

Alba Lucrecia Marroquín Jeréz

**Orientación sobre Sexualidad Integral dirigido a estudiantes de 4to. Grado
del Instituto Nacional De Educación Diversificada del Municipio de
Acatenango, Chimaltenango.**

Asesor Lic. José Ezequías Caná Pichiyá



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

Facultad De Humanidades

Departamento De Pedagogía

Guatemala, noviembre de 2016.

El presente informe fue presentado por la autora, como trabajo realizado en el Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- previo a optar al grado de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa.

Guatemala, noviembre de 2016.

CONTENIDO

	Página
Introducción	i - ii
CAPÍTULO I: Estudio Contextual	1
1.1 CONTEXTO	1
1.1.1 Contexto geográfico	1
1.1.2 Contexto cultural	2
1.1.3 Contexto económico	3
1.1.4 Contexto educativo	3
1.1.5 Contexto social	8
1.1.6 Contexto político	8
1.2 PROBLEMA	8
1.2.1. Antecedentes del problema	8
1.2.2. Descripción del problema	9
CAPÍTULO II: Fundamentación Teórica	10
2. 1 La autoestima	10
2.2 La Sexualidad	13
2.3 Métodos anticonceptivos	23
2.4 I.T.S.	36
	35
CAPÍTULO III: Plan De Investigación	40
3.1 Identificación	40
3.2 Hipótesis u objetivos	40
3.3 Actividades	41
3.4 Recursos	41
3.5 Metodología	42

3.6 Cronograma de actividades	42
3.7 Parámetros para verificar el logro de hipótesis	43
3.8 Planteamiento general de la propuesta a ejecutar	44
CAPÍTULO IV: Ejecución De La Investigación	45
4.1 Actividades y resultados de las acciones realizadas	45
4.2 Producto final	46
CAPÍTULO V: Evaluación Del Proceso De Implementación De La Propuesta	106
5.1 Evaluación de resultados	106
5.2 Evidencia de las mejoras en el área objeto de estudio	107
5.3 Seguimiento y sostenibilidad de la propuesta ejecutada	107
5.4 Reflexiones sobre la aplicación de la propuesta de mejora	107
5.5 Lecciones aprendidas	107
CAPÍTULO VI: Voluntariado	108
6.1 Descripción de la actividad de beneficio social	108
6.2 Evidencias de logro	111
Conclusiones	123
Recomendaciones	124
Bibliografía	125
Apéndice	126
Anexos	150

INTRODUCCIÓN

El informe que se presenta a continuación corresponde al proceso de Ejercicio Profesional Supervisado de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, sección Chimaltenango.

El documento contiene varias fases que fueron realizadas por la estudiante epesista, de las cuales se describen de la siguiente manera.

Capítulo I. El estudio contextual: se refiere a la descripción de área contextual geográfico, cultural, económico, educativo, social, político del lugar donde realizará la propuesta al problema del Ejercicio Profesional Supervisado.

Capítulo II. La Fundamentación teórica: Se argumenta con conocimientos sobre la problemática planteada y la propuesta de mejora para la institución, teniendo como base información de autores que hace referencia al tema.

Capítulo III. Además un plan de investigación en donde se tiene la identificación del lugar en donde se realizará la propuesta al problema planteado, con sus objetivos, hipótesis, actividades, recursos, metodología y el cronograma de actividades que se realizaran.

Capítulo IV. La ejecución de la investigación que contiene las actividades y resultados de las acciones realizadas y el producto final en el cual se desarrollaron diversas acciones que permitieron llevar a cabo el objetivo planteado. Este proceso finaliza con los productos y logros alcanzados, entre lo cual se presenta el manual de Sexualidad Integral, el cual está dirigido a los estudiantes del ciclo diversificado del Instituto Nacional de Educación Diversificada Acatenango del municipio de Acatenango, del departamento de Chimaltenango.

Capítulo V. la evaluación de los resultados de la implementación de la propuesta, se puede verificar las actividades que se realizaron según el cronograma establecido, el cual permitió llevar un mejor control sobre lo ejecutado.

Capítulo VI. el voluntariado con su respectiva información. En cuanto al proyecto de ampliación del edificio de la Facultad de Humanidades, se desarrolló la construcción de loza de terraza del tercer nivel, que tiene dimensiones de 16.80 metros de ancho (frente) por 8.10 de fondo, de un grosor de 11 centímetros, en total 136 metros cuadrados.

CAPÍTULO I: ESTUDIO CONTEXTUAL

1.1 CONTEXTO

1.1.1 Contexto Geográfico:

El municipio de Acatenango está situado a 34 kilómetros de la cabecera departamental de Chimaltenango, se encuentra ubicado en las faldas del volcán del mismo nombre, al sur occidente del país limita, al norte con el municipio de Patzicia, al sur con San Pedro Yepocapa, al oriente con San Andrés Itzapa y Parramos, al occidente con San Miguel Pochuta. Su extensión Territorial es de 172 kilómetros cuadrados conformado por 13 aldeas, 04 caseríos y 42 fincas.

Distancia en kilómetros del municipio.

No.	Aldea	Distancia en Kms.
1	Quisache	1 8
2	El Campamento	1 4
3	La soledad	1 0
4	Pajales	0 6
5	Pajales II	7.5
6	Los Planes	0.3
7	La Concepción	0.3
8	La Pampa	0 1
9	San Antonio Nejapa	0 2
10	Pueblo Nuevo	0 3
11	Pacacay	3.5
12	Paraxaj	0 4
13	El Socorro	1 4

Fuente (García 2008)

A ½ kilómetro del centro de la población del municipio de Acatenango se encuentra la Colonia El Potrerito y allí se ubica el Instituto Nacional de Educación Diversificada Acatenango que atiende en jornada matutina (7:30 a.m a 12:30 p.m)

el establecimiento aún no cuenta con instalaciones propias utilizan las de otro centro de estudio que atiende en horario de (4:00 p.m. a 9:00 p.m.) mide aproximadamente 80 metros cuadrados. El centro educativo colinda al norte con el balneario las Lajas, al sur con la vivienda del Señor Carlos Chanchavac, al este con la Escuela de Párvulos anexa a la Escuela Julio Morales Santizo, al oeste con la vivienda del Señor Mardoqueo Marroquín.

1.1.2 Contexto Cultural:

El municipio de Acatenango al principio estuvo compuesto solo de indígenas kaqchiqueles, fueron víctimas de persecuciones por los indígenas de la población de San Antonio Nejapa población situada a 2 kilómetros de Acatenango los cuales asechaban constantemente a los pobladores de Acatenango por lo que dispusieron sembrar cañaveral por todo el límite de la población sirviendo como muralla y poniéndole el nombre de Acatenango a la población el que traducido de la lengua azteca al español quiere decir **LUGAR AMURALLADO DE CAÑA.**

Acatenango es un municipio con culturas que aún se tiene en las familias acatecas como la celebración de año nuevo y navidad con tamales de colorados y dulces, semana santa con el pescado seco, la feria en honor a San Bernabé Apóstol, el día de los santos y la comida típica en el municipio para cualquier actividad social es el estofado de tres carnes.

El Instituto Nacional de Educación Diversificada Acatenango, jornada matutina inicia a laborar en el año 2009, atendiendo el grado de cuarto en la carrera de Bachiller en Ciencias y Letras con Orientación en Computación, con 7 profesores bajo el renglón 021, al no contar con un lugar para poder impartir las clases fueron ubicados en las instalaciones del Instituto de Educación Diversificada por Cooperativa Acatenango ya que el horario no contrastaba con el de ellos para poder albergar a la población estudiantil que ha ido incrementando con los años y ahora atiende en los grados de cuarto y quinto bachillerato con dos secciones habilitadas.

1.1.3 Contexto económico:

Una gran parte de los pobladores del municipio de Acatenango se dedican a la agricultura, al comercio y otra parte salen del municipio para laborar en municipios cercanos como Patzicia y el departamento de Chimaltenango lo que hace que sus ingresos sean limitados.

La mayoría de comercios son de personas que no son acatecos como de Sololá Quiche que han encontrado en el municipio una fuente de ingresos.

El Ministerio de Educación es el encargado de enviar los recursos necesarios para sufragar los gastos que el establecimiento tenga con base al fondo de gratuidad, sin embargo el presente año se manejó de una manera diferente lo cual atraso dichos recursos que tuvieron que ser solventados de otra manera. Se cuenta con un conserje y un guardián que sus salarios son pagados por la Municipalidad y con la suspensión de dos profesoras por maternidad los padres de familia contrataron los servicios un profesional para que cubriera los cursos.

1.1.4 Contexto Educativo.

El municipio en años recientes ha ido creciendo en el área educativa posee escuelas de educación primaria en todas las aldeas así como anexos de educación pre-primaria, establecimientos de educación media ciclo básico y diversificado y un paso muy importante la Universidad Rural de Guatemala la que hace que la educación sea accesible para todo ciudadano que desee superarse.

1.1.4.1 IDENTIDAD INSTITUCIONAL

Nombre: Instituto Nacional de Educación Diversificada Acatenango.

Localización geográfica: A ½ kilómetro del centro de la población del municipio de Acatenango se encuentra la Colonia El Potrerito y allí se ubica el Instituto Nacional de Educación Diversificada Acatenango.

Visión: Promover el desarrollo del municipio y del país formando jóvenes con valores morales que demuestren el espíritu de crecimiento y éxito en instancias del proceso de enseñanza.

Misión: Ser una institución educativa que promueva el desarrollo personal, profesional y social del educando a través de una metodología competitiva y actualizada que este a la vanguardia de la educación.

Organigrama:



Fuente (Heiby Marilú Rivera Figueroa)

Servicios que presta: Atiende a los grados de cuarto y quinto grado de la carrera de Bachillerato en Ciencias y Letras con Orientación Ambiental.

1.1.4.2 DESARROLLO HISTÓRICO

Fundación y Fundadores: Fue creada en el mes de diciembre de 2008,

Logros alcanzados: El establecimiento fue beneficiado con la construcción de dos salones para utilización de laboratorios.

Estadísticas: Actualmente atienden dos secciones por grado el incremento de la población ha ido creciendo, sin embargo los primeros dos años de prestar sus servicios (2009-2010) fue reducida la cantidad de estudiantes.

1.1.4.3 LOS USUARIOS:

Procedencia: La mayoría de estudiantes que son parte del centro educativo proceden de las aldeas vecinas al municipio.

Estadísticas anuales: El incremento de la población estudiantil ha sido considerada a partir del año 2011 hasta la fecha han necesitado utilizar dos secciones por cada grado que se atiende (4to. Y 5to)

Situación socioeconómica: Los estudiantes que se encuentran en el establecimiento son de escasos recursos y al no poder salir del municipio para estudiar en otro centro educativo por el factor económico optan por la carrera que ofrece este centro educativo.

La movilidad de los usuarios: Debido al incremento de la población estudiantil en este centro educativo de las aldeas circunvecinas y las que se encuentran lejos hay servicio de micro bus para los estudiantes provenientes de (Aldea El Campamento, La Soledad, Pajales I y II, Los Planes, San Antonio Nejapa, Pueblo Nuevo y Paraxaj)

1.1.4.4 INFRAESTRUCTURA

Locales para la administración: Se encuentra ubicado en un salón donde funciona la Dirección, Secretaría y Sala de maestros.

Locales para la estancia y trabajo individual del personal. Se ubican en un mismo lugar junto a la Dirección y Secretaría donde realiza cada docente su trabajo.

Locales de uso especializado: Se cuenta con dos salones amplios que son utilizados para laboratorio de Química y computación en la parte de atrás del edificio.

El confort acústico: No interfiere las bocinas de carros, camiones, camionetas, el lugar está ubicado en los alrededores del centro de la población.

