E.S.E Hospital San José Viterbo Caldas

LINEA: Salud Sexual y Reproductiva

ESTRATEGIA: Vida Plena. Conexión Adolescente.

Nombre del profesional: Alejandra Muriel Cano.

Profesión: Enfermera.

Fecha de ejecución: 16-05-2025

Lugar de la capacitación: Institución Educativa Colegio La Milagrosa.

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Habilidades para la vida. Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos. Anticoncepción.

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo general:

Fortalecer en los y las adolescentes el conocimiento, la reflexión y la toma de decisiones informadas y responsables sobre sus derechos sexuales y reproductivos, el uso adecuado de métodos anticonceptivos y el desarrollo de habilidades para la vida, fomentando el respeto, la equidad de género y el autocuidado.

Objetivos Específicos:

- Informar sobre los derechos sexuales y reproductivos como derechos humanos fundamentales.
- Explicar de manera clara los diferentes métodos anticonceptivos, su funcionamiento, eficacia y disponibilidad.
- Desarrollar habilidades para la vida como la toma de decisiones, el pensamiento crítico, la comunicación asertiva y el manejo de emociones.
- Fomentar el respeto hacia uno mismo y hacia los demás, promoviendo relaciones basadas en el consentimiento, la igualdad y la responsabilidad compartida.
- Desmitificar prejuicios o creencias erróneas sobre la sexualidad, la anticoncepción y la identidad de género.

3. CURSO DE VIDA

Estudiantes: Adolescencia.

4. METODOLOGÍA

El siguiente taller proporciona herramientas teórico-prácticas para comprender las habilidades para la vida con un enfoque en los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos y la Anticoncepción. Tiene una duración de mínimo una hora.

El proceso metodológico incluye aspectos conceptuales, emocionales y reflexivos que ayudan a los y las participantes a aprender de manera significativa.
El enfoque es práctico y vivencial. Se puede utilizar el análisis de casos y la reflexión sobre experiencias cotidianas para interiorizar los conceptos.

Materiales Necesarios:

- Salón con sillas para la comodidad de los y las estudiantes.
- Computador para proyectar diapositivas.
- Tablero y marcadores.
- Papel y lapiceros para trabajo.
- Pre- test impresos.
- Material visual educativo impreso.

Desarrollo del Tema:

1. **Introducción.**
2. **Realización de Pre-test.**
3. **Exposición teórica:** Presentación visual con diapositivas para explicar conceptos clave.
4. **Dinámicas participativas:** Preguntas abiertas y discusión en grupo para compartir experiencias y dudas.
5. **Casos prácticos:** Análisis de situaciones reales o simuladas para aplicar conocimientos.
6. **Material didáctico:** Entrega de folletos, guías y listas de recursos disponibles.
7. **Preguntas y respuestas:** Espacio para aclarar dudas y reforzar conceptos.

Introducción:

Se dará inicio al primer taller educativo con la presentación de la profesional a cargo y una introducción detallada de los temas a tratar y los objetivos del mismo. Los temas a tratar son: Habilidades para la vida, Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos. anticoncepción.

Realización de Pre-test:

- Cuáles son las habilidades para la vida que conoce, mencione al menos 4.
- ¿Cree usted que las habilidades para la vida tienen alguna relación con los derechos sexuales y reproductivos y por qué?
- Mencione al menos 4 derechos sexuales y reproductivos.
- Sabe cómo prevenir los embarazos no deseados y las infecciones de transmisión sexual- ITS. Explique brevemente como.
- Que métodos anticonceptivos conoce y a donde puede acudir en caso de requerir asesoría

Habilidades para la vida:

Según la OMS, las habilidades psicosociales clave incluyen:

- **Autoconocimiento y autoestima:** ¿Quién soy? ¿Qué valgo?
- **Toma de decisiones:** Elegir con responsabilidad, pensar en consecuencias.
- **Pensamiento crítico y creativo:** Cuestionar estereotipos y tomar decisiones informadas.
- **Manejo de emociones y estrés:** Aprender a sentir sin dañar.
- **Empatía:** Ponerse en el lugar del otro.
- **Comunicación asertiva:** Decir lo que siento con respeto.
- **Relaciones interpersonales:** Relaciones sanas, límites y consentimiento.

Los **Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos** tienen como finalidad garantizar que todas las personas puedan vivir libres de discriminación, riesgos, amenazas, coerciones y violencia en el campo de la sexualidad y la reproducción.

