

Diseño de una Estrategia Pedagógica Orientada al Reconocimiento de los Derechos Sexuales y Reproductivos, en la Escuela de Formación de Voleibol de Sopó Cundinamarca

María José Lozada Valcárcel

Asesor

Jhon Fredy Mancera

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación ECEDU

Especialización en Educación, Cultura y Política

2023

Agradecimientos

En primer lugar, agradecerles a mis padres por su acompañamiento y ejemplo, que con su amor me han permitido forjarme en una mejor persona que aporta y contribuye a la sociedad.

También quiero agradecer a mis hermanos y a mi esposo por ser parte fundamental de este proceso encaminado desde la comprensión y el cariño.

En segundo lugar, agradecer a mi tutor por su paciencia y compromiso con el proceso académico y formativo, dado que sus correcciones, palabras y motivación hoy permitieron que este paso académico, fuese posible. Y en tercer lugar y no menos importante a todas y cada una de las deportistas de la escuela de formación deportiva de voleibol del Municipio de Sopó y a sus padres de familia, sin su aporte la estructura y el alma de este proyecto no hubiese sido posible, entendiendo que este proyectado estaba orientado por y para ellos.

Resumen Analítico del Escrito RAE

Título de la propuesta:	Diseño de una estrategia pedagógica orientada al reconocimiento de los derechos sexuales y reproductivos, en la escuela de formación de voleibol de Sopó Cundinamarca
Tipo de Documento:	Proyecto aplicado como opción de grado de la Especialización en Educación, Cultura y Política.
Línea de investigación	Educación y desarrollo humano
Núcleo problemático	Pedagogía y desarrollo humano
Autores:	María José Lozada Valcárcel
Institución	Universidad nacional abierta y a distancia UNAD
Fecha	10 de enero del 2023
Palabras Clave:	Habilidades para la vida, educación sexual, derechos sexuales y reproductivos, educación física, deporte formativo.
Título de la propuesta:	Diseño de una estrategia pedagógica orientada al reconocimiento de los derechos sexuales y reproductivos, en la escuela de formación de voleibol de Sopó Cundinamarca

<p>Descripción:</p>	<p>La creación de una estrategia pedagógica orientada en el planteamiento de la educación sexual con un enfoque de derechos sexuales y reproductivos, esto enfocado en la población de la escuela de formación deportiva de voleibol del municipio de Sopó; entendiendo que desde 1994 el desarrollo de la educación sexual y reproductiva tiene como promotor principal a las instituciones educativas y del sector de la salud. Hasta la vigencia del 2021 más del 70 % de las instituciones educativas tanto públicas como privadas carecen del afrontamiento de una educación sexual en derechos, incumpliendo así con los lineamientos de la política pública nacional de derechos sexuales y reproductivos y a su vez con la ley general de educación 115; extendiendo de esta manera al abordaje de la temática de manera extracurricular por medio del sector salud, la cultura y el deporte.</p>
<p>Fuentes</p>	<p>La revisión bibliográfica ayuda a entender que es fundamental reforzar las habilidades para la vida en un entorno educativo donde convergen diferentes grupos etarios y problemáticas sociales.</p> <p>Fuentes bibliográficas</p> <p>Acuña, José Gabriel, Rivera; Rivera Alonso Alejo. Bogotá, 2001. Anticoncepción en la adolescencia: aspectos médicos y socioculturales.</p> <p>Castellanos, M. 2022, Cumplimiento de los derechos</p>

sexuales y reproductivos en Colombia y los estándares normativos internacionales, Revista red acción, n°15,
https://www.unilibre.edu.co/socorro/images/redacciondoce/Martha_Liliana_Castellanos_Mesa.pdf

Conferencia internacional Sobre el desarrollo y la población, 1994. Programa de acción, Edición 20.
https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/ICPD_programme_of_action_es.pdf

Cyran, G, Cimas, M. (2018) Acceso a información vinculada a sexualidad a través del ámbito educativo de las TIC, Ciencia docencia y tecnología, Vol 29, N° 57.
<http://www.scielo.org.ar/pdf/cdyt/n57/n57a11.pdf>

Frometa, T, Martinez, B. (2018). La educación sexual en la formación integral del profesional en educación física. Revista atlante ISSN: 1989-4155 recuperado de
<https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/09/educacion-sexual-culturafisica.html>

Hostelet. E, Mejías. S. 2010, Espai social, revista del

colegio de educadores y educadoras sociales de la comunidad de valencia. N° 11-II Época.

https://www.coeescv.net/docs/Revistas%20EspaiSocial/espai_social_11.pdf#page=23

Jojoa Ruiz, C, 2017. Aporte Del Deporte Formativo En La

Formación Integral De Los Estudiantes de la

Universidad de Nariño. *Revista Huellas*, 4(2), 14.

<https://revistas.udenar.edu.co/index.php/rhuellas/article/view/3446>

Marozzi, J, Boccardi, F, Raviolo, A. (2020). Malestares y

resistencias frente a las interpelaciones de la educación

sexual integral. un análisis del posicionamiento de

docentes de educación física. *Educación física y ciencia*

Vol 22, núm. 4, 2020.

<http://www.scielo.org.ar/pdf/efyc/v22n4/2314-2561-efyc-22-4-e150.pdf>

Ministerio de la protección social dirección

general de salud pública, 2003. Política

Nacional de Salud Sexual y Reproductiva

PNSSR,

https://www.mineduacion.gov.co/1621/articulos-172061_archivo_pdf_politicaSSR.pdf

Ministerio de Salud y protección social, 2014.

Política Nacional de Sexualidad, Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/LIBRO%20POLITICA%20SEXUAL%20SEPT%2010.pdf>

Ministerio de la Educación. 1995. Ley 181 de

enero 18 de 1995,

https://www.mineducacion.gov.co/1621/articulos-85919_archivo_pdf.pdf.

Ministerio de la Educación, 1994. Ley 115 de

febrero 8 de 1994,

https://www.mineducacion.gov.co/1621/articulos-85906_archivo_pdf.pdf

Organización panamericana de la salud,

Organización mundial de la salud, 2000.

Promoción de la salud sexual,

recomendaciones para la acción.

Guatemala.

<https://www.paho.org/hq/dmdocuments/20>

09/promocion_salud_sexual.pdf

Peterson, C, Y Seligman, M, 2006. in positive psychology. New York, Oxford University Press

Profamilia, 2022. Educación sexual integral en Colombia, sin catedra, pero con derechos, <https://profamilia.org.co/educacion-sexual-integral-en-colombia-sin-catedra-pero-con-derechos>

Ramírez A, Cabeza R. (2020). Actitudes hacia la diversidad sexual en estudiantes de educación secundaria. Retos, 38, 654-660
© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041.
Recuperado de <file:///C:/Users/lozad/Downloads/Dialnet-ActitudesHaciaLaDiversidadSexualEnEIDeporteEnEstud-7446950.pdf>

Salud, M. d. 2002. Educación y comunicación para la salud sexual y

	<p>reproductiva.</p> <p>Bogotá.</p> <p>UNFPA Colombia. 10 de noviembre del 2022, los derechos sexuales y reproductivos son derechos humanos y se deben garantizar a todos. [archivo de PDF]. UNFPA Colombia.</p> <p>https://colombia.unfpa.org/es/publications/los-derechos-sexuales-y-derechos-reproductivos-son-derechos-humanos</p> <p>Universidad Nacional de la Plata, (2021) pedagogía PUEF, Facultad de humanidades y ciencias de la educación.</p> <p>http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/122096/Documento_completo._F%C3%ADsica_20212b.pdf?sequence=1&isAllowed=y</p>
<p>Contenido:</p>	<p>El desarrollo de los niños, niñas y adolescentes debe ser integral encaminado al concepto evolutivo y social que estos presentan en su fase crítica de desarrollo, es por estos que el abordaje un modelo integral abordado desde la práctica deportiva, donde como objetivo principal se promueve la integridad de los individuos practicantes de las disciplinas deportivas, de tal manera que este contribuya al desarrollo integral de los individuos. Para ello se hace uso de las competencias emocionales para el abordaje de una educación sexual con enfoque de derechos, entendiendo que la construcción del ser</p>

	<p>está basada en la toma de decisiones orientadas al cuerpo, la sexualidad y la vida.</p>
<p>Metodología</p>	<p>El proyecto de educación en derechos sexuales y reproductivos está encaminado en un enfoque integro de una salud sexual y reproductiva óptima para los jóvenes y adolescentes que hacen parte de la escuela de formación deportiva de Voleibol del Municipio de Sopó, encaminado en la línea de investigación de educación y desarrollo humano; con un núcleo problemático de orientado a la pedagogía y el desarrollo humano para ello se utiliza un enfoque investigativo mixto: cuantitativo y cualitativo para ello se realiza una metodología comprendida en tres fases.</p> <p><i>Fase diagnóstica:</i> Se realiza un cuestionario sobre presaberes orientado a la temática de educación sexual reproductiva con enfoque de derechos, el cuestionario cuenta con un total de 16 preguntas estructuradas, 1 abierta; donde los participantes pueden expresar libremente y de manera anónima aquellos conocimientos o temáticas que desearan abordar a lo largo de la fase de intervención.</p> <p><i>Fase de intervención:</i> El modelo de intervención utilizado en el desarrollo del proyecto, propone la realización de 3 talleres que se atribuyen a las necesidades encontradas en la fase diagnostica, y a su vez se tocaran temáticas como competencias emocionales, educación</p>

	<p>sexual, derechos sexuales y reproductivos desde un enfoque de derechos enmarcado a la promoción y prevención.</p> <p><i>Fase de Cierre:</i> la fase de cierre permite recopilar la información dada en la fase de intervención y la fase diagnóstica que comprenda el contenido evidenciado a la educación sexual la cual contara con la elaboración de una guía digital que pueda ser consultada por todas y cada una de los individuos que deseen tener información verídica sobre educación sexual, diversidad sexual, identidad de género, métodos de planificación familiar, derechos sexuales y reproductivos, etc.</p>
Conclusiones	<p>La propuesta presentada permitió identificar los conocimientos en salud sexual en los adolescentes entre 14 a 20 años de la escuela de formación deportiva de voleibol del municipio de Sopó Cundinamarca, esto se dio por medio de una primera fase con un instrumento diagnóstico en el cual se reconocían los saberes previos frente a la salud sexual y reproductiva, en los cuales los individuos evidenciaban sus conocimientos frente a la temática, esto no sirvió como soporte de recolección de información para el establecimiento de talleres de profundización enfocados desde herramientas para vida encaminados en la toma de decisiones sobre el cuerpo, la sexualidad y la vida</p>

	<p>cumpliendo con una meta en la que se abarcaron 135 individuos, con un total de 3 talleres sobre educación sexual, amor propio y autoestima y métodos de planificación familiar a partir de esto se le recomienda a la instituciones educativas del municipio de Sopo incentivar el abordaje de la sexualidad desde un enfoque integro, donde se le permita a los individuos explorar las diferentes temáticas relacionadas desde un contexto educativo orientado en la promoción y prevención, esto con la finalidad de explicar el modelo desde una manera participativa y activa ligada a los diferentes contextos sociales y culturales.</p>
<p>Recomendaciones</p>	<p>Promoción canales de comunicación frente al desarrollo de la sexualidad, abordar de manera clara temáticas como inicio de relaciones sexuales, identidad de género y orientación sexual; entiendo que el abordaje de estas temáticas no incentiva el desarrollo de prácticas sexuales, sino que por el contrario permite elevar el sistema de valores de los individuos frente a un afrontamiento de su sexualidad de manera responsable.</p> <p>Abarcando así la promoción y el incentivo de una sexualidad que contribuya a la construcción de una sociedad que reconoce restablece y garantiza los derechos de los adolescentes, frente al abordaje de su sexualidad. Por ello se debe propender por suministrarle a estos la información y orientación pertinente frente a la promoción y</p>

	prevención de una sexualidad activa, donde se opte por un enfoque actual y se brinde un proceso de transformación y de reconocimiento a las diferentes manifestaciones de una sexualidad integra y responsable.
Anexos	<p>Cuestionario presaberes</p> <p>Temario de los talleres</p> <p>Fotografías de participación</p> <p>Evidencias de Guía digital</p>