El confort térmico: El Clima es templado por lo cual no interfiere en el proceso enseñanza- aprendizaje.

El confort visual: La ubicación del centro educativo tiene una vista hacia las montañas del Lugar conocido como El Brujo y Las Lajas.

Espacios de carácter higiénico: Se cuenta con tres sanitarios para varones y tres sanitarios para señoritas, área para el depósito de la basura.

Los servicios básicos: Se tiene el servicio de agua, electricidad, drenajes que son indispensables para prestar un buen servicio educativo a los estudiantes.

1.1.4.5 PROYECCIÓN SOCIAL

Trabajo de voluntariado: En el curso de Seminario realizan varias acciones que son de beneficio a cierto número de personas de un área específica.

Fomento cultural: La participación de los estudiantes en actos cívicos, concursos culturales, mantienen la esencia cultural de nuestro pueblo y país

1.1.4.6 FINANZAS

Fuentes de obtención de los fondos económicos: Los fondos que obtiene la institución son emanados del Ministerio de Educación a través del Programa de Gratuidad de la Educación.

Política Salarial: Los sueldos de los docentes que trabajan en el establecimiento son pagados por el Ministerio de Educación y los trabajadores de parte de la Municipalidad por esa entidad.

Perfiles para los opuestos o cargos de la institución: El Ministerio de Educación realiza una elección para la clasificación del personal que contrata para determinados puestos.

Mecanismos para el crecimiento profesional: Se autorizan los permisos para asistir a actividades o talleres que son vitales para el crecimiento profesional del docente.

1.1.4.7 ADMINISTRACIÓN

Planeación: Se realiza el Plan Operativo Anual y se planifican las actividades que cada comisión realizara durante el año.

Programación: Cada actividad que se realice en la institución se debe llevar una programación de cada una de ellas para evitar inconvenientes.

Dirección: La Directora quien es la encargada de llevar una buena administración del establecimiento y así la dirección del mismo.

Control: Se lleva un control del área administrativa y de la evolución de cada estudiante.

Evaluación: Se realiza a cada docente en determinado tiempo y a los estudiantes para mejorar sus debilidades y fomentar sus habilidades.

1.1.4.8 EL AMBIENTE INSTITUCIONAL

Relaciones interpersonales: Las personas que laboran en el establecimiento mantienen una buena comunicación con cada persona que allí labora.

Liderazgo: Se respeta el orden jerárquico y se promueve el liderazgo.

La toma de decisiones: Si fuera necesario y urgente la directora toma las decisiones y si compete al resto del personal se toma la decisión en consenso.

Trabajo en equipo: Se mantiene la labor docente y en actividades generales se involucra a todo el personal.

Reconocimiento: Se reconocen las habilidades que sobre salen en los docentes.

La Cooperación: Se considera de importancia que este valor se manifieste en cada uno de los docentes y el personal que trabaja en este establecimiento.

1.1.5 Contexto Social:

Es un lugar donde sus habitantes son amables, predomina la clase alta, media y baja por la producción de café y las 42 fincas que rodean al municipio, la mayoría de los pobladores son de descendencia cakchiquel (Abaj, Tracòn, Batzìn, Tojin, Pichol y Colò) y los ladinos (Castañeda, Lima, Pérez, Morales, Marroquìn y Santizo) las familias ladinas conforman el centro de la población y los alrededores las familias indígenas.

1.1.6 Contexto Político:

Actualmente la municipalidad es administrada por el alcalde en funciones por motivos de no contar con solvencia legal para poder ocupar el puesto el alcalde electo no pudo tomar posesión las comunidades son administradas por el COCODE y otras autoridades locales, la forma de elección de cambio de comités, es por conceso y en asamblea general de la comunidad, el período es de dos años, el COCODE debe gestionar credencial que la municipalidad extiende, es para legalizar la veracidad de las autoridades.

1.2 PROBLEMA: La falta de información a los estudiantes sobre temas relacionados con la sexualidad.

1.2.1 Antecedentes del problema:

La falta de información y de orientación sobre temas de sexualidad hace vulnerable a la niñez y adolescencia del municipio de Acatenango ante abusos sexuales de familiares y personas que se relacionan en su entorno social.

1.2.2 Descripción del problema:

Con base a los antecedentes del problema y la necesidad de una información sobre una sexualidad integral en adolescentes, se tiene conocimiento de abusos sexuales deshonestos a niñas y adolescentes por parte del padre de familia y de maestros que han incurrido frecuentemente, además de Infecciones de transmisión sexual en adolescentes y el incremento de sitios de prostitución en el municipio de Acatenango.

CAPÍTULO II: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1 AUTOESTIMA: “Es la valoración que hacemos de nosotros mismos sobre la base de las sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida. Las creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, aquellas cualidades, capacidades, modos de sentir o de pensar que nos atribuimos, conforman nuestra imagen personal o **autoimagen**”. Angel Antonio Marcuello García Autoestima y Autosuperación: Técnicas para su mejora Jefe del Gabinete de Psicología de la Escuela de Especialidades Antonio de Escaño (Ferrol-La Coruña)

Nos sentimos listos o tontos, capaces o incapaces, nos gustamos o no. Esta autovaloración es muy importante, dado que de ella dependen en gran parte la realización de nuestro potencial personal y nuestros logros en la vida. De este modo, las personas que se sienten bien consigo mismas, que tienen una buena autoestima, son capaces de enfrentarse y resolver los retos y las responsabilidades que la vida plantea. Por el contrario, los que tienen una autoestima baja suelen auto limitarse y fracasar.

Las personas somos complejas y muy difíciles de definir en pocas palabras. Como existen tantos matices a tener en cuenta es importante no hacer generalizaciones a partir de uno o dos aspectos.

¿CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA?

- El concepto de uno mismo va desarrollándose poco a poco a lo largo de la vida, cada etapa aporta en mayor o menor grado, experiencias y sentimientos, que darán como resultado una sensación general de valía e incapacidad. En la infancia descubrimos que somos niños o niñas, que tenemos manos, piernas, cabeza y otras partes de nuestro cuerpo. También descubrimos que somos seres distintos de los demás y que hay personas que nos aceptan y personas que nos rechazan. A partir de esas experiencias tempranas de aceptación y rechazo de los demás es cuando comenzamos a generar una idea sobre lo que valemos y por lo que valemos o dejamos de valer. El niño gordito desde pequeño puede ser de mayor un adulto feliz o un adulto infeliz, la dicha final tiene mucho que ver

con la actitud que demostraron los demás hacia su exceso de peso desde la infancia.

- Durante la adolescencia, una de las fases más críticas en el desarrollo de la autoestima, el joven necesita forjarse una identidad firme y conocer a fondo sus posibilidades como individuo; también precisa apoyo social por parte de otros cuyos valores coincidan con los propios, así como hacerse valioso para avanzar con confianza hacia el futuro. Es la época en la que el muchacho pasa de la dependencia de las personas a las que ama (la familia) a la independencia, a confiar en sus propios recursos. Si durante la infancia ha desarrollado una fuerte autoestima, le será relativamente fácil superar la crisis y alcanzar la madurez. Si se siente poco valioso corre el peligro de buscar la seguridad que le falta por caminos aparentemente fáciles y gratificantes, pero a la larga destructivos como la drogadicción.

- La baja autoestima está relacionada con una distorsión del pensamiento (forma inadecuada de pensar). Las personas con baja autoestima tienen una visión muy distorsionada de lo que es realmente; al mismo tiempo, estas personas mantienen unas exigencias extraordinariamente perfeccionistas sobre lo que deberían ser o lograr. La persona con baja autoestima mantiene un diálogo consigo misma que incluye pensamientos como:

FORMAS DE MEJORAR LA AUTOESTIMA

La autoestima puede ser cambiada y mejorada. Podemos hacer varias cosas para mejorar nuestra autoestima:

<p>1. Convierte lo negativo en positivo:</p>	<p>Nunca pierdas las ganas de pensar en positivo, invierte todo lo que parezca mal o que no tiene solución:</p>	
	<p>Pensamientos negativos</p> <p>"No hables"</p> <p>"¡No puedo hacer nada!"</p> <p>"No esperes demasiado"</p> <p>"No soy suficientemente bueno"</p>	<p>Pensamientos alternativos</p> <p>"Tengo cosas importantes que decir"</p> <p>"Tengo éxito cuando me lo propongo"</p> <p>"Haré realidad mis sueños"</p> <p>"¡Soy bueno!"</p>
<p>2. No generalizar</p>	<p>Como ya hemos dicho, no generalizar a partir de las experiencias negativas que podamos tener en ciertos ámbitos de nuestra vida. Debemos aceptar que podemos haber tenido fallos en ciertos aspectos; pero esto no quiere decir que en general y en todos los aspectos de nuestra vida seamos "desastrosos".</p>	
<p>3. Centrarnos en lo positivo</p>	<p>En conexión con lo anterior, debemos acostumbrarnos a observar las características buenas que tenemos. Todos tenemos algo bueno de lo cual podemos sentirnos orgullosos; debemos apreciarlo y tenerlo en cuenta cuando nos evaluemos a nosotros mismos.</p>	
<p>4. Hacernos conscientes de los logros o éxitos</p>	<p>Una forma de mejorar nuestra imagen relacionada con ese "observar lo bueno" consiste en hacernos conscientes de los logros o éxitos que tuvimos en el pasado e intentar tener nuevos éxitos en el futuro. Pida a los alumnos/as que piensen en el mayor éxito que han tenido durante el pasado año. Dígalos que todos debemos reconocer en nosotros la capacidad de hacer cosas bien en determinados ámbitos de nuestra vida y que debemos esforzarnos por lograr los éxitos</p>	

	que deseamos para el futuro.
5. No compararse	Todas las personas somos diferentes; todos tenemos cualidades positivas y negativas. Aunque nos veamos “peores” que otros en algunas cuestiones, seguramente seremos “mejores” en otras; por tanto, no tiene sentido que nos comparemos ni que, nos sintamos “inferiores” a otras personas.
6. Confiar en nosotros mismos	Confiar en nosotros mismos, en nuestras capacidades y en nuestras opiniones. Actuar siempre de acuerdo a lo que pensamos y sentimos, sin preocuparse excesivamente por la aprobación de los demás.
7. Aceptarnos a nosotros mismos	Es fundamental que siempre nos aceptemos. Debemos aceptar que, con nuestras cualidades y defectos, somos, ante todo, personas importantes y valiosas.
8. Esforzarnos para mejorar	Una buena forma de mejorar la autoestima es tratar de superarnos en aquellos aspectos de nosotros mismos con los que no estemos satisfechos, cambiar esos aspectos que deseamos mejorar. Para ello es útil que identifiquemos qué es lo que nos gustaría cambiar de nosotros mismos o qué nos gustaría lograr, luego debemos establecer metas a conseguir y esforzarnos por llevar a cabo esos cambios.

Angel Antonio Marcuello García Autoestima y Autosuperación: Técnicas para su mejora Jefe del Gabinete de Psicología de la Escuela de Especialidades Antonio de Escaño (Ferrol-La Coruña)

- Elaborar proyectos de superación personal

Una parte importante de nuestra autoestima viene determinada por el balance entre nuestros éxitos y fracasos. En concreto, lograr lo que deseamos y ver satisfechas nuestras necesidades proporciona emociones positivas e incrementa la autoestima.

