

TU CUERPO, TU SALUD

Anexos

Sesión 1		Fecha: marzo 13-2024
Título: Atrévete a Preguntar " Derechos sexuales y Reproductivos"	Tiempo: 40mn 3ª 4pm	Servicio: Ginecología y Obstétrica
Objetivo: Reconocer los conceptos que hacen parte de los derechos sexuales y reproductivos por medio del taller pedagógico en el servicio de ginecología con el fin de sean incorporados en su cotidianidad.	Recursos: <ul style="list-style-type: none"> - Flayes y computador-bombas - Encuestas - Impresiones y Cartulina 	
Metodología: A través de un taller pedagógico se darán a conocer los conceptos claves a cerca de los derechos Humanos y Reproductivos, usando recortes en cartulina junto a una silueta de un cuerpo humano que será lleno con las fichas correctas.	Descripción de Actividades: En primera instancia al inicio de estas actividades se hará lo siguiente: <ol style="list-style-type: none"> 1. Se hará un rompehielos con globos donde pondrán momentos felices, tristes que han pasado en su vida para después estallar o dejar a un lado. 2. Se les hará una encuesta inicial en donde contendrá unas preguntas acerca de qué sabe sobre los conceptos de: ¿Qué es violencia? ¿Qué es sexualidad? ¿Qué métodos anticonceptivos conoces? ¿Pati qué es planificación familiar? 3. Enseñanza por medio del flayer y video se dará la explicación de cada uno de los conceptos. Con espacio de preguntas e inquietudes. 4. Por medio de una cartulina se realizará un tipo rompecabezas en donde llenaran un cuerpo con la información que recibieron, en donde unas fichas son correctas y otras incorrectas. Esperando que el cuerpo sea lleno con las fichas correctas. 5. Se llevará a cabo una en cuenta con conceptos claves para evidenciar el aprendizaje. ¿Qué sabe de derechos sexuales? ¿Cuál es la mejor forma de cuidarte como mujer? ¿Cómo se sintió con la información? 	
<ul style="list-style-type: none"> • Conoce los conceptos claves sobre los derechos sexuales y reproductivo a través de las herramientas de autoconocimiento, para el uso en su cotidianidad. • Participación de las mujeres en las actividades propuestas para reconocimiento de los sus derechos. • Lleva a la práctica los conocimientos que aprendió en las actividades para la promoción de los Derechos sexuales y Reproductivos. 		

Descripción

1. **Rompe hielos:** (10mn) Se reúnen las usuarias del servicio de Ginecología por medio de una invitación que se hará voz a voz. Se les pedirá hacer un círculo, luego de esto se hace una presentación a modo de introducción y se explicará que se hará en la sesión, seguido a esto se les preguntará a las mujeres si saben acerca de sus nombres, su significado o el por qué se lo pusieron. Esto se realiza para hacer una agrupación y generar un espacio de confianza.
2. **Preguntas:** (10mn) Al inicio de la sesión se hará unas preguntas a modo de presaberes.
 - ¿Qué es violencia?
 - ¿Qué es sexualidad?
 - ¿Qué métodos anticonceptivos conoces? ¿Para ti qué es planificación familiar?
3. **Enseñanza:** (15mn) Se darán a conocer los conceptos por medio del flyer y un video donde tendrá la explicación de cada uno de ellos. Con espacio de preguntas e inquietudes.
4. **Video:**
 - <https://www.youtube.com/watch?v=Evgcl4epJBQ>
 - Derechos sexuales y derechos reproductivos parte del desarrollo sostenible del país (youtube.com)
5. **Actividad:** (15mn) Se presentará una silueta del ser humano junto con unos recortes que contendrán conceptos antes vistos en los videos, la explicación y el flyer con el fin de que las mujeres participantes llenen el cuerpo con los conceptos correctos y de esa forma obtengamos una retroalimentación y se refuercen los conceptos.
6. **Evaluación final:** (10mn) Se hace el cierre con las siguientes preguntas
 - ¿Qué sabe de derechos sexuales?
 - ¿Cuál es la mejor forma de cuidarte como mujer?
 - ¿Cómo se sintió con la información?
7. **Bibliografía:**
 - ✓ Sexualidad: https://www.who.int/es/health-topics/sexual-health#tab=tab_1
 - ✓ Derechos sexuales y reproductivos: <https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/derechos-sexuales-y-derechos-reproductivos/>
 - ✓ Métodos anticonceptivos: <https://www.reproduccionasistida.org/metodos-anticonceptivos/>
 - ✓ Planificación: <https://www.reproduccionasistida.org/metodos-de-planificacion-familiar/>

Flayer:

¿Te conoces?
¿Conoces tu cuerpo?
ATRÉVETE A PREGUNTAR MÁS ALLÁ

LOS DERECHOS HUMANOS PROTEGEN LA DIGNIDAD DE TODAS LAS PERSONAS Y REGULAN LAS INTERACCIONES SOCIALES.

Todos tienen derecho a sus derechos humanos sin discriminación por raza, género, religión, entre otros.

¡AHORA!
Hablemos de Derechos Sexuales y Reproductivos

¿QUÉ SON?
 Los derechos sexuales son los mismos derechos humanos aplicados a la vivencia de la sexualidad.

Ampliamente reconocidos desde todos los ámbitos a nivel global para garantizar el desarrollo libre, seguro, responsable y satisfactorio de la vida sexual de todas las personas.



SEXUALIDAD

La salud sexual requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, sin coerción, discriminación ni violencia

Derechos sexuales y reproductivos

Todas las personas puedan vivir libres de discriminación, riesgos, en el campo de la sexualidad y la reproducción.

Metodos anticonceptivos

Definen como las estrategias para impedir o reducir las probabilidades de que se produzca, el embarazo, ITS al mantener relaciones sexuales con penetración vaginal.

PLANIFICACIÓN FAMILIAR

La planificación familiar incluye todos los procedimientos destinados a controlar la reproducción.

Rutas

- Profamilia
- Promujer
- Mujer y futuro
- cruz roja
- Centros de salud

Violencia de genero



Fotos:



Encuesta

Este formulario se realiza como instrumento de recolección de información para la investigación. En usuarios y pacientes HUS. Esta es elaborada por una estudiante de Practicas de Trabajo Social de la Universidad Industrial de Santander con fines meramente académico. Para ello, se solicita responder estos formularios que le tomará 5 minutos de su tiempo. Su participación en la investigación es completamente voluntaria y usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento sin que le genere ningún prejuicio. Su identidad será tratada de manera anónima y con fines académicos.

¿Deseas participar? Sí _____ NO _____

Nombre:	Edad:
Dirección:	

Presaberes

¿Qué es violencia?	¿Qué es sexualidad?	¿Qué métodos anticonceptivos conoces?	¿Pati qué es planificación familiar?

Evaluación Final

¿Qué sabe de derechos sexuales?	¿Cuál es la mejor forma de cuidarte como mujer?	¿Cómo se sintió con la información?

Anexo 2

Sesión 2		Fecha: marzo 21-2024	
Título: Liberando voces		Tiempo: 30mn	
		Servicio: Ginecología y Obstétrica	
Objetivo: Promover la participación de las mujeres para el conocimiento de los conceptos de derechos sexuales y reproductivos a través de un conversatorio reflexivo con el fin de que las mujeres se expresen libremente.		Recursos: <ul style="list-style-type: none"> - Sonido - Computador - Flayer - Ambientador 	
Metodología: <p>Por medio de un conversatorio se desarrollarán temas alusivos a los derechos humanos sexuales y reproductivos. Se usará música y olores relajantes para que dentro del espacio se puedan expresar de forma libre y segura.</p>		Descripción de Actividades: <ol style="list-style-type: none"> 1. Dibujar las mujeres más influyentes en sus vidas, con su característica y lo que más les ha gustado de ella. 2. Se les hará una encuesta inicial en donde contendrá unas preguntas acerca de qué sabe sobre los conceptos de: ¿Qué es sexualidad? ¿Qué significa para ti los derechos sexuales y reproductivos? ¿sientes que has tenido acceso a una adecuada sobre educación sexual y reproductiva? 3. Enseñanza por medio del flayer, para dar la explicación de cada uno de los conceptos. Con espacio de preguntas e inquietudes. 4. La actividad a realizar es por medio de un conversatorio guiado en donde con música y en círculo se contarán experiencias, anécdotas y demás para la expresión libre y segura de ellas 6. Se llevará a cabo una encuesta con conceptos claves para evidenciar el aprendizaje. ¿Cómo te sentiste con la información? ¿Qué obstáculos presentan las mujeres en el acceso al servicio de salud reproductiva? 	
<ul style="list-style-type: none"> • Conoce los conceptos claves sobre los derechos sexuales y reproductivo por medio de los conceptos dados en el cine foro para el uso en su cotidianidad. • Participación de las mujeres en las actividades propuestas para reconocimiento de los sus derechos. • Lleva a la práctica los conocimientos que aprendió en las actividades para la promoción de los Derechos sexuales y Reproductivos. 			

Descripción

1. **Rompe Hielo:** A las mujeres asistente se les entregaran hojas con lápices en donde van a dibujar las mujeres más influyentes en sus vidas, con su característica y lo que más les ha gustado de ella. Seguido a esto, se les preguntará para que lo cuenten en el grupo.
2. **Preguntas:**
 - ¿Qué es sexualidad?
 - ¿Qué significa para ti los derechos sexuales y reproductivos?
 - ¿Sientes que has tenido acceso a una adecuada sobre educación sexual y reproductiva?
3. **Enseñanza:** Por medio del flyer se dará la explicación de cada uno de los conceptos en Derechos sexuales y reproductivos, luego de esto se dará un espacio de preguntas e inquietudes.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=Evgcl4epJBQ>
 - [Derechos sexuales y derechos reproductivos parte del desarrollo sostenible del país \(youtube.com\)](#)
4. **Actividad:** A través de un conversatorio guiado junto con música y reunidas en circulo se contarán experiencias, anécdotas y demás para la expresión libre y segura de ellas, teniendo en cuenta los conceptos antes vistos.
5. **Encuesta final:**
 - ¿Cómo te sentiste con la información?
 - ¿Qué obstáculos presentan las mujeres en el acceso al servicio de salud reproductiva?
6. **Bibliografía**
 - ✓ Sexualidad: https://www.who.int/es/health-topics/sexual-health#tab=tab_1
 - ✓ Derechos sexuales y reproductivos: <https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/derechos-sexuales-y-derechos-reproductivos/>
 - ✓ Métodos anticonceptivos: <https://www.reproduccionasistida.org/metodos-anticonceptivos/>
 - ✓ Planificación: <https://www.reproduccionasistida.org/metodos-de-planificacion-familiar/>
 - ✓ Educación Integral: <https://www.unfpa.org/es/educaci%C3%B3n-sexual-integral>

Flayer

¿ Te conoces? *¿CONOCES TU CUERPO?*

LIVERANDO VOCES

Los derechos humanos protegen la dignidad de todas las personas y regulan las interacciones sociales.

