¿Qué le puede estar pasando al protagonista de nuestro caso?

¿Qué es lo que debería hacer?

IDEAS CLAVES:

- ✓ la forma más común de adquirir una ITS es a través de las relaciones sexuales con una persona infectada, por ello el tratamiento es también para la pareja sexual
- ✓ si tienes flujo amarillo o blanco de mal olor, heridas o ampollas en la vulva, ano o alrededor de ellos, acude de inmediato al centro de salud

LECTURA PARA EL/LA FACILITADOR/A

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL - ITS

Son infecciones que se transmiten durante las relaciones sexuales con una persona infectada, ya sea por vía vaginal, anal u oral. Algunas infecciones se transmiten no sólo por la sangre de madre a hijo/a sino por contacto con sangre contaminada en general.

LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL - ITS MÁS FRECUENTES SON:

Gonorrea, Trichomonas, Herpes, Chancro blando, Clamidia, Verrugas genitales, Ladillas (piojos del pubis), Sífilis, Hepatitis "B" y el Sida.

LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES DE LAS ITS SON:

En el hombre	Pus por el pene y ano, heridas o llagas en el pene o escroto, verrugas en el pene, ardor al orinar y/o picazón en los genitales y alrededor de ellos.
En la mujer	Flujo o descenso vaginal blanco o amarillo líquido o en grumos y de mal olor, heridas o llagas alrededor de la vulva o el ano, verrugas, dolor en el bajo vientre y/o picazón en los genitales y alrededor de ellos.

FORMAS DE TRANSMISIÓN DE LAS ITS Y EL VIH:

- **por las relaciones sexuales**, cuando hay contacto del pene con la vagina, del pene con el ano o de la boca con los genitales
- **por la sangre**, cuando se hacen transfusiones con sangre infectada o se usan objetos contaminados con sangre infectada, como jeringas, agujas, hojas de afeitar, cepillos de dientes u objetos punzo cortantes
- **de la madre al hijo**, durante el embarazo y al momento de nacer, cuando entra en contacto con sangre contaminada. En el caso del VIH puede contagiarse también a través de la leche materna

FORMAS DE PROTECCIÓN DE LAS ITS Y EL VIH

La Organización Mundial de la Salud - OMS tiene estas recomendaciones a fin de evitar contagiarnos:

- **no mantener relaciones sexuales:** es decir, «Ahora no» o «Contigo no». Esta es una opción que toman las personas ya sea por convicciones personales o religiosas, por no estar seguro de la salud del otro, etc.
- **mantener relaciones sexuales sólo con una pareja estable y fiel:** esta opción se basa en la decisión de la pareja, y es segura siempre y cuando ambos cumplan este acuerdo
- **usar preservativo o condón:** si se decide mantener una relación sexual en la que no existe seguridad acerca del estado de salud de la otra persona o de una misma, es necesario protegerse. Además de exigir el uso del preservativo, hay que utilizarlo correctamente. Con ello se reduce al mínimo el riesgo de contagio
- **usar sangre segura:** si se requiere el uso de transfusiones sanguíneas es importante asegurarnos que ésta provenga de un sitio garantizado

CUADRO SINDRÓMICO DE LAS ITS

Este cuadro muestra los principales síntomas para reconocer una infección de transmisión sexual, y que nos debe llevar directamente al médico a examinarnos y tratarnos.

CUADRO SINDRÓMICO	POSIBLE ENFERMEDAD
Secreción uretral: es la queja más común. Se caracteriza por presentar secreción que sale por el pene (como pus), se acompaña con dolor o ardor al orinar. La secreción puede ser de color blanquecino, amarillento o verdoso, abundante o escaso.	Gonorrea Clamidia
Secreción vaginal: es el aumento del flujo vaginal normal; puede ser de color blanquecino, amarillento o verdoso con mal olor; puede ocasionar picazón o irritación en la vulva.	Gonorrea Clamidia Tricomoniasis
Heridas en los genitales: se manifiesta con la presencia de úlceras, llagas o ampollas en los genitales del hombre y de la mujer; puede haber dolor; a veces presenta ardor y picazón.	Sífilis Herpes Chancroide
Dolor en el bajo vientre: el dolor en el bajo vientre puede ocurrir por causas diversas (embarazo fuera de lugar, aborto o alguna ITS) El dolor abdominal producido por alguna ITS puede producir esterilidad.	Gonorrea Clamidia Otras
Bubón inguinal: se caracteriza por la presencia de ganglios inflamados a la altura de la ingle.	Chancro Linfogranuloma venéreo

[4] Salud y Educación. Uniendo esfuerzos para la Salud del Adolescente. Módulos para la capacitación docente. Módulo V. Habilidades para la vida. Lima, GTZ.

LECTURA PARA LA PARTICIPANTE

¿QUÉ SON LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL – ITS?

Son infecciones que se transmiten durante las relaciones sexuales con una persona infectada, ya sea por vía vaginal, anal u oral. Algunas infecciones se transmiten también por la sangre de la madre embarazada a su hijo/a.

LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL - ITS MÁS FRECUENTES SON:

Gonorrea, Trichomonas, Herpes, Chancro blando, Clamidia, Verrugas genitales, Ladillas (piojos del pubis), Sífilis, Hepatitis "B" y el Sida.

¿CÓMO SE TRANSMITEN LAS ITS Y EL VIH?

- **Por las relaciones sexuales**, cuando hay contacto del pene con la vagina, del pene con el ano o de la boca con los genitales.
- **Por la sangre**, cuando se hacen transfusiones con sangre infectada o se usan objetos contaminados con sangre infectada, como jeringas, agujas, hojas de afeitar, cepillos de dientes y otros objetos punzo cortantes.
- **De la madre al hijo**, durante el embarazo y al momento de nacer, cuando entra en contacto con sangre contaminada. En el caso del VIH puede contagiarse también a través de la leche materna.

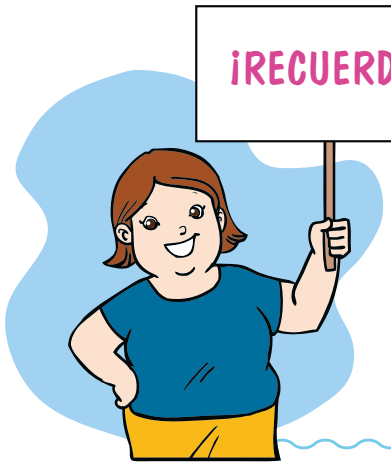
¿CÓMO PODEMOS PROTEGERNOS DE LAS ITS Y EL VIH?