Se ha apuntado como una forma de mejorar la autoestima el esforzarse para cambiar las cosas que no nos gustan de nosotros mismos. Vamos a trabajar sobre un método que puede hacer más fácil estos cambios. Obtener una buena nota en una asignatura

- Ser más popular
- Llevarse bien con los hermanos
- Hacer deporte
- Ahorrar dinero

2. 2- SEXUALIDAD:

“La sexualidad es un conjunto de condiciones anatómicas, psicológicas y afectivas que caracterizan a cada sexo”. Aguilar, J. y G. Rodríguez, *Sexualidad: lo que todo adolescente debe saber*, SITESA, México, 1990. No obstante, la constitución de la sexualidad tiene que ver en su mayor parte con lo cultural y lo social, es decir, con las pautas y condiciones a las que diferenciadamente nos enfrentamos mujeres y hombres en la vida cotidiana. Romper mitos acerca de la sexualidad e impulsar la reflexión sobre ella significa transgredir ciertos estereotipos de género que de forma milenaria han sido yugo de mujeres y hombres, porque han girado en torno al deber ser y han definido la forma en que unas y otros se conciben como sujetos sociales. El reto radica en internarse en los modos en que mujeres y hombres se conciben, se representan y se entienden a partir del ejercicio de su sexualidad, destacando las voces sociales que suelen atravesar sus decisiones y sus dilemas frente a la sexualidad. Levantar el velo de la mentalidad y encarar los conceptos sobre sexualidad como construcciones históricas en las que muchas veces el cuerpo y la sexualidad han sido medios de opresión humana, es una labor que todas y todos los implicados en la formación de las y los jóvenes debemos realizar, de forma que las nuevas generaciones sean cada vez más libres pero a la vez más responsables, a través de la conciencia de sí mismas.

La importancia que tiene hoy en día el tema de la sexualidad hace que merezca mayor atención, sobre todo algunos de sus aspectos, como el embarazo no deseado en la adolescencia, las relaciones sexuales a temprana edad, las infecciones de transmisión sexual, el aborto etc., fenómenos cuyos causantes son la falta de información, o que ésta sea inadecuada, así como la falta de confianza en la familia, por mencionar algunos. Todo lo anterior involucra varias dimensiones de la sexualidad, tales como la educación sexual en la familia, las amistades, las relaciones de pareja e incluso la formación escolar. Todo influye de manera rotunda en las decisiones y formas de vida que llevamos a cabo. A través del tiempo, el concepto de sexualidad ha sido moldeado según la cultura, ideología y forma de vida de cada sociedad.

El estudio de la historia de la sexualidad tiene doble importancia: primero porque nos enseña cómo un mismo tema puede ser considerado y visto de diferente manera en función de factores como el nivel socioeconómico, la religión y la cultura; y, segundo, porque nos permite comprender las actitudes y conceptos del presente en relación con el tema de la sexualidad. La sexualidad no debe apartarse de dos principios fundamentales: el mutuo consentimiento y la superación de la autocensura. Este último para que cada individuo se acepte a sí mismo, aunque ello exija a veces lograr un equilibrio entre las inclinaciones individuales y ciertos prejuicios y atavismos sociales. A partir de las consideraciones anteriores es que surgió la necesidad de tener un sentido amplio, difundir y promover información adecuada sobre la sexualidad, que amplíe los conocimientos de los jóvenes a través de la reflexión y sensibilización de los problemas que en este aspecto le afectan o pudieran cambiar sus vidas en un momento determinado.

Sexualidad es un conjunto de fenómenos emocionales y de conducta relacionados con el sexo, que marcan de forma decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo. El concepto de sexualidad comprende tanto el impulso sexual, dirigido al goce inmediato y a la reproducción, como los diferentes aspectos de la relación psicológica con el propio cuerpo (sentirse hombre, mujer o ambos a la vez) y de

las expectativas de rol social. En la vida cotidiana, la sexualidad cumple un papel muy destacado ya que, desde el punto de vista emotivo y de la relación entre las personas, va mucho más allá de la finalidad reproductiva y de las normas o sanciones que estipula la sociedad. A partir de la década de 1930, comenzó a realizarse investigación sistemática sobre los fenómenos sexuales. Posteriormente la sexología, rama interdisciplinar de la psicología, relacionada con la biología y la sociología, tuvo un gran auge al obtener, en algunos casos, el respaldo de la propia sociedad, principalmente durante los movimientos de liberación sexual de finales de la década de 190 y principios de la de 190. Los primeros estudios científicos sobre el comportamiento sexual se deben a Alfred Charles Kinsey y sus colaboradores.

En ellos pudo observarse que existen grandes diferencias entre el comportamiento deseable exigido socialmente y el comportamiento real. A lo largo de la vida, la sexualidad se manifiesta en distintas formas dependiendo de nuestra edad, el contexto social en el que vivimos y por la forma en que pensamos y sentimos como seres sexuales; en otras palabras, en nuestra vida sexual confluyen aspectos biológicos, psicológicos y sociales que se interrelacionan constantemente, influyéndose unos a otros. Es importante conocer todos estos aspectos para comprender mejor los cambios que sexualmente vivimos en la infancia, en la adolescencia, en la juventud, en la adultez y hasta nuestra vejez. Porque así podremos tener un mayor auto-conocimiento sobre nuestro cuerpo y sexualidad, que nos permitirá enfrentar eficazmente las situaciones y dificultades que podemos estar viviendo; al mismo tiempo, que estamos aprendiendo a disfrutar y a cuidarnos en cada etapa para llegar saludables a la siguiente. La mujer o el hombre que somos en este momento, es el resultado de todo lo que hemos vivido desde que nacimos. Nuestra historia personal sexual se va conformando día con día a través de las interacciones, vivencias e información que vamos acumulando, de tal manera que, nuestras experiencias y saberes de hoy, servirán de base para darle forma a nuestro futuro en este aspecto.

Por esto, es importante construir una base sólida, despejar prejuicios, mitos y cambiar las actitudes negativas que tengamos hacia la sexualidad, ya que, nos dificultan la toma de decisiones y limitan nuestras capacidades para actuar con responsabilidad, por lo que es importante revisar todos esos aspectos, reflexionarlos y llevar a cabo acciones que promuevan la salud sexual, tanto personal como social. Durante la niñez, aproximadamente entre los 3 años de edad, comienza a conformarse uno de los aspectos más importantes de nuestra sexualidad: la identidad sexual. Empezamos a reconocernos como hombre o mujer cuando nos sabemos y autonombramos “soy niño” o “soy niña”, pues nos hemos percatado de nuestras propias características físicas y nos identificamos con alguno de estos dos grupos, pues ya podemos discriminar con mayor seguridad a los demás por su sexo e incluso, mostramos preferencia por ciertos objetos o juegos acordes con nuestro género. No obstante, la conformación de la identidad sexual se establece paulatinamente, es decir, no tenemos una idea muy clara ni constante desde el principio. Siendo niños podemos jugar con cualquier clase de juguete, sin que nos importe si los adultos los consideran apropiados o no para nuestro sexo, con el tiempo, la identidad sexual se irá definiendo más y nuestra percepción de ser hombre o mujer se hará más sólida pues, a través de cómo nos relacionamos, lo que observamos que hacen los demás, y lo que nos dicen acerca de cómo “debemos” comportarnos, es que vamos aprendiendo los papeles de género (masculino y femenino) y las normas sexuales.

Con la pubertad nuestro cuerpo comienza a cambiar, aumentamos de estatura, la masa muscular se desarrolla y la grasa corporal se distribuye de forma diferente en hombres y mujeres. Pero también la imagen que tenemos de nosotros mismos se modifica, no nos vemos ni nos sentimos igual y esto ocurre, en parte, porque nuestros familiares, amigos, vecinos, etc., también nos ven distintos y nos tratan de otra manera. Todo esto sucede porque hemos alcanzado la maduración sexual, es decir, que nuestros órganos sexuales se han desarrollado y nos hemos convertido en seres capaces de reproducirnos biológicamente o sea, de tener

hijos. Taller de Sexualidad,, Dirección de Educación y Fomento Productivo, Instituto Aguascalentense de las Mujeres, Elsa Carolina Guzmán Martínez,

- **Sexo y género, dos conceptos diferentes**

Mujeres y hombres poseemos por naturaleza cuerpos y características físicas que nos hacen diferentes desde que nacemos. Tomando en cuenta esas particularidades biológicas de nuestros cuerpos, socialmente se han establecido funciones y roles diferentes para ambos sexos. Como resultado de la diferencia que se establece socialmente entre hombres y mujeres, se generan condiciones de marginación, discriminación, y por lo tanto de desigualdad en todos los ámbitos, las cuales se manifiestan y afectan de manera diferente a unos y a otras. Debido a que ser distintos no significa ser desiguales, es importante reconocer la diferencia entre el concepto de sexo y el de género, palabra muy utilizada en los últimos años a la cual se le han dado interpretaciones erróneas pues se suele relacionar únicamente con cuestiones de mujeres.

Sexo y género: Son dos conceptos diferentes desde el momento en que nacemos, dependiendo de si se es niña o niño, empezamos a recibir un trato diferenciado por parte de quienes nos rodean. Además, se nos inculcan valores y creencias que desde pequeños delimitarán los atributos y las aspiraciones sociales que según nuestro sexo debemos tener; se nos educa para comportarnos de cierta manera a partir de la diferencia sexual sin que esto se relacione con las capacidades reales de los individuos. Por ejemplo, se promueve la destreza física, el liderazgo y la fuerza en los varones; mientras que en las niñas se fomenta la dulzura y la pasividad. Según la antropóloga Marta Lamas, el género es el conjunto de ideas sobre la diferencia sexual que atribuye características femeninas y masculinas a cada sexo, a sus actividades y conductas, y a las esferas de la vida; mientras que el sexo se refiere a las diferencias biológicas y naturales que las personas tenemos al nacer. Pérez, Mónica, Sexo y género dos conceptos diferentes,

CIMAC, México,

De esta forma, el sexo está determinado por las características genéticas, hormonales, fisiológicas y funcionales que a los seres humanos nos diferencian biológicamente; y el género es el conjunto de características sociales y culturales asignadas a las personas en función de su sexo. Por ejemplo, cuando una

persona nace con determinadas características biológicas o sexuales, se le designa determinadas actividades, valores, roles y comportamientos diferenciados, unos que deben cumplir las mujeres y otros que deben cumplir los varones. Por ello, la forma en que nos relacionamos mujeres y hombres está determinada por las normas de orden jurídico, social, religioso, tradiciones, reglas y roles que son las bases de una cultura en un momento histórico determinado.

Especialistas en el tema explican que, a través de la cultura, se transmiten las normas y valores de una sociedad, cuya permanencia se logra mediante el proceso de socialización y aprendizaje en las instituciones sociales como son la familia, la escuela, la iglesia, el estado y los medios de comunicación. Es decir, este proceso de aprendizaje suele repetir las formas de pensar y de actuar lo que finalmente también reproduce los valores negativos y las iniquidades entre hombres y mujeres. Por todo lo señalado, podemos concluir que el hacer cosas que tradicionalmente hace el otro género, no implica un cambio de sexo, por el contrario, nos abre la posibilidad de compartir y decidir qué es lo que queremos ser y hacer, sin estar sujetos a un destino fijo antes de nacer.

Taller de Sexualidad,, Dirección de Educación y Fomento Productivo, Instituto Aguascalentense de las Mujeres, Elsa Carolina Guzmán Martínez, Aguascalientes México D.F.