Tabla de Contenido

Introducción	19
Planteamiento del Problema	21
Objetivos	23
Objetivo General	23
Objetivos Específicos.....	23
Marco Conceptual.....	24
Marco Teórico.....	29
Metodología	34
Resultados y Análisis.....	36
<i>Fase Diagnóstica</i>	36
<i>Fase de intervención</i>	47
<i>Fase de Cierre</i>	48
Conclusiones y Recomendaciones	51
Referencias Bibliográficas	53
Apéndices.....	56
<i>Cuestionario</i>	56
<i>Taller 1</i>	57
Fotografías y evidencias	66

Evidencias guía digital..... 67

Tabla de Figuras

Figura 1 <i>Cronograma</i>	35
Figura 2 <i>Pregunta No 4</i>	37
Figura 3 <i>Pregunta No 5</i>	38
Figura 4 <i>Pregunta No 6</i>	38
Figura 5 <i>Pregunta No 7</i>	39
Figura 6 <i>Pregunta No 8</i>	40
Figura 7 <i>Pregunta No 9</i>	41
Figura 8 <i>Pregunta No 10</i>	42
Figura 9 <i>Pregunta No 11</i>	43
Figura 10 <i>Pregunta No 12</i>	44
Figura 11 <i>Pregunta No 13</i>	45
Figura 12 <i>Pregunta No 14</i>	45
Figura 13 <i>Pregunta No 15</i>	46
Figura 14 <i>Pregunta No 16</i>	47
Figura 15 <i>Desarrollo</i>	48
Figura 16 <i>Registro Fotografico</i>	66
Figura 17 <i>Parte 1</i>	67
Figura 18 <i>Parte 2</i>	68
Figura 19 <i>Parte 3</i>	69
Figura 20 <i>Parte 4</i>	69
Figura 21 <i>Parte 5</i>	70
Figura 22 <i>Parte 6</i>	70

Figura 23 Parte 7 71

Lista de Apéndices

Apéndice A Taller 1	56
Apéndice B Taller 2	57
Apéndice C Taller 3	60
Apéndice D Taller 4	63

Introducción

La creación de una estrategia pedagógica orientada en el planteamiento de la educación sexual con un abordaje de derechos sexuales y reproductivos, esto enfocado en la población de la escuela de formación deportiva de voleibol del municipio de Sopó; entendiendo que desde 1994 el abordaje de la educación sexual y reproductiva tiene como promotor principal a las instituciones educativas y del sector de la salud. Hasta la vigencia del 2021 más del 70 % de las instituciones educativas tanto públicas como privadas carecen del abordaje de una educación sexual en derechos, incumpliendo así con los lineamientos de la política pública nacional de derechos sexuales y reproductivos y a su vez con la ley general de educación 115; extendiendo de esta manera la temática de manera extracurricular por medio del sector salud, la cultura y el deporte.

El desarrollo de los niños, niñas y adolescentes debe ser integral encaminado al concepto evolutivo y social que estos presentan en su fase crítica de desarrollo, es por estos que se debe afrontar mediante un modelo integral conceptualizado desde la práctica deportiva, donde como objetivo principal se promueve la integridad de los individuos practicantes de las disciplinas deportivas, de tal manera que este contribuya al desarrollo integral de los individuos. Para ello se hace uso de las competencias emocionales en la integralidad de una educación sexual con enfoque de derechos, entendiendo que la construcción del ser está basada en la toma de decisiones orientadas al cuerpo, la sexualidad y la vida.

El proyecto estuvo orientado de manera interdisciplinaria a la padres de familia y entrenadores, entendiendo como la población focal a adolescentes y jóvenes de 14 a 20 años, correspondientes a la escuela de formación deportiva del municipio de Sopó esta intervención primaria se dio por medio de la creación de un formulario Google con una encuesta

semiestructurada en las cuales se tocaban conocimientos básicos correspondientes a educación sexual, teniendo como base los lineamientos principales de la política pública nacional de derechos sexuales y reproductivos.

Esta primera fase permitió delimitar las líneas de acción en campo y trabajo con la comunidad de interés, que consto de 3 talleres presenciales en los cuales se argumentó de manera teórica, pedagógica y didáctica conocimientos sobre la educación y los derechos sexuales y reproductivos. Este ciclo comprendía la vinculación de todos los actores transformadores del proceso de desarrollo formativo de los adolescentes y jóvenes, donde de manera transversal al modelo participativo se generaban vínculos y herramientas para la vida.

Para determinar el impacto y la validez del proceso practico es importante resaltar la asistencia de todos los actores de diferentes edades que aportaron al desarrollo integral de adolescentes y jóvenes donde se convocaron 135 personas a lo largo de todo el proceso practico; lo que comprendió un alcance importante con respecto a la divulgación de la información y la estrategia pedagógica.

La finalidad del proyecto está orientada a la promoción de un modelo educativo y formativo integral; orientado al reconocimiento y toma de decisiones sobre el cuerpo, los derechos sexuales y reproductivos que prime desde las herramientas y habilidades para la vida, es por ello se formula una guía digital que puede ser consultada por todos los actores involucrados en el proceso y todos aquellos que deseen tener información básica sobre educación sexual con enfoque de derechos

Planteamiento del Problema

Históricamente el planteamiento de los derechos sexuales y reproductivos en los contextos y sociedades hace parte del desarrollo integral de todos y cada uno de los individuos, para esto es importante promover un reconocimiento informativo y pedagógico orientado desde un enfoque de derechos, correspondiente al tema de una educación sexual, por medio de las instituciones, entendiéndose que desde 1994 en la ley general de educación 115 en los artículos 13 y 14 se estima el desarrollo de una cátedra orientada a impartir educación sexual en las instituciones educativas encaminada al conocimiento del ser donde se centre la autoestima frente a la construcción de una identidad sexual que sea respetada y equitativa con los sexos.

Para la vigencia del 2021 más del 70% de las instituciones educativas a nivel nacional aun no cuentan con una cátedra de educación sexual, ni con la capacitación correspondiente de la población docente en estas temáticas, para el contexto local las escuelas de formación deportiva son espacios que se encuentran en el municipio de Sopó con diversas disciplinas deportivas, la escuela de formación deportiva de voleibol cuenta con una población de niños, niñas, adolescentes y jóvenes con aproximadamente 1400 practicantes. De los cuales pasan alrededor de más de 12 horas semanales en la práctica deportiva, lo que evidencio que muchos de los practicantes manifestaban carencias en herramientas y habilidades para la vida, orientadas particularmente a la toma de decisiones sobre el cuerpo y la sexualidad donde transitan en uno de los periodos críticos y vulnerables del desarrollo.

A su vez se concierne de situaciones de carácter agravante que se vienen presentando en los últimos años donde por parte de algunos de los practicantes se manifiesta como entrenadores de diversas disciplinas trasgreden los límites entre practicante y entrenador,

llegando a insinuaciones de índole personal que comprometían a los niños, niñas y adolescentes poniéndolos en estado de vulnerabilidad.

Para esto realiza una revisión en el municipio de Sopo sobre las 14 instituciones educativas entre públicas y privadas en las que se debería dar cumplimiento general de educación, atendiendo la temática de educación sexual; en este proceso se encontró que solo 2 instituciones educativas cumplen con el ajuste de la ley general de educación en los artículos 13 y 14, dentro del abordaje correspondiente dentro de las instituciones educativas públicas, la administración municipal cuenta equipos interdisciplinarios que hacen acompañamiento psicosocial a estas donde abordan la temática una o dos veces anuales, solo si la institución educativa lo considera relevante.

Frente al seguimiento de una educación sexual encaminada con enfoque de derechos es importante resaltar que este se puede presentar de manera extracurricular con la población, es por esto que por medio de las escuelas de formación deportiva atendiendo a las garantías normativas que da la ley 181 de 1995 en la cual se constituye el deporte como un garante de formación del desarrollo integral del individuo en contextos del sector educativo formal o no formal, y entendiendo la relevancia con lo evidenciado en el diagnóstico y las situaciones particulares que se presentaron en el contexto; se toma la iniciativa de presentar una estrategia pedagógica que contemple la temática presentada orientada al reconocimiento de los derechos sexuales y reproductivos de los adolescentes y jóvenes, como parte de la integralidad de la formación y el proyecto de vida.

Objetivos

Objetivo General

Construir una estrategia pedagógica orientada al reconocimiento de los derechos sexuales y reproductivos, en la escuela de formación deportiva de Voleibol de Sopó Cundinamarca.

Objetivos Específicos

Identificar por medio de un instrumento diagnóstico los conocimientos previos frente a la educación sexual y reproductiva orientada desde un enfoque de derechos.

Implementar las competencias emocionales orientadas al poder de decisión sobre el cuerpo, la sexualidad y la vida, de manera que contribuya al desarrollo de los jóvenes y adolescentes.

Incentivar la promoción de los derechos sexuales y reproductivos enmarcado en un enfoque de derechos para los jóvenes y adolescentes de la escuela de formación deportiva de Voleibol del Municipio de Sopó

Marco Conceptual

El contexto de la educación sexual en Colombia desde la temática encaminada en derechos cuenta con una legislación vigente enmarcada en la promoción y prevención desde un enfoque de derechos, orientado principalmente a una población escolar que corresponde a edades de 10 a 20 años, haciendo relación directa con los estándares internacionales en el cumplimiento de los derechos sexuales y reproductivos.

Las convenciones internacionales dan los primeros contextos orientados a los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres, dando a entender una autonomía sobre la toma de decisiones sobre su cuerpo, y sexualidad; para el año 1994 se promueve el desarrollo un plan de acción sobre los estados, en el cual se insta a las naciones adscritas a la formulación de políticas públicas orientadas a la protección de los derechos sexuales y reproductivos de todas y cada una de las personas considerándolo así como un derecho humano, (Castellanos. M. 2022)

Para el contexto particular en Colombia el 29 de octubre de 1969 ratifica su compromiso con el PIDEST (Pacto internacional de derechos económicos, sociales y culturales) y de esta manera con el artículo 12 donde fundamenta los derechos sexuales y reproductivos, y artículo principal frente al derecho a la salud; esto determinaría la línea guía del planteamiento y el desarrollo de la educación sexual en Colombia en cumplimiento con un enfoque de derechos sexuales y reproductivos, inicialmente desde un marco legislativo que estuviese orientado a las formulación y estructuración desde un contexto social de políticas públicas en educación sexual y derechos sexuales y reproductivos, estas a su vez siendo participes de manera transversal en la con el cumplimiento de acceso a la educación y servicios de la salud. Esto permitía a la población en general tener recursos de amparo que permitiesen garantizar así el desarrollo de una vida sexual y reproductiva, entendiéndose así a través de un proceso autónomo.

De esta manera también se garantiza la calidad de los servicios presentadores de salud y garantías legales en caso de vulneración o violación de los derechos, comprendido desde la elaboración de programas orientados a la promoción y prevención de los derechos antes mencionados, por lo cual la normatividad viene generando estructuras en las cuales todos los individuos en sus diferentes etapas de la vida y en su diversidad de género y sexo se vean amparados en derechos.