Todos tienen derecho a sus derechos humanos sin discriminación por raza, género, religión, entre otros.

¡AHORA!
Hablemos de Derechos Sexuales y Reproductivos

¿QUÉ SON?

Los derechos sexuales son los mismos derechos humanos aplicados a la vivencia de la sexualidad.

Ampliamente reconocidos desde todos los ámbitos a nivel global para garantizar el desarrollo libre, seguro, responsable y satisfactorio de la vida sexual de todas las personas.






SEXUALIDAD

La salud sexual implica tener una actitud positiva y respetuosa hacia la sexualidad y las relaciones, disfrutando de experiencias seguras y placenteras sin coerción, discriminación ni violencia.

Derechos sexuales y reproductivos



Todas las personas puedan vivir libres de discriminación, riesgos, en el campo de la sexualidad y la reproducción.



Metodos anticonceptivos

Definen como las estrategias para impedir o reducir las probabilidades de que se produzca, el embarazo, ITS al mantener relaciones sexuales.

Educación en sexualidad



La educación sexual es crucial para tener control sobre nuestro cuerpo. Esto implica el derecho a decidir sobre él y la necesidad de información para tomar decisiones.

Rutas

- Profamilia
- Promujer
- Mujer y futuro
- cruz roja
- Centros de salud





Encuesta

Este formulario es para una investigación en usuarios y pacientes del HUS, realizada por una estudiante de Prácticas de Trabajo Social de la Universidad Industrial de Santander. Tomará aproximadamente 5 minutos. Su participación es voluntaria y puede interrumpirla en cualquier momento sin perjuicio. Se informa que se tomarán fotografías durante las sesiones con fines académicos y su identidad será anónima y confidencial.

¿Deseas participar? Sí _____ NO _____



Nombre:

Edad:

Municipio:

Nivel educativo:

Presaberes

<p>¿Qué es sexualidad?</p>	<p>¿Qué significa para ti los derechos sexuales y reproductivos?</p>	<p>¿Sientes que has tenido acceso a una adecuada sobre educación sexual y reproductiva</p>
-----------------------------------	---	---

Evaluación final

<p>¿Qué obstáculos presentan las mujeres en el acceso al servicio de salud reproductiva?</p>	<p>¿Cómo se sintió con la información?</p>
---	---



Anexo 3

Sesión 3		Marzo 25-2024
Título: El arte de decidir	Tiempo: 1:20	Servicio: Ginecología y Obstétrica junto a PYP
Objetivo: Fortalecer los conocimientos sobre Derechos sexuales y reproductivos de las mujeres en el servicio de Ginecología junto con pyp, por medio de un cine foro, con el fin de que sean incorporados en su cotidianidad.	Recursos: <ul style="list-style-type: none"> - Flayes - Encuestas - Video vean o Televisor con portátil - Recortes 	
Metodología: Se llevará a cabo un cine foro en el servicio de Ginecología, en colaboración con el Programa y Proyecto (PYP), con el fin de abordar y desarrollar los conceptos clave relacionados con los derechos sexuales y reproductivos. Además, se realizará un collage que refleje estos conceptos.	Descripción de Actividades: <ol style="list-style-type: none"> 1. Se hará un rompehielos de charadas, se dará una indicación de actuar una palabra y las demás tienen que adivinar. 2. Se les hará una encuesta inicial en donde contendrá unas preguntas acerca de qué sabe sobre los conceptos de: ¿Qué es sexualidad? ¿Cómo conociste los métodos anticonceptivos? ¿Has hablado de sexualidad con algún familiar? 3. Por medio de una Cine foro contendrá conceptos relacionados con los derechos sexuales y reproductivos 4. Enseñanza por medio del flyer y explicación de cada uno de los conceptos. También se hará una retroalimentación de la película o cortometraje, esto con el fin de generar un espacio de participación de preguntas e inquietudes, así el tema queda más claro. 5. Para Finalizar Se llevará a cabo una encuesta con conceptos claves para evidenciar el aprendizaje. ¿Qué crees que son los derechos sexuales y reproductivos a partir de la información obtenida? ¿De la información obtenida cual parte le pareció más importante? ¿has sentido la prejuicios, estigma o tabú hablar de sexualidad? 	
Competencias: <ul style="list-style-type: none"> • Conoce los conceptos claves sobre los derechos sexuales y reproductivo a través de las herramientas de autoconocimiento para el uso en su cotidianidad. • Participación de las mujeres en las actividades propuestas para reconocimiento de los sus derechos. • Lleva a la práctica los conocimientos que aprendió en las actividades para la promoción de los Derechos sexuales y Reproductivos. 		

Descripción

1. **Rompe Hielo:** Hacer un juego de charadas donde se darán las siguientes palabras, cada una de las mujeres asistentes toman un papel y deben actuar lo que ven en el papel, las otras mujeres deben adivinar lo que está haciendo.
 - Bailar
 - Abrazar
 - Cantar
 - Alegre
 - Llorar
 - Acariciar
2. **Preguntas**
 - ¿Qué es sexualidad?
 - ¿Cómo conociste los métodos anticonceptivos?
 - ¿Has hablado de sexualidad con algún familiar?
3. **Película o Cine Foro: Link**
4. **Actividad:** Por medio de recortes con imágenes las mujeres asistentes tienen que armar un collage con un mensaje al final. En dónde consiste en unir el concepto con la imagen.
5. **Encuesta final**
 - ¿Qué crees que son los derechos sexuales y reproductivos a partir de la información obtenida?
 - ¿De la información obtenida cual parte le pareció más importante?
 - ¿Has sentido la prejuicios, estigma o tabú hablar de sexualidad?

6. Bibliografía


- ✓ Sexualidad: https://www.who.int/es/health-topics/sexual-health#tab=tab_1
- ✓ Derechos sexuales y reproductivos: <https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/derechos-sexuales-y-derechos-reproductivos/>
- ✓ Métodos anticonceptivos: <https://www.reproduccionasistida.org/metodos-anticonceptivos/>
- ✓ Planificación: <https://www.reproduccionasistida.org/metodos-de-planificacion-familiar/>
- ✓ Educación Integral: <https://www.unfpa.org/es/educaci%C3%B3n-sexual-integral>

Flayer

EL ARTE DE DECIDIR

Los derechos humanos protegen la dignidad de todas las personas y regulan las interacciones sociales.

Todos tienen derecho a sus derechos humanos sin discriminación por raza, género, religión, entre otros.




¡AHORA!
Hablemos de Derechos Sexuales y Reproductivos

¿QUÉ SON?

Los derechos sexuales son los mismos derechos humanos aplicados a la vivencia de la sexualidad.

Ampliamente reconocidos desde todos los ámbitos a nivel global para garantizar el desarrollo libre, seguro, responsable y satisfactorio de la vida sexual de todas las personas.



SEXUALIDAD



La salud sexual implica tener una actitud positiva y respetuosa hacia la sexualidad y las relaciones, disfrutando de experiencias seguras y placenteras sin coerción, discriminación ni violencia.

Educación en sexualidad



La educación sexual es crucial para tener control sobre nuestro cuerpo. Esto implica el derecho a decidir sobre él y la necesidad de información para tomar decisiones.



Metodos anticonceptivos

Definen como las estrategias para impedir o reducir las probabilidades de que se produzca, el embarazo, ITS al mantener relaciones sexuales.

Obstaculos

- Normas Sociales y Culturales
- Barreras Legales y Políticas
- Falta de Información y Educación



Rutas

- Profamilia
- Promujer
- Mujer y futuro
- cruz roja
- Centros de salud



Encuesta

Este formulario es para una investigación en usuarios y pacientes del HUS, realizada por una estudiante de Prácticas de Trabajo Social de la Universidad Industrial de Santander. Tomará aproximadamente 5 minutos. Su participación es voluntaria y puede interrumpirla en cualquier momento sin perjuicio. Se informa que se tomarán fotografías durante las sesiones con fines académicos y su identidad será anónima y confidencial.