- **Educación sexual**

Es, en general, toda instrucción sobre el proceso y las consecuencias de la actividad sexual, generalmente impartida a niños y adolescentes. Mientras que en algunos sistemas educativos la educación sexual se incluye dentro del temario de asignaturas relacionadas con el estudio de la naturaleza y el ser humano, en otros se contempla como una materia de tipo transversal que se relaciona con diferentes asignaturas a lo largo de distintos cursos. Históricamente, la tarea de instruir a los adolescentes sobre sexualidad ha sido responsabilidad de los padres. Sin embargo, la comunicación entre padres e hijos en esta materia puede estar mediatizada por las inhibiciones de los padres o por las diferencias

intergeneracionales y el tipo de educación que éstos recibieron. También se observa que en muchas ocasiones los niños y adolescentes no reciben ninguna información sobre materia sexual por parte de sus padres. A finales del siglo XIX, los esfuerzos realizados por los educadores y los trabajadores sociales para complementar la instrucción dada por los padres, provocó que ésta se denominara de forma solapada y eufemística ‘higiene social’, ofreciendo información biológica y médica sobre la reproducción sexual y las enfermedades venéreas. Al concluir la II Guerra Mundial, sin embargo, la mayor flexibilidad de las normas sociales respecto a la actividad sexual, así como el aumento de la información ofrecida a los niños a través de los medios de comunicación, generó la creación de programas de educación sexual más sofisticados y explícitos, a pesar de las opiniones contrarias de algunos sectores de la sociedad. La variedad de temas investigados y discutidos como parte de este tipo de educación comprenden: la reproducción humana, la función y anatomía de los órganos sexuales del hombre y la mujer, el origen, formas de contagio y efectos de las enfermedades de transmisión sexual, los métodos anticonceptivos, los roles y estructuras de la familia, la ética de las relaciones sexuales, las causas y consecuencias emocionales y psicológicas de la actividad sexual, la orientación sexual, la vida en pareja y la paternidad y maternidad. La educación sexual es considerada en la actualidad la principal herramienta para la prevención de embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual.

Taller de Sexualidad,, Dirección de Educación y Fomento Productivo, Instituto Aguascalentense de las Mujeres, Elsa Carolina Guzmán Martínez, Aguascalientes México D.F.

Mi cuerpo y yo

El despertar de tu cuerpo a la sexualidad viene acompañado, entre otros cambios, de una nueva percepción de tu imagen corporal; tienes más conciencia de tu modo de caminar, de cómo vistes, de cómo agradar con tu cuerpo, de lo que significa ser hombre o mujer. El ejercicio de la sexualidad es, sin lugar a dudas, uno de los temas de mayor interés para los jóvenes y las señoritas durante la adolescencia. La sexualidad tiene que ver con los genitales y con la capacidad biológica de tener hijos, con nuestros sentimientos y emociones, dicho de otra

manera, con las relaciones afectivas que establecemos con quienes nos rodean, especialmente con nuestra pareja; tiene que ver con nuestra manera de actuar y de ser desde el momento en que nos identificamos como hombres o como mujeres; asimismo, la sexualidad tiene que ver, por supuesto, con la capacidad de sentir placer.

En las clases de biología se han dado los conocimientos suficientes en cuanto a la anatomía y funcionamiento de los órganos sexuales. La verdadera intención es agregar a estos conocimientos algunas indicaciones básicas para que conozcas mejor tu cuerpo y participes del auto cuidado del mismo para mantenerlo saludable. La sexualidad, entre la piel y la cultura ¿Te has fijado que a los varones, sean jóvenes o adultos, se les permiten más libertades que a las mujeres? ¿o que algunas personas se avergüenzan al sólo escuchar hablar sobre sexualidad? ¿Sabías que hay países en África donde las mujeres llevan descubierto el pecho y nadie las agrede? o qué en otras sociedades, por ejemplo las musulmanas, las mujeres deben cubrirse la cara para evitar que alguien las mire? ¿Te has preguntado por qué en nuestras sociedades existe un enorme abuso contra las mujeres o por qué se cometen terribles crímenes contra los homosexuales? Reflexiona en estas preguntas y situaciones, piensa en tus propias experiencias, y acompáñanos a descubrir por qué decimos que la sexualidad humana es un tema muy amplio que trasciende la piel y se pinta del color de la cultura y los valores que la sociedad e incluso cada quien tenga. Esas preguntas se refieren a situaciones que se explican o son causadas por la cultura, las normas o reglas que cada sociedad le atribuye a la sexualidad. Por ejemplo, los crímenes homofóbicos muchas veces obedecen a un odio contra los homosexuales (o sea aquellas personas que tienen relaciones sexuales con personas de su mismo sexo) que algunas personas tienen debido a prejuicios o mitos que aprendieron sobre la sexualidad, en el sentido de que lo único “natural” y permitido debe ser la heterosexualidad (o sea las relaciones sexuales entre personas de diferente sexo).

Otro caso sería el de las actitudes de castidad que supuestamente las mujeres deben tener frente a la sexualidad como, por ejemplo, mantenerse vírgenes hasta el matrimonio. Este es un valor que se aplicaba antes particularmente a las mujeres y, aunque actualmente esta creencia se ha relajado entre algunos adolescentes y jóvenes, para otros y especialmente para algunas señoritas y sus familias siguen siendo muy importante. Esas situaciones, como también el nerviosismo o miedo de hablar sobre algo que nos inquieta tanto, el pudor que sentimos al referirnos a nuestra sexualidad no son reacciones naturales, sino aprendidas. ¿Cómo que aprendidas? Bueno, porque a diferencia de los animales, que reaccionan instintivamente para satisfacer sus necesidades vitales (comer, dormir o copular), los seres humanos reaccionamos físicamente pero siempre mezclando o tejiendo los impulsos primarios con nuestros pensamientos, con nuestros sentimientos, obedeciendo a nuestras creencias, es decir, a todo aquello que nos han enseñado y hemos aprendido consciente o inconscientemente. En otras palabras, los animales reaccionan solo de acuerdo a su naturaleza animal, o ¿por qué crees que los animales copulan sin mayor restricción (seguro has visto copular perros o burros) que la que su naturaleza o su entorno les imponga? Nosotros le agregamos a esta reacción instintiva el factor cultural, un conjunto de creencias, opiniones y sentimientos que vamos aprendiendo desde la infancia. La cultura es un producto de la vida en sociedad que nos ha permitido organizar las relaciones entre los hombres y las mujeres (relaciones sociales) de acuerdo con determinadas creencias, costumbres y principios para asegurar la convivencia. La cultura es distinta de una sociedad a otra, y cambia con el paso del tiempo. Incluso dentro de una misma sociedad. Los cambios en una cultura se hacen necesarios cuando las creencias, costumbres, prejuicios y modos de pensar ponen en peligro la salud, la convivencia y la vida de las personas y de la sociedad. El silencio, la vergüenza, el miedo, el nerviosismo o el pudor que manifestamos en torno al tema de la sexualidad es algo que debemos cambiar en nuestra cultura, no para vivir un libertinaje sino para tener la posibilidad de hablar más claramente de este tema con quienes nos pueden dar información seria, científica, y para que las y los adolescentes tengan todos los elementos para ser más responsables con su

sexualidad. Taller de Sexualidad,, Dirección de Educación y Fomento Productivo, Instituto Aguascalentense de las Mujeres, Elsa Carolina Guzmán Martínez, Aguascalientes México D.F.

- **Relaciones sexo-genitales**

Por lo general, a la relación sexual se le llama coito o acto sexual, que es la penetración del pene en la vagina, pero para eso además de querer hacerlo, besarnos y acariciarnos, se necesita que se den otros cambios en nuestro cuerpo. Primero necesitamos tener deseo; es decir, cuando sentimos la necesidad de estar con nuestra pareja de una forma más íntima o de tener relaciones sexo-genitales. Y cuando esto mismo le pasa a la otra persona, las relaciones se pueden dar. Las relaciones sexo-genitales no son únicamente la penetración del pene en la vagina, sino también son una manera de comunicar nuestro amor a la persona que amamos y de experimentar sensaciones placenteras; por eso es necesario estar bien informado para que podamos decidir por nuestra propia cuenta. Durante la etapa de la adolescencia, los jóvenes están tratando de integrarse al mundo que les rodea y este tema, el de las relaciones sexogenitales, se convierte en una parte esencial de sus vidas, ya que, aunque es una de las dimensiones más importantes a lo largo de la vida, éstas cobran relevancia en esta etapa, la que se caracteriza precisamente por el desarrollo y maduración no solo de los órganos sexuales, sino de la personalidad y el carácter. Desde el punto de vista biológico, las relaciones sexogenitales se inician con el deseo. Esta sensación se desencadena por lo que captamos con nuestros sentidos. Lo que vemos, escuchamos y oímos puede “despertar” nuestras ganas de estar con alguien, de compartir nuestro tiempo, de compartir nuestras cosas. Si este deseo es muy intenso, se produce la excitación, en donde la erección y la lubricación de los órganos sexuales son el principal evento. Más allá del aspecto biológico, es de fundamental importancia tomar la decisión de tener relaciones sexuales, y ésta puede obedecer a múltiples razones. Puede ser por el placer mismo, por curiosidad, por convencimiento de la pareja, por el deseo de tener un hijo o hija, por reafirmarse como mujer o como hombre, por desear afecto o aceptación, por sentirse solo o sola, por presión de los amigos, por temor de perder a la pareja, o

bien, en un acto violento (este último, lógicamente, involuntario) En este sentido, la edad “ideal” para iniciar las relaciones sexogenitales solamente la decides tú. A menudo las decisiones que tomamos a lo largo de la vida no son perfectas.

Si antes de tomar una decisión nos detenemos a pensar sobre los riesgos y beneficios, seguramente tomaremos mejores decisiones. Algunas veces nos ayuda platicar las cosas con alguien de nuestra absoluta confianza. Se sugiere que siempre hagas lo que consideres que está bien para ti, haz lo que te ayude a disfrutar verdaderamente la vida y llene la mayoría de tus planes para el futuro. Decide siempre con autonomía, aunque algunas veces, cuando ya has tomado una decisión, probablemente no dejarás de tener dudas e incertidumbres. Esa es la condición humana. Haz todo cuanto esté a tu alcance por llegar a una decisión con la que puedas vivir, y después ser fuerte, sabiendo que has actuado de la mejor manera. También es muy importante conocer la opinión de la pareja. Ambos podrán decidir tener o no relaciones sexuales después de haber reflexionado en los deseos, necesidades, sentimientos, expectativas y valores que cada uno exprese.

No se valen imposiciones, presiones y mucho menos violencia en el momento de decidir. Si ambos deciden iniciar una nueva etapa en la relación de pareja donde se incluyan las relaciones sexogenitales, será conveniente incluir dentro de la reflexión el tipo de método anticonceptivo que pueden utilizar; hacerlo disminuirá considerablemente la posibilidad de tener un embarazo no planeado o de contraer una infección sexual. La reflexión debe incluir el plan o proyecto de vida tanto individual como en pareja. Como verás las relaciones sexuales no son un tema sencillo, más bien lo contrario un tema muy importante y complejo en nuestras vidas. El inicio de las relaciones sexogenitales puede ser enriquecedor en la relación de pareja. Una actitud responsable y solidaria por parte de ambos fortalecerá los invisibles lazos de unión, así como nuestros sentimientos hacia nosotros y nosotras mismas.