Para la vigencia del 2003 se crea la primera política pública de salud sexual y reproductiva con enfoque de derechos, su objetivo principal está orientado a una práctica de la sexualidad de manera responsable, reduciendo a través de los mecanismos públicos a la reducción factores de vulnerabilidad y dichas situaciones de riesgo que se puedan presentar en los diferentes contextos, entendiéndose desde un enfoque de promoción y prevención orientado desde un enfoque de salud y educación. La política pública tuvo una vigencia de 4 años en los cuales se dio apertura al desarrollo y empoderamiento de la mujer, en los diferentes contextos y entornos. Llevando los programas orientados a la promoción y prevención de a los territorios más excluidos del país.

En el 2014 se formula nuevamente la política pública nacional de sexualidad y derechos sexuales y reproductivos, en esta se da vía clara a la responsabilidad de los actores en el campo de la salud y la educación de manera transversal y corresponsable para la implementación, evaluación y seguimiento de esta, entiendo que en la primera política delimito el conducto de la promoción y la prevención orientado a jóvenes y adolescentes, y al desarrollo de las mujeres desde su derecho reproductor o como madre gestante. La política retoma dichos factores, pero considera la violencia de género como una problemática ligada al sector salud y educación. Para este modelo de intervención dinamiza las estrategias de programas y acceso a la educación para

todos los individuos que consideren pertinente en cualquier etapa de su vida acceder a servicios de salud o educación en los cuales se brinde información verídica sobre la sexualidad, los derechos sexuales y reproductivos.

Dentro de los sectores que considera la política pública como agentes responsables de la difusión e implementación de esta se encuentra el sector educativo, entendiendo que desde la vigencia de la ley 115 de 1994 Ley general de la educación en sus artículos 13 y 14 literal D se cita lo siguiente “donde señala como objetivo primordial de todos y cada uno de los niveles educativos, el desarrollo integral de los educandos mediante acciones estructuradas encaminadas a: “a) Formar la personalidad y la capacidad de asumir con responsabilidad y autonomía sus derechos y deberes; b) Proporcionar una sólida formación ética y moral, y fomentar la práctica del respeto a los derechos humanos; c) Fomentar..., prácticas democráticas para el aprendizaje de los principios y valores de la participación y organización ciudadana y estimular la autonomía y la responsabilidad; d) Desarrollar una sana sexualidad que promueva el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la construcción de la identidad sexual dentro del respeto por la equidad de los sexos, la afectividad, el respeto mutuo y prepararse para una vida familiar armónica y responsable; e) Crear y fomentar una conciencia de solidaridad internacional” lo que determina que la educación sexual debe ser obligatoria en la prestación del servicio de educación, bien sea desde la particularidad de una asignatura o frente al desarrollo de la temática dentro de la rúbrica académica.

En correspondencia con la responsabilidad establecida frente al fomento educativo en un marco normativo la Ley 1620 de 2013 señala que la “Educación para el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos: es aquella orientada a formar personas capaces de reconocerse como sujetos activos titulares de derechos humanos sexuales y reproductivos con la

cual desarrollarán competencias para relacionarse consigo mismo y con los demás, con criterios de respeto por sí mismo, por el otro y por el entorno, con el fin de poder alcanzar un estado de bienestar físico, mental y social que les posibilite tomar decisiones asertivas, informadas y autónomas para ejercer una sexualidad libre, satisfactoria, responsable y sana; en torno a la construcción de su proyecto de vida y a la transformación de las dinámicas sociales, hacia el establecimiento de relaciones más justas democráticas y responsables”. Asumiendo así las bases para el desarrollo de los individuos desde edades tempranas a través de un acompañamiento orientado al desarrollo libre de su personalidad. Para el 2021 el cumplimiento de esta norma a nivel educativo solo ha sido adaptada a en un 30% de las instituciones educativas de las cuales cuentan con una asignatura orientada a la educación sexual con enfoque de derechos con personal capacitado para la presentación de la asignatura, un 70% de las instituciones educativas no cumplen con lo establecido en la normativa educativa obligatoria frente a la integralidad de una temática orientada a la educación sexual.

De tal manera esta problemática insta a que se busquen alternativas para el abordaje de la temática, es por esto que la política nacional del sexualidad y derechos reproductivos integra todos entornos sociales en los cuales de manera extracurricular pueden ser considerados entornos seguros para el desarrollo sexual de los individuos, es por esto que para el sector de recreación y deporte la política permite “el diseño de programas y estrategias para el adecuado manejo del tiempo libre, a través de actividades deportivas y recreativas, es una forma de potencializar el desarrollo de las personas y el ejercicio de la ciudadanía, mediante la conformación de nuevas formas de relación y lógicas del respeto por todas las personas desde su diversidad, de ahí que sobre este sector recae un importante desafío en cuanto a la construcción, con el acompañamiento del sector salud, de iniciativas que permitan la vivencia de lo lúdico y

recreacional como otro componente de la sexualidad y el desarrollo humano” (PNSDSDR, 2014). Esto acompañado desde un marco legal vigente Ley 181 del 1995 con respecto a la responsabilidad del deporte formativo y no formativo orientado a contribuir con el desarrollo integral del individuo.

Para las disciplinas deportivas y la formación educación física rompe con los esquemas normativos que se encontraban en vigencia con respecto a las delimitaciones de género, que se encaminan es destinar practicas orientadas a la corporalidad y no que no discriminen a los individuos por lo mismo. Es por eso que se parte por la integración de los docentes formadores en deportes para comprensión del desarrollo formativo de los niños, niñas y adolescentes y asume dentro de ellos su educación sexual integral; así Morazzi, Boccardi, Raviolo (2020) plantean que la promoción de la Educación sexual en espacios formativos como la educación física dan apertura a clases mixta y el desarrollo de prácticas inclusivas. Donde la integración de estas se centra en la evaluación de prácticas centradas en el aprendizaje de deportes para incluir diferentes lenguajes expresivos y creativos, en distintos formatos y propuestas que promuevan una diversidad de prácticas corporales.

Comprender el abordaje del deporte como un precepto de salud física y corporalidad fue delimitado por un antecedente de género, que suscita una segregación y discriminación a la hora de la práctica deportiva, asociando las acciones de género o corporalidad a la implementación de una educación formativa excluyente. El principio de la educación sexual en los contextos deportivos insta a un modelo pedagógico reciente que se centra en un modelo integral donde prima la coeducación, donde tanto hombres como mujeres están relacionados en la misma base de derechos y oportunidades, entre estas también la práctica deportiva, Universidad de la plata (2021).

Es por esto que es importante reconocer la importancia de fundamentar las escuelas de formación deportiva y a sus formadores en un modelo pedagógico de educación sexual entendiendo que son actores fundamentales en los procesos participativos y de educación de los niños, niñas y adolescentes en los que se prepara a estos en su ciclo vital en pro de una toma de decisiones consciente sobre el cuerpo, la sexualidad y la vida. Frometa, Martínez (2018).

Marco Teórico

El deporte formativo en Colombia está encaminado en abordar la integralidad del desarrollo de los individuos, la ley 181 de 1995 abarca todo el modelo deportivo en los diferentes contextos y etapas para la vida, a su vez genera responsabilidades que descentralizan la formación únicamente de una disciplina deportiva a un modelo educativo orientado desde la formulación de planes y proyectos que permitan el desarrollo social de todos y cada uno de los individuos que se forman por medio del deporte formativo. Entendiendo que este promueve la transformación de conductas en las cuales se evidencian factores éticos y morales que se pueden prorrogar a lo largo de la vida social, personal y profesional que se atribuyen al desarrollo de la personalidad, y el estilo de vida donde se establecen rasgos críticos y analíticos orientados a la toma de decisiones que generan lo individuos en los diferentes contextos sociales y procesos evolutivos en los cuales se establecen parámetros de integralidad en los cuales se evidencia que todos los actores que se encargan de la procesos formativos y educativos generan procesos transversales que repercuten en la construcción de espacios seguros, orientados a la entereza de los individuos, para esto es de gran importancia reconocer los procesos desarrollo que presentan los individuos a lo largo de sus diversas etapas y de cómo los diferentes aspectos sociales y contextuales atribuyen y contribuyen en la toma de decisiones.

De tal manera se da el reconocimiento pedagógico de las disciplinas deportivas a modo de formación social, psicológica, educativa, saludable y cultural; en las cuales se contribuye de manera directa e indirecta a generar un espacio donde la personalidad sea un factor de relevancia, sino que a su vez promueve el desarrollo físico de los individuos sexuados, a partir de las manifestaciones de su exploración sexual e incluso permitiendo por medio de la interacción social, la construcción de una identidad sexual, Ramírez, Cabeza (2020).

La psicología evolutiva toca entornos del desarrollo, encaminados a diferentes etapas en las cuales se tiene en cuenta la edad desde un contexto cronológico, la maduración neurológica y el crecimiento físico, esto se aborda desde un modelo morfo fisiológico que corresponde aparte del modelo analítico, de esta manera desde un enfoque transversal se hace inferencia en los modelos culturales, y contextuales que influyen al individuo dado que estos forman parte fundamental de los principios de aprendizaje que este desarrolle, dado que estos pueden promover el la integralidad de los procesos de adquisición del aprendizaje o por el contrario pueden retrasarlo.

El temario relacionado con el modelo educativo de la educación, está determinada a partir de los enfoques presentados por Hostalet E y Mejías J. 2010 que partiendo de este desarrollo la sexualidad está orientada desde la comprensión física y psicológica que todos los seres humanos sexuados nacen desde un sentido lógico enrutados al desarrollo del sexo y sexualidad, que integra los parámetros de autoconocimiento, aceptación y satisfacción.

Es por esto por lo que importante reconocer aspectos básicos de lo que corresponde una educación sexual esencial, partiendo del conocimiento de *Sexo, sexualidad y salud sexual*, para ello la OMS en conjunto con la PAOH refieren los siguientes significados:

“SEXO El término “sexo”. se refiere al conjunto de características biológicas que definen al espectro de humanos como hembras y machos SEXUALIDAD El término “sexualidad” se refiere a una dimensión fundamental del hecho de ser un ser humano: Basada en el sexo, incluye al género, las identidades de sexo y género, la orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva y el amor, y la reproducción. Se experimenta o se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones. La sexualidad es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales. Si bien la sexualidad puede abarcar todos estos aspectos, no es necesario que se experimenten ni se expresen todos. Sin embargo, en resumen, la sexualidad se experimenta y se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos. SALUD SEXUAL La salud sexual es la experiencia del proceso permanente de consecución de bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad. La salud sexual se observa en las expresiones libres y responsables de las capacidades sexuales que propician un bienestar armonioso personal y social, enriqueciendo de esta manera la vida individual y social. No se trata simplemente de la ausencia de disfunción o enfermedad o de ambos. Para que la salud sexual se logre es necesario que los derechos sexuales de las personas se reconozcan y se garanticen” (OPS, OMS 2000).

Estos términos determinan no solo un factor fundamental en la comprensión del desarrollo de la educación sexual encaminada desde un abordaje educativo, sino que a su vez plantea una estrategia formativa que vincula la asociación de comprender el reconocimiento de los derechos sexuales y reproductivos.

En Colombia la legislación colombiana determina los derechos reproductivos como todos aquellos orientados a la reproducción, en los cuales se ven identificados mujeres y

hombres; se parte de la intención de comprender los derechos básicos en los cuales se determina el derecho a decidir sobre la concepción, el nacimiento y el momento de la tenencia de los hijos, a su vez permite orientar los individuos en todas aquellas decisiones encaminadas en la reproducción, que no estén tipificadas dentro de los criterios de coacción, discriminación o violencia. (Conferencia internacional Sobre el desarrollo y la población, Programa de acción, párrafo 7.3, 1994).

