

GUÍA METODOLÓGICA TALLER # 1

TIEMPO ESTIMADO: 1 hora

TEMA: Deberes y derechos

I. Objetivo de la sesión:

Promover en los estudiantes el conocimiento y la aplicación práctica de sus deberes y derechos fundamentales, destacando su vínculo directo con la salud y el bienestar integral, en conformidad con las normativas y políticas nacionales vigentes.

Objetivos específicos :

- Reconocer la importancia de los derechos y deberes fundamentales en el ámbito educativo y sanitario, identificando su relación directa con la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y el bienestar integral de los estudiantes.
- Aplicar de manera práctica los derechos y deberes fundamentales en situaciones cotidianas dentro de la comunidad educativa y en contextos de salud, fomentando la responsabilidad individual y colectiva en concordancia con las normativas y políticas nacionales vigentes.

II. Logros:

Al finalizar la sesión, los estudiantes del Colegio El Nazario Restrepo serán capaces de:

- Definir con sus propias palabras qué son los deberes y derechos.
- Enumerar al menos tres derechos y tres deberes importantes que tienen como estudiantes.
- Identificar cómo la Resolución 4343 de 2012 y las directrices del Ministerio de Salud protegen y promueven sus derechos y deberes en salud.
- Reconocer la importancia de la Cartilla de Derechos y Deberes de la Superintendencia Nacional de Salud (SuperSalud) como herramienta de consulta.
- Explicar cómo ejercer sus derechos y cumplir sus deberes en situaciones cotidianas del colegio.

III. Ideas a trabajar:

1. ¿Qué son derechos y deberes?

Se habló que son los derechos y deberes; los **derechos** son garantías que tenemos, cosas que nadie nos puede quitar y que nos protegen. Son las libertades y protecciones que nos aseguran un trato justo y digno. Por ejemplo, un derecho muy cercano a nosotros es el derecho a la educación, que significa que todos tenemos la oportunidad de venir al colegio y aprender. Otro derecho importante es el derecho a ser escuchados, a que nuestra opinión sea tenida en cuenta.

Por otro lado, los **deberes** son las responsabilidades que tenemos, las cosas que debemos hacer para que todo funcione bien y para respetar los derechos de los demás. Son nuestras obligaciones. Un deber muy claro en el colegio es el deber de respetar a nuestros compañeros y profesores, así como el deber de cuidar nuestras aulas y materiales. Si yo tengo el derecho a un ambiente limpio, mi deber es no ensuciar.

2. Nuestros derechos y deberes como estudiantes

Como estudiantes, tenemos derechos que nos protegen y deberes que nos ayudan a convivir en armonía. Entre nuestros derechos está el derecho a la protección, a que nos cuiden de cualquier peligro o maltrato. También tenemos el derecho a la igualdad, sin importar de dónde venimos, cómo somos o qué pensamos. Tenemos derecho a expresarnos libremente, siempre y cuando sea de forma respetuosa.

Y nuestros deberes van de la mano con estos derechos. Si tenemos derecho a la igualdad, nuestro deber es tratar a todos por igual, sin burlarnos ni discriminar a nadie. Si tenemos derecho a ser escuchados, nuestro deber es escuchar a los demás cuando hablan. Nuestro deber es también cumplir con las normas del colegio, como los horarios, las reglas de comportamiento y las tareas.

3. Derechos y deberes en salud

Ahora, vamos a enfocar esto en la salud. Cuidar nuestra salud y la de los demás es una responsabilidad compartida.

Enfoque en la Resolución 4343 de 2012: Esta norma es muy importante porque nos habla de cómo debemos proteger la salud de todos en el entorno escolar. Nos dice que las instituciones educativas deben promover hábitos de vida saludables, asegurar condiciones sanitarias adecuadas y prevenir riesgos. Básicamente, esta resolución nos garantiza que el colegio debe ser un lugar seguro para nuestra salud.

Información del Ministerio de Salud: El Ministerio de Salud nos da muchas recomendaciones. Por ejemplo, nos recuerdan la importancia de lavarnos las manos constantemente, de tener una alimentación balanceada, de hacer ejercicio y de mantener nuestros espacios limpios. Nos dan pautas sobre cómo prevenir enfermedades contagiosas y sobre la importancia de la salud mental.

La Cartilla de la SuperSalud: La Superintendencia Nacional de Salud tiene unas cartillas muy útiles que nos explican de manera sencilla cuáles son nuestros derechos cuando necesitamos atención médica, ya sea en el colegio o fuera de él. También nos recuerdan nuestros deberes como pacientes y cómo podemos exigir una buena atención. Es una herramienta fantástica para saber cómo actuar.