2.3.- MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

“La adolescencia es el periodo de desarrollo físico más rápido, momento de maduración sexual, de creación de una autoimagen duradera, de definición de la escala de valores personales, intereses y vocación”. Consejo Nacional de Población: Sexualidad Adolescente, México, 1994. Ver “Enfermedades de Transmisión Sexual”, pp. 1-3 y “Conociendo y Aprendiendo a usar los Métodos Anticonceptivos”, p. 1-

Quizás el área que recibe más atención por parte del/la adolescente sea su sexualidad. Y, pese a que muchos adultos –tanto padres como educadores y personal sanitario– consideren que las relaciones sexogenitales entre adolescentes son inaceptables por razones morales, religiosas, psicológicas o médicas, el hecho es que los adolescentes empiezan a ser sexualmente activos a edades cada vez más tempranas. Y lo más preocupante: La mayoría no toma ningún tipo de anticonceptivo o lo hacen solo en contadas ocasiones. Cualquier adolescente hombre y mujer debería saber que, para eliminar el riesgo de un embarazo no deseado, el único método infalible es la castidad o abstinencia. Pero como difícilmente el/la adolescente optará por la castidad de forma razonada y consciente, es tarea de los adultos poner a su alcance la información y el acceso a los métodos contraceptivos. Pero eso parece no ser suficiente: hay que hacer comprender a los adolescentes que, una vez elegido un método contraceptivo, este debe usarse de manera continua y siempre que tengan relaciones sexogenitales. Los requisitos que debe cumplir un método anticonceptivo para ser aceptado son: que sea barato, inocuo, práctico y principalmente eficaz. Evidentemente, como es difícil que se den todas esas circunstancias a la vez, se optará por aquel que presente más ventajas que desventajas en cada situación determinada. En la elección de uno u otro método anticonceptivo deberá participar tanto él medico como la pareja, ya que ésta tiene que elegir entre los más adecuados para el momento que se trate, dependiendo, fundamentalmente, de la importancia que pueda suponer un fallo con el método Actualmente muchos jóvenes, tanto hombres como mujeres, se ven afectados por un embarazo o por contagio de enfermedades sexualmente transmisibles, que la mayoría de la veces

no sabemos ni como surgieron, ni de donde vinieron, ni como pudimos haber evitado.

En esta etapa de la vida, cuando tenemos un novio o una novia, sentimos que los amamos tan profundamente que no pensamos en las consecuencias de tener relaciones sexo-genitales sin protección. Esta situación muchas veces nos lleva a un embarazo no deseado que probablemente influirá en nuestras vidas para siempre, ya que podría dejar significar dejar la escuela y empezar a buscar un trabajo que nos produzca dinero para enfrentarlo. Cuando hablamos de métodos anticonceptivos no lo hacemos con la intención de decirles que tengan relaciones sexogenitales o que de ninguna manera deban tenerlas. Lo único que queremos es recordarles que la decisión es de cada uno de los miembros de la pareja y no de sus papás, ni de sus amigos o de sus maestros. Es importante que conozcamos toda la información relacionada con los métodos anticonceptivos y que aprendamos que la responsabilidad en el ejercicio de las relaciones sexogenitales es cosa de dos: hombre y mujer, y no exclusivamente de la mujer; que debemos reflexionar seriamente que tener un hijo no debe ser resultado de un descuido, de un chantaje o de la curiosidad. En la actualidad existen diferentes métodos que pueden ser usados por los adolescentes. Para escoger el que necesitamos, debemos tomar en cuenta el desarrollo físico y emocional de cada uno de nosotros, si tenemos una pareja estable o no, lo que pensamos acerca del uso de los métodos anticonceptivos, la razón por la que estamos decidiendo usar los métodos y la frecuencia con que tenemos los contactos sexuales. Únicamente los métodos de barrera son los que podremos usar sin tener que consultar al médico, para los demás es necesario hacerlo. Los métodos de barrera son el condón o preservativo y los espermicidas o espermaticidas como jaleas, espumas, cremas, tabletas vaginales y óvulos.

Un método anticonceptivo es cualquier forma de impedir la fecundación o concepción al mantener relaciones sexo-genitales. También se llama contracepción o anticoncepción. Los métodos anticonceptivos son una forma de control de la natalidad.

TIPOS DE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

- **Métodos naturales**

Los métodos naturales de conocimiento de la fertilidad se basan en la observación de síntomas asociados a los procesos fisiológicos que dan lugar a la ovulación y a la adaptación de la sexualidad en las fases fértiles o infértiles del ciclo, en función de que se desee o no una concepción. Superados ya los métodos predictivos, como el famoso método de Ogino/Knauss, y técnicas ancestrales como:

Taller de Sexualidad,, Dirección de Educación y Fomento Productivo, Instituto Aguascalentense de las Mujeres, Elsa Carolina Guzmán Martínez, Aguascalientes México D.F.

- **Coitus interruptus;** hoy en día su fiabilidad es similar a la de otros métodos no quirúrgicos. La Organización Mundial de la Salud clasifica los métodos modernos de planificación familiar natural como buenos o muy buenos, con valores de índice de Pearl menores de 1. La Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia ha publicado un documento consenso sobre los métodos naturales de planificación familiar. Estos métodos de planificación familiar son apoyados y promovidos por la Iglesia Católica para la vivencia y el ejercicio de lo que esa institución denomina una paternidad responsable, como queda reflejado en la Encíclica Humanae Vitae. Son métodos que, para que puedan ser utilizados como métodos seguros de control de la fertilidad, requieren cierto grado de disciplina en la autoobservación/anotación y un correcto aprendizaje con materiales y personal bien preparado. Una crítica a estos métodos es la de que no previenen el SIDA o cualquier otra enfermedad de transmisión sexual, ya que al igual que la píldora anticonceptiva, el anillo vaginal y otros métodos no naturales, que implican contacto físico directo, no se protegen de dichas enfermedades. De los métodos naturales no son recomendables el método Ogino/Knauss ni el coitus interruptus por falta de eficacia. En cuanto a los métodos modernos, el más eficaz es el síntotérmico con doble control, significativamente superior en eficacia sobre el método de la

Ovulación. Consejo Nacional de Población: Sexualidad Adolescente, México, 1994. Ver "Enfermedades de Transmisión Sexual", pp. 1-3 y "Conociendo y Aprendiendo a usar los Métodos Anticonceptivos", p. 1-

- **Métodos simples**

Temperatura basal: El método de la temperatura basal se sirve del aumento que la progesterona induce en la temperatura corporal interna de la mujer la ovulación y determina, una vez diagnosticada, infertilidad postovulatoria. Para ello la mujer deberá determinar la temperatura corporal interna a lo largo del ciclo menstrual. El método de la temperatura basal estricto circunscribe el periodo de infertilidad a los días posteriores a la subida de temperatura exclusivamente. El método de la temperatura basal extendido define, cumplidas ciertas condiciones, seis días de infertilidad preovulatoria. El método de la temperatura basal es altamente fiable en el periodo postovulatorio, y supone la base de la mayoría de los métodos naturales modernos. Sin embargo tiene limitaciones a la hora de determinar la infertilidad preovulatoria. Consejo Nacional de Población: Sexualidad Adolescente, México, 1994. Ver "Enfermedades de Transmisión Sexual", pp. 1-3 y "Conociendo y Aprendiendo a usar los Métodos Anticonceptivos", p. 1-

- **Método de la ovulación (método Billings y otros):**

El método de la ovulación se basa en la observación diaria de los cambios del moco cervical a lo largo del ciclo femenino, cambios que se asocian a los aumentos en los niveles de estrógenos previos al momento de la ovulación. Normalmente, las fases de infertilidad de la mujer se caracterizan por una ausencia de moco cervical visible y una sensación de sequedad vaginal. Conforme se acerca el momento de la ovulación el moco cervical se hace a lo largo de varios días y de forma progresiva, cada vez más líquido, elástico y transparente. Próximo al momento de la ovulación se produce el llamado pico de moco caracterizado por un cambio abrupto de las propiedades el moco y su posible desaparición. El moco cervical es un signo de fertilidad y por ello su observación puede ser utilizada para el control de la fertilidad. Aunque,

aplicado correctamente, puede ser considerado un método seguro, es inferior al método de la temperatura en fase postovulatoria. Su utilización es especialmente apto para la consecución del embarazo en casos de hipofertilidad ya que permite concentrar las relaciones sexogenitales en torno al momento de mayores probabilidades de embarazo. Como método anticonceptivo es especialmente inseguro en mujeres con ciclos monofásicos (durante la menarquia o antes de la menopausia).

Consejo Nacional de Población: Sexualidad Adolescente, México, 1994. Ver "Enfermedades de Transmisión Sexual", pp. 1-3 y "Conociendo y Aprendiendo a usar los Métodos Anticonceptivos", p. 1-

- **Método de la amenorrea de la lactancia (MELA)**

Después del parto existe un período más o menos largo de inactividad ovárica y, por tanto, de infertilidad. Dicho tiempo de infertilidad depende básicamente de si la mujer amamanta o no al bebé, así como de la intensidad de la lactancia materna. El método MELA define los criterios que deben cumplirse para una aplicación segura del método para la regulación de la fertilidad.

Consejo Nacional de Población: Sexualidad Adolescente, México, 1994. Ver "Enfermedades de Transmisión Sexual", pp. 1-3 y "Conociendo y Aprendiendo a usar los Métodos Anticonceptivos", p. 1-

- **Coitus interruptus o método del retiro Durante el coito.**

El hombre retira el pene de la vagina antes de eyacular o cuando siente que ha llegado el punto donde ya no puede contener la eyaculación. El hombre eyacula fuera de la vagina, teniendo mucho cuidado de que el semen no tenga contacto con la vulva de su pareja.

Ventajas: No requiere de medicamentos ni aparatos; no tiene costo; no presenta ningún riesgo médico. Desventajas: No protege contra enfermedades de transmisión sexual. Secreciones emitidas antes de la eyaculación pueden contener espermatozoides capaces de fecundar el óvulo y causar un embarazo. Muchos hombres no saben cuándo van a eyacular, no pueden contener la eyaculación, eyaculan demasiado rápido o no cumplen con su palabra de no hacerlo dentro.

Consejo Nacional de Población: Sexualidad Adolescente, México, 1994. Ver "Enfermedades de Transmisión Sexual", pp. 1-3 y "Conociendo y Aprendiendo a usar los Métodos Anticonceptivos", p. 1-

Métodos compuestos

- **Método sintotérmico:** Combina el método de la temperatura basal, para el diagnóstico de la infertilidad postovulatoria, en combinación con otra serie de síntomas (moco cervical, cuello del útero, entre otros) y cálculos de longitud de ciclos para la determinación de la infertilidad preovulatoria. Permite beneficiarse de la práctica infalibilidad de la temperatura basal a la hora de determinar la infertilidad postovulatoria y aumentar considerablemente la eficacia en periodo preovulatorio. Su eficacia es equivalente a las modernas preparaciones de anovulatorios orales y solamente inferior a la esterilización quirúrgica. Una ventaja adicional que un método válido e igualmente eficaz en todas las circunstancias de la vida reproductiva de la mujer (período post-parto, período post-píldora, premenopausia, etc.). Consejo Nacional de Población: Sexualidad Adolescente, México, 1994. Ver "Enfermedades de Transmisión Sexual", pp. 1-3 y "Conociendo y Aprendiendo a usar los Métodos Anticonceptivos", p. 1-

Métodos de barrera

- **Preservativo femenino** con dos aros El preservativo femenino o femy aparece entre 1993 y 1994 en Estados Unidos e Inglaterra y en un corto espacio de tiempo llega al resto de Europa. Es un método de barrera alternativo al preservativo masculino, que como éste, se vende en las farmacias sin necesidad de receta y consiste en impedir el contacto del semen (donde se encuentran los espermatozoides) con el óvulo, evitando el embarazo. El preservativo de la mujer es una funda fina de poliuretano que se ajusta a las paredes de la vagina. Además previene las enfermedades de transmisión sexual así como el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH). Como se ha dicho, condones femeninos están hechos de plástico de poliuretano. Esto les confiere más resistencia que los condones de látex masculinos, con lo cual existe un potencial de roturas menos frecuentes, mayor comodidad y un período de conservación más largo, aun cuando las condiciones de almacenamiento sean desfavorables. Este método consta

de una funda pre lubricada y que no contiene espermicidas, con dos anillos, uno interior que permite la colocación fácil dentro de la vagina, y el otro con un diámetro más grande que impide que este anillo se introduzca dentro de la vagina.