Por otro lado, se establecen que los derechos sexuales, incluyen el reconocimiento de estos según El fondo poblacional de las naciones unidas UNFPA para la vigencia del 2022 establece los siguientes derechos:

- Derecho a fortalecer la autonomía y la autoestima en el ejercicio de la sexualidad.
- Derecho a explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera.
- Derecho a elegir las parejas sexuales.
- Derecho a vivir la sexualidad sin ningún tipo de violencia.
- Derecho a tener relaciones sexuales consensuadas.
- Derecho a decidir libre y autónomamente cuándo y con quién se inicia la vida sexual.
- Derecho a decidir sobre la unión con otras personas.
- Derecho a vivir y expresar libremente la orientación sexual e identidad de género.
- Derecho a la protección y prevención de infecciones de transmisión sexual o embarazos no deseados.
- Derecho a recibir información y al acceso a servicios de salud de calidad sobre todas las dimensiones de la sexualidad, sin ningún tipo de discriminación.

Este marco comprende un modelo de interpretación de la educación sexual adaptada a las necesidades de la población adolescente, que caracteriza a la población más vulnerable en los diferentes contextos del desarrollo humano. Por lo cual es importante reconocer los modelos educativos como espacios formativos para la comprensión e implementación de un programa que determine el desarrollo humano orientado desde el principio de la sexualidad desde el referente lógico en el que se estima que todos y cada uno de los individuos transitan por ello, y que a su vez este transitar es diverso.

Entendiendo que el abordaje de la educación sexual, ante la ausencia de estrategias pedagógicas fiables de información verídica y que contribuya al desarrollo del ser humano en la toma de decisiones sobre el cuerpo y la sexualidad; está delimitada por las TIC's, dado que estos contribuyen al proceso globalizado que se viene presentando actualmente, entendido que la población que más accede a las TIC son los niños, niñas y adolescentes y se convierten en consumidores de contenido, que en la mayoría de los casos los convierte en una población altamente vulnerable dado la cantidad de información carente de método científico o validación, que se encuentra de fácil acceso. Cryan, Cimas (2018)

Por eso importante resaltar desde un aspecto psicopedagógico, generar herramientas o espacios convivenciales donde los adolescentes y jóvenes puedan acceder a información verificada sobre educación sexual, que no solo incluya un abordaje preventivo, sino que también se delimite la importancia del autocuidado sobre la toma de decisiones correspondientes a una sexualidad responsable, enmarcados desde un ámbito legislativo, médico y psicológico con un enfoque de derechos.

Metodología

El proyecto de educación en derechos sexuales y reproductivos está encaminado en un enfoque integro de una salud sexual y reproductiva óptima para los jóvenes y adolescentes que hacen parte de la escuela de formación deportiva de Voleibol del Municipio de Sopó, encaminado en la línea de investigación de educación y desarrollo humano; con un núcleo problemático de orientado a la pedagogía y el desarrollo humano para ello se utiliza un enfoque investigativo mixto: cuantitativo y cualitativo para ello se realiza una metodología comprendida en tres fases.

Fase diagnóstica: Se realiza un cuestionario sobre presaberes orientado a la temática de educación sexual reproductiva con enfoque de derechos, el cuestionario cuenta con un total de 16 preguntas estructuradas, 1 abierta; donde los participantes pueden expresar libremente y de manera anónima aquellos conocimientos o temáticas que desearan abordar a lo largo de la fase de intervención.

Fase de intervención: El modelo de intervención utilizado en el desarrollo del proyecto, propone la realización de 3 talleres que se atribuyen a las necesidades encontradas en la fase diagnóstica, y a su vez se tocaran temáticas como competencias emocionales, educación sexual, derechos sexuales y reproductivos desde un enfoque de derechos enmarcado a la promoción y prevención.

Fase de Cierre: la fase de cierre permite recopilar la información dada en la fase de intervención y la fase diagnóstica que comprenda el contenido evidenciado a la educación sexual la cual contara con la elaboración de una guía digital que pueda ser consultada por todas y cada una de los individuos que deseen tener información verídica sobre educación sexual, diversidad

sexual, identidad de género, métodos de planificación familiar, derechos sexuales y reproductivos, etc.

A continuación, se presenta el cronograma de actividades propuesto para la presentación y desarrollo del proyecto aplicado, que tiene un tiempo estimado de 4 meses que corresponde para la vigencia del 2022 a los meses de agosto, septiembre, octubre y noviembre.

Figura 1

Cronograma

1. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES												
ACTIVIDAD	MES 1	MES 2	MES 3	MES 4	MES 5	MES 6	MES 7	MES 8	MES 9	MES 10	MES 11	MES 12
Encuesta de presaberes	x											
Desarrollo primer taller	X											
Desarrollo Segundo Taller		x										
Desarrollo Tercer Taller			x									
Socialización Final y Entrega de la guía				x								

Nota. Actividades y desarrollo

Resultados y Análisis

Fases del Proyecto

Fase Diagnóstica

En la fase de diagnóstico se realizó un cuestionario semi estructurado en el cual permitió comprender el abordaje de aspectos relevantes encontrados en la política pública nacional de derechos sexuales y reproductivos, dentro de la cual se tocan temáticas específicas que delimitan un temario transversal correspondiente a la educación sexual. El cuestionario conto con un total de 16 preguntas estructuradas que incluía temas sobre sexo, sexualidad, identidad de género, diversidad sexual, métodos de planificación familiar, enfermedades de transmisión sexual, acceso a la información y derechos sexuales y reproductivos, y para finalizar 1 pregunta abierta en la cual los participantes de la fase diagnostican fuera propositivos con temáticas relacionadas a la educación sexual.

La fase diagnostica realizada corresponde a la encuesta de presaberes sobre educación sexual; en esta fase participaron 41 individuos en edades entre 15 y 50 años de los cuales 39 son deportistas y 2 hacen parte del cuerpo formativo y entrenadores, estos individuos participaron activamente en la primera fase.

Dentro del proceso participativo se evidenciaron los siguientes resultados:

Para la pregunta No 4 ¿conoce usted la diferencia entre sexo y sexualidad? 34.1 % de los encuestado no están seguros de conocer la diferencia entre sexo y sexualidad, a su vez el 43,9 % responde de manera afirmativa y el 22 % responde de manera negativa. Entendiendo que para la población en edades tempranas el reconocimiento de ambos términos, genera una dualidad a correspondiente a la asignación de fisiológica dada por medio del nacimiento que corresponde a

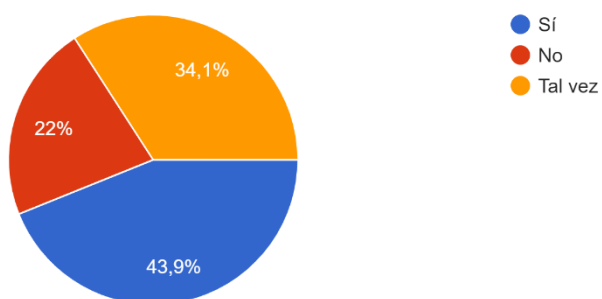
la palabra sexo y que el desarrollo de este orientado desde un componente físico y psicológico corresponde a la sexualidad.

Figura 2

Pregunta No 4

¿conoce usted la diferencia entre sexo y sexualidad?

41 respuestas



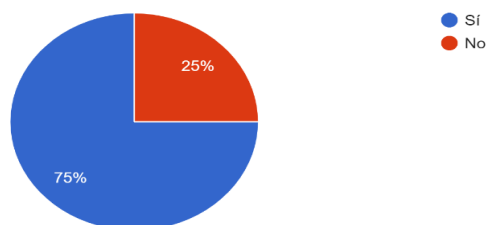
Nota. Encuesta de educación sexual

La pregunta No 5 ¿conoce usted el significado de la palabra sexo? 75 % de los encuestados respondió de manera afirmativa y el 25 % responde de manera negativa.

Entendiendo que la mayor parte de los encuestados conocen la asignación biológica que determina tanto hombres y mujeres.

Figura 3*Pregunta No 2*

¿Conoce usted el significado de la palabra Sexo?
40 respuestas

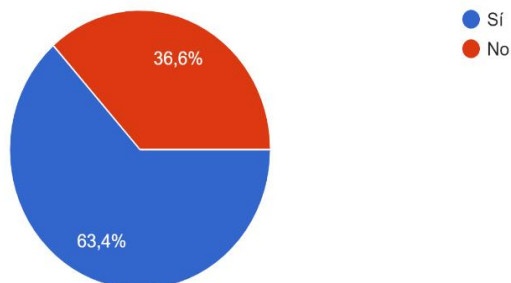


Nota. Encuesta de educación sexual

Pregunta No 6 ¿conoce usted el significado de la palabra sexualidad? 63,4 % de los encuestados respondió de manera afirmativa y el 36,6 % responde de manera negativa, entendiendo de esta manera que la mayoría de los participantes reconocen que las personas sexuadas, tienen la facultad de desarrollar por medio de un componente físico y psicológico la significancia del desarrollo de la palabra sexualidad.

Figura 4*Pregunta No 6*

¿Conoce usted el significado de la palabra Sexualidad?
41 respuestas



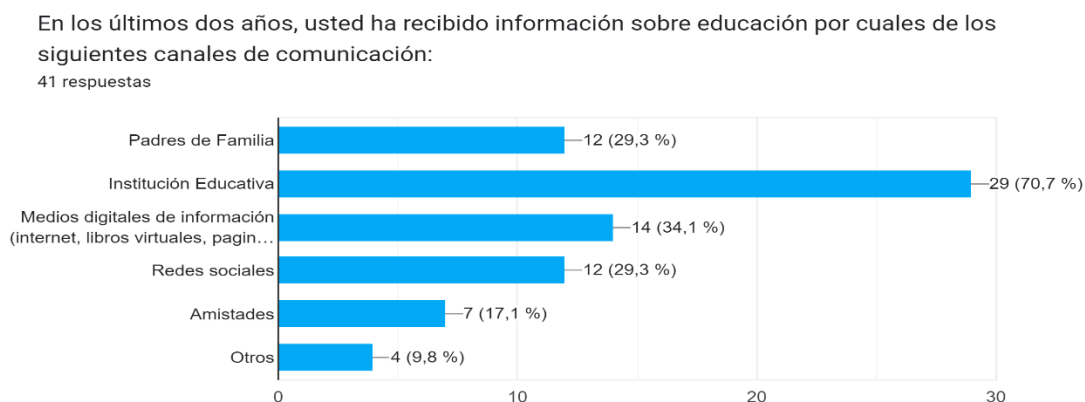
Nota. Encuesta de educación sexual

Pregunta No 7 en los últimos dos años, usted ha recibido información sobre educación sexual por cuales de los siguientes canales de comunicación: el 70,7 % de los encuestados respondió que las instituciones educativas, puntuando como la más votada. el 34,1 % respondió que medios digitales como, internet, libros virtuales etc. En la tercera posición con un 29,3 % se encuentran los padres de familia y las redes sociales; en la cuarta posición se encuentran las amistades con 17,1 % y finalmente con un 9,8% hace referencia a otros.

Esto determina que el modelo informativo recibido principalmente por la población se evidencia por las instituciones educativas, pero también evidencia una parte importante de la información ha sido adquirida por medios digitales, lo que corresponde a los modelos actuales de globalización y fácil acceso que permite acceder a información verídica o no sobre educación sexual. A su vez es importante resaltar que 29.3 % que corresponde a la información suministrada por los padres de familia que comprende que no es un canal de comunicación con la que los participantes aborden frecuentemente la temática de educación sexual.