4. ¿Cómo ponemos esto en práctica?

Veamos algunos ejemplos



**DIRECCIÓN TERRITORIAL DE SALUD DE CALDAS
ESE HOSPITAL SAN JOSE DE VITERBO, CALDAS
CONTRATO INTERADMINISTRATIVO
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC**



Escenario 1: Salud Mental y Apoyo Psicosocial. Ustedes, como jóvenes que enfrentan la transición a la adultez, pueden experimentar estrés, ansiedad o depresión. Tienen el derecho a recibir apoyo psicosocial y confidencialidad por parte de los orientadores escolares o el personal de salud. Su deber es buscar ayuda profesional si sienten que su bienestar mental está comprometido y respetar la confidencialidad de la información que comparten con los profesionales.

Escenario 2: Prevención de Enfermedades Transmitidas Sexual (ETS) y Embarazo Adolescente. Dada su edad, es fundamental estar informados. Tienen el derecho a recibir información clara, científica y sin juicios sobre salud sexual y reproductiva, métodos de planificación familiar y prevención de ETS. Su deber es tomar decisiones conscientes y responsables respecto a su sexualidad, utilizando la información recibida para proteger su salud y la de sus parejas.

Escenario 3: Acceso a Servicios de Salud y Afiliación. Al acercarse la mayoría de edad, muchos empiezan a tener mayor autonomía en la gestión de su salud. Tienen el derecho a afiliarse al sistema de salud y a recibir la atención que les corresponda según su régimen. Su deber es asegurarse de estar afiliados y de conocer los procedimientos para solicitar citas, autorizaciones y medicamentos, así como de asistir puntualmente a sus citas médicas.

IV. Procedimiento:

Dinámica de entrada: "La Telaraña de la Responsabilidad"

En un círculo, con un ovillo de lana, dije mi nombre y un derecho o deber que tenemos como ciudadanos. Luego, se lanzó el ovillo a otro compañero, quien hizo lo mismo. Crearemos una red de lana que simboliza cómo todos estamos conectados y somos responsables de nuestros derechos y deberes. Esto nos ayudó a romper el hielo y a introducir la idea de interconexión y responsabilidad.

Desarrollo del tema:

A) INTRODUCCIÓN

Se explicó de forma muy sencilla qué son los derechos (cosas que tenemos garantizadas, que nos protegen) y los deberes (lo que debemos hacer para que todo funcione bien y respetemos a los demás). Se usó ejemplos concretos: "El derecho a la educación" vs. "El deber de asistir a clase y hacer las tareas".

DEBERES Y DERECHOS

En Colombia, el sistema de salud funciona bajo unas reglas claras que te benefician y que debes conocer.

- Resolución 4343 de 2012: ¡Piensa en ella como el manual de calidad para tu atención médica! Esta norma del Ministerio de Salud asegura que los hospitales y clínicas te brinden servicios seguros y de alta calidad. Es decir, que te atiendan bien, con personal capacitado y en condiciones óptimas. ¡Tu seguridad es lo primero!
- Ministerio de Salud y Protección Social: ¡Tu gran aliado para una vida plena! Este ministerio define las políticas generales de salud para todo el país. Se enfoca en que tengas acceso a información y servicios para cuidar tu bienestar general, tu salud mental, tu salud sexual y reproductiva, la prevención de enfermedades (como las crónicas e infecciosas) y la importancia de las vacunas. ¡Buscan que vivas mejor y tengas las herramientas para cuidarte en todas las facetas de tu salud.
- Superintendencia Nacional de Salud (SuperSalud): ¡Tu voz y tu poder como paciente! La SuperSalud te explica qué **derechos** tienes cuando vas al médico: derecho a que te informen todo, a recibir una atención de calidad, a que respeten tu privacidad y a elegir tu centro de salud. ¡Pero también tienes **deberes**! Como ir a tus citas, contar la verdad sobre tu salud y cuidar tu propio bienestar.



DERECHOS

- **Derecho a la Afiliación y al Servicio:** Tienes derecho a estar afiliado al Sistema General de Seguridad Social en Salud (SGSSS) y a recibir los servicios del Plan de Beneficios en Salud (PBS).
- **Derecho a la Información Clara y Oportuna:** A recibir información completa sobre tu estado de salud, tratamientos, alternativas, costos y riesgos.
- **Derecho a la Calidad y Seguridad:** Recibir atención médica con calidad, seguridad y oportunidad, en condiciones dignas.
- **Derecho a la Privacidad y Confidencialidad:** Tus datos de salud son privados. La información solo puede ser compartida con tu autorización, salvo excepciones legales.
- **Derecho a la Participación y Expresión:** A participar en las decisiones sobre tu salud y a expresar tus opiniones y sugerencias.
- **Derecho a un Entorno Escolar Saludable:** A que tu colegio promueva estilos de vida saludables y te proteja de riesgos como el consumo de sustancias.