¿Deseas participar? Sí _____ NO _____



Nombre:	Edad:
Municipio:	Nivel educativo:

Presaberes

¿Qué es sexualidad?	¿Cómo conociste los métodos anticonceptivos?	¿Has hablado de sexualidad con algún familiar?
----------------------------	---	---

Evaluación final

¿Qué crees que son los derechos sexuales y reproductivos a partir de la información obtenida?	¿De la información obtenida cual parte le pareció más importante?	¿Has sentido la prejuicios, estigma o tabú hablar de sexualidad?
--	--	---



Fotos



Anexo 4

Sesión 4		Fecha: Abril 2	
Título: Más allá del Rosa		Tiempo: 1:20	
		Servicio: Ginecología y Obstétrica	
Objetivo: Promover el pensamiento crítico de las mujeres frente a los roles de género por medio de un espacio reflexión con el fin del fortalecimiento de capacidades, autonomía, confianza y reconocimiento.		Recursos: <ul style="list-style-type: none"> • Papel bon • Marcadores • Computador • Flayer • 	
Metodología: Por medio de pancartas de papel bon, donde contendrá una pregunta de (Las mujeres se esperan que sean) (Los varones se esperan que san) se desarrollara un taller reflexivo sobre los derechos sexuales y reproductivos, para la promoción de sus capacidades de autonomía, confianza y reconocimiento.		Descripción de Actividades: <ol style="list-style-type: none"> 1. Se inicia con un rompe hielo dónde se les pedirá a las participantes que remede o imite alguna situación en particular que hagan los hombres y que socialmente es aceptada. 2. Se les hará una encuesta inicial en donde contendrá unas preguntas acerca de qué sabe sobre los conceptos de: ¿Cuáles crees que son los roles como mujer? ¿Qué confianza tengo sobre mi cuerpo? ¿Conozco mi cuerpo? 3. La enseñanza se hará por medio de diapositivas las cuales contendrán temas de género, como los roles, crianza y reconocimiento del cuerpo. Se tendrá en cuenta algunos videos clips sobre la película sonrisa de la Mona Lisa. 4. Con el papel bon se realiza la actividad de cuáles son los roles como mujeres, y cuáles son los de los hombres. Con el propósito de hacer una retroalimentación acerca de cómo ha influido la cultura en ellas. En esta actividad en un círculo se les dirá a las mujeres que expresen que es lo que ven una de la otras, atributos o características de la compañera de al lado. 5. Para Finalizar Se llevará a cabo una en cuenta con conceptos claves para evidenciar el aprendizaje. ¿Qué creo que ven los demás en mi cuando me ven? ¿Para ti qué es ser mujer? ¿Qué papel ocupo yo como mujer en la sociedad? 	
Competencias: <ul style="list-style-type: none"> • Identifico los derechos sexuales y reproductivos a treves de las herramientas brindadas que llevan al reconocimiento del cuerpo. • Demuestra una participación activa en las actividades propuestas, para adquirir un conocimiento en el fortalecimiento de sus capacidades de autonomía y confianza. • Práctica en las actividades propuestas para la promoción del pensamiento crítico sobre los derechos sexuales y reproductivos. 			

Descripción

1. **Rompe Hielo:** En papeles recortados se podrán unos roles que socialmente deben hacer las mujeres, con esos las mujeres deben ordenar dónde van los de las mujeres y donde van los de los hombres. Al finalizar esto se les preguntará ¿Por qué esos roles van en el lugar que los ubicaron?
 - Cocinar, Oficios del hogar, Cuidar los niños, Estudiar, Trabajar, Proveedor económico, Fuerte, Cariñoso, Atender la casa. Trabajo no remunerado
2. **Preguntas:**
 - ¿Cuáles crees que son los roles como mujer?
 - ¿Qué confianza tengo sobre mi cuerpo?
 - ¿Conozco mi cuerpo?
3. **Enseñanza:** La enseñanza se hará por medio de diapositivas las cuales contendrán temas de género, como los roles, crianza y reconocimiento del cuerpo y fragmentos de la película sonrisa de la mona lisa.
Link: <https://youtu.be/JRgZKEgD24U?si=qogCcb0owgJklZfE>
4. **Actividad:** Con el papel bon se realiza la actividad de cuáles son los roles como mujeres, y cuáles son los de los hombres. Con el propósito de hacer una retroalimentación acerca de cómo ha influido la cultura en ellas.
5. **Encuesta final**
 - ¿Qué creo que ven los demás en mí cuando me ven?
 - ¿Para ti qué es ser mujer?
 - ¿Qué papel ocupó yo como mujer en la sociedad?
6. **Bibliografía**
 - ✓ **Reconocimiento:**<https://www.lateralidadpsicologiallorens.com/que-es-el-esquema-corporal-por-que-es-tan-importante/#:~:text=El%20esquema%20corporal%20es%20el,los%20objetos%20que%20nos%20rodean.>
 - ✓ **Confianza:**<https://www.unodc.org/unodc/es/listen-first/super-skills/confidence.html>
 - ✓ **Roles de Género:** <https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/roles-de-genero>
 - ✓ **Identidad de Género:** [¿Qué son las identidades de género? - Profamilia](#)

MAS ALLÁ DEL ROSA

Los derechos humanos protegen la dignidad de todas las personas y regulan las interacciones sociales.

Todos tienen derecho a sus derechos humanos sin discriminación por raza, género, religión, entre otros.



¡AHORA!
Hablemos de Derechos Sexuales y Reproductivos

¿QUÉ SON?

Los derechos sexuales son los mismos derechos humanos aplicados a la vivencia de la sexualidad.

Ampliamente reconocidos desde todos los ámbitos a nivel global para garantizar el desarrollo libre, seguro, responsable y satisfactorio de la vida sexual de todas las personas.






ROLES DE GÉNERO

EL Conjunto de conductas y expectativas, que deben regir la forma de ser, sentir y actuar de las mujeres y los hombres.



IDENTIDAD DE GÉNERO

Construcción de las pautas sociales asignadas a una persona en función de su sexo de nacimiento.



RECONOCIMIENTO

Dar cuenta de los rasgos de personalidad, patrones de comportamiento, estado emocional, autoestima, creencias, valores, necesidades, objetivos, preferencias e identidad social de uno mismo.



CONFIANZA

Es la capacidad interna de autorreconocimiento y valoración.




Rutas

- Profamilia
- Promujer
- Mujer y futuro
- cruz roja
- Centros de salud




Encuesta

Este formulario es para una investigación en usuarios y pacientes del HUS, realizada por una estudiante de Prácticas de Trabajo Social de la Universidad Industrial de Santander. Tomará aproximadamente 5 minutos. Su participación es voluntaria y puede interrumpirla en cualquier momento sin prejuicio. Se informa que se tomarán fotografías durante las sesiones con fines académicos y su identidad será anónima y confidencial.

¿Deseas participar? Sí _____ NO _____



Nombre:

Edad:

Municipio:

Nivel educativo:

Presaberes

¿Cuáles crees que es el rol que cumples como mujer?	¿Mi cuerpo me genera confianza?	¿Conozco mi cuerpo?
---	---------------------------------	---------------------

Evaluación final

¿Qué creo que ven los demás en mí?	¿Para ti qué es ser mujer?	¿Qué papel ocupo yo como mujer en la sociedad?
------------------------------------	----------------------------	--



Fotos



Anexo 5

Sesión 5		Fecha: Abril 18	
Título: Ensamblando la identidad y el derecho		Tiempo: 1:20	
		Servicio: Ginecología y Obstétrica	
Objetivo: Reconocer cómo la crianza influye en el conocimiento de los derechos sexuales y reproductivos, a través de un taller introspectivo con fin de conocer sus experiencias.		Recursos: <ul style="list-style-type: none"> • Computador • Flayer • Video • Octavos de Cartulinas 	
Metodología: <p>Por medio de diapositivas se darán a conocer los derechos que como mujer, también se expondrán términos como roles de género, la crianza, la cultura y la identidad que tenemos junto a el reconocimiento del cuerpo y por medio de un círculo de discusión se tendrán en cuenta sus experiencias.</p>		Descripción de Actividades: <ol style="list-style-type: none"> 1. Se inicia con un rompehielos que consta de leer un poema, cada mujer asistente leerá un trozo y después se hace una pequeña reflexión sobre este. 2. Se les hará una encuesta inicial en donde contendrá unas preguntas acerca de qué sabe sobre los conceptos de: ¿Qué entiende por identidad de género? ¿en tu casa se habla sobre la sexualidad? ¿cómo les llaman a los genitales? 3. La enseñanza se hará por medio de diapositivas, pancartas y flayers en las cuales se mencionarán los derechos sexuales y reproductivos que tienen las mujeres. 4. La actividad se realizará por medio de objetos, en dónde se les repartirá a los participantes objetos de diferentes texturas, ellas con los ojos cerrados deben describir lo que sienten, se les preguntará ¿qué sientes? esto ligado a que es una sensación placentera, también que puede ser incomoda. 5. Para Finalizar Se llevará a cabo una encuesta con conceptos claves para evidenciar el aprendizaje. ¿Qué es para ti los roles de género? ¿Has hablado en tu casa del reconocimiento del cuerpo? ¿Qué te llamó la atención? 	
Competencias: <ul style="list-style-type: none"> • Identifico los derechos términos s a treves de las herramientas brindadas que llevan al reconocimiento del cuerpo. • Demuestra una participación activa en las actividades propuestas, para adquirir un conocimiento en el fortalecimiento de sus capacidades de autonomía y confianza. • Práctica en las actividades propuestas para la promoción del pensamiento crítico sobre los derechos sexuales y reproductivos. 			

Descripción

1. **Rompe Hielo:** Se inicia la actividad leyendo el poema propuesto, cada integrante leer un trozo en donde se reflexionará sobre él SILUETA DE MUJER
2. **Preguntas iniciales:**
 - ¿Qué entiendes por identidad de género?
 - ¿En tu casa se habla sobre la sexualidad?
 - ¿cómo les llaman a los genitales?
3. **Enseñanza:** Se realizará por medio de diapositivas, pancartas y frayers dónde se les enseñara los derechos sexuales y reproductivos que tienen y pueden acceder como mujer.
4. **Actividad:** se realizará por medio de objetos, en dónde se les repartirá a los participantes objetos de diferentes texturas, ellas con los ojos cerrados deben describir lo que sienten, se les preguntará ¿qué sientes? esto ligado a que es una sensación placentera o incomoda. Pero de esta forma podemos ligarlos a ser libre de elegir cuando se quiere estar con alguien y cuando no. También se refuerza la parte de reconocer su cuerpo.
5. **Preguntas finales:**
 - ¿Qué es para ti los roles de género?
 - ¿Has hablado en tu casa del reconcomiendo del cuerpo?
 - ¿Qué te llamó la atención?
6. **Bibliografía**
 - ✓ **Crianza:**<https://www.unicef.org/es/apoyo-la-crianza#:~:text=La%20crianza%20%E2%80%93ya%20sea%20asumida,%2C%20estuden%2C%20trabajen%20y%20prosperen.>
 - ✓ **Cultura:**<https://courier.unesco.org/es/articulos/la-cultura-elemento-central-de-los-objetivos-de-desarrollo-sostenible>
 - ✓ **Roles de Genero:**<https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/roles-de-genero>
 - ✓ **Desigualdad:**<https://www.oxfam.org/es/que-hacemos/temas/desigualdad-extrema-y-servicios-sociales-basicos#:~:text=La%20brecha%20entre%20personas%20ricas,raicales%2C%20de%20casta%20o%20religiosas.>

Flayer

IDENTIDAD Y DERECHO

¡AHORA!
Hablemos de Derechos Sexuales y Reproductivos



¿QUÉ SON?

