COMPONENTES
FORTALECIMIENTO DE LAS ADECUACIONES SOCIOCULTURALES Y AJUSTES RAZONABLES EN SALUD A GRUPOS POBLACIONALES VULNERABLES Y DIFERENCIALES EN SANTIAGO DE CALI. BP 26005479. Actividad: Fortalecimiento de las redes sociales y comunitarias para la promoción de la salud. Subactividad: Implementación de acciones de información y educación para la salud con enfoque diferencial.
CAPACITACIÓN
SALUD MENSTRUAL Y MENSTRUACIÓN DIGNA
Modalidad de la capacitación: Conferencia ____ Seminario: ___ Diplomado: ___ Otro: X Cual: Modulo
Población objetivo: Adolescentes y jóvenes de grupos focales
Justificación
La implementación de este módulo formativo se fundamenta en la imperativa necesidad de intervenir sobre los Determinantes Sociales de la Salud (DSS) desde una perspectiva que integre la salud pública colectiva y la psicología social comunitaria. En el contexto de Colombia, y específicamente en los territorios vulnerabilizados de Santiago de Cali, la "pobreza menstrual" y el estigma asociado al ciclo no constituyen únicamente barreras materiales o higiénicas; representan fenómenos estructurales que impactan profundamente el bienestar psicológico, la salud mental y el desarrollo de la identidad en adolescentes y jóvenes. Desde la psicología de la salud, la vivencia de la menarquía y el ciclo menstrual en entornos regidos por el tabú genera lo que la literatura denomina un sufrimiento psicoemocional silencioso. De acuerdo con el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE, 2021), en los contextos urbanos periféricos de Colombia, un porcentaje significativo de mujeres y personas menstruantes se ven obligadas a interrumpir sus actividades educativas y sociales debido a la falta de infraestructura hidrosanitaria y de recursos económicos para adquirir insumos de gestión menstrual. Este ausentismo forzado no es neutral; correlaciona directamente con sentimientos de vergüenza internalizada, ansiedad social, indefensión aprendida y una disminución del sentido de autoeficacia en las adolescentes (Hennegan et al., 2019). El estigma opera como un estresor crónico que lesiona la autoestima y restringe la autonomía física, reforzando la percepción del propio cuerpo como un objeto defectuoso o fuente de vulnerabilidad, en lugar de un territorio de soberanía y salud. Asimismo, bajo un enfoque sistémico-relacional, la gestión menstrual está mediada por las narrativas transgeneracionales familiares y comunitarias. Los mitos restrictivos, el secreto y la exclusión de los hombres y personas no menstruantes de estos procesos perpetúan dinámicas relacionales basadas en la inequidad de género y la falta de redes de apoyo seguras (Sommer et al., 2015). Al abordar la salud menstrual desde una intervención colectiva del PIC, se impacta directamente el ecosistema comunitario. La deconstrucción de imaginarios restrictivos mediante la educación basada en evidencia científica propicia una transformación de

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

los esquemas cognitivos colectivos y de las pautas de crianza, reduciendo la violencia simbólica y promoviendo entornos familiares y comunitarios más empáticos, inclusivos y co-responsables.

Finalmente, este módulo se alinea con el Plan Decenal de Salud Pública 2022-2031 en su dimensión de Derechos Sexuales y Reproductivos, reconociendo que el bienestar psicológico es interdependiente de la garantía de los derechos humanos básicos. Al fortalecer las capacidades de los participantes a través de la educación entre pares y la cartografía de barreras, se promueve el empoderamiento psicológico y la movilización social (Zimmerman, 2000). Esta estrategia no reemplaza ni se cruza con las intervenciones individuales o clínicas a cargo de las EAPB mediante la Unidad de Pago por Capitación (UPC), lo cual violaría la Resolución 518 de 2015. Por el contrario, actúa sobre la base comunitaria del microsistema y mesosistema de los jóvenes, transformando la menstruación de una experiencia de exclusión y malestar psicológico, a una vivencia digna, saludable, autónoma y promotora de la salud mental colectiva en el territorio.

Objetivo General: Desarrollar y fortalecer capacidades colectivas y conocimientos prácticos en adolescentes y jóvenes respecto al ciclo menstrual, higiene y gestión menstrual saludable, mediante un enfoque de derechos, género y adecuación territorial, que promueva la movilización comunitaria hacia una menstruación digna.

Objetivos Específicos:

- Reconocer los componentes biológicos y las variaciones fisiológicas normales del ciclo menstrual para propiciar el autocuidado y la identificación temprana de signos de alarma que requieran canalización a los servicios de salud (RIAS).
- Deconstruir mitos y estereotipos de género asociados a la menstruación mediante evidencia técnico-científica, facilitando diálogos comunitarios inclusivos y no discriminatorios.
- Identificar barreras de acceso territorial (económicas, de infraestructura y saneamiento básico) y formular propuestas colectivas de incidencia social e higiene menstrual segura según las realidades locales.

