Guía No 3 Salud Sexual y Reproductiva

Título de la guía: Cuidar mi cuerpo, decidir con información: Salud Sexual y Reproductiva

Población objetivo: Jóvenes entre 14 y 17 años (grados 8° a 11°)

Área o eje transversal: Educación para la ciudadanía, convivencia, derechos humanos, educación sexual integral

Duración estimada: 1 sesión de 120 minutos

Objetivo general

Fortalecer en los y las jóvenes conocimientos, actitudes y habilidades para el ejercicio responsable, informado y autónomo de su salud sexual y reproductiva, desde un enfoque de derechos, autocuidado y prevención.

Objetivos específicos

- Reconocer la salud sexual y reproductiva como un derecho fundamental.
- Identificar prácticas de autocuidado y prevención frente a embarazos no planeados e infecciones de transmisión sexual (ITS).
- Promover la toma de decisiones responsables y el respeto por el propio cuerpo y el de los demás.
- Conocer las rutas de atención y las instituciones a las que pueden acudir en Bogotá, especialmente en la localidad de Kennedy.

Metodología

La guía se desarrolla desde un enfoque participativo, experiencial y constructivista, en el cual los y las jóvenes son protagonistas de su proceso de aprendizaje.

Se parte de sus saberes previos, experiencias cotidianas y realidades cercanas, promoviendo el diálogo, la reflexión crítica y la construcción colectiva del conocimiento. Se integran recursos digitales y audiovisuales para facilitar la comprensión de los contenidos y favorecer un aprendizaje significativo.

Se utilizan situaciones reales y cercanas a la vida juvenil, fomentando la reflexión ética, el pensamiento crítico y la toma de decisiones responsables.

Exploración – ¿Qué sé?

Intencionalidad: Activar conocimientos previos, creencias, dudas y experiencias personales en torno a la sexualidad.

Preguntas problematizadoras

- ¿Qué entiendo por salud sexual y reproductiva?
- ¿De dónde obtengo información sobre sexualidad?
- ¿Qué situaciones ponen en riesgo la salud sexual de los y las jóvenes?

Dinámicas sugeridas

Lluvia de ideas con palabras clave

Esta dinámica tiene como propósito explorar los saberes previos, percepciones y significados que los y las jóvenes asocian con conceptos como sexualidad, autocuidado, derechos y prevención. El docente escribe cada palabra clave en el centro de una cartelera o tablero y solicita a los estudiantes que expresen libremente lo que piensan, sienten o conocen frente a cada término. Todas las ideas se registran sin juzgar ni corregir, promoviendo un ambiente de confianza y respeto. Posteriormente, se realiza una breve retroalimentación para aclarar conceptos erróneos, ampliar la información y relacionar los aportes con los contenidos de la sesión, favoreciendo la construcción colectiva del conocimiento.

Semáforo de opiniones

Esta dinámica busca promover la reflexión crítica y el diálogo respetuoso sobre creencias, mitos y realidades relacionadas con la sexualidad y el autocuidado. Se asignan tres colores: verde para "estoy de acuerdo", rojo para "estoy en desacuerdo" y amarillo para "tengo dudas". El docente lee una serie de afirmaciones comunes (por ejemplo, mitos sobre métodos anticonceptivos, derechos sexuales o prevención de ITS) y cada participante levanta el color que represente su postura. Posteriormente, se invita a algunos jóvenes a explicar brevemente su elección, generando un espacio de discusión guiada donde se aclaran dudas, se desmontan mitos y se fortalecen conocimientos desde un enfoque de derechos y respeto por la diversidad de opiniones.

Fundamentación – Nuevo saber

Intencionalidad: Construir conocimientos claros y contextualizados sobre la salud sexual y reproductiva desde un enfoque de derechos.

Conceptos clave

Salud sexual: Desde la salud y los derechos humanos, la sexualidad se concibe como una dimensión central del desarrollo humano que integra aspectos biológicos, psicológicos, afectivos, sociales y culturales, y no se limita únicamente a la reproducción o a las relaciones sexuales. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la sexualidad como un aspecto fundamental del ser humano presente a lo largo de la vida, influido por la interacción de factores individuales y contextuales, y estrechamente vinculado al bienestar físico, mental y social.

Desde el enfoque de derechos, Michel Foucault señala que la sexualidad ha sido históricamente regulada por discursos de poder, lo que hace indispensable promover procesos educativos que permitan a los jóvenes ejercerla de manera libre, informada y responsable. En este sentido, reconocer la sexualidad como un derecho implica garantizar el acceso a información veraz, educación integral y servicios de salud sin discriminación, permitiendo a los jóvenes tomar decisiones autónomas sobre su cuerpo y su proyecto de vida.