Los derechos sexuales son los mismos derechos humanos aplicados a la vivencia de la sexualidad.

ROLES DE GENERO



EL Conjunto de conductas y expectativas, que deben regir la forma de ser, sentir y actuar de las mujeres y los hombres.

IDENTIDAD DE GENERO

Es cómo se identifica una persona independientemente de su sexo biológico

RECONOCIMIENTO

Dar cuenta de los rasgos de personalidad, patrones de comportamiento, estado emocional, autoestima, creencias, valores, necesidades, objetivos, preferencias e identidad social de uno mismo.




CRIANZA

Consiste en brindar herramientas, cuidados e incentivos a lo largo de la infancia para el adecuado desarrollo de los niños y niñas como seres sociales



CULTURA

La cultura es todo lo que constituye nuestro ser y configura nuestra identidad

DESIGUALDAD

lo que provoca profundas diferencias en el acceso a oportunidades.



Obstaculos

- Normas Sociales y Culturales
- Barreras Legales y Políticas
- Falta de Información y Educación



Rutas

- Profamilia
- Promujer
- Mujer y futuro
- cruz roja
- Centros de salud






Encuesta

Este formulario es para una investigación en usuarios y pacientes del HUS, realizada por una estudiante de Prácticas de Trabajo Social de la Universidad Industrial de Santander. Tomará aproximadamente 5 minutos. Su participación es voluntaria y puede interrumpirla en cualquier momento sin prejuicio. Se informa que se tomarán fotografías durante las sesiones con fines académicos y su identidad será anónima y confidencial.

¿Deseas participar? Sí _____ NO _____



Nombre:

Edad:

Municipio:

Nivel educativo:

Presaberes

<p>¿En tu casa se habla sobre la sexualidad?</p>	<p>¿Qué entiendes Identidad de Género?</p>	<p>¿cómo les llaman a los genitales?</p>
---	---	---

Evaluación final

<p>¿Qué es para ti los roles de Género?</p>	<p>¿Has hablado en tu casa del reconcomiendo del cuerpo?</p>	<p>¿Qué te llamó la atención?</p>
--	---	--



Fotos

Sesión donde no hubo participación



Se repite la sesión



Anexo 6



Anexo 6

Sesión 6		Fecha: Abril 22
Título: Un viaje hacia la igualdad	Tiempo: 1:20	Servicio: Ginecología y Obstétrica
Objetivo: Reconocer las situaciones de desigualdad que se dan dentro de la sociedad o sistemas de salud frente a los derechos sexuales y reproductivos por medio de un taller participativo.	Recursos: <ul style="list-style-type: none"> • Pliegos de cartulina y plastilina • Computador • Flayer • Imágenes 	
Metodología: Por medio de pancartas grandes y un taller participativo se dará a conocer las desigualdades que padecen las mujeres dentro de la sociedad y en el sistema de salud en lo relacionado con los derechos sexuales y reproductivos.	Descripción de Actividades: <ol style="list-style-type: none"> 1. El rompehielos será por medio de una plastilina en donde se le repartirá a cada participante y ellas plasmaran una imagen que signifique la vida para ellas. 2. Se les hará una encuesta inicial en donde contendrá unas preguntas acerca de qué sabe sobre los conceptos de: ¿Qué entiendes por derecho sexual y reproductiva? ¿Qué por desigualdad? ¿Conoces las instituciones a las que puedes ir para acceder a los métodos anticonceptivos? ¿Sabes que son los tabús de la sexualidad? 3. La enseñanza se hará por medio de pancartas e imágenes grandes referente a las desigualdades 4. Para la actividad se distribuyen carteles con los siguientes enunciados y cada participante deberá colocar los enunciados en dos columnas de ACUERDO o DESACUERDO después explicar el porqué de su decisión. 5. Para Finalizar Se llevará a cabo una en cuenta con conceptos claves para evidenciar el aprendizaje. ¿Qué derechos sexuales y reproductivos conociste? ¿Qué mitos existen alrededor de la sexualidad? ¿Por qué a las mujeres se les cohibe el placer? ¿Cómo te sentiste con la información brindada? 	
Competencias: <ul style="list-style-type: none"> • Identifico los derechos sexuales y reproductivos a través de las herramientas brindadas que llevan al reconocimiento del cuerpo. • Demuestra una participación activa en las actividades propuestas, para adquirir un conocimiento en el fortalecimiento de sus capacidades de autonomía y confianza. • Práctica en las actividades propuestas para la promoción del pensamiento crítico en los derechos sexuales y reproductivos. 		

Descripción:

1. **Rompe Hielos:** Se realiza por medio de una plastilina en donde se le repartirá a cada participante y ellas plasmarán una imagen donde signifique ¿Qué es la vida para ellas?
2. **Preguntas iniciales:**
 - ¿Qué entiendes por derecho sexual y reproductiva?
 - ¿Qué entiende por desigualdad? ¿Conoces las instituciones a las que puedes ir para acceder a los métodos anticonceptivos?
 - ¿Sabes que son los tabús de la sexualidad?
3. **Enseñanza:** La enseñanza se hará por medio de pancartas e imágenes grandes referente a las desigualdades
4. **Actividad:** se distribuyen carteles por todo el salón con los siguientes enunciados y cada participante deberá colocar los enunciados en dos columnas de ACUERDO o DESACUERDO después explicar el porqué de su decisión.
 - La sexualidad se construye desde el momento mismo del nacimiento y perdura durante toda la vida.
 - El ejercicio de la sexualidad en nuestra sociedad es igualitario entre varones y mujeres. - Todas las personas tenemos derecho al placer.
 - El fin último de la sexualidad es la reproducción.
 - Genitalidad y sexualidad quieren decir lo mismo.
 - Los varones tienen mayor necesidad de tener relaciones sexuales que las mujeres.
 - Es importante respetar la sexualidad de las personas y no discriminar ni marginar a las personas que tengan prácticas sexuales diferentes de las nuestras.
 - Las relaciones sexuales se deben tener sólo cuando realmente quieras, sin sentir que te están obligando o forzando.
 - Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) habitualmente se transmiten durante las relaciones sexuales y tienen cura.
 - Los adolescentes aprenden sobre su sexualidad en los programas de televisión.
 - El uso del preservativo es el mejor modo de evitar y prevenir las ETS.
 - VIH y sida es lo mismo.
 - El VIH se transmite por la sangre, el semen y el flujo vaginal.
 - El VIH y las ETS son enfermedades que pueden ocurrirnos a varones y mujeres por igual.
 - No cuidarnos es un acto de amor, de entrega y de confianza en el otro.
 - Mis amigos son las personas con las que quiero hablar de mis preocupaciones, dudas, inquietudes.
 - La sexualidad ya no es un tema tabú y todos hablamos libremente de ella.
5. **Preguntas Finales:** ¿Qué derechos sexuales y reproductivos conociste? ¿Qué mitos existen alrededor de la sexualidad? ¿Por qué a las mujeres se les prohíbe el placer? ¿Cómo te sentiste con la información brindada?

- ✓ **Crianza:**<https://www.unicef.org/es/apoyo-la-crianza#:~:text=La%20crianza%20%E2%80%93ya%20sea%20asumida,%2C%20estudien%2C%20trabajen%20y%20prosperen.>
- ✓ **Cultura:**<https://courier.unesco.org/es/articulos/la-cultura-elemento-central-de-los-objetivos-de-desarrollo-sostenible>
- ✓ **Roles de Genero:**<https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/roles-de-genero>
- ✓ **Desigualdad:**<https://www.oxfam.org/es/que-hacemos/temas/desigualdad-extrema-y-servicios-sociales-basicos#:~:text=La%20brecha%20entre%20personas%20ricas,raicales%2C%20de%20casta%20o%20religiosas.>

Flayer

IDENTIDAD Y DERECHO

¡AHORA!
Hablemos de Derechos Sexuales y Reproductivos



¿QUÉ SON?

Los derechos sexuales son los mismos derechos humanos aplicados a la vivencia de la sexualidad.

ROLES DE GENERO



EL Conjunto de conductas y expectativas, que deben regir la forma de ser, sentir y actuar de las mujeres y los hombres.

IDENTIDAD DE GENERO

Es cómo se identifica una persona independientemente de su sexo biológico

RECONOCIMIENTO

Dar cuenta de los rasgos de personalidad, patrones de comportamiento, estado emocional, autoestima, creencias, valores, necesidades, objetivos, preferencias e identidad social de uno mismo.




CRIANZA

Consiste en brindar herramientas, cuidados e incentivos a lo largo de la infancia para el adecuado desarrollo de los niños y niñas como seres sociales



CULTURA

La cultura es todo lo que constituye nuestro ser y configura nuestra identidad

DESIGUALDAD



lo que provoca profundas diferencias en el acceso a oportunidades.

Obstaculos

- Normas Sociales y Culturales
- Barreras Legales y Políticas
- Falta de Información y Educación



Rutas

- Profamilia
- Promujer
- Mujer y futuro
- cruz roja
- Centros de salud






Encuesta

Este formulario es para una investigación en usuarios y pacientes del HUS, realizada por una estudiante de Prácticas de Trabajo Social de la Universidad Industrial de Santander. Tomará aproximadamente 5 minutos. Su participación es voluntaria y puede interrumpirla en cualquier momento sin prejuicio. Se informa que se tomarán fotografías durante las sesiones con fines académicos y su identidad será anónima y confidencial.