META

Meta de Cobertura (Proceso): Capacitar a un total de 50 adolescentes y jóvenes (de 14 a 28 años), distribuidos en dos (2) cohortes territoriales de 25 participantes cada una. La intensidad horaria constará de dos (2) sesiones de dos (2) horas por cohorte, garantizando un total de cuatro (4) horas acumuladas de formación por participante, alineado con el cronograma del proyecto de inversión.

Meta de Eficacia (Impacto formativo): Lograr que al menos el 80% de los participantes evaluados demuestran un incremento adaptativo y satisfactorio en la apropiación de conocimientos sobre el ciclo fisiológico, desmitificación cultural, técnicas de higiene segura y mecanismos de exigibilidad de derechos, evidenciado a través de un diferencial positivo entre la evaluación de entrada/salida y el producto técnico final (cuadro comparativo).

CONTENIDO

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

- Ciclo menstrual y cambios en el cuerpo
- Mitos y creencias en la comunidad
- Higiene menstrual y productos disponibles
- Menstruación digna (enfoque de derechos)
- Barreras de acceso en el territorio
- Estrategias para educación menstrual comunitaria

Metodología

Bloque Técnico 1: Anatomía, Fisiología del Ciclo Menstrual y Signos de Alarma
Técnica Pedagógica: Cartografía Corporal Interactiva y "Ruleta Fisiológica".

Duración: 60 minutos.

Materiales: Ruleta didáctica del ciclo menstrual, tarjetas de caracterización hormonal, marcadores permanentes, papelógrafos con siluetas anatómicas estándar.

Resultado Esperado: Los participantes secuencian correctamente las 4 fases del ciclo y listan un mínimo de 3 criterios objetivos de alerta médica para activar la Ruta Integral de Atención en Salud (RIAS).

Desarrollo Secuencial (Paso a Paso):

Fase Inicial (25 min) - El Facilitador: Realiza la apertura técnica e introduce la "Ruleta Fisiológica". Explica la correlación de las fases (menstrual, folicular, ovulatoria, lútea) con los cambios hormonales. Distribuye tarjetas descriptivas a los participantes.

Fase Central (25 min) - Los Participantes: Interactúan por subgrupos con la ruleta; deben argumentar la secuencia biológica y ubicar en la silueta del papelógrafo los cambios corporales comunes de la pubertad (menarquia, telarquia). Clasifican un listado de síntomas provisto en dos columnas fijas: "Manifestación Fisiológica Normal" y "Signo de Alerta Epidemiológica" (ej. menorragia, amenorrea secundaria, dismenorrea incapacitante).

Fase de Cierre (10 min) - El Facilitador: Consolida los conceptos técnicos, retroalimenta las clasificaciones erróneas y aclara que ante signos de alarma la intervención colectiva orienta la derivación a la consulta individual de su respectiva EAPB (Acción fuera del PIC).

Bloque Técnico 2: Deconstrucción Cultural de Género y Estigmas
Técnica Pedagógica: Debate Crítico Guiado mediante Dinámica de Confrontación "Evidencia vs. Creencia".

Duración: 60 minutos.

Materiales: Tarjetas bicolores de votación técnica (Rojo: Mito / Verde: Evidencia), papelógrafo de sistematización, matriz de imaginarios sociales.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

Resultado Esperado: Participantes identifican y desmitifican concepciones culturales restrictivas, asumiendo un posicionamiento discursivo basado en la ciencia y la inclusión de género.

Desarrollo Secuencial (Paso a Paso):

Fase Inicial (15 min) - El Facilitador: Plantea preguntas orientadoras para identificar los relatos restrictivos del entorno (ej. "¿Qué restricciones comunitarias han escuchado sobre actividades diarias o alimentación durante el periodo?"). Registra las respuestas en el papelógrafo.

Fase Central (35 min) - Los Participantes: Utilizan las tarjetas bicolores para calificar las sentencias expuestas. Debaten en plenaria los determinantes culturales que perpetúan el aislamiento o la vergüenza. El facilitador interviene con datos científicos desmontando nociones sobre impureza o limitaciones físicas infundadas. Se promueve activamente el rol de los hombres y personas no menstruantes como agentes de apoyo y co-responsabilidad comunitaria.

Fase de Cierre (10 min) - Los Participantes: Elaboran un lema colectivo de desmitificación para replicar en sus redes comunitarias inmediatas.

SESIÓN 2: HIGIENE, GESTIÓN AMBIENTAL Y ENFOQUE DE DERECHOS (Duración Total: 2 Horas / 120 Minutos)
Bloque Técnico 3: Tecnologías de Gestión Menstrual, Higiene y Autonomía
Técnica Pedagógica: Estación Demostrativa Comparativa y Simulación Teórica de Casos ("Árbol de Decisiones Adaptativo").