Figura 5

Pregunta No 7

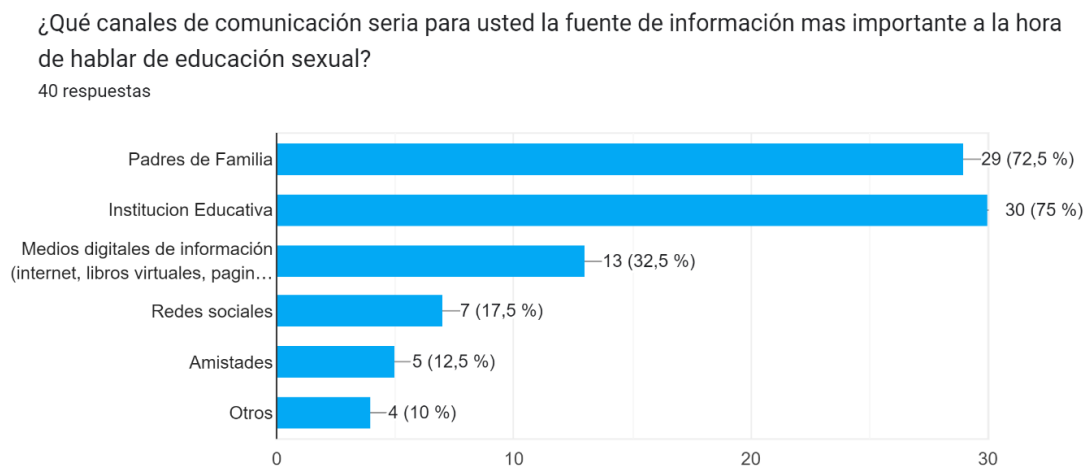


Nota. Encuesta de educación sexual.

Pregunta No 8 ¿Que canales de comunicación seria para usted la fuente de información más importante a la hora de hablar de educación sexual?: el 72,5 % de los encuestados respondió que los padres de familia deberían ser los uno de los primeros en abordar las conversaciones sobre educación sexual, puntuando una como de las más votadas. el 75 % respondió que las instituciones educativas, entendiendo su responsabilidad acorde a la ley general de educación. En la tercera posición con un 32,5 % se encuentran los medios digitales; en la cuarta posición se encuentran las redes sociales con 17,5 % entendiendo que son las plataformas consultadas por los adolescentes y jóvenes, el 12,5 % respondió que las amistades entendiendo que se encuentran en edades pares y pueden ser fuentes comunicación más empáticas y finalmente con un 10% hace referencia a otros.

Figura 6

Pregunta No 8



Nota. Encuesta de educación sexual

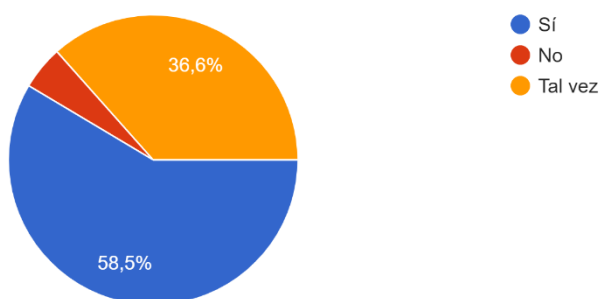
Pregunta No 9 ¿conoce usted el significado de la palabra género? 36.6 % de los encuestado no están seguros de conocer el significado de la palabra género, a su vez el 58,5 % respondió de manera afirmativa y el 4,9 % respondió de manera negativa. Entendiendo que la mayoría de los participantes comprende que las características sociales determinadas por roles determinan el significado de género.

Figura 7

Pregunta No 9

¿Conoce usted el significado de la palabra genero?

41 respuestas



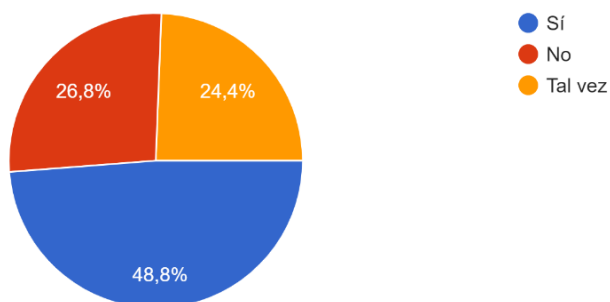
Nota. Encuesta de educación sexual

Pregunta No 10 ¿conoce usted la diferencia entre sexo y género? 24,4 % de los encuestado no están seguros de conocer la diferencia entre sexo y género, a su vez el 48,8 % respondió de manera afirmativa y el 26,8 % respondió de manera negativa. Este resultado permite analizar que la mayoría de las personas conoce la diferencia entre la asignación fisiológica determinada al nacimiento y la asignación social determinada por los roles.

Figura 8*Pregunta No 10*

¿Conoce usted la diferencia entre Sexo y Genero?

41 respuestas



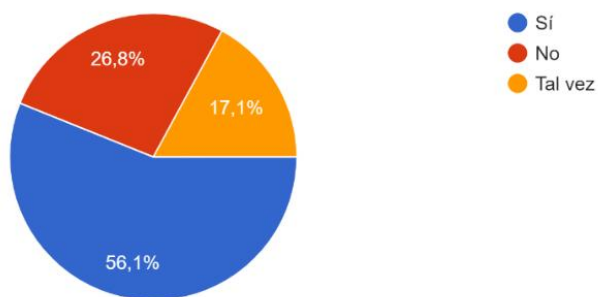
Nota. Encuesta de educación sexual

Pregunta No 11 ¿conoce usted el significado de identidad de género? 17,1% de los encuestado no están seguros de conocer el significado de la identidad género, a su vez el 56,1 % respondió de manera afirmativa y el 26,8 % respondió de manera negativa. Esto permite comprender que los participantes reconocen construcción personal que se determina según los roles y características sociales.

Figura 9*Pregunta No 11*

¿Conoce usted el significado de Identidad de genero?

41 respuestas



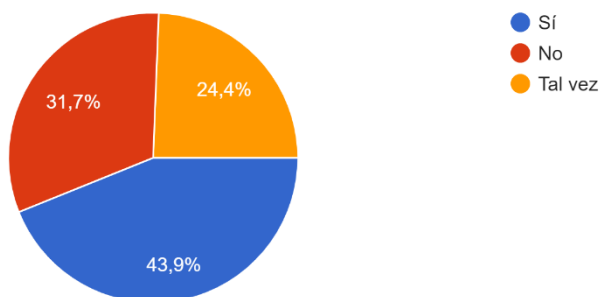
Nota. Encuesta de educación sexual

Pregunta No 12 ¿conoce usted el significado de diversidad sexual? 24,4 % de los encuestado no están seguros de conocer el significado de diversidad sexual, a su vez el 43,9 % respondió de manera afirmativa y el 31,7 % respondió de manera negativa. Esta pregunta nos permite analizar que el termino de diversidad sexual si bien es comprendido por la mayoría de los participantes, los encuestados restantes no conocen o no estar seguros de comprender la diversidad de expresión o toma de decisión sobre el cuerpo orientadas a la sexualidad.

Figura 10*Pregunta No 12*

¿Conoce usted cual es el significado de diversidad sexual?

41 respuestas



Nota. Encuesta de educación sexual

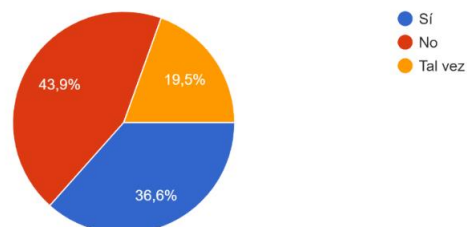
Pregunta No 13 ¿conoce usted el significado de las siglas I.T.S o E.T.S? 19,5 % de los encuestado no están seguros de conocer el significado las siglas I.T.S o E.T.S, a su vez el 36,6 % respondió de manera afirmativa y el 43,9 % respondió de manera negativa. Si bien gran parte de la población respondió de manera afirmativa el conocimiento de las siglas, el resto de consultados no comprende el significado de las I.T.S o E.T.S entendiéndolo que ambas son adquiridas por medio de la actividad sexual que son causadas y derivadas por bacterias, virus o parásitos.

Figura 11

Pregunta No 13

¿Conoce usted el significado de las siglas I.T.S o E.T.S?

41 respuestas



Nota. Encuesta de educación sexual

Pregunta No 14 ¿conoce usted los métodos de planificación familiar? 70,7 % de los encuestados respondió de manera afirmativa y el 28,3 % responde de manera negativa.

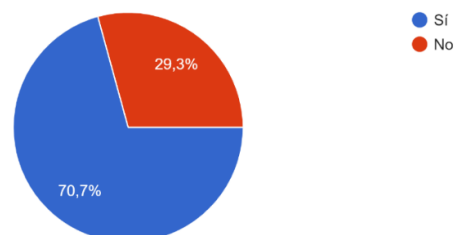
Entendiendo que la mayoría de los participantes votaron de manera afirmativa es importante resaltar que la información sobre métodos de planificación familiar es una de las temáticas que se aborda con frecuencia con respecto a la educación sexual.

Figura 12

Pregunta No 14

¿Conoce usted los diferentes métodos de planificación familiar?

41 respuestas



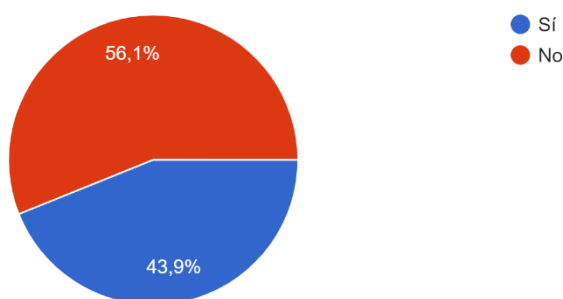
Nota. Encuesta de educación sexual

Pregunta No 15 ¿conoce usted cuáles son sus derechos sexuales? 43,9 % de los encuestados respondió de manera afirmativa y el 56,1 % responde de manera negativa. Es importante reconocer que el contexto de la pregunta permite evidenciar las carencias frente a normativa y el acceso a la información sobre la educación sexual orientada a un enfoque de derechos.

Figura 13

Pregunta No 15

¿Conoce usted cuales son sus derechos sexuales?
41 respuestas



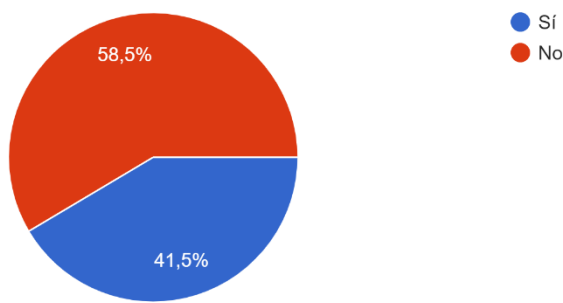
Nota. Encuesta de educación sexual

Pregunta No 16 ¿conoce usted cuáles son sus derechos reproductivos? 41,5 % de los encuestados respondió de manera afirmativa y el 58,5 % responde de manera negativa. Es importante reconocer que el contexto de la pregunta permite evidenciar las carencias frente a normativa y el acceso a la información sobre la educación sexual orientada a un enfoque de derechos entendiendo de la misma manera que tanto los derechos sexuales y reproductivos son transversales no sin iguales y corresponden a características y contextos diferentes.

Figura 14*Pregunta No 16*

¿Conoce usted cuales son sus derechos reproductivos?

41 respuestas



Nota. Encuesta de educación sexual

Fase de Intervención

El modelo de intervención utilizado en el desarrollo del proyecto se llevó a cabo por medio de la realización de 3 talleres que se atribuyeron a las necesidades encontradas en la fase diagnóstica, y a su vez se tocaron temáticas como competencias emocionales, educación sexual, derechos sexuales y reproductivos desde un enfoque de derechos enmarcado a la promoción y prevención. La fase de intervención permitió contar con una población variada entre los diferentes actores que hacen parte de los procesos formativos; a lo largo del ciclo de talleres se contó con una participación de 135 personas, entre las cuales se encontraban núcleos familiares, jóvenes y adolescentes practicantes y entrenadores y formadores deportivos. Esto amplía la cobertura dada a lo largo del proyecto sobre todo en alcance e impacto.