¿Deseas participar? Sí _____ NO _____



Nombre:

Edad:

Municipio:

Nivel educativo:

Presaberes

<p>¿Qué entiende por desigualdad?</p>	<p>¿Conoces las instituciones a las que puedes ir para acceder a los métodos anticonceptivos?</p>	<p>¿Sabes que son los tabús de la sexualidad?</p>
--	--	--

Evaluación final

<p>¿Qué obstáculos presentan las mujeres en el acceso al servicio de salud reproductiva?</p>	<p>¿Qué mitos existen alrededor de la sexualidad?</p>	<p>¿Cómo se sintió con la información?</p>
---	--	---



Fotos:

Sesión donde solo participo una mujer



Se repite la Sesión



Anexo 7

Sesión 7		Fecha: Mayo 6
Título: Travesía de Conocimiento	Tiempo: 1:20	Servicio: Ginecología y Obstétrica y PYP
Objetivo: Conocer los métodos anticonceptivos a los que pueden acceder las mujeres por medio de un conversatorio guiado con el fin de que sean incorporados en su vida.	Recursos: - Invitado - Flayer - Impresiones	
Metodología: Por medio de un invitado de la salud se hará un conversatorio guiado donde el tema central será los métodos anticonceptivos a los que pueden acceder las mujeres, esto con el fin de que las mujeres asistentes cuenten sus experiencias y los implementen en su vida.	Descripción de Actividades: <ol style="list-style-type: none"> 1. El rompehielos constará de encontrar la pareja, de las imágenes puestas en una pared o en diapositivas. 2. Se les hará una encuesta inicial en donde contendrá unas preguntas acerca de qué sabe sobre los conceptos de: ¿Qué métodos anticonceptivos conoces? ¿Planificar tiene algún efecto secundario o has visto cambios en tu cuerpo por planificar? ¿Cuántas veces se puede usar un mismo preservativo? ¿La toma de cuántas pastillas se puede saltar sin que te pase nada? ¿Tu recurrirías a la analgesia obstétrica? 3. La enseñanza se hará por medio de un invitado experto en el tema donde hablara de cuales son, cómo es su uso y cómo acceder. De esta forma se espera escuchar las experiencias de las participantes. 4. La actividad para retroalimentar el conversatorio se basará en pegar en la frente de las participantes una palabra y la compañera que está al lado debe decir conceptos alusivos para que la participante con el papel en la frente lo adivine. 5. Para Finalizar Se llevará a cabo una encuesta con conceptos claves para evidenciar el aprendizaje. ¿Quién decide en una relación de pareja que método usar? ¿Cuáles son las instituciones a las que puedo acudir por métodos? ¿Existe alguna manera de que te sientas 100% segura al utilizar un método anticonceptivo? 	
Competencias: <ul style="list-style-type: none"> • Identifico los derechos sexuales y reproductivos a través de las herramientas brindadas que llevan al reconocimiento del cuerpo. • Demuestra una participación activa en las actividades propuestas, para adquirir un conocimiento en el fortalecimiento de sus capacidades de autonomía y confianza. • Práctica en las actividades propuestas para la promoción del pensamiento crítico en los derechos sexuales y reproductivos. • 		

Descripción

1. **Rompe Hielos:** En diapositivas o en la pared se pondrán imágenes de métodos anticonceptivos, estas estarán tapadas y las participantes deben encontrar la pareja.

Preguntas iniciales:

- ¿Qué métodos anticonceptivos conoces?
 - ¿Planificar tiene algún efecto secundario o has visto cambios en tu cuerpo por planificar?
 - ¿Cuántas veces se puede usar un mismo preservativo?
 - ¿La toma de cuántas pastillas se puede saltar sin que te pase nada?
 - ¿Tu recurrirías a la analgesia obstétrica?
1. **Enseñanza:** Se realiza por medio de un invitado experto en el tema de métodos anticonceptivos y sexualidad se hablará cuáles son, cómo es su uso y cómo acceder. De esta forma se espera escuchar las experiencias de las participantes.
 2. **Actividad:** Para retroalimentar el conversatorio se basará en pegar en la frente de las participantes una palabra y la compañera que está al lado debe decir conceptos alusivos para que la participante con el papel en la frente lo adivine.
 3. **Preguntas de cierre:**
 - ¿Quién decide en una relación de pareja que método usar?
 - ¿Cuáles son las instituciones a las que puedo acudir por métodos?
 - ¿Existe alguna manera de que te sientas 100% segura al utilizar un método anticonceptivo?



TÚ CUERPO TÚ SALUD

DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

¿Conoces tu cuerpo?



GÉNERO

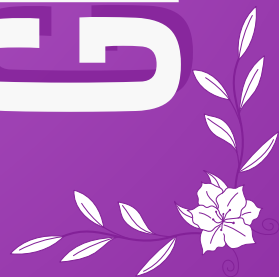




Tabla de contenido

Introducción.	3
Objetivos.	4
Contextualización.	5
Referente Teórico.	6
Metodología.	7
Sesión uno: Atrévete a preguntar.	8
Actividad 1.	9
Sesión dos: Liberando voces.	10
Actividad 2.	11
Sesión tres: El arte de decidir.	12
Actividad 3.	13
Sesión 4: Más allá del rosa.	14
Actividad 4.	15
Sesión 5: Ensamblando la identidad y el derecho.	16
Actividad 5.	17
Poema.	18
Sesión 6: Un viaje hacia la igualdad.	19
Actividad 6.	20
Enunciados.	21
Sesión 7: Travesía de conocimiento.	22
Actividad 7.	23
Rutas.	24
Referencias	25



INTRODUCCIÓN

Esta cartilla ha sido elaborada con el propósito de fomentar el pensamiento crítico en torno a los temas de derechos sexuales y reproductivos, especialmente dirigidos a las mujeres en el área de ginecología del Hospital Universitario de Santander. Esta diseñada como parte integral del proyecto 'Salud con Cara de Mujer', esta iniciativa se enmarca en la labor de intervención social llevada a cabo por la practicante de Trabajo Social.

En esta ocasión, se aplican estrategias educativas y reflexivas, psicopedagógicas tales como talleres interactivos, cineforos, conversatorios y círculos de saberes. Estas actividades están diseñadas con el propósito de alcanzar nuestro objetivo en proporcionar un proceso educativo en las mujeres lo cual permitiría generar un impacto en el fortalecimiento del empoderamiento de las mujeres.

De acuerdo con esto, se espera que cuenten con las herramientas necesarias para abordar las desigualdades que contribuyen a ampliar las brechas de género al solicitar rutas o procedimientos bajo un enfoque de género, promoviendo así los derechos de las mujeres sobre su salud y bienestar. Esto se logra mediante su capacidad para abogar por sí mismas en lo que respecta a su salud y la toma de decisiones sobre su propio cuerpo.

Natalia Buitrago
Par institucional
Profesional en
trabajo Social

Mayerly Lopez Lopez
Profesional en formación
En trabajo Social

Francely Arciniegas Castellanos
Docente Orientador
Profesional en trabajo Social



OBJETIVOS

General

- Promover el pensamiento crítico en Derechos Humanos Sexuales y Reproductivos DHHSR de las mujeres del área de ginecología y obstetricia, a través de espacios psicopedagógicos y material educativo con el fin de avanzar en su empoderamiento.

Específicos

- Desarrollar espacios de construcción crítico participativos a través de sesiones pedagógicas que aborden temáticas como Género, Derechos sexuales y reproductivos, maternidad deseada, métodos anticonceptivos, salud y reconocimientos del cuerpo.
- Sensibilizar a las mujeres acerca de la importancia de ejercer sus derechos, de la mano del desarrollo del pensamiento crítico y el fortalecimiento de sus capacidades de autonomía, confianza y reconocimiento.
- Facilitar espacios de diálogo y reflexión para el intercambio de conocimientos y experiencias entre profesionales de la salud y usuarias, que fomenten la comprensión integral de los Derechos Humanos sexuales, reproductivos y de género

Sujeto

- La población sujeto de intervención esta conformada por mujeres hospitalizadas y personal administrativo del servicio de Ginecología del Hospital Universitario de Santander.

Objeto de Intervención

- Carencias de conocimientos y educación sobre la inclusión de temas de género o de Derechos Sexuales y Reproductivos

Contextualización

La relevancia de intervenir en el servicio de ginecología en el Hospital Universitario de Santander desde el rol de Trabajo Social se fundamenta en su diversidad de mujeres, incluyendo migrantes, indígenas, campesinas, adolescentes y trabajadoras del hospital, donde la carencia de educación en temas como: la sexualidad, el reconocimiento, la identidad de género, los roles de género, la crianza, la cultura, los anticonceptivos, la confianza, entre otros ; en el marco de los Derechos Humanos y Reproductiva (DHHS) es notable debido a los imaginarios construidos socialmente frente a los tabús, mitos y especialmente la evasión de hablar sobre los temas mencionados. De esta forma se perpetúan las vulneraciones y la inequidad de las mujeres en el acceso a la salud, enfrentando barreras en el ejercicio de una información adecuada o generando una coerción o discriminación en la toma de decisiones relacionada con la salud reproductiva.

Paradigma

Paradigma de los imaginarios

- Provee a los individuos de modelos de comportamiento, valores, normas y formas de entender la realidad, que orientan sus acciones y hacen posible la vida en sociedad; aunque tiene un componente simbólico, el imaginario social se encarna en prácticas y estructuras sociales concretas, donde reinventa permanentemente en los intercambios entre individuos, dando sentido al mundo que los rodea.



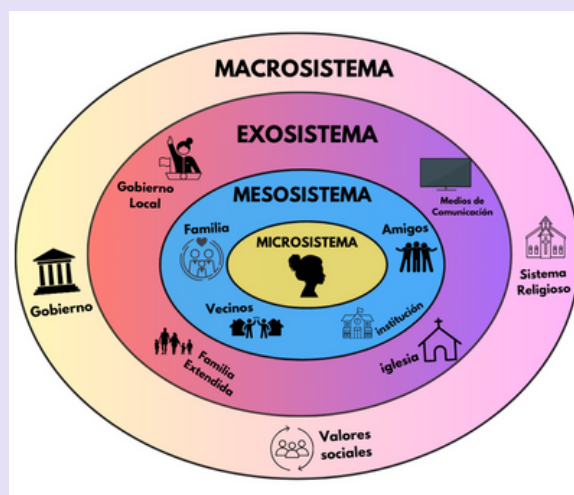
Referente Teórico

Teoría Ecológica

La teoría ecológica comprende cómo las personas cambian mientras crecen en cómo se relacionan con su entorno y las personas que los rodean, explora cómo las conexiones entre diferentes partes de la vida de una persona, como su familia, escuela y comunidad, influyen en su desarrollo. También, mira cómo la cultura y la sociedad en general influyen en los entornos. Esto quiere decir que todo lo que nos rodea y con lo que interactuamos aporta a nuestra forma de crecer y aprender.