- ✓ **No mantener relaciones sexuales:** es decir «Ahora no» o «Contigo no». Esta es una opción que toman las personas ya sea por convicciones personales o religiosas, por no estar seguro de la salud del otro, etc.
- ✓ **Mantener relaciones sexuales sólo con una pareja estable y fiel:** esta opción se basa en la decisión de la pareja, y es segura siempre y cuando ambos cumplan este acuerdo.
- ✓ **Usar preservativo o condón:** si se decide mantener una relación sexual en la que no existe seguridad acerca del estado de salud de la otra persona o de una misma, es necesario protegerse. Además de exigir el uso del preservativo, hay que utilizarlo correctamente, con ello se reduce al mínimo el riesgo de contagio.
- ✓ **Usar sangre segura:** si se requiere el uso de transfusiones sanguíneas es importante asegurarnos que esta provenga de un sitio garantizado.

CUADRO SINDRÓMICO DE LAS ITS

Este cuadro muestra los principales síntomas para reconocer una infección de transmisión sexual, y que nos debe llevar directamente al médico a examinarnos y tratarnos.

CUADRO SINDRÓMICO	POSIBLE ENFERMEDAD
Secreción uretral: es la queja más común. Se caracteriza por presentar secreción que sale por el pene (como pus), se acompaña con dolor o ardor al orinar. La secreción puede ser de color blanquecino, amarillento o verdoso, abundante o escaso.	Gonorrea Clamidia
Secreción vaginal: es el aumento del flujo vaginal normal; puede ser de color blanquecino, amarillento o verdoso con mal olor; puede ocasionar picazón o irritación en la vulva.	Gonorrea Clamidia Tricomoniasis
Heridas en los genitales: se manifiesta con la presencia de úlceras, llagas o ampollas en los genitales del hombre y de la mujer; puede haber dolor; a veces presenta ardor y picazón.	Sífilis Herpes Chancroide
Dolor en el bajo vientre: el dolor en el bajo vientre puede ocurrir por causas diversas (embarazo fuera de lugar, aborto o alguna ITS) El dolor abdominal producido por alguna ITS puede producir esterilidad.	Gonorrea Clamidia Otras
Bubón inguinal: se caracteriza por la presencia de ganglios inflamados a la altura de la ingle.	Chancro Linfogranuloma venéreo



Muchas de estas infecciones son curables si se detectan y se tratan a tiempo, pero si no se hace así, pueden causar daños graves y en algunos casos la muerte.

[5] Salud y Educación. Uniendo esfuerzos para la Salud del Adolescente. Módulos para la capacitación docente. Módulo V. Habilidades para la vida. Lima, GTZ.

SESIÓN 2.6:

VIRUS DE INMUNODEFICIENCIA HUMANA (VIH) Y SÍNDROME DE INMUNODEFICIENCIA ADQUIRIDA (SIDA)

COMPETENCIAS POR ALCANZAR:

- ✓ las participantes conocen el avance del VIH en el país, reconociendo su responsabilidad para tomar medidas que eviten el contagio en ellas y su familia

TIEMPO:
60 MINUTOS

MATERIALES:

- ✓ tarjetas de cartulina
- ✓ papelote
- ✓ plumón grueso
- ✓ masking tape

TÉCNICA POR SEGUIR:

- ✓ Explica a las participantes que van a trabajar el tema del Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) y del Sida, para lo cual en primera instancia se recogerán saberes previos a través de unas preguntas que deben responder en plenaria. Las preguntas orientadoras son las siguientes:
  - ¿Saben qué es el VIH?
  - ¿Qué es el Sida?
  - ¿Quiénes se contagian del VIH? ¿Por qué?
- ✓ Recoge las respuestas en papelotes y procede a explicar que el VIH es un virus que ataca el sistema inmunológico de los hombres y las mujeres, que como ITS, se transmite a través de:
  - Relaciones sexuales entre personas del mismo sexo y del sexo opuesto, sea por coito anal, coito vaginal, o por sexo oral, tanto de boca y pene o de boca y vagina
  - Transfusión de sangre contaminada
  - Uso de material punzo cortante contaminado, como jeringas, hojas de afeitar o agujas de tatuaje, u otras
  - De madre a hijo, en el embarazo, en el parto y a través de la leche materna

- ✓ Debes subrayar que si bien el VIH en el Perú está muy concentrado en la población de trabajadoras sexuales y en hombres que tienen sexo con otros hombres, en los últimos años el número de mujeres contagiadas, generalmente por sus parejas, ha crecido mucho.
- ✓ Debes enfatizar:
  - El uso del condón como el único método que, además de proteger del embarazo no deseado, protege del contagio de una ITS y del VIH/Sida
  - Hacerse una prueba de descarte del VIH ante la sospecha de contagio
  - Las medidas que se tienen preparadas en los centros de salud del Ministerio de Salud en caso que se detecte la infección durante el embarazo
- ✓ A continuación, pide a las participantes que se distribuyan en cinco grupos de trabajo, y diles que recibirán al azar un número del 1 al 5
- ✓ Explica que van a preparar un sociodrama sobre las estrategias para evitar infectarse del VIH y Sida. Lo aplicarán según los siguientes casos:

  "Mis estrategias para evitar contagiarme del VIH/Sida"

  El grupo 1: una joven de 15 años
  El grupo 2: una joven de 18 años, soltera pero con parejas sexuales
  El grupo 3: una joven de 23 años con pareja estable
  El grupo 4: una mujer de 30 años con tres hijos, separada y con pretendiente
  El grupo 5: caso libre, diferente a los otros grupos

- ✓ Brinda 30 minutos para preparar el trabajo. Es importante promover el debate interno en los grupos, tratando de apoyar en los aspectos técnicos que se requiera, y favoreciendo que se eliminen prejuicios
- ✓ Al finalizar los trabajos grupales, cada grupo presenta sus resultados, incentivando que cada estrategia sea afinada en conjunto con el resto de participantes. El/la facilitador/a, al ver los resultados, debe reforzar cada estrategia, incluyendo métodos, evitando conductas riesgosas, aplicando la negociación con la pareja para uso del preservativo, y también el descarte ante la sospecha de contagio

IDEA CLAVE:

El VIH ataca a las personas, hombres y mujeres de todas las edades, destruyendo las defensas del organismo y produciendo una enfermedad mortal, el Sida.

LECTURA PARA EL/LA FACILITADOR/A

EL VIRUS DE INMUNODEFICIENCIA HUMANA – VIH

Es un virus que ataca a las personas, hombres y mujeres de todas las edades, destruyendo las defensas del organismo y produciendo una enfermedad mortal, el Sida. Aún no se ha encontrado la cura, pero existen tratamientos que pueden mejorar la calidad de vida y retrasar la muerte de las personas infectadas.

EN NUESTRO PAÍS EL VIH/SIDA SE PRESENTA COMO:

Una epidemia concentrada que afecta principalmente a hombres que tienen sexo con otros hombres (HSH), y a trabajadoras sexuales (TS). Según las investigaciones la fuente de la transmisión recae en hombres casados o en pareja que tienen sexo con otros hombres y con trabajadoras sexuales, probablemente infectadas por HSH.