Fase de Cierre

La fase de cierre se permitió recopilar la información dada dentro de la fase diagnóstica y la fase de intervención; para que todos aquellos actores participantes tengan una herramienta de soporte al proceso, para esto se realiza una guía digital orientada en proporcionar información verídica y sustentada sobre educación sexual, esto como garantía a la comunidad desde un enfoque de derecho sobre el desarrollo consciente de la sexualidad.

Figura 15

Desarrollo



Nota. Guía digital de educación sexual

Esta metodología permitió ejecutar el planteamiento del proyecto, entendiendo su principal objetivo que era generar un espacio de integralidad en educación sexual desde un enfoque de derechos sexuales y reproductivos en los adolescentes de la escuela de formación de Voleibol del municipio de Sopó, a partir de esto se da la elaboración de talleres y actividades

desarrolladas de forma presencial, para contribuir al proceso de reconocimiento una sexualidad sana y responsable, enmarcada en derechos sexuales y reproductivos.

Las temáticas a desarrolladas a lo largo del proceso de ejecución del proyecto correspondientes a las diferentes etapas; evidenciaron en primera instancia que los individuos tenían conocimientos previos frente a temas como sexo, sexualidad, identidad de género, métodos de planificación familiar, enfermedades de transmisión sexual, derecho sexuales y reproductivos, etc. si bien la información suministrada a lo largo del proceso con los individuos permitió la apertura a la reafirmación de los conocimientos y a la presentación de una propuesta alternativa que permitiese el cumplimiento del proyecto enmarcado en generar una estrategia pedagógica que cubriera la demanda de un espacio orientado a la Educación sexual y reproductiva.

El desarrollo de los talleres abarco en gran medida un modelo participativo donde los individuos construían la conceptos a los interrogantes propuestos en el marco del proyecto de sexualidad y el profesional corroboraba la información y daba paso al suministro de información relevante, que permitiese generar un concepto amplio que cumpliera con las necesidades de la población, para ello no solo se generó un proceso participativo sino dinámico en el cual los individuos podrían expresar sus conocimientos obtenidos en los talleres.

De esta manera no solo se incentiva el refuerzo del conocimiento adquirido en el proceso, sino que se le permite al individuo expresar lo que él considera importante y relevante de la temática abordada desde su propia perspectiva, enriqueciendo así no solo su proceso formativo, sino que también de manera transversal enriquece el proceso colectivo encaminado en la toma de decisiones sobre el cuerpo, la vida y la sexualidad.

El desarrollo y ejecución del proyecto permitió ahondar en una temática que en estos tiempos mediáticos es expresada e interpretada según las necesidades de los jóvenes, por esto la importancia de brindar un espacio donde se promoviera la información de manera integral que cumpliera no solo con las expectativas y necesidades de los jóvenes, sino que también sea un vehículo de promoción y prevención frente al desarrollo de la sexualidad.

Conclusiones y Recomendaciones

La propuesta presentada permitió identificar los conocimientos en salud sexual en los adolescentes de la escuela de formación deportiva de voleibol del municipio de Sopó Cundinamarca, esto por medio de una primera fase con un instrumento diagnostico en el cual se reconocían los saberes previos frente a la salud sexual y reproductiva, en los cuales los individuos evidenciaban sus conocimientos frente a la temática, dentro de los resultados más relevantes se evidencio que terminologías como identidad de género y diversidad sexual son términos que hasta la fecha si bien la mayoría de los participantes respondieron de manera afirmativa, se evidencias que son términos que debían ser reforzados y comprendidos desde el desarrollo contextual vigente.

De la misma manera se evidencio que tanto los derechos sexuales como reproductivos tienen poca repercusión a la hora de abordar sobre la educación sexual y que es uno de los factores más relevantes dentro del modelo actual de políticas públicas vigentes, estos resultados sirvieron como soporte frente a la recolección de información para el establecimiento de talleres de profundización enfocados desde herramientas para vida encaminados en la toma de decisiones sobre el cuerpo, la sexualidad y la vida

Cumpliendo con una meta en la que se abarcaron 135 individuos, con un total de 3 talleres sobre educación sexual, amor propio y autoestima y métodos de planificación familiar a partir de esto se le recomienda a la instituciones educativas del municipio de Sopo incentivar el reconocimiento de la sexualidad desde un enfoque integro, donde se le permita a los individuos explorar las diferentes temáticas relacionadas desde un contexto educativo orientado en la promoción y prevención, esto con la finalidad de explicar el modelo desde una manera participativa y activa ligada a los diferentes contextos sociales y culturales; dándole importancia

al desarrollo de la educación sexual un trasfondo no solo informativo este aporte fue dado en cumplimiento con una guía virtual que permitiese a todos y cada uno de los individuos al acceso de la información suministrada en el ciclo de talleres para ser consultada y divulgada en caso de ser necesario, esto permitió que a su vez sea articulado al desarrollo de experiencias y vivencias que se presentan en el proceso evolutivo de los jóvenes y adolescentes.

De la misma manera promover canales de comunicación frente al desarrollo de la sexualidad, abordar de manera clara temáticas como inicio de relaciones sexuales, identidad de género y orientación sexual; entiendo que la presentación de estas temáticas no incentiva el desarrollo de prácticas sexuales, sino que por el contrario permite elevar el sistema de valores de los individuos frente a un afrontamiento de su sexualidad de manera responsable.

Abarcando así la promoción y el incentivo de una sexualidad que contribuya a la construcción de una sociedad que reconoce restablece y garantiza los derechos de los adolescentes, frente al afrontamiento de su sexualidad. Por ello se debe propender por suministrarle a estos la información y orientación pertinente frente a la promoción y prevención de una sexualidad activa, donde se opte por un enfoque actual y se brinde un proceso de transformación y de reconocimiento a las diferentes manifestaciones de una sexualidad íntegra y responsables.

Referencias Bibliográficas

- Acuña, José Gabriel, Rivera; Rivera Alonso Alejo. Bogotá, 2001. Anticoncepción en la adolescencia: aspectos médicos y socioculturales.
- Castellanos, M. 2022, Cumplimiento de los derechos sexuales y reproductivos en Colombia y los estándares normativos internacionales, Revista red acción, n°15,
https://www.unilibre.edu.co/socorro/images/redacciondoce/Martha_Liliana_Castellanos_Mesa.pdf
- Conferencia internacional Sobre el desarrollo y la población, 1994. Programa de acción, Edición 20.
https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/ICPD_programme_of_action_es.pdf
- Cyran, G, Cimas, M. (2018) Acceso a información vinculada a sexualidad a través del ámbito educativo de las TIC, Ciencia docencia y tecnología, Vol 29, N° 57.
<http://www.scielo.org.ar/pdf/cdyt/n57/n57a11.pdf>
- Frometa, T, Martinez, B. (2018). La educación sexual en la formación integral del profesional en educación física. Revista atlante ISSN: 1989-4155 recuperado de
<https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/09/educacion-sexual-culturafisica.html>
- Hostelet. E, Mejías. S. 2010, Espai social, revista del colegio de educadores y educadoras sociales de la comunidad de valencia. N°11-II Época.
https://www.coescv.net/docs/Revistas%20EspaiSocial/espai_social_11.pdf#page=23
- Jojoa Ruiz, C, 2017. APORTE DEL DEPORTE FORMATIVO EN LA FORMACION INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO. *Revista Huellas*, 4(2), 14.
<https://revistas.udenar.edu.co/index.php/rhuellas/article/view/3446>
- Marozzi, J, Boccardi, F, Raviolo, A. (2020). Malestares y resistencias frente a las interpelaciones de la

- educación sexual integral. un análisis del posicionamiento de docentes de educación física. Educación física y ciencia Vol 22, núm. 4, 2020.
<http://www.scielo.org.ar/pdf/efyc/v22n4/2314-2561-efyc-22-4-e150.pdf>
- Ministerio de la protección social dirección general de salud pública, 2003. Política Nacional de Salud Sexual y Reproductiva PNSSR, https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-172061_archivo_pdf_politicaSSR.pdf
- Ministerio de Salud y protección social, 2014. Política Nacional de Sexualidad, Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/LIBRO%20POLITICA%20SEXUAL%20SEPT%202010.pdf>
- Ministerio de la Educación. 1995. Ley 181 de enero 18 de 1995,
https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf.
- Ministerio de la Educación, 1994. Ley 115 de febrero 8 de 1994,
https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf
- Organización panamericana de la salud, Organización mundial de la salud, 2000. Promoción de la salud sexual, recomendaciones para la acción. Guatemala.
https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/promocion_salud_sexual.pdf
- Peterson, C, Y Seligman, M, 2006. in positive psychology. New York, Oxford University Press
- Profamilia, 2022. Educación sexual integral en Colombia, sin catedra, pero con derechos,
<https://profamilia.org.co/educacion-sexual-integral-en-colombia-sin-catedra-pero-con-derechos>
- Ramírez A, Cabeza R. (2020). Actitudes hacia la diversidad sexual en estudiantes de educación secundaria. Retos, 38, 654-660 © Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición

Web: 1988-2041. ///C:/Users/lozad/Downloads/Dialnet-

ActitudesHaciaLaDiversidadSexualEnElDeporteEnEstud-7446950.pdf

Salud, M. d. 2002. Educación y comunicación para la salud sexual y reproductiva.

Bogotá.

UNFPA Colombia. 10 de noviembre del 2022, los derechos sexuales y reproductivos son

derechos humanos y se deben garantizar a todos. [archivo de PDF]. UNFPA Colombia.

<https://colombia.unfpa.org/es/publications/los-derechos-sexuales-y-derechos-reproductivos-son-derechos-humanos>

Universidad Nacional de la Plata, (2021) pedagogía PUEF, Facultad de humanidades y ciencias de la educación.

http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/122096/Documento_completo._F%C3%ADsica_20212b.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Apéndices

Apéndice A

Cuestionario

- Edad
- Escuela de Formación deportiva
- Desea participar en este cuestionario presaberes: Si___ No___
- Conoce usted la diferencia entre sexo y sexualidad: Si___ No___ Tal vez___
- Conoce usted el significado de la palabra sexo: Si___ No___
- Conoce usted el significado de la palabra sexualidad: Si___ No___
- En los últimos dos años, usted ha recibido información sobre educación sexual, por cual de los siguientes canales de comunicación: Padres de familia ___ Institución Educativa ___ Medios Digitales ___ Redes Sociales ___ Amistades ___ Otros _____
- ¿Qué canales de comunicación seria para usted la fuente de información mas importante a la hora de hablar de educación sexual? Padres de Familia ___ Institución Educativa ___ Medios Digitales ___ Redes Sociales ___ Amistades ___ Otros _____
- ¿Conoce usted el significado de la palabra género? Si ___ No _____
- ¿Conoce usted la diferencia entre sexo y género? Si___ No___
- ¿Conoce usted el significado de identidad de género? Si___ No___ Tal vez___
- ¿Conoce usted el significado de diversidad sexual? Si ___ No ___ Tal vez ___
- ¿Conoce usted el significado de las siglas I.T.S o E.T.S? Si___ No___ Tal vez
- ¿Conoce usted los diferentes métodos de planificación familiar? Si___ No___ Tal vez___
- ¿Conoce usted cuáles son sus derechos sexuales? Si___ No___
- ¿Conoce usted cuáles son sus derechos reproductivos? Si___ No___