Ahora bien, ésta propone una serie de sistemas dentro de los cuales establece un microsistema que constituye el nivel más cercano al sujeto, e incluye los comportamientos, roles y relaciones característicos de los contextos cotidianos. En el mesosistema, para comprender las interrelaciones de dos o más entornos en los que la persona en desarrollo participa activamente (familia, trabajo y vida social).

El exosistema, abarca entornos donde la persona en desarrollo no participa activamente pero que influyen en su entorno inmediato. Estos pueden ser lugares de trabajo, amigos o parejas. Por otro lado, el macrosistema considera factores culturales e histórico-sociales que impactan en la estructura y sustancia del microsistema. El ambiente percibido tiene más influencia en la conducta y desarrollo que la realidad objetiva.



Metodología



En la educación sobre Derechos Sexuales y Reproductivos con perspectiva de Género se desarrolla por medio de una metodología psicopedagógica, donde se destacan los talleres introspectivos, conversatorios, cine foros, y círculos de saberes, centrados en promover la reflexión y el crecimiento personal, brindando un espacio seguro donde las participantes pudieran compartir sus experiencias y expresar sus sentimientos acerca de la información recibida.

Se desarrolla por medio de tres ejes; en primer lugar la conceptualización de los temas a tratar en Derechos sexuales y reproductivos, como identidad, roles de género, sexualidad, métodos anticonceptivos, entre otros. Seguido a esto, la sensibilización acerca de ejercer sus derechos fortaleciendo su autonomía y confianza. Para finalizar, se hace la fase evaluativa en donde se facilitan espacio de dialogo reflexivo en intercambio de conocimientos, teniendo en total 9 espacios de actividades psicopedagógicas.

Tiempo	Objetivos	Espacio Formativo	Técnica	Línea
Sesión 1	Desarrollar espacios de construcción crítico participativos a través de sesiones pedagógicas que aborden temas como Género, Derechos sexuales y reproductivos, maternidad deseada, métodos anticonceptivos, salud y reconocimientos del cuerpo.	Atrévete a Preguntar " Derechos sexuales y Reproductivos"	Taller	Conceptualización
Sesión 2		Liberando voces	Conversatorio	
Sesión 3		El arte de decidir	Cine Foro	
Sesión 4	Sensibilizar a las mujeres acerca de la importancia de ejercer sus derechos promoviendo el desarrollo del pensamiento crítico y el fortalecimiento de sus capacidades de autonomía, confianza y reconocimiento	Más allá del Rosa	Espacio Reflexivo	Conceptualización
Sesión 5		Ensamblando la identidad y el derecho	Taller introspectivo	
Sesión 6		Un viaje hacia la igualdad	Taller Participativo	
Sesión 7	Facilitar espacios de diálogo y reflexión para el intercambio de conocimientos y experiencias entre profesionales de la salud y mujeres usuarias, que fomenten la comprensión integral de los Derechos Humanos sexuales, reproductivos y de género.	Travesía de Conocimiento	Conversatorio	Sensibilización y evaluación
Sesión 8		Laberinto de saberes	Taller Reflexivo	
Sesión 9		Conocimiento en Foco	Video y Evaluación	

SESIÓN 1

ATRÉVETE A PREGUNTAR

Objetivo:

Reconocer los conceptos que hacen parte de los derechos sexuales y reproductivos por medio del taller pedagógico en el servicio de ginecología con el fin de sean incorporados en su cotidianidad.

Competencias:

- Conoce los conceptos claves sobre los derechos sexuales y reproductivo a través de las herramientas de autoconocimiento, para el uso en su cotidianidad.
- Participación de las mujeres en las actividades propuestas para reconocimiento de los sus derechos.
- Lleva a la práctica los conocimientos que aprendió en las actividades para la promoción de los Derechos sexuales y Reproductivos.

Tema

Derechos sexuales y Reproductivos: Sexualidad, Métodos anticonceptivos, Planificación familiar, rutas.

Preguntas orientadoras

¿Qué es violencia? ¿Qué es sexualidad? ¿Qué métodos anticonceptivos conoces? ¿Para ti qué es planificación familiar? ¿Qué sabe de derechos sexuales? ¿Cuál es la mejor forma de cuidarte como mujer? ¿Cómo se sintió con la información?

¿Sabías que?

Los derechos sexuales son los mismos derechos humanos aplicados a la vivencia de la sexualidad. Ampliamente reconocidos desde todos los ámbitos a nivel global para garantizar el desarrollo libre, seguro, responsable y satisfactorio de la vida sexual de todas las personas.

Contextualización

Los derechos sexuales buscan garantizar el ejercicio libre, informado, saludable y satisfactorio de la sexualidad, basado en el disfrute sin coacción ni violencia. Permiten explorar y disfrutar una vida sexual placentera sin miedos, vergüenza ni prejuicios. Además, aseguran que todas las personas puedan tomar decisiones libres y sin discriminación sobre la procreación, la regulación de la fecundidad y la formación de una familia, contando con la información y medios necesarios para ello.



ACTIVIDAD

En primera instancia al inicio de estas actividades se hará lo siguiente:

1. Se hará un rompehielos con papelitos donde pondrán momentos felices, tristes que han pasado en su vida para después compartirlos con los demás.

2. Se les hará una encuesta inicial en donde contendrá unas preguntas acerca de qué sabe sobre los conceptos de:

- ¿Qué es violencia?
- ¿Qué es sexualidad?
- ¿Qué métodos anticonceptivos conoces?
- ¿Pati qué es planificación familiar?

3. La Enseñanza se hace por medio del flyer y video se dará la explicación de cada uno de los conceptos. Con espacio de preguntas e inquietudes.

4. Por medio de una cartulina se realizará un tipo rompecabezas en donde en una silueta de cuerpo se llenará con la información que recibieron, en donde unas fichas son correctas y otras incorrectas. Esperando que el cuerpo sea lleno con las fichas correctas.

5. Se llevará a cabo una encuesta con conceptos claves para evidenciar el aprendizaje.

- ¿Qué sabe de derechos sexuales?
- ¿Cuál es la mejor forma de cuidarte como mujer?
- ¿Cómo se sintió con la información?



SESIÓN 2

LIBERANDO VOCES

Objetivo:

Promover la participación de las mujeres para el conocimiento de los conceptos de derechos sexuales y reproductivos a través de un conversatorio reflexivo con el fin de que las mujeres se expresen libremente.

Competencias:

- Conoce los conceptos claves sobre los derechos sexuales y reproductivo a través de las herramientas de autoconocimiento, para el uso en su cotidianidad.
- Participación de las mujeres en las actividades propuestas para reconocimiento de los sus derechos.
- Lleva a la práctica los conocimientos que aprendió en las actividades para la promoción de los Derechos sexuales y Reproductivos.

Tema

Derechos sexuales y Reproductivos: Sexualidad, Métodos anticonceptivos, Educación sexual, rutas.

Preguntas orientadoras

¿Qué es sexualidad? ¿Qué significa para ti los derechos sexuales y reproductivos? ¿Sientes que has tenido acceso a una adecuada sobre educación sexual y reproductiva? ¿Qué obstáculos presentan las mujeres en el acceso al servicio de salud reproductiva?

Contextualización

Este derecho parte del reconocimiento que tiene toda persona a sentir placer, a disfrutar de su sexualidad, a autosatisfacerse y experimentar con los sentidos, implica que todas las personas tienen el derecho a vivir su sexualidad sin vincularla a la reproducción. Es menester mencionar que la falta de educación en el temas relacionados ha sido uno de las problemáticas que se presentan en el servicio de Ginecología del Hospital Universitario de Santander.



ACTIVIDAD

1. Rompe hielo : Dibujar las mujeres más influyentes en sus vidas, con su característica y lo que más les ha gustado de ella.

2. Encuesta inicial: Se les hará una encuesta inicial en donde contendrá unas preguntas acerca de qué sabe sobre los conceptos de:

- ¿Qué es sexualidad?
- ¿Qué significa para ti los derechos sexuales y reproductivos?
- ¿Sientes que has tenido acceso a una adecuada sobre educación sexual y reproductiva?

3. Enseñanza: Se hace por medio del flyer, para dar la explicación de cada uno de los conceptos. Con espacio de preguntas e inquietudes.

<https://www.youtube.com/watch?v=smbdvl6E9do>



4. Activad : Se realiza es por medio de un conversatorio guiado en dónde con música y en círculo se contarán experiencias, anécdotas y demás para la expresión libre y segura de ellas

5. Encuesta Final: Se llevará a cabo una en cuenta con conceptos claves para evidenciar el aprendizaje.

- ¿Cómo te sentiste con la información?
- ¿Qué obstáculos presentan las mujeres en el acceso al servicio de salud reproductiva?



SESIÓN 3

EL ARTE DE DECIDIR

Objetivo:

Fortalecer los conocimientos sobre Derechos sexuales y reproductivos de las mujeres en el servicio de Ginecología, por medio de un cine foro, con el fin de que sean incorporados en su cotidianidad.

Competencias:

- Conoce los conceptos claves sobre los derechos sexuales y reproductivo a través de las herramientas de autoconocimiento, para el uso en su cotidianidad.
- Participación de las mujeres en las actividades propuestas para reconocimiento de los sus derechos.
- Lleva a la práctica los conocimientos que aprendió en las actividades para la promoción de los Derechos sexuales y Reproductivos.

Tema

Derechos sexuales y Reproductivos: Sexualidad, Métodos anticonceptivos, Educación sexual, rutas.

Preguntas orientadoras

¿Qué es sexualidad? ¿Cómo conociste los métodos anticonceptivos? ¿Has hablado de sexualidad con algún familiar? ¿Qué crees que son los derechos sexuales y reproductivos a partir de la información obtenida? ¿has sentido la prejuicios, estigma o tabú hablar de sexualidad?