LAS ESTADÍSTICAS DE LOS ÚLTIMOS AÑOS SEÑALAN:

- ✓ Que se ha incrementado el número de mujeres que adquieren el virus. Así en 1990 había una mujer portadora por cada 14 hombres, pero en el 2009 la relación era de una mujer portadora por cada 2.7 hombres. Esto significa que la brecha entre el número de portadores hombres y el número de portadoras mujeres se ha reducido dramáticamente
- ✓ La infección generalmente se adquiere durante los años de adolescencia o juventud temprana, y como pueden pasar entre 5 y 10 para el desarrollo del Sida, se está detectando la enfermedad generalmente en los hombres jóvenes entre 25 y 34 años

ES IMPORTANTE:

Que toda persona se tome la prueba de Elisa, primera prueba que mide los anticuerpos al VIH producidos por nuestro organismo, si sospecha haber tenido una relación sexual de riesgo, es decir, sin condón. Si el resultado saliera positivo, debe tomarse otra prueba, llamada Western Blot con la cual se confirmará o descartará la presencia del virus.

Saber que existe un "periodo ventana" que dura entre 3 y 6 meses en el que, luego del contagio es imposible detectar la infección. Si se toma a los 3 meses y sale negativa, se debe confirmar con otra prueba semejante a los 6 meses, contando desde la fecha de sospecha del contagio. Si la prueba sale positiva, se debe conversar con el médico para proceder a la confirmación o descarte definitivo.

En el caso de la madre e hijo con VIH, el Ministerio de Salud ha establecido la detección del VIH en la madre en el periodo de gestación, como uno de los primeros exámenes por los que debe pasar al iniciar sus controles del embarazo. En caso de que la madre sea seropositiva, es decir sea portadora del VIH, de manera preventiva se le brinda tratamiento a fin de disminuir la posibilidad de infectar al niño/a.

ESTRATEGIAS APLICADAS DESDE EL MINISTERIO DE SALUD

- **Administración de terapia antiretroviral preventiva durante el embarazo**, con lo que se logra disminuir significativamente el riesgo para el recién nacido de 30% al 8%; este tratamiento es administrado de forma gratuita por el Ministerio de Salud
- **Cesárea electiva**, se recomienda
- **Tratamiento profiláctico al bebé**
- **Suspensión de la lactancia materna**
- **Transmisión de anticuerpos maternos al recién nacido** y la necesidad de esperar que el niño tenga 18 meses de nacido para saber su estado VIH
- En el caso de que la madre sea portadora del VIH, de manera preventiva se le brinda tratamiento, a fin de disminuir la posibilidad de infectar al niño/a

Durante todo el embarazo la gestante será controlada permanentemente y tendrá atención integral que incluye oftalmología, neurología, salud mental, servicio social, nutrición, consejería de soporte y familiar, consejería en salud sexual y reproductiva que incluya planificación familiar en el marco de derechos humanos y odontoestomatología.

Cuando la madre es diagnosticada y se encuentra en el momento del parto, será tratada con medicamentos inmediatamente, e igualmente su niño recibirá medicamentos específicos, así como el seguimiento y evaluación posterior para ambos.

[6] Norma Técnica para la prevención de la transmisión vertical (Madre Niños) del VIH. NT N° 024 - 2005 - MINSA/DGSP - V.01

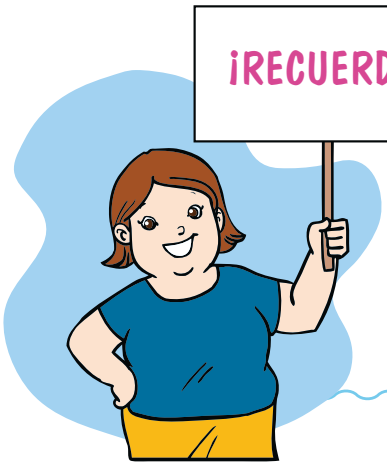
LECTURA PARA LA PARTICIPANTE

EL VIRUS DE INMUNODEFICIENCIA HUMANA (VIH)

Es un virus que ataca a las personas, hombres y mujeres de todas las edades, destruyendo las defensas del organismo y produciendo una enfermedad mortal, el Sida. Aún no se ha encontrado la cura pero existen tratamientos que pueden mejorar la calidad de vida y retrasar la muerte de las personas infectadas.

LAS ESTADÍSTICAS DE LOS ÚLTIMOS AÑOS SEÑALAN:

- Que se ha incrementado el número de mujeres que adquieren el virus. Así en 1990 había una mujer portadora por cada 14 hombres, pero en el 2009 la relación era de una mujer portadora por cada 2.7 hombres. Esto significa que la brecha entre el número de portadores hombres y el número de portadoras mujeres se ha reducido dramáticamente
- La infección generalmente se adquiere durante los años de adolescencia o juventud temprana, y como pueden pasar entre 5 y 10 años para el desarrollo del Sida, se está detectando la enfermedad generalmente en los hombres jóvenes entre 25 y 34 años



Tomar medidas para prevenir el VIH/ Sida y, si sospechamos de haber sido infectadas, debemos acudir al establecimiento de salud.

IV. ANEXOS

GUÍA METODOLÓGICA 1:
MÓDULO DE HABILIDADES SOCIALES Y SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

MATRIZ METODOLÓGICA DE CAPACITACIÓN

COMPETENCIA GENERAL DEL PAQUETE EDUCATIVO	Las participantes desarrollan capacidades personales que les permiten incrementar sus oportunidades de insertarse en el mundo laboral y abordar con mayor información el desarrollo de su idea de negocio.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Al finalizar el módulo las participantes serán capaces de: • identificar, desarrollar y aplicar habilidades sociales en los distintos ámbitos de su vida • reconocer la importancia de una sexualidad, sana, responsable y segura como una condición indispensable de su desarrollo personal y laboral • reconocer sus derechos en torno a su salud y sexualidad, así como los servicios que brinda el Estado en esta materia