Colocación 1. Comprobar la fecha de caducidad del mismo. 2. No hace falta esperar a la erección del pene como ocurre con los preservativos del hombre; se introduce cogiendo el anillo interior desde la parte externa del preservativo en la vagina. 3. Una vez iniciada la colocación se introduce el dedo dentro del preservativo para terminar de colocarlo, teniendo cuidado con los posibles objetos cortantes (uñas, anillos). 4. El anillo externo queda por fuera para impedir que se ponga en contacto el semen con la vagina. 5. Una vez terminado el coito se le da un par de vueltas al anillo externo para que no se salga el semen y se tira del preservativo para sacarlo.

Notas: Nunca debe usarse un preservativo masculino a la vez que un preservativo femenino. Para efectividad y protección frente al embarazo adicional, puede recurrir a un gel espermicida. Nunca debe volverse a usar el preservativo, sólo debe usarse una vez. Al sacar el preservativo, envuélvelo con un pedazo de papel higiénico y tíralo a la basura, nunca al WC. Finalizado el coito, lavarse las manos y los genitales. Si al usar el condón presentase alguna irritación o malestar, consultar de inmediato con el médico.

Ventajas e inconvenientes: Como todos los métodos anticonceptivos, el femy tiene sus ventajas y sus inconvenientes. Entre las ventajas está el que no hace falta esperar a que el pene esté en erección y que no es necesario extraerlo después de la eyaculación, y su fácil uso. Previene contra las enfermedades de transmisión sexual y el virus del SIDA. Supone una alternativa para aquellas personas que tienen alergia al látex. Pero como todos los métodos, éste también tiene sus aspectos negativos, es más caro que el preservativo del hombre y resulta poco estético por su gran volumen. Consejo Nacional de Población: Sexualidad Adolescente, México, 1994. Ver

"Enfermedades de Transmisión Sexual", pp. 1-3 y "Conociendo y Aprendiendo a usar los Métodos Anticonceptivos", p. 1-

- **Condón masculino Funda** de látex que cubre el pene erecto e impide que el semen ingrese a la vagina.

Ventajas: Se consigue fácilmente, económico, y se coloca con facilidad. Protege contra la mayoría de enfermedades de transmisión sexual o enfermedades venéreas. No requiere prescripción. La fertilidad regresa inmediatamente después de discontinuar su uso. Desventajas: Puede romperse, resbalarse, causar alergias leves y en algunos casos puede disminuir la sensibilidad del pene. Solo puede usarse una vez. Puede interferir con el acto sexual. Algunas personas pueden ser alérgicas al látex y/o espermicidas.

Método de uso: 1. Poner el condón en la punta del pene y desenrollarlo a lo largo del pene hasta llegar a la base del mismo. 2. El condón tiene un lado derecho y un lado reverso, solo por el lado derecho se puede desenrollar. Si te equivocas poniéndolo por el lado reverso, descártalo y usa uno nuevo ya que la parte exterior del condón ya habría entrado en contacto con el pene. 3. Al poner el condón asegurarse de que no quede aire atrapado en el depósito en la punta del condón. Para lograr esto dejen un pequeño espacio vacío y apretar la punta del condón con el dedo índice y el dedo pulgar. Si al hombre le es difícil completar todos estos pasos a la vez, la mujer lo puede ayudar apretando la punta del condón para evitar que quede aire atrapado. Consejo Nacional de Población: Sexualidad Adolescente, México, 1994. Ver "Enfermedades de Transmisión Sexual", pp. 1-3 y "Conociendo y Aprendiendo a usar los Métodos Anticonceptivos", p. 1-

- **Diafragma Copita de hule** rígido que se coloca directamente en el cuello uterino, obstruyendo la entrada de los espermatozoides al útero y trompas de falopio.

Ventajas: Se inserta fácilmente antes del coito. La fertilidad regresa inmediatamente después de discontinuar su uso. El espermicida no necesita ser re-aplicado antes de repetir el coito. Puede reducir la incidencia de cáncer cervical y puede proteger contra las enfermedades de transmisión sexual como: gonorrea y clamidiasis. Desventajas: Requiere examen y prescripción médica. Debe insertarse horas antes del coito. Requiere un ajuste cuidadoso. Debe dejarse

puesto a 8 horas después del coito. No se debe dejar puesto más de 24-48 horas. Puede causar irritación e infecciones urinarias. Para algunas mujeres puede ser difícil su colocación. Algunas personas pueden ser alérgicas al látex y/o espermicidas. Puede interferir con el acto sexual. Consejo Nacional de Población: Sexualidad Adolescente, México, 1994. Ver "Enfermedades de Transmisión Sexual", pp. 1-3 y "Conociendo y Aprendiendo a usar los Métodos Anticonceptivos", p. 1-

- **Métodos químicos y hormonales**
- **Píldora anticonceptiva** Formas sintéticas de progesterona y estrógeno (píldora compuesta) o progesterona sólo (mini-píldora). El estrógeno impide la maduración del óvulo y la ovulación. La progesterona causa cambios en el endometrio del útero y la consistencia del moco cervical.
- **Píldora trifásica** Método anticonceptivo altamente eficaz de dosis hormonales bajas con un balance hormonal suave y escalonado que imita al ciclo fisiológico de la mujer en forma secuencial progresiva brindando estricto control del ciclo, además reduce la grasa facial. También puede ser indicado para el tratamiento de acné leve a moderado.
- **Píldora o estrógenos** Píldora anticonceptiva libre de estrógenos, recomendada para mujeres que no pueden o no desean tomarlos; la dosis hormonal es tan ligera que entre otras indicaciones es la única píldora recetada durante la lactancia.
- **Píldora postcoito** Método hormonal de uso ocasional. El anticonceptivo postcoito, también conocido como anticoncepción de emergencia, se trata de la administración de un producto hormonal no abortivo que evita la ovulación y de esta forma previene el embarazo en aquellas mujeres que tuvieron relaciones sexogenitales y el método anticonceptivo ha fallado o se tuvieron relaciones sin protección, incluyendo los casos de violación.

Aunque este tratamiento se conoce también como “la píldora del día siguiente”, el término puede ser engañoso pues debe utilizarse inmediatamente después de tener relaciones sexuales y el método anticonceptivo ha fallado o se tuvieron relaciones sin protección; puede tomarse en un periodo de hasta 2 horas.

También hay anticoncepción hormonal que suprime durante la regla. ◇ Actualmente la anticoncepción hormonal masculina está en desarrollo. Parches anticonceptivos. ◇ Mediante anillos vaginales.

Ventajas: Constituye uno de los métodos más efectivos. Fácil de conseguir, económico. La fertilidad regresa inmediatamente después de discontinuar su uso. Reduce el riesgo de cáncer al ovario y cáncer uterino, inflamación pélvica, quistes de ovario. Puede ayudar a disminuir el acné, el sangrado menstrual, la anemia, los dolores menstruales. Los periodos menstruales tienden a ser más regulares. Desventajas: Deben tomarse con regularidad (diario). No protege contra enfermedades de transmisión sexual. No debe ser usado por mujeres con presión alta, diabetes, migrañas, depresión. Pueden producir efectos secundarios. Los comunes son: náusea, sensibilidad de los senos, sangrado irregular, aumento de peso, incremento de apetito, depresión, dolores de cabeza, problemas a la piel, cambios de ánimo. Consejo Nacional de Población: Sexualidad Adolescente, México, 1994. Ver “Enfermedades de Transmisión Sexual”, pp. 1-3 y “Conociendo y Aprendiendo a usar los Métodos Anticonceptivos”, p. 1-

- **Espermicidas**

Son sustancias químicas que se aplican en la vagina para impedir el paso del semen y destruir los espermatozoides. Ventajas: No requieren prescripción médica. Fáciles de aplicar. La fertilidad regresa inmediatamente después de discontinuar su uso. Desventajas: Menos efectivo que otros métodos. Son efectivos sólo por una hora. Deben aplicarse una hora antes del coito y re-aplicarse antes de cada coito. Pueden producir irritación. No protege contra

enfermedades de transmisión sexual. Posibles efectos secundarios: irritación vaginal, alergia a los espermicidas, ardor. Puede interferir con el acto sexual.

Inyectables Formas sintéticas de progesterona que son inyectadas trimestralmente. Se basan en la supresión hormonal de la ovulación. Ventajas: El primer método no quirúrgico más efectivo. Efecto duradero. Protege contra el cáncer uterino. Puede disminuir los calambres y dolores relacionados a la menstruación. No interfiere con el acto sexual. Desventajas: No protege contra enfermedades de transmisión sexual. Debe ser administrado por un médico cada tres meses. Su costo es elevado. La fertilidad tiende a regresar a 24 meses después de la última inyección. No debe ser usado por mujeres con cáncer a las mamas, problemas hepáticos, sangrados uterinos, migrañas, asma, epilepsia, diabetes, depresión, presión alta. Produce efectos secundarios tales como: periodos irregulares, pérdida de interés en el sexo, aumento de peso, dolores de cabeza, depresión, nerviosismo, irritaciones a la piel, oscurecimiento de color de la piel, aumento del vello corporal. Los efectos secundarios cuando se presentan tienden a seguir ocurriendo hasta que la progesterona es eliminada del cuerpo. Nunca opte por este método si quieres quedarte embarazada en los próximos 1 a 2 años. Consejo Nacional de Población: Sexualidad Adolescente, México, 1994. Ver "Enfermedades de Transmisión Sexual", pp. 1-3 y

"Conociendo y Aprendiendo a usar los Métodos Anticonceptivos", p. 1-

- **Anticonceptivo subdérmico** Implante compuesto por una varilla del tamaño de un cerillo que se coloca por debajo de la piel del brazo de la mujer, ofreciendo protección anticonceptiva por tres años sin ser definitivo, el médico que ha recibido capacitación puede retirarlo en cualquier momento retornando la mujer en un tiempo mínimo a la fertilidad.
- **Anillo vaginal** Único de administración vaginal mensual. Es el método más innovador en anticoncepción femenina: un anillo transparente, suave y flexible que se coloca por la misma usuaria por vía vaginal liberando diariamente las dosis más bajas de hormonas.

Método combinado Considerado por muchos como el método anticonceptivo por excelencia, debido a su alta efectividad (similar a la píldora) y a que no posee muchos de los cuestionamientos religiosos de la píldora. Consiste en combinar el uso de preservativo masculino con una crema espermaticida.. La crema se coloca con un aplicador especial que viene con el envase y el hombre utiliza el preservativo de la manera habitual. Tiene la ventaja agregada de lubricar el canal vaginal y así facilitar la penetración.

Consejo Nacional de Población: Sexualidad Adolescente, México, 1994. Ver "Enfermedades de Transmisión Sexual", pp. 1-3 y "Conociendo y Aprendiendo a usar los Métodos Anticonceptivos", p. 1-

- **Dispositivo intrauterino**

Es un método que, mediante la colocación en el interior del útero de un dispositivo plástico con elementos metálicos (ej. cobre), se produce una alteración del microclima intrauterino que dificulta de gran manera la fecundación y también la implantación del óvulo fecundado .Métodos anticonceptivos irreversibles (son parcialmente irreversibles).