Contextualización

El derecho de las mujeres parte de reconocer que son libres, sin intromisión alguna, en decidir el número de hijos, y el intervalo entre ellos, e implica por parte del Estado poner a disposición la información, educación y medios para lograrlo. Es fundamental que desde la educación “que es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes” (Ministerio de Educación, 2022). Se generen espacios donde se discutan temas de género y derechos sexuales y reproductivos, ya que esta infomacion no llega a todos los lugares del país.



ACTIVIDAD

1. Rompe hielo : Las charadas, se dará una indicación de actuar una palabra y las demás tienen que adivinar. Estas están relacionadas con los roles de género ¿ Qué hace la mujer, qué hace el hombre?

2. Encuesta inicial: Se les hará una encuesta inicial en donde contendrá unas preguntas acerca de qué sabe sobre los conceptos de:

- ¿Qué es sexualidad?
- ¿Cómo conociste los métodos anticonceptivos?
- ¿Has hablado de sexualidad con algún familiar?

3. Enseñanza: por medio del flyer, videos se dará la explicación de cada uno de los conceptos. También se hará una retroalimentación del cortometraje, esto con el fin de generar un espacio de participación de preguntas e inquietudes.

- <https://www.youtube.com/watch?v=NdEKzllittk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=SdPU4AQA4jc>



4. Actividad: Se realiza por medio de recortes que obtendrán unas imágenes y las participantes tienen que armar un collage con un mensaje al final.

5. Encuesta Final: Se llevará a cabo una encuesta con conceptos claves para evidenciar el aprendizaje.

- ¿Qué crees que son los derechos sexuales y reproductivos a partir de la información obtenida?
- ¿De la información obtenida cual parte le pareció más importante?
- ¿has sentido la presencia de prejuicios, estigma o tabú hablar de sexualidad?

SESIÓN 4

MÁS ALLÁ DEL ROSA

Objetivo:

Promover el pensamiento crítico de las mujeres frente a los roles de género por medio de un espacio reflexión con el fin del fortalecimiento de capacidades, autonomía, confianza y reconocimiento.

Competencias:

- Identifico los derechos sexuales y reproductivos a través de las herramientas brindadas que llevan al reconocimiento del cuerpo.
- Demuestra una participación activa en las actividades propuestas, para adquirir un conocimiento en el fortalecimiento de sus capacidades de autonomía y confianza.
- Práctica en las actividades propuestas para la promoción del pensamiento crítico sobre los derechos sexuales y reproductivos.

Tema

Derechos sexuales y Reproductivos: Roles de Género, identidad de género, reconocimiento y confianza.

Preguntas orientadoras

¿Cuáles crees que son los roles como mujer? ¿Qué confianza tengo sobre mi cuerpo? ¿Conozco mi cuerpo? ¿Qué creo que ven los demás en mí cuando me ven? ¿Para ti qué es ser mujer? ¿Qué papel ocupó yo como mujer en la sociedad?

¿Sabías que?

La diversidad está presente en todos los aspectos de la vida, es generadora de acuerdos y desacuerdos, ya que representa uno de los principales conflictos actuales en nuestra sociedad. Cualquier tipo de diversidad: étnica, cultural, o sexual, implica valores como la solidaridad y el respeto por las diferencias. La diversidad sexual hace referencia a la posibilidad que tiene una persona de vivir su orientación sexual e identidad de género de una manera libre y responsable.

Contextualización

Los roles de Género: El término explica el conjunto de conductas y expectativas, que deben regir la forma de ser, sentir y actuar de las mujeres y los hombres. A pesar de la persistencia de estos roles asignados a unas y otros a partir de estereotipos de género, en muchas culturas y sociedades actuales aún prevalecen en las relaciones familiares, sociales o laborales..



ACTIVIDAD

1. Rompe hielo : Se les pedirá a las participantes que remede o imite alguna situación en particular que hagan los hombres y que socialmente es aceptada.

2. Encuesta inicial: Se les hará una encuesta inicial en donde contendrá unas preguntas acerca de qué sabe sobre los conceptos de:

- ¿Cuáles crees que son los roles como mujer?
- ¿Qué confianza tengo sobre mi cuerpo?
- ¿Conozco mi cuerpo?

3. Enseñanza: Se realizará por medio de diapositivas las cuales contendrán temas de género, como los roles, crianza y reconocimiento del cuerpo. Se tendrá en cuenta algunos videos clips sobre la película sonrisa de la Mona Lisa.

- El papel para el que naciste: <https://youtu.be/JRgZKEgD24U?si=qogCcb0owgJklZfE>



4. Actividad: Con el papel bon se realiza la actividad de cuáles son los roles como mujeres, y cuáles son los de los hombres. Con el propósito de hacer una retroalimentación acerca de cómo ha influido la cultura en ellas

5. Encuesta Final: Se llevará a cabo una encuesta con conceptos claves para evidenciar el aprendizaje.

- ¿Qué creo que ven los demás en mi cuando me ven?
- ¿Para ti qué es ser mujer?
- ¿Qué papel ocupo yo como mujer en la sociedad?

ENSAMBLANDO LA IDENTIDAD Y EL DERECHO

Objetivo:

Reconocer cómo la crianza influye en el conocimiento de los derechos sexuales y reproductivos, a través de un taller introspectivo con fin de conocer sus experiencias.

Competencias:

- Identifico los derechos sexuales y reproductivos a través de las herramientas brindadas que llevan al reconocimiento del cuerpo.
- Demuestra una participación activa en las actividades propuestas, para adquirir un conocimiento en el fortalecimiento de sus capacidades de autonomía y confianza.
- Práctica en las actividades propuestas para la promoción del pensamiento crítico sobre los derechos sexuales y reproductivos.

Tema

Derechos sexuales y Reproductivos: Roles de Género, identidad de género, reconocimiento y confianza, crianza, cultura, desigualdad, obstáculos.

Preguntas orientadoras

¿Qué entiendes por identidad de género? ¿En tu casa se habla sobre la sexualidad? ¿Cómo les llaman a los genitales? ¿Qué es para ti los roles de género? ¿Has hablado en tu casa del reconocimiento del cuerpo? ¿Qué te llamó la atención?

¿Sabías que?

De acuerdo con la UNESCO la cultura es todo lo que constituye nuestro ser y configura nuestra identidad. Hacer de la cultura un elemento central de las políticas de desarrollo es el único medio de garantizar que éste se centre en el ser humano y sea inclusivo y equitativo, lo cual contribuye a los roles de crianza y normas que se aprenden para desarrollarse dentro de una sociedad.



Contextualización

Los obstáculos que se presentan a la hora de recibir una educación en Derechos sexuales y reproductivos pueden ser:

- Normas Sociales y Culturales
- Barreras Legales y Políticas
- Falta de Información y Educación

ACTIVIDAD

1. Rompe hielo: Se inicia la actividad leyendo el poema propuesto, cada integrante leer un trozo en donde se reflexionará sobre él SILUETA DE MUJER

2. Encuesta inicial: Se les hará una encuesta inicial en donde contendrá unas preguntas acerca de qué sabe sobre los conceptos de:

- ¿Qué entiendes por identidad de género?
- ¿En tu casa se habla sobre la sexualidad?
- ¿Cómo les llaman a los genitales?

3. Enseñanza: Se realizará por medio de diapositivas, pancartas y frayers dónde se les enseñara los términos que conducirán a los derechos sexuales y reproductivos que tienen y pueden acceder como mujer.

Video: Derechos sexuales y reproductivos:

<https://www.youtube.com/watch?v=Evgcl4epJBQ>

4. Actividad: se realizará por medio de objetos, en dónde se les repartirá a los participantes objetos de diferentes texturas, ellas con los ojos cerrados deben describir lo que sienten, se les preguntará ¿Qué sientes? esto ligado a que es una sensación placentero o incomoda. Pero de esta forma podemos ligarlos a ser libre de elegir cuando se quiere estar con alguien y cuando no. También se refuerza la parte de reconocer su cuerpo

5. Encuesta Final: Se llevará a cabo una en cuenta con conceptos claves para evidenciar el aprendizaje.

- ¿Qué es para ti los roles de género?
- ¿Has hablado en tu casa del reconcomiendo del cuerpo?
- ¿Qué te llamó la atención?



POEMA

Siluetas de mujer

Siluetas de mujer en desafío
A los sinsabores del destino
Misterioso y enloquecido
De palabras cual río cristalino

Siluetas de mujer sin ambigüedades
Virtuosa e inquebrantable ante la lucha
Hambrienta de oportunidades
la verdad vislumbra escucha

Siluetas de mujer en el camino
Savia y gestora de vientre prolífico
Artífice de su propio destino
De caminar decidido y pacífico.

Siluetas de mujer nutre el universo
Bendiciéndolo con su presencia
de inigualable esencia
plasmada en cada beso en cada verso.



SESIÓN 6

UN VIAJE HACIA LA IGUALDAD

Objetivo:

Reconocer las situaciones de desigualdad que se dan dentro de la sociedad o sistemas de salud frente a los derechos sexuales y reproductivos por medio de un taller participativo.

Competencias:

- Identifico los derechos sexuales y reproductivos a través de las herramientas brindadas que llevan al reconocimiento del cuerpo.
- Demuestra una participación activa en las actividades propuestas, para adquirir un conocimiento en el fortalecimiento de sus capacidades de autonomía y confianza.
- Práctica en las actividades propuestas para la promoción del pensamiento crítico sobre los derechos sexuales y reproductivos.

Tema

Derechos sexuales y Reproductivos: Roles de Género, crianza, cultura, desigualdad, obstáculos.

Preguntas orientadoras

¿Qué entiendes por derecho sexual y reproductiva? ¿Qué entiende por desigualdad? ¿Conoces las instituciones a las que puedes ir para acceder a los métodos anticonceptivos? ¿Sabes que son los tabús de la sexualidad? ¿Qué mitos existen alrededor de la sexualidad? ¿Por qué a las mujeres se les cohibe el placer? ¿Cómo te sentiste con la información brindada?