MATRIZ METODOLÓGICA DE CAPACITACIÓN

BLOQUE TEMÁTICO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METODOLOGÍA	RECURSOS NECESARIOS	TIEMPO
Inscripción de participantes	Se toma control de asistencia	Conforme llegan los participantes se inscriben en la lista de asistencia. Se les entrega un fotocheck con su nombre. Se entregará la carpeta con material de apoyo del taller: block, lapicero.	Lista de asistencia, fotocheck, carpeta con material para la participante	15 minutos
Presentación de los participantes	Que las participantes se conozcan, se facilite la integración grupal y se identifiquen expectativas sobre el taller	**Dinámica de presentación: LA RED** Se invita a las participantes a ubicarse en círculo, y se lanza un ovillo de lana a una participante, que debe retenerlo, debe decir su nombre y expectativas del taller y luego, lanzarlo a otra participante del círculo reteniendo el hilo. Se anotan las expectativas y quedan visibles durante el taller. Se concluye con una reflexión sobre las expectativas y la verificación de su cumplimiento al finalizar el taller.	Un ovillo de lana	30 minutos
Prueba de entrada	Se evalúa los conocimientos previos de las participantes	**Prueba de entrada:** Se entrega a cada participante una prueba de entrada sobre los contenidos que se desarrollarán en el Taller/ Módulo. Se explica que la prueba es una referencia para saber cuánto saben ahora y cuánto habrán aprendido al final, comprobando así el logro de los objetivos.	Prueba de entrada	30 minutos
Presentación del taller	Las participantes conocen los objetivos, contenidos y metodología del taller y se comprometen a respetar las reglas de convivencia elaboradas en conjunto	**Presentación del Módulo:** El/la facilitador/a coloca en un lugar visible los "objetivos del módulo", los lee y pide comentarios. Se explica de manera sencilla y breve la duración del taller, la metodología y los contenidos generales, así como los aspectos logísticos. **Acuerdos:** • Colocar un papelógrafo con el rótulo "Acuerdos" y explicar que se pondrán de acuerdo sobre algunas reglas para el taller; se dan ejemplos y se motiva a dar sugerencias sobre el horario, la puntualidad, las formas de participación, la actitud en el trabajo, etc. Se escriben los acuerdos en el papelógrafo. Se sugiere que se supervise.	Papelógrafo con la competencia del módulo y los objetivos generales, papelógrafo con el título "Acuerdos", plumones, "Canasta de Mensajes"	30 minutos

CURSO:
"DESARROLLO DE CAPACIDADES PARA INSERTARSE CON ÉXITO AL MUNDO LABORAL"

Prueba

Nombre: .....
Fecha: .....

1. ¿Qué entiende usted por autoestima? Por favor escríbalo líneas abajo. (2 puntos)

.....
.....
.....

2. Lea lo que aparece escrito en cada recuadro. Ponga una X al costado de los enunciados que usted considera correctos. (0.5 cada opción = 2 puntos)

Cuando negociamos debemos ganar todo lo que nos hemos propuesto y no ceder en nada		Es natural que a los niños les gusten los deportes como el fútbol y a las niñas jugar con muñecas, porque así nacemos	
Dejar que otros decidan por nosotros para no cometer errores, es clave para una buena toma de decisiones		Una buena comunicación consiste en transmitir nuestra opinión y tener en cuenta la opinión de los otros	
La orientación sexual se refiere al sexo por el cual sentimos atracción como una manifestación más de la sexualidad		La diferencia entre sexo y género es que con el sexo nacemos y el género lo aprendemos	
En una negociación no nos enfrentamos con las personas, sino con problemas o situaciones sobre las cuales tomamos acuerdos		Son valores positivos: autoritarismo, optimismo, inflexibilidad	

3. Por favor, a continuación escriba una M al costado de los órganos sexuales de la Mujer, y una H al costado de los órganos sexuales del Hombre (0.5 cada opción = 4 puntos).

CONDUCTOS DEFERENTES		ENTRADA VAGINAL	
LABIOS MAYORES Y MENORES		VESÍCULAS SEMINALES	
CLÍTORIS		TROMPAS DE FALOPIO	
VULVA		PENE	
TESTÍCULOS		OVARIOS	

4. Relacione con una línea la palabra que aparece en la columna de la izquierda con lo escrito en el recuadro de la derecha que le corresponda (4 puntos).

OVULACIÓN		Unión del óvulo maduro con el espermatozoide
MENSTRUACIÓN		Fase de la respuesta sexual humana. Las mujeres tienen primeras contracciones y el pene de varón alcanza su mayor tamaño y salen las primeras gotas de semen
FECUNDACIÓN		Desprendimiento de la sangre acumulada en las paredes del útero, sucede cada 27 a 30 días si no hay fecundación
MESETA		Salida del óvulo maduro de un ovario, sucede a mitad del ciclo menstrual

5. Por favor lea los recuadros y marque Verdadero = V o Falso = F al costado de las afirmaciones sobre los Métodos Anticonceptivos: (0.5 puntos c/u = 2)

El Método Billings o del moco cervical: es un método natural que consiste en dejar de tener relaciones sexuales en el periodo fértil del ciclo menstrual, lo cual se nota por la presencia de moco cervical o sensación de humedad en los genitales.	
Espermicidas: productos químicos que se presentan en forma de óvulos o tabletas vaginales, crema, jalea, gel y espuma, que destruyen los espermatozoides, para evitar el embarazo y nos protegen de las infecciones de transmisión sexual.	
Anticoncepción quirúrgica voluntaria masculina: método anticonceptivo permanente. Es una cirugía menor destinada a ligar y seccionar los conductos deferentes del hombre, lo que impide la salida de los espermatozoides, evitando la unión con el óvulo. Puede ocasionar impotencia en el hombre.	
Anticoncepción oral de emergencia: es un método hormonal que se usa diariamente por un mes, luego de una relación sexual sin protección, para evitar un embarazo no deseado.	

MARQUE SI ES VERDADERO O FALSO, SEGÚN CORRESPONDA:

6. **Una forma de adquirir el VIH/Sida es por la transmisión de la madre al niño, llamada transmisión vertical: (2 puntos)**
   a) Verdadero
   b) Falso

7. **El preservativo o condón es el único método que protege del embarazo y del contagio de una infección de transmisión sexual (ITS) y del VIH/ Sida (2 puntos)**
   c) Verdadero
   d) Falso

8. **Marque las respuestas correctas con una X (2 puntos)**

Sólo debemos mantener relaciones sexuales sin preservativo o condón cuando nosotros y nuestra pareja somos fieles y hemos acordado no tener relaciones sexuales con otras personas.	
El VIH solamente afecta a la población homosexual.	
EL VIH generalmente se adquiere durante la adolescencia o juventud temprana. Hasta el desarrollo del Sida pueden transcurrir de 5 a 10 años de haberse contagiado. No se desarrolla en todas las personas.	
El VIH se contagia al compartir los cubiertos y alimentos de las personas afectadas.	