Apéndice B

Taller 1

Educación Sexual

<p>Nombre de la actividad: Hablemos de sexualidad</p>
<p>Responsables de la actividad: María José Lozada</p>
<p>Objetivo de la actividad: El Concepto de Sexualidad y contemplar la perspectiva de género en cualquiera de los temas o aspectos que estén relacionados con las vivencias y comportamientos sexuales (la primera vez, cuerpo y placer, orientaciones del deseo, riesgos y protección. Etc.</p>
<p>Teorías de apoyo:</p> <p>Para el planteamiento de la sexualidad es importante resaltar los postulados del modelo cognitivo de Wallen y Roth este, dichos postulados están orientados en las concepciones de que los pensamientos y las percepciones son quienes en gran medida determinan nuestros comportamientos y la orientación frente a las emociones o sentimientos. Barra E. (2003) cita el modelo de Wallen y Roth desde el estudio de las conductas sexuales y determina que la forma en la que percibimos, rotulamos y evaluamos un evento sexual determina nuestras relaciones emocionales hacia tal evento y posiblemente también hacia otros aspectos relacionados.</p> <p>La comprensión de este modelo esta dado por tres características la primera es la percepción del estímulo como sexual, está dado a aspectos como</p>

miradas, caricias, palabras, olores, etc. Todo aquello que el individuo considere como conexión, que desencadenara en la segunda característica es la evaluación del estímulo, esto determinara si este se da de manera positiva o negativa, de ser positivo dará origen al tercer y último paso, por el contrario, al ser negativa, frenara el proceso y determinara la evaluación del estímulo a partir de la experiencia. Se evidencia también la tercera y cuarta característica esta es la excitación seguida de la percepción de excitación, es importante recordar que esta característica solo está dada de manera que sea una consecuencia positiva de la evaluación del estímulo, la excitación se determina por medio de factores físicos en los cuales se denotan diferentes factores como endurecimiento de los pezones, erecciones, lubricación vaginal, etc. Por otro lado, la percepción de la excitación está dada a la conciencia de la percepción de los procesos excitatorios, lo que determina la quinta característica que es la evaluación de la excitación, al igual que frente a la característica anterior una evolución positiva determinara la percepción y evaluación de la conducta sexual, por otro lado, de ser negativa detendrá el proceso y determinara un bloqueo frente al proceso excitatorio.

Referencias Bibliográficas

Peterson, C, Y Seligman, M (2006) in positive psychology. New York, Oxford University Press

Metodología

En gran grupo, los estudiantes elaboraran una “lluvia de ideas” sobre sexualidad. Se tratade que se exprese, de la forma más espontánea posible, todas las

ideas, palabra que se les ocurran sobre el tema, siguiendo las pautas de que todas las ideas se aceptan.

Lo importante es la cantidad de ideas que se generen, esto se evidenciará por medio de un esquema que se ira llevando según los estudiantes estén dando sus opiniones, posteriormente, se van leyendo las ideas surgidas, suscitando el debate para que los estudiantes planteen cuestiones, dudas y observaciones.

A continuación, se pide al grupo que elijan dos o tres palabras de las que se han propuesto con la indicación de que lo hagan “pensando en su propia sexualidad” o “que es lo más importante para ellos y para ellas”, o bien “qué es lo importante en la sexualidad”.

Materiales:

Gráfico sobre el concepto de sexualidad, mapa de lluvia de ideas.

Evaluación:

Este taller es una introducción a cualquiera de los temas relacionados con la sexualidad en caso de que decidamos trabajar dichos temas de forma aislada como se va a desarrollar., ya que nos sirve para que los estudiantes se planteen hipótesis de trabajo sobre el hecho sexual humano y sobre los valores implícitos en la sexualidad.

Apéndice C

Taller 2

Autoestima y Autoconocimiento

<p>Nombre de la actividad: La mejor publicidad</p>
<p>Responsables de la actividad: María José Lozada Valcárcel</p>
<p>Objetivo de la actividad:</p> <p>Promover la expresión del reconocimiento y concepto que se tiene de sí mismo o de sí misma.</p> <p>Fomentar el autodescubrimiento, la reflexión sobre las características personales en su multiplicidad, de forma positiva, aprendiendo a valorarse, y superando timideces esto con el fin de que los estudiantes caigan en cuenta de la diversidad, singularidades y particularidades que cada persona posee.</p>
<p>Teorías de apoyo:</p> <p>Todas las personas nacemos con una necesidad básica de contacto físico y emocional, necesitamos amar y ser amadas. En las primeras etapas de nuestra vida el afecto y la aprobación por parte de las figuras de apego va a ser esencial para nuestro desarrollo como personas, porque es a través de la relación con ellas donde interiorizamos la seguridad emocional básica para poder establecer relaciones de confianza con las demás.</p> <p>El sentimiento de valía, de amor propio, en condiciones óptimas, va a seguir retroalimentándose, nutriéndose de la satisfacción experimentada al sentirse seres vinculados a la familia y al colegio según como se les escuche, se les responsabilice, se les pidan y valoren sus opiniones, se sientan reconocidos y respetados por las cualidades que les hacen diferentes, se les continúe mostrando afecto y, por supuesto, si se les</p>

facilitan roces tempranos con el poder, es decir, con la creencia de que tienen recursos, oportunidades y capacidad para modificar algunas circunstancias de su vida. Por el contrario, si han sentido continuamente rechazo e indiferencia su autoestima va a verse afectada, van a aprender que no son merecedores de cariño, que no son competentes. Nada peor que sufrir constantes humillaciones y desprecios por parte de los seres queridos, para consolidar una autoestima deficiente.

Referencias Bibliográficas

Andrews, Frank (1993). *El libro del Amor*. Madrid: EDAF.

Metodología

Se les indica que han de diseñar una campaña publicitaria en la cual el producto a vender sea ellos mismos. Para ello, en silencio, cada persona tiene que realizar un anuncio de pocas palabras (máximo 50 palabras), el anuncio se utilizará para describir nuestras virtudes, lo que consideramos que nos caracteriza, de la forma más realista posible, como si quisiéramos conseguir que alguien nos “comprara”.

Se podrán utilizar eslóganes, pegatinas, dibujos, símbolos. etc. también se pueden resumir los hechos más sobresalientes de nuestra vida y/o echar una mirada hacia el futuro.

Al terminar, cada estudiante enviara su publicidad de manera anónima a los coordinadores para que sea mostrada de tal manera que los demás estudiantes identifiquen a la persona que realizo dicha publicidad.

Materiales:

Publicidad realizada por los estudiantes

Evaluación:

Cuando se termine la actividad, se plantean preguntas para la reflexión: ¿cómo me he sentido durante la actividad?, ¿qué descripción se parecía a la mía?, ¿cómo he reaccionado interiormente ante el comentario de los y las demás?, ¿puedo pensar que me han comprendido?

Apéndice D

Taller 3

Diversidad Sexual

Nombre de la actividad: definiendo la diversidad
Responsables de la actividad: María José Lozada
<p>Objetivo de la actividad:</p> <p>Educar en el respeto a la diversidad</p>
<p>Teorías de apoyo:</p> <p>La orientación sexual hace referencia a la atracción sexual y emocional que una persona siente por otra, de una manera más o menos permanente. Implica varias dimensiones como son el deseo sexual y las fantasías eróticas (atracción sexual), la necesidad de vinculación emocional (sentimientos afectivos de ternura y enamoramiento) y las conductas sexuales hacia personas de un mismo sexo, del otro o de ambos.</p> <p>La orientación sexual no es estática ni elegible, sino que es algo dinámico, y para entender las distintas opciones debemos situar la heterosexualidad y la homosexualidad en los extremos de un continuo a lo largo del cual, las personas se irán moviendo (para un extremo u otro), según su propia biografía. Si bien es cierto que muchas personas comenzaron a autodefinirse como gay o lesbiana a edades muy tempranas, antes de la pubertad y antes de que hayan tenido relaciones sexuales incluso, también ocurre, en otros casos, el hecho de que la orientación sexual haya podido variar a lo largo de la vida de las personas.</p> <p>Referencias Bibliográficas</p>

López, Félix (1990). *Actitudes hacia la sexualidad*. En F. López,

Para comprender la sexualidad. Estella, Navarra: Ed. Verbo Divino.

Escámez Sánchez, Juan. y Ortega Ruíz, Pedro (1993). *La enseñanza de actitudes y valores*. Valencia: Nau llibres

Mondimore, Francis Mark (1998). *Una historia natural de la homosexualidad*.

Barcelona: Paidós

Soriano, Sonia (1999). *Cómo se vive la homosexualidad y el lesbianismo*.

Salamanca: Amarú Ediciones.

Metodología

Esta actividad consta de tres partes, dos individuales y otra grupal.

En primer lugar, se les mostrara a los estudiantes un video introductorio, luego se pedirá a los estudiantes que definan las palabras que se les van a ir dictando. Los conceptos para trabajar son: hombre, mujer, homosexual/gay, heterosexual, lesbiana, bisexual, transexual, identidad sexual y género.

Cada vez que terminen con cada palabra, se les pedirá a los estudiantes guardar esos conceptos. Una vez finalizada el trabajo individual se les pide que se pongan por grupos, entregándole a cada uno varias palabras (en función del número de personas que conforme el grupo). De esta manera, cada grupo analizará y trabajará con uno o varios términos dando una definición global y teniendo en cuenta todas las aportaciones dadas previamente, exponiendo las conclusiones al gran grupo.

Materiales:

<https://www.youtube.com/watch?v=gaSr2jUOFKc>

Evaluación:

Esta actividad permite visualizar la confusión terminológica existente en las homosexualidades y las heterosexualidades, así como la falta de conocimiento y los estereotipos y prejuicios al dejar al descubierto las dudas, las lagunas conceptuales y juicios de valor.