Autocuidado: El autocuidado es entendido como la capacidad de las personas para tomar decisiones y realizar acciones orientadas a preservar su salud física, emocional y social. Desde la teoría de Dorothea Orem, el autocuidado se define como una práctica aprendida y consciente mediante la cual los individuos satisfacen sus necesidades de salud y bienestar. En el caso de los jóvenes, el autocuidado no solo implica la prevención de enfermedades, sino también el fortalecimiento de la

autoestima, el reconocimiento de límites, la toma de decisiones informadas y la protección frente a situaciones de riesgo.

Desde una perspectiva de derechos, el autocuidado se vincula directamente con el derecho a la salud, entendido no solo como la ausencia de enfermedad, sino como un estado de bienestar integral. Promover el autocuidado en jóvenes es reconocerlos como sujetos activos de derechos, con capacidad progresiva para decidir sobre su cuerpo y su salud, tal como lo plantea la Convención sobre los Derechos del Niño y del Adolescente, que resalta la importancia de fortalecer la autonomía acorde a la etapa de desarrollo.

Derechos sexuales y reproductivos (enfoque de derechos humanos)

Los derechos sexuales y reproductivos hacen parte de los derechos humanos fundamentales y garantizan que todas las personas, incluidos los jóvenes, puedan vivir su sexualidad de manera libre, informada, segura y sin coerción. Según el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), estos derechos incluyen el acceso a información, educación integral en sexualidad, servicios de salud de calidad, el derecho a decidir si tener o no hijos, cuándo y cuántos, así como a vivir libres de violencia y discriminación.

Desde el enfoque del desarrollo humano de Amartya Sen, el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos amplía las capacidades de los jóvenes para elegir y construir su proyecto de vida. Cuando estos derechos no son garantizados, se limitan las oportunidades educativas, sociales y de salud, especialmente en poblaciones juveniles en situación de vulnerabilidad.

Prevención (salud pública y empoderamiento juvenil)

La prevención, desde la salud pública, se orienta a reducir riesgos y promover condiciones que favorezcan el bienestar integral. La OMS plantea la prevención como un proceso que no solo informa, sino que desarrolla habilidades para la vida, tales como la toma de decisiones, el pensamiento crítico y la comunicación asertiva. En el contexto juvenil, la prevención en salud sexual implica el acceso oportuno a métodos anticonceptivos, pruebas de ITS, orientación profesional y educación basada en evidencia.

Desde una mirada pedagógica y crítica, Paulo Freire sostiene que la prevención efectiva no se logra mediante discursos impositivos o moralizantes, sino a través de procesos educativos dialógicos que reconozcan a los jóvenes como sujetos de saber. Así, la prevención se convierte en una herramienta de empoderamiento que fortalece la responsabilidad individual y colectiva frente al cuidado del cuerpo y la salud.

Derechos sexuales y reproductivos:

- Derecho a recibir información clara y científica.
- Derecho a decidir sobre el propio cuerpo.
- Derecho a la prevención y atención en salud.
- Derecho a una vida libre de violencias y discriminación.

Prevención:

- Uso correcto del preservativo.
- Acceso a métodos anticonceptivos.

- Asistencia a servicios de salud amigables.
- Comunicación asertiva y consentimiento.

Presentación del contenido

Estaciones de aprendizaje (recorrido pedagógico por la salud y los derechos)

Esta estrategia consiste en organizar el espacio en diferentes "estaciones" o puntos temáticos por los que los jóvenes rotan en pequeños grupos. Cada estación aborda un componente clave de la salud sexual y reproductiva, como derechos sexuales y reproductivos, métodos anticonceptivos, prevención de infecciones de transmisión sexual y acceso a servicios de salud. En cada estación se presentan casos breves, preguntas orientadoras o situaciones cotidianas que los jóvenes podrían enfrentar. El docente acompaña el recorrido aclarando conceptos, resolviendo dudas y reforzando información basada en evidencia, promoviendo el aprendizaje activo y la apropiación de los derechos desde experiencias cercanas a su realidad. A través de relatos cortos o situaciones hipotéticas inspiradas en contextos reales de adolescentes, se presentan dilemas relacionados con la toma de decisiones en salud sexual y reproductiva. Los jóvenes analizan las situaciones en grupo, identifican riesgos, derechos vulnerados o garantizados, alternativas de prevención y posibles rutas de atención en salud. Esta estrategia permite integrar conocimientos técnicos con reflexión ética y de derechos, fortaleciendo la capacidad de los jóvenes para tomar decisiones informadas y responsables en su vida cotidiana.