SESIÓN 1: AUTOESTIMA Y HABILIDADES SOCIALES PARA LA VIDA

BLOQUE TEMÁTICO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METODOLOGÍA	RECURSOS NECESARIOS	TIEMPO
Autoestima	Las participantes identifican sus cualidades personales y sus potencialidades, aprenden a estimarlas y se reconocen como personas valiosas, con cualidades y también con defectos	El/la facilitador/a pega en la pared cinco espejos dibujados en papelógrafos. Cada espejo simboliza un rol: hija, amiga, pareja, madre, trabajadora. Se invita a las participantes a mirarse en cada espejo, y luego se les pide comentar: ¿Qué les agradó más de su reflejo? ¿Qué les gustaría cambiar? y finalmente ¿Con qué imagen se identifican y por qué? Se comentan las experiencias y se fortalece a cada participante, se rescata lo positivo. Se redondea la ideas de aceptación. Se les entrega una tarjeta y un plumón delgado, y se les pide que escriban su propia noción de autoestima. Se redondea grupalmente la definición. Se les dice a las participantes que es el momento de recuperar los aspectos positivos que tiene cada una, para lo cual se les dará una hoja con la frase: yo soy valiosa porque...., para que completen con los aspectos positivos que más le gustan y consideren los más valiosos. Voluntariamente leen sus hojas. Se finaliza con las ideas claves.	Hojas con espejos, papelógrafos, plumones, masking tape, ideas claves en cartulina, hojas de papel con la frase escrita: “yo soy valiosa porque...”	60 minutos
Las emociones y su manejo	Las participantes identifican las emociones que les pueden causar daño, las reconocen y desarrollan estrategias para controlarlas	El/la facilitador/a le entrega a cada participante una nariz roja, también le entrega una tarjeta donde está escrita o graficada una emoción que debe representar: felicidad, tristeza, molestia, preocupación, enamoramiento, en crisis de nervios. Cada participante representa la emoción. Sus compañeras deben adivinar la emoción que se les está presentando. Se pide a las participantes que se sienten en círculo para reflexionar sobre las emociones trabajadas. Se usan las siguientes preguntas: • ¿Cómo nos hemos sentido? • ¿Antes hemos experimentado estas emociones? • ¿Cuál es la relación entre el cuerpo y las emociones? • ¿Hemos logrado controlar o manejar nuestras emociones? • ¿Qué consecuencias hubo cuando nos dejamos llevar por las emociones? Entre todas, extraen conclusiones sobre lo que han sentido y sobre las mejores maneras de controlar las emociones para una mejor y positiva convivencia con los propios sentimientos. Luego se pide a cada participante que elija una emoción y que en una hoja escriba lo que le sucedería si no la controla y lo que sucedería si la controla; luego señala la mejor manera de controlarla. Luego elegirá otra emoción, difícil de manejar, la escribirá en un papel, y la romperá depositándola en un basurero, desechándola simbólicamente. Se concluye señalando las mejores formas de controlar las emociones.	Narices rojas, tarjetas con emociones , papelógrafos, plumones, masking tape	60 minutos

BLOQUE TEMÁTICO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METODOLOGÍA	RECURSOS NECESARIOS	TIEMPO
Los valores	Las participantes reconocen que valores como el respeto, la honestidad y la puntualidad les permiten relacionarse mejor con las demás personas y recibir un trato semejante	Se entrega a cada participante un plumón delgado y dos tarjetas de cartulinas de color diferente para que escriban lo que entienden por valores y los cinco valores que le parecen que son los más importantes. Se recogen las tarjetas y se van pegando en la pared, se construye con los aportes una noción de valores, se piden aportes adicionales a las participantes y queda establecida la noción. Luego se leen los valores escritos, y con las participantes se elabora el ranking de los valores. Se les comunica que tendrán que hacer una escenificación por grupo de cada valor a partir de una situación imaginaria. Por la técnica "El barco se hunde" se conforma grupos de no más de cinco personas. En una bolsa se colocan papelitos con cada valor de la lista y una representante de cada grupo saca un papelito. Se les da 20 minutos. El sociodrama se realiza con estas pautas: • La acción ocurre en un espacio laboral: taller de confecciones, tienda, restaurant, etc. • Todas las participantes deben ser parte de la acción, una puede ser la narradora. Los grupos presentan su sociodrama. Después de cada presentación se agradece y se pide a las participantes que libremente opinen sobre la representación. Los comentarios se apuntan en un papelote para luego extraer en conjunto las conclusiones más saltantes. Finalmente, se entrega el material de apoyo a las participantes, y se les invita a que voluntariamente lean para todas su contenido.	Tarjetas de cartulina de dos colores, plumones delgados, papelotes, plumones gruesos, masking tape	60 minutos
La comunicación asertiva	Las participantes conocen los conceptos relacionados con la comunicación, enfatizando en la comunicación asertiva para relacionarse mejor	Se pide a las participantes que se sienten en círculo y que completen la frase siguiente: "yo me comunico cuando..." Se da el primer ejemplo: "yo me comunico cuando... abrazo a mi hijo". La participante de la derecha debe continuar, se les dice que deben hacerlo muy rápidamente. Al finalizar, se les pregunta ¿Qué es la comunicación?, y las opiniones se van recogiendo en un papelote. Se hace la exposición-diálogo sobre el tema. Luego se plantea realizar un juego de roles con un caso ocurrido en el local de trabajo. Se piden nueve voluntarias para que escenifiquen el caso, se las organiza en tres grupos, uno será el grupo agresivo, otro el pasivo y otro el asertivo. Se les da el caso y se les pide que preparen su representación, para lo cual tendrán 20 minutos. Se presentan los casos y se pide a las participantes que den sus opiniones a partir de estas preguntas: 1. ¿Cuáles fueron las reacciones del grupo ante el caso? Señalar cada una 2. ¿Qué consecuencias tuvo? 3. ¿Qué grupo tuvo mejores resultados? El/la facilitador/a señala las conclusiones.	papelotes, plumones delgados, masking tape	60 minutos

BLOQUE TEMÁTICO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METODOLOGÍA	RECURSOS NECESARIOS	TIEMPO
Toma de decisiones	Las participantes identifican la toma de decisiones y su proceso, y asumen una actitud crítica y positiva frente a ella	Se organiza a las participantes en cinco grupos, y se les pide que elijan cinco ciudades en las que les gustaría ir a vivir. Luego de 20 minutos deben describir la experiencia. Se sugieren las siguientes preguntas para preguntar al grupo: ¿Se organizaron de alguna manera? ¿Participaron todas en la elección? ¿Por qué eligieron esas ciudades? ¿Cómo va a cambiar su vida el vivir en esas ciudades? Se extraen las conclusiones del ejercicio. Con la técnica "El barco se hunde" se forman en grupos de cinco. Se les señala que el barco llegó a hundirse, y que los grupos naufragaron en una isla, donde permanecerán tres años. Ocuparán un espacio que mide 20 Km^2; que se dividirán de la siguiente forma: ¼ es un lago con peces, ¼ es una tierra de cultivo, ¼ es un bosque salvaje y ¼ es un terreno sin cultivar. El clima es de verano constante, con una temperatura de 35° durante el día y 20° durante la noche. Sólo llueve 30 días al año. El grupo debe rescatar 3 objetos de los que hay en el barco. Se les da 20 minutos. Terminada la selección, los grupos explican el proceso para elegir los objetos y las razones que argumentaron para cada uno. Se pueden usar las siguientes preguntas: • ¿Se organizaron de alguna manera? • ¿Cómo decidieron la selección de objetos? • ¿Se establecieron algunos criterios para la selección? • ¿Cómo se tomaron las decisiones? ¿Todos participaron? • ¿Están todos los miembros del grupo satisfechos con la selección? Los grupos comparten la experiencia desarrollada y se permite que cada integrante dé su opinión, a fin de abrir el debate y propiciar la reflexión. Se identifican los diferentes procesos llevados a cabo, la facilitadora señalará las consecuencias que ha tenido para la sobrevivencia del grupo las decisiones tomadas, tanto en lo que respecta al proceso colectivo, como a alcanzar el objetivo de sobrevivir. Se menciona también que las actitudes de cada integrante ha sido fundamental, sea por haber sido activa o por no haber participado.	Lista de objetos para seleccionar: papelotes, plumones gruesos, masking tape	60 minutos