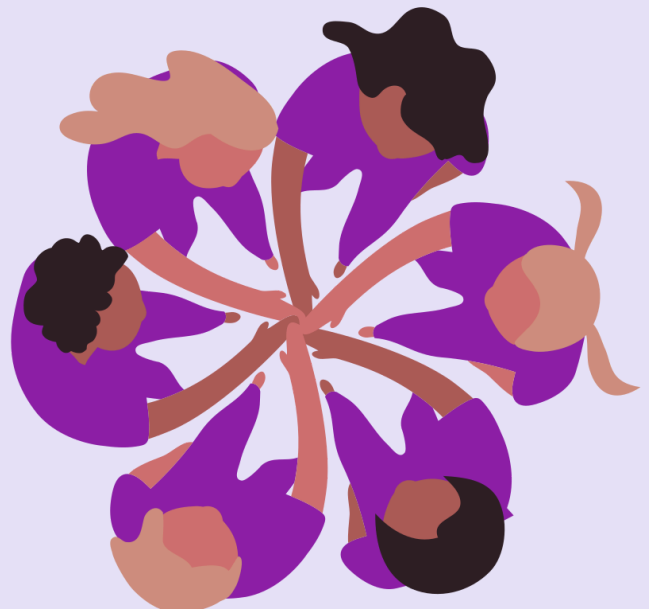
¿Sabías que?

Los tabús sexuales al concebirse histórica y culturalmente como algo prohibido y sagrado, apelan a que las personas y la sociedad, sean castigados y en cierta forma regularizados por las normas sociales, que establecen que es correcto e incorrecto.

Contextualización

El significado de los derechos sexuales y reproductivos es que cada cual es libre de decidir sobre su cuerpo y de:

- Obtener información precisa sobre estos asuntos;
- Acceder a servicios de salud sexual y reproductiva, lo que incluye los de contracepción;
- Elegir si desea casarse, cuándo y con quién;
- Decidir si quiere tener hijos y cuántos.



ACTIVIDAD

1. Rompe hielo: Por medio de una plastilina en donde se le repartirá a cada participante y ellas plasmarán una imagen que signifique la vida para ellas.

2. Encuesta inicial: Se les hará una encuesta inicial en donde contendrá unas preguntas acerca de qué sabe sobre los conceptos de:

- ¿Qué entiendes por derecho sexual y reproductiva?
- ¿Qué entiende por desigualdad?
- ¿Conoces las instituciones a las que puedes ir para acceder a los métodos anticonceptivos?
- ¿Sabes que son los tabús de la sexualidad?

3. Enseñanza: Se usan diapositivas con imágenes grandes referente a las desigualdades frente al acceso a sus derechos y a recibir educación en Derechos Sexuales y Reproductivos.

Diapositivas: https://www.canva.com/design/DAGBXcuEX2Q/7YkUG04Z1ikQLwWiPIVOAw/editutm_content=DAGBXcuEX2Q&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton



4. Actividad: Se hacen carteles con los siguientes enunciados y cada participante deberá colocar los enunciados en dos columnas de ACUERDO o DESACUERDO después explicar el porqué de su decisión.

5. Encuesta Final: Se llevará a cabo una encuesta con conceptos claves para evidenciar el aprendizaje.

- ¿Qué derechos sexuales y reproductivos conociste?
- ¿Qué mitos existen alrededor de la sexualidad?
- ¿Por qué a las mujeres se les cohibe el placer?
- ¿Cómo te sentiste con la información brindada?

ENUNCIADOS

- La sexualidad se construye desde el momento mismo del nacimiento y perdura durante toda la vida.
- El ejercicio de la sexualidad en nuestra sociedad es igualitario entre varones y mujeres. – Todas las personas tenemos derecho al placer.
- El fin último de la sexualidad es la reproducción.
- Genitalidad y sexualidad quieren decir lo mismo.
- Los varones tienen mayor necesidad de tener relaciones sexuales que las mujeres.
- Es importante respetar la sexualidad de las personas y no discriminar ni marginar a las personas que tengan prácticas sexuales diferentes de las nuestras.
- Las relaciones sexuales se deben tener sólo cuando realmente quieras, sin sentir que te están obligando o forzando.
- Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) habitualmente se transmiten durante las relaciones sexuales y tienen cura.
- Los adolescentes aprenden sobre su sexualidad en los programas de televisión.
- El uso del preservativo es el mejor modo de evitar y prevenir las ETS.
- VIH y sida es lo mismo.
- El VIH se transmite por la sangre, el semen y el flujo vaginal.
- El VIH y las ETS son enfermedades que pueden ocurrirnos a varones y mujeres por igual.
- No cuidarnos es un acto de amor, de entrega y de confianza en el otro.
- Mis amigos son las personas con las que quiero hablar de mis preocupaciones, dudas, inquietudes.

SESIÓN 7

TRAVESÍA DE CONOCIMIENTO

Objetivo:

Reconocer las situaciones de desigualdad que se dan dentro de la sociedad o sistemas de salud frente a los derechos sexuales y reproductivos por medio de un taller participativo.

Competencias:

- Identifico los derechos sexuales y reproductivos a través de las herramientas brindadas que llevan al reconocimiento del cuerpo.
- Demuestra una participación activa en las actividades propuestas, para adquirir un conocimiento en el fortalecimiento de sus capacidades de autonomía y confianza.
- Práctica en las actividades propuestas para la promoción del pensamiento crítico sobre los derechos sexuales y reproductivos.

Tema

Métodos anticonceptivos

Preguntas orientadoras

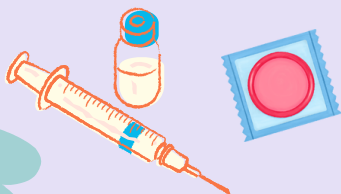
Qué métodos anticonceptivos conoces? ¿Planificar tiene algún efecto secundario o has visto cambios en tu cuerpo por planificar? ¿Cuántas veces se puede usar un mismo preservativo? ¿La toma de cuántas pastillas se puede saltar sin que te pase nada? ¿Tu recurrirías a la analgesia obstétrica? ¿Quién decide en una relación de pareja que método usar? ¿Cuáles son las instituciones a las que puedo acudir por métodos?

Contextualización

¿Cómo se clasifican los métodos anticonceptivos?

Existen multitud de maneras de clasificar los métodos anticonceptivos. Por ejemplo, se pueden tener en cuenta los diferentes parámetros que se comentan a continuación:

- **Masculinos o femeninos:** En función de si lo usa el hombre o la mujer.
- **Orales o no orales:** Hace referencia a si los anticonceptivos se toman en forma de pastillas o si se colocan en otro lugar del cuerpo.
- **Hormonales o no hormonales:** En base a si incluyen hormonas en su composición.
- **Temporales o permanentes:** En función de la duración de la anticoncepción.
- **Reversibles o irreversibles:** Hace referencia a la esterilización total del hombre o la mujer.



ACTIVIDAD

1. Rompe hielo: En diapositivas o en la pared se pondrán imágenes de métodos anticonceptivos, estas estarán tapadas y las participantes deben encontrar la pareja.

2. Encuesta inicial: Se les hará una encuesta inicial en donde contendrá unas preguntas acerca de qué sabe sobre los conceptos de:

- ¿Qué métodos anticonceptivos conoces?
- ¿Planificar tiene algún efecto secundario o has visto cambios en tu cuerpo por planificar?
- ¿Cuántas veces se puede usar un mismo preservativo?
- ¿La toma de cuántas pastillas se puede saltar sin que te pase nada?
- ¿Tu recurrirías a la analgesia obstétrica

3. Enseñanza: Se realiza por medio de un invitado experto en el tema de métodos anticonceptivos y sexualidad se hablará cuáles son, cómo es su uso y cómo acceder. De esta forma se espera escuchar las experiencias de las participantes.

4. Actividad: Para retroalimentar el conversatorio se basará en pegar en la frente de las participantes una palabra y la compañera que está al lado debe decir conceptos alusivos para que la participante con el papel en la frente lo adivine.

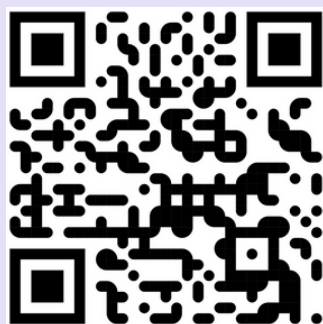
5. Encuesta Final: Se llevará a cabo una encuesta con conceptos claves para evidenciar el aprendizaje.

- ¿Quién decide en una relación de pareja que método usar?
- ¿Cuáles son las instituciones a las que puedo acudir por métodos?
- ¿Existe alguna manera de que te sientas 100% segura al utilizar un método anticonceptivo?



RUTAS

Violencia basada en Género



¡NO ESTAMOS SOLAS!

Orientación psicosocial y jurídica gratuita para mujeres y población sexualmente diversa

Whatsapp
Lunes a sábado
8:00 a.m. - 6:00 p.m.  **▶ 312 674 0066**

Línea nacional de orientación para mujeres  **▶ 155**

Comisaría de Familia  **▶ 318 350 6345**

Centro Integral de la Mujer
Cll. 34 No. 35-39 Barrio Álvarez
Lunes a viernes
8:00 a.m.-12:00 m.
y de 2:00 p.m. - 5:00 p.m. **▶ Agenda cita previa (607) 635 1897**

**Una mujer que no
tenga control
sobre su
cuerpo, no puede
ser una mujer
libre.**



REFERENCIAS

- Chevez, N. Gordillo, M. Ordoñez, R. (2021). Revista Cumbre. Los tabúes y prejuicios de la sexualidad en la población urbana y rural.
- Fondo de Población de las Naciones Unidad (2023). Educación sexual integral.
<https://www.unfpa.org/es/educaci%C3%B3n-sexual-integral>
- Glosario para la igualdad (2024). Roles de Género.
<https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/roles-de-genero>
- La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2023).
<https://courier.unesco.org/es/articles/la-cultura-elemento-central-de-los-objetivos-de-desarrollo-sostenible>
- Profamilia (2024) Derechos sexuales y reproductivos.
<https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/derechos-sexuales-y-derechos-reproductivos>
- Profamilia (2024) Identidades de género.
<https://profamilia.org.co/aprende/diversidad-sexual/identidades-de-genero/>
- Reproducción Asistida. (2020). La planificación familiar: beneficios, recomendaciones y métodos.
(<https://www.reproduccionasistida.org/metodos-de-planificacion-familiar/>)