Fotografías y evidencias

Figura 16

Registro fotográfico



Evidencias guía digital

Figura 17

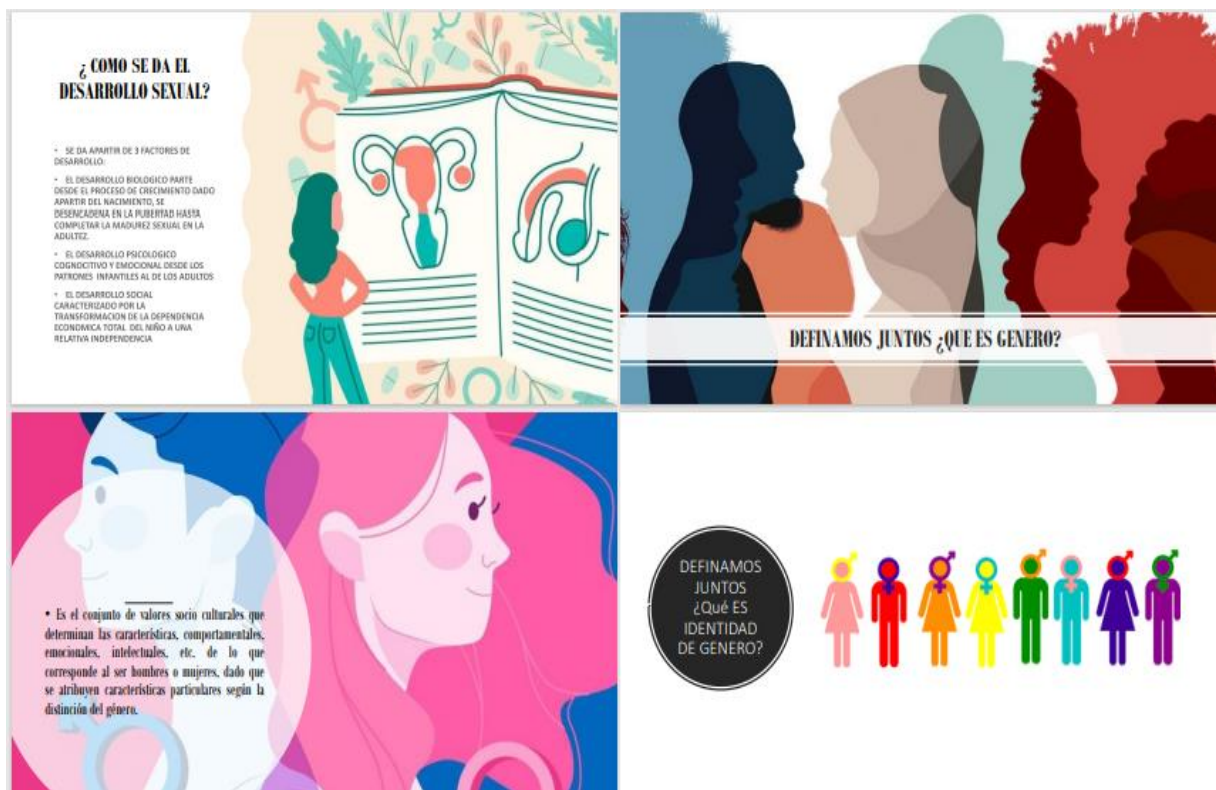
Parte 1

<ul style="list-style-type: none"> • Establece la concepción que tiene el individuo sobre sí mismo, esta encaminado no desde un enfoque físico; sino desde características psicológicas, donde el individuo se identifica con las concepciones socioculturales asociadas a su sexo (masculino-femenino). 		<p>DEFINAMOS JUNTOS ¿QUE ES ORIENTACION SEXUAL?</p> 
<ul style="list-style-type: none"> • Se define como orientaciones sexuales al patrón de atracción sexual, erótica o amorosa hacia un determinado grupo de personas definidas por su género o su sexo. Es importante mencionar, que las orientaciones sexuales son totalmente independientes de la identidad de género de cada individuo, es decir que esta no define hacia quienes nos sentimos atraídos. • Hay tres tipos principales de orientaciones sexuales: • Heterosexuales: hace referencia a las personas que se sienten atraídas afectiva y eróticamente hacia personas del sexo opuesto. • Homosexuales: hace referencia a personas que se sienten atraídas afectiva y eróticamente hacia personas del mismo sexo. Popularmente se emplean los términos gay para el hombre y lesbiana para la mujer. • Bisexuales: hace referencia a personas que se sienten atraídas afectiva y eróticamente hacia personas del mismo sexo y o del sexo contrario. 		<p>¿Por qué son importantes los métodos de planificación familiar?</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Evita los embarazos no deseados y te ofrece la libertad de elegir el momento que creas adecuado para la paternidad • Te protege de infecciones por transmisión sexual (únicamente los condones)

Nota. Guía digital

Figura 18

Parte 2



Nota. Guía digital

Figura 19


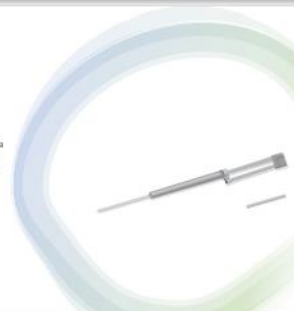


Parte 3

<p>¿Cuáles son los métodos disponibles de anticoncepción?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Condones (hombres y mujeres) • Píldora combinada (micropíldora) • Progestina; sólo píldora (minipíldora) • Sistemas intrauterinos (SIU) • Implantes anticonceptivos • Anillo vaginal • Inyecciones anticonceptivas • Parches anticonceptivos • Dispositivo intrauterino (DIU) • Diafragmas y cápsulas, más espermicida • Planificación familiar natural (por ejemplo, método de la temperatura) • Esterilización (hombres y mujeres) 		<p>CONDONES</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué son? • Fundas de látex o poluretano que se ajustan sobre el pene del hombre (condón masculino) o en el interior de la vagina de la mujer (condón femenino) • ¿Cómo funcionan? • Evitan que el semen entre a la vagina • Evitan que las infecciones de transmisión sexual (ETS) pasen de una persona a otra si se utilizan de modo apropiado 	
<p>PILDORAS ORALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Existen alrededor de 70 tipos de píldoras anticonceptivas orales, disponibles en diferentes dosis y mezclas de hormonas. • ¿Qué es la píldora combinada (micropíldora)? • Las tabletas orales contienen dos hormonas: un estrógeno y progestina • ¿Cómo funcionan? • Evita que el cuerpo femenino libere un óvulo cada mes • Engrosa la mucosa de la entrada del útero, dificultando que pase el semen 		<p>PARCHE ANTICONCEPTIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué son? • Parches adhesivos que liberan lentamente a las hormonas estrógeno y progestina por la piel • Se pegan en los glúteos, muslos, estómago o parte superior del cuerpo • Se cambian semanalmente – no se utiliza ningún parche en la cuarta semana del ciclo. • ¿Cómo funcionan? • Evitan la ovulación • Engrosan la mucosa alrededor del cuello del útero, dificultando la entrada del semen 	

Nota. Guía digital

Figura 20

Parte 4

<p>INYECCIÓN ANTICONCEPTIVA</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué son? • Inyección que contiene sólo progestina o una combinación de progestina y estrógeno, administrada por un médico o enfermera capacitados, ya sea una vez al mes o una vez cada tres semanas • ¿Cómo funcionan? • Evitan la ovulación o • Engrosan la mucosa alrededor del cuello del útero, lo que dificulta que entre el semen 		<p>IMPLANTE ANTICONCEPTIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué son? • Pequeños tubos flexibles impregnados con una hormona progestina, que un médico o enfermera capacitada inserta justo debajo de la superficie de la piel en el interior de la parte superior del brazo. El implante es efectivo durante un lapso de tres años • ¿Cómo funcionan? • Engrosan la mucosa en el cuello del útero para dificultar que entre el semen • Cambian el revestimiento del útero • Evitan la ovulación 	
<p>ANILLO VAGINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué son? • Contiene estrógeno y progestina, y se inserta en la vagina. Se mantiene en el lugar durante tres semanas y luego se retira durante una semana. Después de esta semana de interrupción se inserta un nuevo anillo. • ¿Cómo funcionan? • Evitan que el cuerpo femenino libere un óvulo cada mes • Engrosan la mucosa de la entrada del útero, lo que dificulta que entre el semen 		<p>T DE COBRE</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué son? • Dispositivo de plástico en forma de T con un cilindro que contiene progestina. Una enfermera o médico, capacitados, lo introduce en la cavidad del útero. Puede permanecer en el lugar hasta cinco años • ¿Cómo funcionan? • Engrosan la mucosa del cuello del útero, lo que dificulta la entrada del semen • Cambian el revestimiento del útero 	

Nota. Guía digital

Figura 21

Parte 5

<p>DISPOSITIVOS INTRAUTERINOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué son? • Pequeños dispositivos de plástico y cobre en forma de T • ¿Cómo funcionan? • Evita el encuentro entre el semen y el óvulo, inmovilizando el semen en su camino a las trompas de Falopio y cambiando el recubrimiento del útero de modo que no pueda aceptar un óvulo 	<p>ESTERILIZACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • De qué se trata? • Método de anticoncepción permanente para personas que no desean tener hijos en este momento ni en el futuro • ¿Cómo funciona? • Esterilización del hombre • Se cortan los conductos que llevan el semen, así que aunque un hombre pueda eyacular, no hay semen presente • Esterilización femenina • Se cortan o bloquean las trompas de Falopio, de modo que el óvulo no pueda viajar para encontrarse con el semen 
<p>¿Cuáles son mis derechos sexuales y reproductivos?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Derecho a tener una vida sexual libre, segura y placentera. • Derecho a decidir si tener o no tener relaciones sexuales. • Derecho a expresar y ser respetado por la orientación sexual y/o identidad de género. • Derecho a que se respete la intimidad sexual y confidencialidad. • Derecho a acceder a métodos anticonceptivos que se adapten a las necesidades y deseos. • Derecho a decidir si se quiere o no tener hijos, así como el número y el espacio que transcurrirán entre cada uno. • Derecho a decidir si conformar o no una familia y el tipo de familia que se desea. • Derecho a obtener información clara, científica, objetiva y accesible sobre el cuerpo y la salud sexual y reproductiva. • Derecho a acceder a servicios de salud sexual y salud reproductiva que se adapten a las necesidades. • Derecho a recibir apoyo y que se realicen ajustes para poder tomar decisiones libres e informadas sobre el cuerpo, la sexualidad y reproducción. 	<p>LOS DERECHOS SEXUALES Y LOS DERECHOS REPRODUCTIVOS NO SON LO MISMO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es necesario diferenciar los derechos sexuales de los reproductivos, pues sexualidad y reproducción son dos ámbitos diferentes en la vida del ser humano. La primera no debe ser entendida solamente como un medio para lograr la segunda y hay que desligar los derechos sexuales de la maternidad. Sin embargo, no se puede negar que los derechos sexuales y reproductivos están indudablemente relacionados pues la autonomía en las decisiones reproductivas contribuye a llevar una vida sexual sin riesgos de embarazos no deseados, lo que quiere decir que cada una de estas categorías posee una definición y un contenido propio, pero parten de una base común.* • * Sentencia T-732 de 2009 

Nota. Guía digital

Figura 22

Parte 6

<p>Salud Sexual</p> <ul style="list-style-type: none"> • "La salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. Requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia" • (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD). 	<p>Salud Reproductiva</p> <ul style="list-style-type: none"> • La salud reproductiva aborda los mecanismos de la procreación y el funcionamiento del aparato reproductor en todas las etapas de la vida. Implica la posibilidad de tener una sexualidad responsable, satisfactoria y segura, así como la libertad de tener hijos si así se desea y cuando se desea. Esta concepción de la salud reproductiva supone que las mujeres y los hombres puedan elegir métodos de control de la fertilidad seguros, eficaces, asequibles y aceptables, que las parejas puedan tener acceso a servicios de salud apropiados que permitan a las mujeres tener un seguimiento durante su embarazo y que ofrezcan a las parejas la oportunidad de tener un hijo sano" • (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD). 
 <p>Definamos Juntos ¿Que es Amor propio?</p>	<p>Amor propio</p> <ul style="list-style-type: none"> • El amor propio es la aceptación, el respeto, las percepciones, el valor, los pensamientos positivos y consideraciones que tenemos hacia nosotros mismos y que puede ser apreciado por quienes nos rodean. • El amor propio depende de nuestra voluntad para querernos, no de quienes está a nuestro alrededor ni de las situaciones o contextos en los cuales nos desenvolvemos. 

Nota. Guía digital

Figura 23

Parte 7

 <p>Definamos Juntos ¿Qué es autoestima?</p>	<p>Autoestima</p> <ul style="list-style-type: none"> • La autoestima está relacionada con la autoimagen, que es el concepto que se tiene de uno propio, y con la autoaceptación, que se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos. • La forma en que una persona se valora está influenciada en muchas ocasiones por los agentes externos o el contexto en el que se encuentra el individuo, por ello puede cambiar a lo largo del tiempo. 
 <p>¿Como puedo mejorar mi autoestima?</p>	<p>Deja de tener pensamientos negativos sobre ti mismo.</p> <p>Ponte como objetivo el logro en vez de la perfección.</p> <p>Considera los errores como oportunidades de aprendizaje.</p> <p>Prueba cosas nuevas.</p> <p>Identifica lo que puedes cambiar y lo que no.</p> <p>Fíjate metas.</p> <p>Síntete orgulloso de tus opiniones e ideas.</p> <p>Colabora en una labor social.</p> <p>¡Haz ejercicio!</p> <p>Ríete bien.</p> 

Nota. Guía digital