BLOQUE TEMÁTICO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METODOLOGÍA	RECURSOS NECESARIOS	TIEMPO
Negociación	Las participantes conocen y analizan el proceso de negociación	Se pide a las participantes que se sienten en círculo y que opinen sobre lo que creen que es la negociación. Tres voluntarias presentan una experiencia y todas construyen la noción. Luego se forman grupos de cinco o seis personas. Cada grupo recibe una ficha del caso a negociar, también recibe las fichas de roles que les tocará a las participantes representar. Tendrán 20 minutos. Cada grupo presentará su caso en 7 minutos. Se dan las siguientes preguntas para la reflexión: • ¿Qué sucedió durante cada representación? • ¿Qué se negociaba? • ¿Quiénes negociaban? • ¿Qué tuvieron en cuenta para elaborar sus argumentos de negociación? ¿Qué faltó? • ¿Qué posibilidades habrían tenido para lograr una negociación favorable? ¿Por qué? • Al concluir todos los grupos la facilitadora preguntará: • ¿Qué sucedió durante cada representación? (recordar los casos presentados) ¿Qué se negociaba?, ¿Quiénes negociaban? • ¿Qué tuvieron en cuenta para elaborar sus argumentos de negociación? ¿Qué faltó? • ¿Qué posibilidades habrían tenido para lograr una negociación favorable? ¿Por qué? Finalmente se expone el tema de negociación. Para aplicar lo aprendido se solicita a los mismos grupos que construyan otros casos donde sea necesario establecer una negociación. Presentan los casos y cada participante elegirá uno para desarrollar una estrategia de negociación según las reglas que se les brindan. Se les da 20 minutos. Cinco voluntarias presentan sus estrategias de negociación. Estas preguntas servirán para orientar la plenaria: ¿Las partes plantearon sus intereses claramente? ¿La negociación se centró en la posición de cada parte o más bien se centró en las personas? ¿Las partes se sintieron satisfechas del resultado de la negociación? El/la facilitador/a establece las conclusiones de los trabajos y se pide a las participantes que señalen las que deben ser ideas claves sobre la negociación.	Papelotes, plumones gruesos, masking tape, hojas con casos	60 minutos

BLOQUE TEMÁTICO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METODOLOGÍA	RECURSOS NECESARIOS	TIEMPO
Sexo y Genero	• Las participantes reconocen y asimilan la noción de sexo • Las participantes conocen la noción de género, permitiéndoles diferenciar lo innato y lo aprendido en la asignación de roles	Se da la bienvenida y se señala que muchas veces es necesario ver con nuevos ojos lo que se ve todos los días, así se puede descubrir detalles que habían pasado desapercibidos y encontrar nuevos significados a gestos, palabras, ropa, utensilios, afectos. Se elige al azar a una participante, que hará el papel de Marciano, otras dos harán de pareja (hombre y mujer) que se encuentra con el visitante. Se les orienta sobre las preguntas. *"Mientras caminaba por la calle una pareja fue deslumbrada por una luz intensa. Al recobrarse vieron frente a ellos a un personaje que nunca antes habían visto".* • Marciano: *acabo de llegar de mi planeta en una visita turística a la tierra. Quisiera saber quiénes son ustedes.* Luego les dice: • Marciano: *en mi planeta todos somos iguales ¿porque ustedes son diferentes?* La pareja sorprendida le responde: "*Es que yo soy hombre.... y ella es mujer."* El marciano no está muy convencido y vuelve a preguntar: "*¿Y cuál es la diferencia entre un hombre y una mujer? ¿Es el pelo, la voz, el cuerpo? ¿Qué otra cosa los diferencian? ¿Hacen lo mismo? ¿Tienen los mismos trabajos?"* Las participantes responden las preguntas del Marciano, que se registran en un papelote, diferenciando en dos columnas lo que corresponde a hombres y lo que corresponde a mujeres. Luego se leen los resultados. Se les dice a las participantes que se tomen 10 minutos para organizar las características en dos categorías: con las que se nacen, y las que se aprenden. Se les entrega una hoja de papel donde escribirán las características innatas y aprendidas. Se pide que voluntariamente las participantes señalen el resultado de su trabajo personal, en un papelote se registran las características, preguntando al auditorio si está de acuerdo. Cuando se haya concluido y en consenso se hayan organizado las características, se debe iniciar la reflexión sobre los modelos de hombre y mujer que se construyen socialmente a partir de las diferencias biológicas, y que son trasmitidas de generación en generación. Se presentan y desarrollan los conceptos de sexo y género, apoyándose en carteles o rótulos. Se enfatiza las diferencias culturales que se presentan en diferentes sociedades. Luego se les dice a las participantes que a partir de las nociones trabajadas, analicen cómo funcionan las diferencias entre hombres y mujeres en distintos espacios. Se les distribuye en cuatro grupos y se asigna la tarea así: • Grupo 1: analizar los juguetes más usuales de los niños y niñas • Grupo 2: analizar una telenovela • Grupo 3: analizar una publicidad de televisión de cerveza • Grupo 4: analizar una noticia actual sobre un feminicidio Cada grupo debe distinguir lo que corresponde a las mujeres y lo que corresponde a los hombres, las imágenes que se manifiestan, la relación entre los sexos. Los grupos presentan sus resultados, y se extraen conclusiones respecto de los roles que en la sociedad representan hombres y mujeres, señalando que existen valorizaciones diferenciadas e inequidades que se expresan en las relaciones de poder que los hombres ejercen sobre las mujeres, que se las cosifica como objeto sexual a la par que como santa y pura. Finalmente se presentan las ideas claves.	Papelotes, plumones gruesos, masking tape	60 minutos