- **Ligadura de trompas, o salpingoclasia** Consiste en ligar las Trompas de Falopio con grapas a fin de impedir que el óvulo se implante en el útero o que los espermatozoides se encuentren con él. Ventajas: Efectivo. No interfiere en el coito Desventajas: Es permanente. En algunos casos la fertilidad puede ser restablecida, sin embargo esto demanda una operación quirúrgica complicada y los resultados no siempre son positivos. Solo se debe efectuar cuando la mujer está totalmente segura de ya no querer tener hijos. No protege contra enfermedades de transmisión sexual. Requiere un chequeo médico previo y una operación quirúrgica. Un pequeño porcentaje de mujeres pueden sufrir de un incremento en el dolor durante los periodos.
- **Vasectomía** Es una operación quirúrgica para seccionar los conductos deferentes que transportan a los espermatozoides de los testículos al exterior cuando se eyacula. Una vez realizada, los espermatozoides que a diario se producen son reabsorbidos por el organismo. Puesto que el líquido seminal es elaborado en la próstata, la vasectomía no impide la eyaculación. Es un proceso reversible aunque con dificultades.

Ventajas: No interfiere con la erección o la eyaculación. No se conocen efectos secundarios. No interfiere con la relación sexogenital. Desventajas: Es permanente. En algunos casos la fertilidad puede ser re-establecida, sin embargo esto demanda una operación quirúrgica complicada y los resultados no siempre son positivos. Requiere un chequeo médico previo y una operación quirúrgica. Puede haber un poco de molestia o dolor durante la operación. Se requiere entre 15 y 20 eyaculaciones post-operación con el uso de un método anticonceptivo para eliminar espermatozoides que pueden haber quedado en el sistema. Existen raros casos donde los tubos deferentes vuelven a unirse y un embarazo puede ocurrir. Método de uso: El doctor, corta los vasos deferentes, que es el tubo que transporta a los espermatozoides desde los testículos hasta la uretra. Este tubo es amarrado o cauterizado. Consejo Nacional de Población: Sexualidad Adolescente, México, 1994. Ver "Enfermedades de Transmisión Sexual", pp. 1-3 y "Conociendo y Aprendiendo a usar los Métodos Anticonceptivos", p. 1-

- **Métodos de emergencia Píldora del día siguiente.**

Tiene bastantes efectos secundarios. El método de Yuzpe tiene una tasa de fallos de hasta el dos por ciento si la mujer lo ha usado en forma correcta, lo cual representa una disminución considerable del riesgo de embarazo, comparado con el no uso de anticoncepción de emergencia. Dependiendo cuando la mujer utilice las píldoras como anticoncepción de emergencia durante el ciclo menstrual, la combinación puede prevenir la ovulación, fertilización o la implantación, se cree que básicamente modifica el revestimiento endometrial impidiendo la implantación. El método de Yuzpe no es abortivo y no es eficaz cuando el proceso de implantación se ha iniciado.

2.4 INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Las infecciones de transmisión sexual son enfermedades de naturaleza infecciosa o parasitaria en las que la transmisión a través de la relación sexogenital tiene una importancia epidemiológica, aunque en algunas de ellas este no sea el mecanismo de transmisión primario o exclusivo. Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) son enfermedades que se propagan fácilmente por medio del contacto físico-

sexual o íntimo. Consejo Nacional de Población: Sexualidad Adolescente, México, 1994. Ver "Enfermedades de Transmisión Sexual", pp. 1-3 y "Conociendo y Aprendiendo a usar los Métodos Anticonceptivos", p. 1-

La mayoría de estas enfermedades son curables, algunas no. Cada año más de 12 millones de jóvenes y jóvenes adultos contraen una Infección de Transmisión Sexual. Las ITS son causadas por bacterias, virus, protozoarios o parásitos. Las más comunes en más de 20 enfermedades conocidas son Clamidia, Tricomoniasis, Gonorrea, Sífilis, Hepatitis y SIDA. Una persona puede padecer una ITS sin notar ningún signo ni síntoma. Los síntomas pueden tardar en presentarse hasta unas semanas o meses después del contacto sexual. Sin tratamiento adecuado, muchas de estas infecciones pueden provocar problemas serios de la salud, esterilidad, impotencia, inmunodeficiencia, retraso mental y la muerte. Las Infecciones de Transmisión Sexual son conocidas desde la antigüedad, fueron asociadas a los amores prohibidos, y hasta la Segunda Guerra Mundial constituían un reducido número de enfermedades infecciosas formado por la Sífilis, Gonorrea, Chancro Blando, Linfogranuloma Venéreo y Donovanosis o Granuloma Inguinal. Sus características básicas permitían definir las como enfermedades causadas por agentes adaptados a las estructuras genitales humanas que por lo menos en las fases iniciales, determinaban síntomas o signos en la esfera genital y estaban relacionadas con la promiscuidad sexual y prostitución, siendo predominante en el sexo masculino principalmente en el grupo de los 20 a 30 años y en la clase de menor condición socio-económica. La incidencia de las Infecciones de Transmisión Sexual, las enfermedades contagiosas más frecuentes en el mundo, aumentó de modo progresivo entre los años 1950-1960, pero en sentido general se estabilizó en la década de los 80. En 1982, unos médicos de San Francisco, California, comenzaron a notar que paciente homosexuales estaban presentando un síndrome que nunca habían visto, que les bajaba la defensa fuertemente a personas jóvenes; el mundo empezó a notificar casos del VIH/SIDA, convertido en una pandemia. Estudios posteriores de muestras de sangre guardadas en laboratorios de África, dan como resultado la presencia de anticuerpos del virus desde 1959. Consejo Nacional de Población:

Sexualidad Adolescente, México, 1994. Ver "Enfermedades de Transmisión Sexual", pp. 1-3 y "Conociendo y Aprendiendo a usar los Métodos Anticonceptivos", p. 1-

TOMA DE DECISIONES Durante la juventud y adultez muchas decisiones importantes son tomadas. Decisiones que requieren o nos exigen el ejercicio de nuestra voluntad para influir con nuestras propias acciones en el curso que tome nuestra vida; por ello, es crucial que pienses en un proyecto de vida y en aprender a tomar decisiones después de buscar información y de haber reflexionado autónomamente. Entre las decisiones cruciales que habrás de tomar están el casarte, vivir en unión libre, o mantenerte soltera/o; tener hijos o no tenerlos; estudiar tal o cual carrera o aprender un oficio; dedicarte a la casa o salir a trabajar, etc. En otras palabras, los planes, las metas y las elecciones que tomamos van dando forma a nuestra vida. Sin embargo, así como es importante reconocer nuestra libertad para decidir nuestra vida presente y futura, orientarla realmente no es algo tan sencillo pues la vida social, sus reglas y valores, influyen y orientan también nuestra búsqueda personal; y por ello, es fundamental que aprendas a pensar por ti mismo/a y que sepas qué hacer, por ejemplo, frente a las normas, valores y comportamientos que socialmente se establecen y se espera que hombres y mujeres realicen. Tomar decisiones sobre nuestra vida sexual es importante para prevenir riesgos a la salud y no afectar los proyectos de vida propios y de nuestra pareja. Todos podemos y debemos decidir con quién y cuándo tener relaciones sexogenitales, y establecer los límites que deben tener esas relaciones. Es sabio establecer límites al comportamiento sexual antes de entrar en una situación sexual. Los adolescentes que decidan tener relaciones sexogenitales, deben ponerse de acuerdo sobre si quieren o no un embarazo, para no incurrir en embarazos a edades tempranas o en embarazos no deseados, y deben decidir también sobre cómo prevenir el SIDA y enfermedades de transmisión sexual. Tomar una buena decisión significa que uno ha evaluado cuidadosamente las consecuencias y las ventajas y desventajas de dos o más opciones, antes de escoger la que uno cree que tendrá el mejor resultado. Para tomar decisiones sabias necesitamos información sobre cada opción. Generalmente la mejor decisión es aquella que no implica riesgos para la salud de uno ni de otras personas, y que no afecta los sentimientos y los derechos de los demás.

CAPITULO III: PLAN DE INVESTIGACIÓN

3.1 Identificación:

- **Establecimiento:**

Instituto Nacional de Educación Diversificada Acataenango

- **Localización:**

Colonia El Potrerito, Municipio de Acatenango, del departamento de Chimaltenango.

- **Unidad Ejecutora**

Universidad de San Carlos de Guatemala.

Facultad de Humanidades

- **Tipo de proyecto.**

Pedagógico.

- **Descripción del proyecto.**

Este proyecto trata de realizar una orientación sobre: sexualidad, embarazo, paternidad y maternidad, métodos de planificación familiar en estudiantes del ciclo diversificado del I.N.E.D ACATENANGO del municipio de Acatenango.

3.2 Objetivos.

General:

Disminuir en un porcentaje la desinformación sobre sexualidad que existe en los estudiantes del centro educativo.

Específicos:

- Elaboración de un manual sobre sexualidad integral.

- Socializar el manual con los estudiantes del nivel diversificado por medio de talleres.
- Brindar al docente e institución educativa un manual para poder brindar esa información a los adolescentes.

3.3 Actividades:

- Invitación al establecimiento educativo para la ejecución del proyecto.
- Presentación del proyecto.
- Presentación de los talleristas.
- Desarrollo del taller Titulado “ Sexualidad Integral ”
 - 1er. Tema Autoestima
 - 2do. Tema. Sexualidad
 - 3er. Tema. Métodos anticonceptivos
 - 4to. Tema. Infecciones de Transmisión Sexual
- Reconocimientos a los Talleristas.
- Entrega de manual de Sexualidad Integral a la directora del establecimiento.
- Agradecimiento y refacción para los participantes

3.4 Recursos:

- Humanos
 - Director del establecimiento, Personal docente, estudiantes.
- Materiales
 - Equipo de cómputo, hojas, lapiceros, libros de texto.

- Físicos: Salón de usos múltiples I.N.E.D Acatenango.

3.5 Metodología:

Con el desarrollo de este taller se pretende orientar a las y los estudiantes para que tengan una visión comprensiva de la realidad social, desde el abordaje de varias perspectivas.

- Método Inductivo – deductivo
- Método Analítico
- Método analógico o comparativo

3.6 Cronograma de actividades.

		MESES AÑO 2016													
		MAYO				JUNIO					JULIO				
	SEMANA	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	
		01 07	08 14	15 21	22 28	04	05 11	12 18	19 25	26 30	03 09	10 16	17 23	24 30	
ACTIVIDAD															
1.-	Gestionar la autorización del proyecto con las autoridades educativas.														
2.-	Visitar al establecimiento para recabar información														
3.-	Búsqueda de información sobre temas de														

	sexualidad													
4.-	Redacción de manual sobre sexualidad integral.													
5.-	Revisión del manual													
6.-	Edición del manual y empastado.													
7.-	Taller sobre sexualidad integral a estudiantes del nivel medio ciclo diversificado INED Acatenango del municipio													
8.-	Entrega del informe final.													

3.7 Parámetros para verificar el logro de hipótesis u objetivos:

- Las y los estudiantes obtienen información sobre temas de sexualidad y luego la interpretan al momento de realizar preguntas.
- Se realizara una evaluación escrita donde evidenciará en forma directa cuando las y los estudiantes accionan en un contexto real, en el que interactúan sus conocimientos adquiridos.
- Las y los estudiantes formaran juicios sobre los temas impartidos en cada uno de los talleres.

3.8 Planteamiento general de la propuesta a ejecutar.

Como ciudadanos, padres de familia, docentes nos enfrentamos a la tarea de mejorar los valores morales en la sociedad, en la familia y la calidad de la educación que se ofrece a los adolescentes y jóvenes guatemaltecos, los sucesos que día a día suceden en la sociedad guatemalteca como violaciones en niñas, niños y adolescentes, embarazos en niñas y adolescentes, maternidad y paternidad a temprana edad y una cultura escasa sobre temas de sexualidad en las que se hace vulnerable a la adolescencia y juventud.