Duración: 60 minutos.

Materiales: Muestras físicas pedagógicas (toallas higiénicas desechables, toallas de tela reutilizables, copas menstruales, ropa interior absorbente), rotafolio didáctico de lavado genital seguro, diagramas de vectores de riesgo sanitario, matriz impresa de costo-beneficio.

Resultado Esperado: El 100% de los jóvenes asistentes diseña un criterio autónomo para seleccionar opciones de gestión menstrual evaluando el contexto ambiental, financiero y la disponibilidad de agua segura del territorio.

Desarrollo Secuencial (Paso a Paso):

Fase Inicial (20 min) - El Facilitador: Expone los lineamientos de higiene segura basados en evidencia (frecuencia de recambio entre 4-8 horas, técnica de lavado perineal de adelante hacia atrás exclusivo con agua y jabón base, y protocolo sanitario para la disposición de residuos sólidos). Introduce los diferentes productos detallando ciclo de vida, requerimiento de agua para higienización y costos proyectados.

Fase Central (30 min) - Los Participantes: Rotan por las estaciones de insumos, analizando la ergonomía y viabilidad de cada tecnología. Posteriormente, organizados en comités de trabajo, resuelven un caso territorial asignado mediante la plantilla de "Árbol de Decisiones", donde determinan cuál es el producto idóneo para una

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

persona hipotética considerando si habita un sector con cortes frecuentes de agua o recursos económicos limitados.

Fase de Cierre (10 min) - Los Participantes: Socializan la resolución del árbol, justificando técnicamente sus decisiones de autonomía y gestión de riesgos en salud.

Bloque Técnico 4: Cartografía de Barreras Territoriales e Incidencia en Derechos
Técnica Pedagógica: Cartografía Social de Puntos Críticos y Talleres de Casos Clínico-Administrativos para Incidencia.

Duración: 60 minutos.

Materiales: Mapa cartográfico sectorizado del territorio/comuna de intervención, notas adhesivas de colores (código de barreras), copias de casos de vulneración de derechos, matriz de diseño de estrategias de réplica comunitaria.

Resultado Esperado: Formulación de un mapa comunitario de riesgos de exclusión y estructuración de una red de apoyo entre pares con acciones de incidencia local.

Desarrollo Secuencial (Paso a Paso):

Fase Inicial (15 min) - El Facilitador: Define conceptualmente la Menstruación Digna como un derecho humano interconectado al derecho a la educación, la salud, la dignidad humana y el libre desarrollo de la personalidad. Presenta el mapa en blanco del territorio.

Fase Central (35 min) - Los Participantes: Georreferenciar en el mapa con notas adhesivas los puntos críticos identificados en sus entornos cotidianos (ej. instituciones educativas con infraestructura sanitaria deficiente o sin agua, barreras económicas para adquirir insumos en comercios locales). Posteriormente, analizan un caso práctico sobre ausentismo escolar por falta de condiciones dignas y formulan tres (3) estrategias colectivas de mitigación comunitaria (estrategias de educación entre pares, campañas informativas y mapeo de "puntos amigables" o rutas institucionales).

Fase de Cierre (10 min) - Los Participantes: Formalizan la entrega del producto técnico (Mapa + Estrategia de Incidencia) y completan la encuesta formativa y el instrumento de evaluación final.

Intensidad horaria: dos sesiones de dos (2) horas cada una, para un total de cuatro (4) horas.

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.

RESPONSABLES
Nombre del capacitador: ● **Sebastián Vélez (Psicólogo)** ● **Andrés Felipe Delgado (Psicólogo)** ● **Emily Porras (Joven Multiplicadora)** **Perfil del capacitador:** ● **Psicólogos** ● **Jóven multiplicadora**
RESULTADO ESPERADO
El 80% de los participantes (jóvenes y líderes) logrará identificar las fases biológicas del ciclo y diferenciar los mitos de la evidencia científica. Además, demostrará la capacidad de aplicar prácticas de higiene adecuadas, seleccionar productos de gestión menstrual según las barreras de acceso territorial y formular estrategias de incidencia comunitaria basadas en el enfoque de derechos, lo cual será verificado mediante la Evaluación Escrita/Oral y el Cuadro Comparativo de Aprendizajes.
MECANISMOS DE EVALUACIÓN
Defina con una X el mecanismo de evaluación que se utilizará para verificar el impacto de la capacitación: 1. **Evaluación escrita u oral: X** 2. **Observación en campo con lista de chequeo ____** 3. **Valoración a través de evaluación de desempeño _____** 4. **Otro X** Cuadro comparativo de aprendizajes y encuesta de satisfacción de capacitación (servicio)

Fecha de formulación: 24 de abril de 2026

Anexos:

Insumos:

Este documento es propiedad de la Administración Central del Municipio de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del Alcalde.