BLOQUE TEMÁTICO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METODOLOGÍA	RECURSOS NECESARIOS	TIEMPO
Sexualidad, orientación sexual y diversidad sexual	Las participantes identifican, reconocen y aceptan en un marco de respeto las diversas orientaciones sexuales y la diversidad sexual	Las participantes se organizan en cinco grupos, haciendo uso de una técnica como "Simón dice". Se les indica que cada grupo dibujará en tamaño natural en un papelote la figura de una persona de acuerdo a la siguiente lista: • Grupo 1: heterosexual varón • Grupo 2: heterosexual mujer • Grupo 3: homosexual varón • Grupo 4: homosexual mujer • Grupo 5: travesti Se les da 20 minutos. Durante el trabajo la facilitadora deja que cada grupo trabaje solo, sin orientación o apoyo de su parte, salvo para aclarar la tarea. Luego cada grupo pasa adelante a mostrar su trabajo, describiendo el dibujo y explicando cada detalle. Cada dibujo se queda delante a la vista de todas las participantes. El/la facilitador/a realiza una exposición-diálogo presentando la noción de sexualidad. Se vuelve a pedir a los grupos que tomen sus dibujos y los analicen a partir de lo señalado en la exposición. Se les da 10 minutos, luego de los cuales tienen que señalar nuevamente las características de cada dibujo comparándolo con lo que se les solicitó; si es necesario, se corrige la primera descripción. Para finalizar, se realiza una conclusión para cada dibujo. Se enfatiza que se debe manejar una buena información sobre la sexualidad a fin de evitar confusiones y derribar prejuicios.	Papelotes, plumones gruesos, masking tape	100 minutos

BLOQUE TEMÁTICO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METODOLOGÍA	RECURSOS NECESARIOS	TIEMPO
Respuesta sexual humana y reproducción	Las participantes refuerzan sus conocimientos sobre los órganos sexuales masculinos y femeninos, así como de las fases de la respuesta sexual humana. Las participantes refuerzan su conocimiento sobre los mecanismos de la reproducción humana	Se da la bienvenida a las participantes y se les dice que se organizarán en dos grupos. A un grupo se le entrega una lámina con los órganos sexuales femeninos, y al otro se le entrega una lámina con los órganos sexuales masculinos, y se les pide que los examinen. El/la facilitador/a se acerca a cada grupo y les hace una descripción de cada lámina. Luego cada grupo debe presentar al otro grupo su lámina. El/la facilitador/a debe reforzar y/o corregir la explicación, promoviendo que las participantes pregunten y que se genere el diálogo a fin de aclarar las dudas. A continuación se les pide que se sienten en círculo y se les proporciona una lámina donde se observa a una pareja - hombre y mujer - que evidentemente se encuentra sosteniendo relaciones sexuales. Se les pregunta: • ¿Qué se siente mientras se tienen relaciones sexuales? • ¿Cómo cambian los cuerpos del hombre y de la mujer? Las participantes se organizan en dos grupos, un grupo registrará en un papelote los cambios corporales que ocurren en la mujer durante la relación sexual, y el otro grupo escribirá lo que ocurre en el hombre. Se les da 20 minutos para realizar su trabajo. Al finalizar, cada grupo presenta sus resultados al otro grupo, complementando el trabajo, de ser necesario. A continuación, las participantes se forman en cuatro grupos, a cada uno se le asigna un número. Los grupos deben representar a través de un dibujo o un esquema lo que entienden por: • menstruación • ovulación • fecundación • implantación Se realiza un sorteo y se asigna a cada grupo un tema. Al finalizar, luego de 30 minutos, presentan sus dibujos al resto de sus compañeras. El/la facilitador/a desarrolla una exposición-diálogo sobre el tema de la reproducción, propiciando que las participantes pregunten y planteen sus dudas sobre el tema que ella deberá absolver. A continuación se les pide que se agrupen en cuatro comisiones de trabajo, cada una encargada de dibujar o hacer un gráfico sobre la menstruación, la ovulación, la fecundación y la implantación. Se les da 20 minutos. Cada grupo presenta su trabajo y el/la facilitador/a corrige los mensajes y refuerza los contenidos.	Láminas de los órganos sexuales masculinos y femeninos, lámina de una pareja haciendo el amor	120 minutos

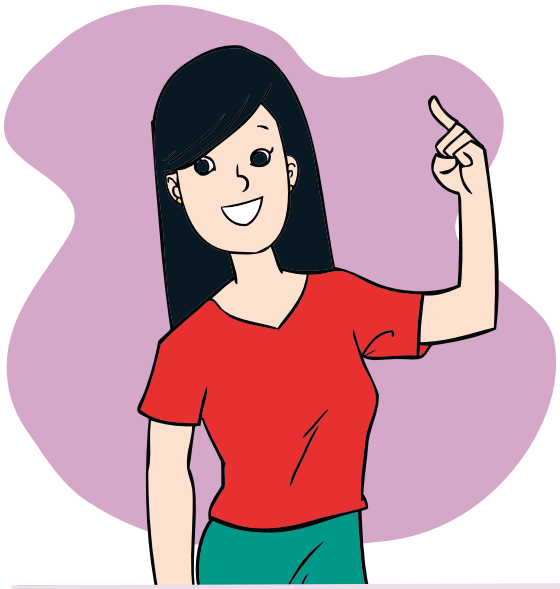
BLOQUE TEMÁTICO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METODOLOGÍA	RECURSOS NECESARIOS	TIEMPO
Anticoncepción	Las participantes conocen o refuerzan sus conocimientos sobre los métodos anticonceptivos, identificando sus ventajas y desventajas y asumiendo una actitud responsable frente a su fecundidad	Las participantes reciben una tarjeta de color para que escriban en una frase lo que entienden por anticoncepción. Cada tarjeta se pega en la pared y se las ordena. Con las ideas escritas se construye colectivamente el concepto de anticoncepción. Se pide a las participantes que señalen en plenaria los métodos anticonceptivos que conocen. Se hace una relación en un papelote, y se les pide que expliquen cómo funcionan. El/la facilitador/a hace la presentación de los diferentes tipos de métodos anticonceptivos existentes y disponibles en los establecimientos de salud del Ministerio de Salud del Perú. Cuando se ha realizado la exposición se empieza a circular el muestrario para, luego, proceder a extraer los métodos y distribuirlos para que puedan ser examinados por las participantes. En el caso de los preservativos, se debe abrir uno o dos, a fin de enseñar su uso correcto, de ser posible, con una maqueta o algún otro artefacto que ayude a la demostración. Se pide que se continúen planteando las interrogantes, creencias, prejuicios, etc. sobre los métodos para que sean absueltos por el/la facilitador/a. Se debe señalar que además pueden acudir a los establecimientos de salud para tener consejería sobre los métodos y disponibilidad de usar el que elijan libremente. Se pide a las participantes que se distribuyan en grupos de tres, y a cada grupo se le asigna al azar un método para que lo explique ante sus compañeras. Se les entrega un papelote y plumones gruesos y cuentan con 10 minutos, luego deben presentar sus resultados. El/la facilitador/a corrige, refuerza y complementa la información, concluyendo que la mejor manera de cuidar la salud y controlar la natalidad es informándose sobre los métodos y eligiendo el que le sea más adecuado médica y personalmente.	Tarjetas de cartulina de colores, muestrario de métodos anticonceptivos, preservativos	60 minutos
Evaluación de la sesión	Que las participantes evalúen la sesión del día	Se presenta la evaluación del día y se solicita que la llenen. Esta servirá para mejorar la calidad de los talleres. Despedida e invitación a la siguiente sesión.	Hojas de evaluación diaria	10 minutos