Derechos Sexuales:

- Fortalecer la autonomía y la autoestima en tu sexualidad.
- Explorar y disfrutar de una vida sexual placentera.
- Vivir una sexualidad libre y placentera.
- Elegir tus parejas sexuales.
- Vivir tu sexualidad sin ningún tipo de violencia.
- Tener relaciones sexuales consensuadas.
- Elegir dónde, cuándo y con quién iniciar tu vida sexual.
- Decidir sobe tu unión con otras personas.

- Vivir y expresar libremente tu orientación sexual e identidad de género.
- Proteger y prevenir Infecciones de Trasmisión Sexual (ITS) o embarazos no deseados.
- Recibir información y acceso a servicios de salud de calidad sobre sexualidad, sin ningún tipo de discriminación.
- Una educación integral para la sexualidad a lo largo de la vida.

Derechos Reproductivos

- Tomar decisiones sobre la reproducción sin discriminación o violencia.
- Decidir si quieres o no tener hijos.
- Decidir sobre el número de hijos que quieres tener y el espacio de tiempo entre un embarazo y otro.
- Elegir el tipo de familia que quieres formar.
- Ejercer maternidad con un trato equitativo en familia, espacios de educación y trabajo.
- Acceder a métodos de anticoncepción incluida la anticoncepción de emergencia.
- Acceso a los servicios integrales de salud y atención médica para garantizar la maternidad segura.
- Acceso a los beneficios de los avances científicos en la salud sexual y reproductiva.
- Acceso a información de calidad que permita tomar decisiones sobre prevención de embarazos no deseados; anticoncepción inmediata después de un parto o aborto e Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE).
- Acceso a servicios seguros para la Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE), acorde con la Sentencia C-055 de 2022.

Después de dar a conocer los derechos sexuales y reproductivos se brindará el espacio para la comunicación abierta y sin prejuicios, donde se responderán las dudas que puedan existir.

Anticoncepción y Planificación Familiar:

La planificación familiar es un componente fundamental en la salud sexual y reproductiva, permitiendo a las mujeres, hombres y parejas decidir libre y responsablemente el número, espaciamiento y momento de sus hijos. La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece criterios claros para la provisión de métodos anticonceptivos, asegurando su uso seguro, efectivo y accesible.

La planificación familiar se realiza a través de métodos y productos anticonceptivos que buscan evitar un embarazo no deseado. Estos permiten que las personas que hayan iniciado o planeen iniciar su vida sexual, puedan disfrutar libre y responsablemente de su sexualidad.

Los métodos anticonceptivos se dividen en 2 grupos: Métodos temporales y métodos definitivos.

Métodos Temporales:

- **Métodos hormonales:**

Implante subdérmico

Es un método moderno de anticoncepción que puede durar entre tres y cinco años, dependiendo del tipo de implante que se elija.

Anticonceptivos orales

Los anticonceptivos hormonales orales o pastillas anticonceptivas son un método seguro y efectivo para evitar temporalmente el embarazo. Vienen por 21 o 28 pastillas.

Anticonceptivos inyectables: inyección mensual e inyección trimestral

Las inyecciones anticonceptivas son un método seguro y efectivo para evitar temporalmente el embarazo. Estas contienen pequeñas cantidades de hormonas femeninas, como estrógeno y progesterona, que evitan la ovulación.

- **Dispositivos intrauterinos:**

Dispositivo intrauterino hormonal.

La T de Cobre es el Dispositivo Intrauterino (DIU) más conocido. Es un método anticonceptivo muy eficaz, que además tiene una capacidad de protección anticonceptiva hasta de 12 años.

- **Métodos de barrera:**

Condón

El condón o preservativo no solo evita los embarazos no deseados, su uso también reduce el riesgo de contagio de múltiples Infecciones de Transmisión Sexual - I.T.S.

Métodos definitivos

Ligadura de trompas

La ligadura de trompas es una cirugía mínimamente invasiva, ambulatoria y de fácil recuperación que dura alrededor de 10 minutos y consiste en cauterizar las trompas de falopio para impedir el paso del óvulo al útero evitando así el embarazo.

Vasectomía

Es un método anticonceptivo para los hombres que no desean tener hijos y para aquellos que ya son padres y no desean tener más. En Profamilia ofrecemos un procedimiento rápido, seguro y mínimamente invasivo que garantiza un 99% de efectividad.

Cierre

- Resumen de los puntos clave.
- Espacio para preguntas y comentarios.
- Entrega de material informativo y educativo y recomendaciones finales.



Alejandra Muriel Cano
Enfermera