Práctica – Lo que aprendí

Intencionalidad: Aplicar los aprendizajes a situaciones reales de la vida cotidiana.

Actividades sugeridas

Identificación de derechos vulnerados y rutas de acción

Esta actividad tiene como objetivo que los jóvenes reconozcan situaciones en las que sus derechos sexuales y reproductivos pueden ser vulnerados y aprendan cómo actuar frente a ellas. A partir de casos prácticos (por ejemplo: negación de información sobre métodos anticonceptivos, trato discriminatorio en servicios de salud, barreras para acceder a pruebas de ITS o situaciones de violencia sexual), los jóvenes identifican qué derechos están siendo afectados, tales como el derecho a la información, a la salud, a la confidencialidad y a una vida libre de violencias.

Posteriormente, se construye de manera colectiva la ruta de atención, que incluye:

- Reconocer la situación y buscar orientación confiable.
- Acudir a una institución de salud (EPS, IPS, servicios amigables para jóvenes) para recibir información, asesoría o atención.
- Solicitar atención integral en salud sexual y reproductiva, garantizando confidencialidad y trato digno.
- En caso de vulneración, presentar una PQRS ante la institución, acudir a la Secretaría de Salud, Defensoría del Pueblo o Personería, y, cuando aplique, activar rutas de protección (ICBF, Comisarías de Familia).
  Esta actividad fortalece el empoderamiento juvenil y el ejercicio activo de sus derechos.

Creación de afiches, dramatizaciones o campañas juveniles de prevención

Esta actividad busca que los jóvenes se conviertan en agentes activos de promoción de la salud sexual y reproductiva. En grupos, diseñan afiches, pequeñas dramatizaciones o mensajes de campaña que promuevan la prevención de ITS, el uso responsable de métodos anticonceptivos, el autocuidado y el acceso oportuno a servicios de salud.

Durante el proceso, se orienta a los participantes para que incluyan mensajes claros sobre la ruta de atención, tales como: dónde acudir para recibir orientación (EPS, centros de salud, servicios amigables), la importancia de la confidencialidad, y el derecho a recibir información sin discriminación. Las campañas se socializan con el grupo, permitiendo reforzar conceptos de prevención, corresponsabilidad y derechos, y fomentando la participación juvenil como estrategia de transformación social.

Evaluación y cierre

Criterios de evaluación

- Participación activa y respetuosa.
- Comprensión de los conceptos clave.
- Capacidad de aplicar lo aprendido a situaciones cotidianas.
- Reflexión crítica y toma de decisiones responsables.

La actividad de cierre se realizará de manera escrita, mediante un ejercicio de reflexión personal en el que cada joven dará respuesta a las siguientes preguntas, con el propósito de resaltar los aprendizajes adquiridos, aclarar dudas y fortalecer la confianza en sí mismo o sí misma para el cuidado de su salud y el ejercicio de sus derechos:

- ¿Qué aprendí hoy sobre mí, mi cuerpo y mi autocuidado?
- ¿Qué decisión responsable puedo tomar a partir de la información recibida?
- ¿Qué derecho relacionado con mi salud sexual y reproductiva reconozco con mayor claridad después de esta actividad?
- ¿A qué persona, institución o servicio puedo acudir si necesito orientación o apoyo para cuidar mi salud?

Compromisos

- Compromisos personales de autocuidado.
- Compromisos grupales de respeto y apoyo.

Mensaje de cierre
Cuidar mi cuerpo y mis decisiones es un acto de amor propio y de respeto por los demás.

Recursos y materiales

Material físico

- Cartulinas en medio pliego, marcadores permanentes, colores, plumones, afiches y dados.

¿A qué instituciones puedo acudir?

En Bogotá

- Subred Integrada de Servicios de Salud (servicios amigables para jóvenes).
- Profamilia (orientación, métodos anticonceptivos, asesoría confidencial).
- Secretaría Distrital de Salud.

En la localidad de Kennedy

- Hospital del Sur – Kennedy.
- CAMI y UPAs de la localidad.
- Centros de salud de la Subred Suroccidente.
- Profamilia Kennedy.

Estas instituciones brindan atención gratuita o de bajo costo, confidencial y con enfoque diferencial para adolescentes.

Enfoque diferencial

- **Enfoque de derechos:** Reconocer a los y las jóvenes como sujetos de derechos.
- **Enfoque inclusivo e intercultural:** Respeto por la diversidad de género, cultural y social.
- **Adecuaciones según edad y contexto:** Lenguaje claro, actividades lúdicas y respeto por el ritmo de cada participante.