BLOQUE TEMÁTICO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METODOLOGÍA	RECURSOS NECESARIOS	TIEMPO
Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)	Las participantes conocen el concepto de infecciones de transmisión sexual (ITS) Las participantes identifican los síntomas y signos de las ITS y toman medidas de protección	Se pide a las participantes que expresen lo que entienden por las infecciones de transmisión sexual. Se sugiere utilizar las siguientes preguntas: • ¿Saben lo que son las infecciones de transmisión sexual? • ¿Quiénes se pueden contagiar? ¿Cómo podemos protegernos? Se anota en un papelote y se elaboran las conclusiones en conjunto. El/la facilitador/a presenta en exposición-diálogo qué son las infecciones de transmisión sexual. Las participantes se organizan en grupos de cinco personas. Cada grupo recibe una tarjeta donde se encuentra desarrollado un caso de ITS, que debe ser analizado. Se pueden usar las siguientes preguntas: • ¿Qué estará pasando con los personajes de las historias? • ¿Qué señales o molestias tienen? • ¿Por qué creen que les ha ocurrido eso? • ¿Qué es lo que deben hacer ahora? Se les da 30 minutos para analizar los casos y anotar en un papelote sus conclusiones. Cada grupo presenta sus resultados. El/la facilitador/a elabora enfatizando en: • el uso del preservativo como método de protección accesible y efectivo • acudir inmediatamente al médico ante una sospecha de contagio	Tarjetas con casos, papelotes, plumones gruesos, masking tape	75 minutos

BLOQUE TEMÁTICO	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	METODOLOGÍA	RECURSOS NECESARIOS	TIEMPO
Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) y Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA)	Las participantes conocen el avance del VIH/ Sida en el país, reconociendo su responsabilidad para tomar medidas que eviten el contagio en ellas y su familia	Se recogen las respuestas en papelotes y se procede a explicar que el VIH/Sida es un virus que ataca el sistema inmunológico de los hombres y las mujeres, y se transmite a través de: relaciones sexuales entre personas del mismo sexo y del sexo opuesto, sea por coito anal, coito vaginal, o por sexo oral, tanto de boca y pene o de boca y vagina; transfusión de sangre contaminada; uso de material punzo cortante contaminado, como jeringas, hojas de afeitar o agujas de tatuaje, u otras; de madre a hijo, en el embarazo, en el parto y a través de la leche materna. Se debe subrayar que si bien el VIH/Sida en el Perú está muy concentrado en la población de trabajadoras sexuales y en hombres que tienen sexo con otros hombres, en los últimos años el número de mujeres ha crecido mucho, y generalmente son contagiadas por sus parejas. Se debe enfatizar el uso del condón como el único método que, además de proteger del embarazo no deseado, protege del contagio de una ITS y del VIH/ Sida. Además, es recomendable hacerse una prueba de descarte del VIH/Sida ante la sospecha de contagio.	Tarjetas de cartulina, papelote, plumón grueso, masking tape	60 minutos

ORIENTACIÓN METODOLÓGICA

N°	ACTIVIDADES	PROCEDIMIENTOS Y TÉCNICAS	RECURSOS
1	Registro de los participantes	Firma de asistencia	Registro de asistencia
2	Presentación de la actividad y de los objetivos	El/la facilitador/a se presenta y presenta el tema de la sesión De ser el caso, vincular el tema con el de la sesión anterior	Objetivos escritos en papelote o pizarra
3	Presentación de las participantes	Red (ovillo de lana), búsqueda por objeto, el zoológico, etc.	Ovillo, tarjetas con animales pintados
4	Recojo de saberes previos	Diálogo y registro en papelote	Papelote, plumones, masking tape
5	Desarrollo de contenidos educativos	Exposición - diálogo	Papelotes, diagramas, rotafolios, etc.
6	Ejercicio práctico en grupos	Técnica de división en grupos: el barco se hunde Técnica de trabajo en grupos: análisis de casos, sociodrama, etc. Se asesoran los grupos	Papelotes, cartulinas, lecturas de casos, plumones, masking tape
7	Socialización de trabajo en grupos	Presentación de resultados de cada grupo en plenaria	Pared
8	Síntesis	Se hace el resumen de los resultados, se corrigen errores o llenan vacíos, se pide opinión, se pide comparación entre lo que opinaban o sabían antes y ahora, se refuerzan conceptos o mensajes más importantes y se resalta el uso práctico del aprendizaje. De ser el caso, articular el tema desarrollado con el tema de la sesión anterior y de la sesión posterior	Papelote, diagramas o rotafolios, plumones, masking tape
9	Evaluación	Evaluar conocimientos y actitudes durante el desarrollo de las actividades. También se puede aplicar el test, de satisfacción al finalizar la sesión	
10	Cierre de la sesión	Señalar próxima sesión (lugar, fecha y hora) y el tema a tratar. Agradecer participación y clausurar	Papelote, plumón, masking tape



IV. BIBLIOGRAFÍA

1. Asociación Kallpa. Guía metodológica “Con la salud sí se juega”. Lima, 2003.
2. Cooperación Alemana al Desarrollo - GTZ. Uniendo Esfuerzos por la Salud del Adolescente. Módulos para la capacitación docente. Módulo V, Habilidades para la vida. Proyecto Salud Integral del Adolescente y Prevención del VIH/Sida, GTZ, Lima, 2006.
3. Fernández Rius, Lourdes. Roles de género - Mujeres Académicas - ¿Conflictos? Facultad de Psicología y Cátedra de la Mujer. Universidad de la Habana. Julio, 2000. Búsqueda 24.04/12: http://www.oei.es/salactsi/lourdes.htm
4. Mead, Margaret. Sexo y Temperamento en tres sociedades primitivas. Paidós. Madrid, 2006.
5. Ministerio de Salud. Norma técnica de Planificación Familiar. NT Nº 032-MINSA/DGSP-V.01 emitida por la Estrategia Sanitaria Nacional de Salud Sexual y Reproductiva. Lima, 2005.
6. Ministerio de Salud. Norma Técnica para la prevención de la transmisión vertical (Madre-Niño) del VIH. NT Nº 024 - 2005 - MINSA/DGSP V.01. Lima, 2005.

FODM
FONDO PARA EL LOGRO DE LOS ODM
Programa Conjunto Juventud, Empleo y Migración