Fuente: SuperSalud



DEBERES

- **Deber de Cuidar tu Salud y la de tu Familia:** Adoptar hábitos de vida saludables (alimentación balanceada, ejercicio, descanso).
- **Deber de Cumplir con el SGSSS:** Asegurarte de estar afiliado y cumplir con los trámites necesarios (citas, autorizaciones, pagos de copagos/cuotas moderadoras si aplica).
- **Deber de Informar Verazmente:** Proporcionar información completa y honesta a los profesionales de la salud sobre tu historial médico.
- **Deber de Respetar al Personal de Salud y a Otros Usuarios:** Tratar con respeto a quienes te atienden y a los demás pacientes.
- **Deber de Participar en Programas de Prevención:** Asistir a citas de control, vacunación y programas de promoción de la salud.
- **Deber de Proteger tu Salud Sexual y Reproductiva:** Informarte, tomar decisiones responsables y usar métodos de protección.

Fuente: Ministerio de Salud.



B) DINÁMICA DE ANÁLISIS "El Detective de los Derechos y Deberes"

Se dividió a los estudiantes en pequeños grupos. Cada grupo recibirá tarjetas con diferentes situaciones o frases relacionadas con derechos y deberes. Su tarea fue clasificar estas tarjetas como "Derecho", "Deber" o "Ambos".

- Incorporando temáticas a la salud: Se hacen tarjetas específicas, como:
 - * "Tengo _____ a recibir información sobre cómo prevenir enfermedades".
 - * "_____ lavarme las manos antes de comer para evitar contagios".
 - * "Tengo _____ a un ambiente escolar seguro y saludable".
 - * "_____ cuidar las instalaciones del colegio para mantener un ambiente limpio".
- Luego, se hizo una puesta en común, discutiendo por qué clasificaron cada tarjeta de esa manera. Aquí es donde conectaremos con la Resolución 4343 de 2012 y la información del Ministerio de Salud, explicando que estas normas buscan garantizar, por ejemplo, el derecho a la salud y a un ambiente escolar sano. Se mencionó la cartilla de Derechos y Deberes de la SuperSalud como un recurso valioso donde pueden encontrar más información detallada sobre cómo se aplican estos derechos en el sistema de salud.

Reforzamiento – evaluación:**A) Práctica guiada: "Mi Compromiso Escolar"**

Cada estudiante recibió una hoja donde escribió un derecho y un deber que se compromete a cumplir y respetar, pensando en cómo esto beneficia a toda la comunidad del Colegio El Nazario Restrepo.

B) Evaluación y Retroalimentación: "Conversatorio Grupal"

Se realizaron preguntas como:

- ¿Qué es lo más importante que se llevan de nuestra charla hoy?
- ¿Se cumplieron sus expectativas sobre lo que íbamos a aprender?
- ¿Cómo creen que aplicar lo que vimos hoy puede hacer nuestro colegio un lugar mejor?
- ¿Alguien quiere compartir el derecho o deber que eligió para su compromiso?

V. Aplicación de la encuesta de impacto: "El árbol de las reflexiones"

Se preparó un árbol en cartulina grande. Las ramas estarán listas para recibir las reflexiones. Cada estudiante en post it escribieron una idea clave que se llevaron de la sesión.

VII. Cierre

Para finalizar la actividad, se resalta que los derechos y deberes en salud son complementarios y fundamentales para garantizar el bienestar individual y colectivo. Conocer y exigir nuestros derechos permite acceder a una atención en salud digna y oportuna, pero también es necesario cumplir con los deberes que como ciudadanos tenemos, tales como cuidar de nuestro cuerpo, respetar a los profesionales de la salud, hacer un uso responsable de los servicios y participar activamente en los procesos de promoción y prevención.

De esta manera, los estudiantes comprenden que la salud no es solo una responsabilidad del sistema, sino un compromiso compartido en el que cada uno juega un papel importante para la construcción de una sociedad más justa, equitativa y saludable.



SARA VALENTINA CHICA RAMÍREZ
ENFERMERA PIC TERRITORIAL