Se pretende elaborar un material para el docente encargado de crear un amplio conocimiento sobre temas de sexualidad y así evitar la diversidad de sucesos que ocurre ante la falta de un conocimiento sobre sexualidad.

CAPITULO IV : EJECUCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 Actividades y resultados de las acciones realizadas.

Se realizaron las actividades programadas conforme el cronograma en la siguiente forma:

No.	Nombre de la actividad	Descripción	Fecha	Resultado obtenido
1	Gestionar la autorización del proyecto con las autoridades educativas.	Se realizó las gestiones para realizar el proyecto	Del 01 al 14 de Mayo.	Se obtuvo la autorización por parte de la Supervisión educativa del distrito
2	Visitar al establecimiento para recabar información	Se visitó el establecimiento para recabar la información necesaria	Del 15 al 21 de Mayo	Se obtuvo información sobre el establecimiento.
3	Búsqueda de información sobre temas de sexualidad	Se buscó información sobre el tema de sexualidad	Del 22 de Mayo al 09 de Junio	Se obtuvo información sobre los temas en varios libros.
4	Redacción de manual sobre sexualidad integral.	Se inició la elaboración del manual	Del 04 de junio al 11 de Junio	Se logró redactar el manual en base a los contenidos adquiridos.
5	Revisión del manual	Se presentó al docente encargado el manual para revisión	Del 12 de junio al 18 de junio	Se presentó el manual al docente encargada para revisión y corrección.
		Se inició la edición del	Del 03 de julio al 16 de julio	Se realizaron las correcciones al

6	Edición del manual y empastado.	manual y empastado		manual y se logró la terminación del mismo
7	Taller sobre sexualidad integral a estudiantes del nivel medio ciclo diversificado INED Acatenango	Se realizaron acabo los talleres sobre Sexualidad Integral	Del 17 de julio al 30 de julio	Se impartieron los talleres correspondientes logrando lo esperado.
8	Entrega final del informe	Se entrega el informe a la Directora del establecimiento educativo	El 28 de julio de 2016.	Se llevó a cabo la entrega del manual a la directora del establecimiento.

4.2 Producto Final.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES
SECCIÓN CHIMALTENANGO

**ORIENTACIÓN SOBRE SEXUALIDAD INTEGRAL
DIRIGIDO A ESTUDIANTES DE 4TO. GRADO DEL
INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN DIVERSIFICADA
DEL MUNICIPIO DE ACATENANGO, CHIMALTENANGO**



Fuente: imagen de jóvenes www.google.com



ALBA LUCRECIA MARROQUÍN JERÉZ

2005 51079

CONTENIDO	PÁGINA
Introducción	i
Objetivos	ii
Tema No. 1 La Autoestima	1
Descripción del taller No. 1	2
Desarrollo	3
Evaluación	10
Tema No. 2 Sexualidad	11
Descripción del taller No. 2	12
Desarrollo	13
Evaluación	25
Tema No. 3 Métodos Anticonceptivos.	26
Descripción del taller No. 3	27
Desarrollo	28
Evaluación	45
Tema No. 4 Infecciones de Transmisión Sexual	46
Descripción del taller No. 4	47
Desarrollo	48
Evaluación	50
Reforzamiento del tema	53
Referencias bibliográficas	55

INTRODUCCIÓN

La importancia que tiene hoy en día el tema de la sexualidad hace que merezca mayor atención, sobre todo algunos de sus aspectos, como el embarazo no deseado en la adolescencia, las relaciones sexo genitales a temprana edad, las infecciones de transmisión sexual, el aborto etc., fenómenos cuyos causantes son la falta de información, o que ésta sea inadecuada, así como la falta de confianza en la familia, por mencionar algunos. Todo lo anterior involucra varias dimensiones de la sexualidad, tales como la educación sexual en la familia, las amistades, las relaciones de pareja e incluso la formación escolar. Todo influye de manera rotunda en las decisiones y formas de vida que llevamos a cabo. A través del tiempo, el concepto de sexualidad ha sido moldeado según la cultura, ideología y forma de vida de cada sociedad. El estudio de la historia de la sexualidad tiene doble importancia: primero porque nos enseña cómo un mismo tema puede ser considerado y visto de diferente manera en función de factores como el nivel socioeconómico, la religión y la cultura; y, segundo, porque nos permite comprender las actitudes y conceptos del presente en relación con el tema de la sexualidad. La sexualidad no debe apartarse de dos principios fundamentales: el mutuo consentimiento y la superación de la autocensura. Este último para que cada individuo se acepte a sí mismo, aunque ello exija a veces lograr un equilibrio entre las inclinaciones individuales y ciertos prejuicios y atavismos sociales. A partir de las consideraciones anteriores es que surgió la necesidad de diseñar este taller que tiene como finalidad, en un sentido amplio, difundir y promover información adecuada sobre la sexualidad, que amplíe los conocimientos de los jóvenes a través de la reflexión y sensibilización de los problemas que en este aspecto le afectan o pudieran cambiar sus vidas en un momento determinado.

OBJETIVOS

➤ **Objetivo general**

Que las y los participantes adquieran herramientas teórico-metodológicas que les permitan construir nuevos conocimientos –o reforzar los previos- respecto al concepto de sexualidad y todo lo que este implica, promoviendo una mejor educación sexual a través de técnicas de auto conocimiento que propicien su reflexión y sensibilización.

➤ **Objetivos específicos**

- a. Propiciar la reflexión en el participante, para que logre crear nuevos y mejores conocimientos así como fortalecer los previos, a través de técnicas adecuadas para ello.

- b. Sensibilizarse sobre las consecuencias de una relación sexual a temprana edad sin los adecuados cuidados, lo cual puede generar embarazos no deseados o la transmisión de alguna enfermedad sexual.

- c. Formarse un sentido de responsabilidad que le ayude a tomar decisiones con las cuales se pueda ver beneficiado en todas las etapas de su desarrollo.

Fuente: imagen de joveneswww.google.com



TEMA No. 1

LA AUTOESTIMA

PLAN No. 1

TEMA: La Autoestima

OBJETIVO: Que las y los participantes contrasten sus nociones e ideas acerca de la autoestima, con conceptos teóricos y aclaren dudas que puedan tener.

DESARROLLO:

ACTIVIDAD	FECHA	RESPONSABLE
1.- Rompe hielo (Barcos y naufragos) 2.- Presentación del taller. 3.- Desarrollo 4.- Resolución de dudas. 5.- Evaluación	18 de julio de 2016	1.- Epesista 2.- Psicóloga 3.- Directora del establecimiento.

RECURSOS:

- ❖ **Humanos:** Epesista USAC, Chimaltenango .Director del establecimiento
Docentes, Estudiantes, Psicóloga
- ❖ **Materiales** Papeles (lino, lustre, bond, otros.) Cañonera, Equipo de sonido, Guía, Sillas, Mesas, Fotocopias, Marcadores.
- ❖ **Físico:** Salón de usos múltiples I.N.E.D. Acatenango

EVALUACIÓN:

- ❖ Test de autoestima.
- ❖ Elaboración de un collage.

TALLER No. 1

ROMPE HIELO

Técnica: BARCOS Y NÀUFRAGOS

Objetivo: Establecer confianza entre los miembros del grupo a través de su participación activa en la dinámica.

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo: la facilitadora indica a los participantes que comiencen a caminar por todo el salón y, mientras lo hacen, les da las instrucciones del juego.

- Les dice que van en un barco que está a punto de hundirse, pero que llegará una lancha con cupo para sólo un determinado número de personas.
- Les indica un número para que los participantes formen grupos con ese número.
- Por ejemplo: la coordinadora dice: “vamos en un barco que está a punto de hundirse pero llega una lancha para tres personas”; entonces los participantes forman grupos con ese número. En la siguiente ocasión dice otro número, y los participantes forman grupos con ese otro número.
- El juego se repite todas las veces que se pueda, siempre y cuando no rebase el tiempo establecido para la técnica.
- Se toma en cuenta a los grupos que se formaron la última vez para comenzar con la actividad de evaluación.

DESARROLLO:

Técnica: EXPOSICIÓN

Objetivo: Que las y los participantes contrasten sus nociones e ideas acerca de la autoestima, con conceptos teóricos, y aclaren las dudas que puedan tener.

Material: Presentar el tema en power point requiere cañonera, computadora.

- La facilitadora expone cada uno de los conceptos autoestima
- Después presenta un cuadro donde se sistematizan las diferencias y relaciones entre los conceptos, complementándolo con las participaciones de todos los integrantes.
- Luego explica cuáles son las características de cada uno de los conceptos, incluyendo en la explicación ejemplos de la vida cotidiana para facilitar la comprensión de cada uno de ellos.

TEMA I

AUTOESTIMA

Es la valoración que hacemos de nosotros mismos sobre la base de las sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida

Las creencias que tenemos acerca de nosotros mismos, aquellas cualidades, capacidades, modos de sentir o de pensar que nos atribuimos, conforman nuestra imagen personal o autoimagen” Angel Antonio Marcuello García Autoestima y Autosuperación: Técnicas

para su mejora Jefe del Gabinete de Psicología de la Escuela de Especialidades Antonio de Escaño (Ferrol-La Coruña) **Nos** sentimos listos o tontos, capaces o incapaces, nos gustamos o no. Esta autovaloración es muy importante, dado que de ella dependen en gran parte la realización de nuestro potencial personal y nuestros logros en la vida. De este modo, las personas que se sienten bien consigo mismas, que tienen una buena

autoestima, son capaces de enfrentarse y resolver los retos y las responsabilidades que la vida plantea. Por el contrario, los que tienen una autoestima baja suelen auto limitarse y fracasar. Las personas somos complejas y muy difíciles de definir en pocas palabras. Como existen tantos matices a tener en cuenta es importante no hacer generalizaciones a partir de uno o dos aspectos.

Ejemplos:

- Podemos ser muy habladores con los amigos/as y ser callados/as en casa.
- Ser un mal jugador de fútbol no indica que seamos un desastre en todos los deportes.
- Que no nos salga bien un examen no significa que no sirvamos para los estudios.

¿CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA?

- El concepto de uno mismo va desarrollándose **poco a poco a lo largo de la vida**, cada etapa aporta en mayor o menor grado, experiencias y sentimientos, que darán como resultado una sensación general de valía e incapacidad. En la infancia descubrimos que somos niños o niñas, que tenemos manos, piernas, cabeza y otras partes de nuestro cuerpo. También descubrimos que somos
- seres distintos de los demás y que hay personas que nos aceptan y personas que nos rechazan. A partir de esas experiencias tempranas de aceptación y rechazo de los demás es cuando comenzamos a generar una idea sobre lo que valemos y por lo que valemos o dejamos de valer. El niño gordito desde pequeño puede ser de mayor un adulto feliz o un adulto infeliz, la dicha final tiene mucho que ver con la actitud que demostraron los demás hacia su exceso de peso desde la infancia.
- **Durante la adolescencia**, una de las fases más críticas en el desarrollo de la autoestima, el joven necesita forjarse una identidad firme y conocer a fondo sus posibilidades como individuo; también precisa apoyo social por parte de otros cuyos valores coincidan con los propios, así como hacerse valioso para avanzar con confianza hacia el futuro. Es la época en la que el

muchacho pasa de la dependencia de las personas a las que ama (la familia) a la independencia, a confiar en sus propios recursos. Si durante la infancia ha una fuerte autoestima, le será relativamente fácil superar la crisis y alcanzar la madurez. Si se siente poco valioso corre el peligro de buscar la seguridad que le falta por caminos aparentemente fáciles y gratificantes, pero a la larga destructivos como la drogadicción

- La baja autoestima está relacionada con una distorsión del pensamiento (forma inadecuada de pensar). Las personas con baja autoestima tienen una visión muy distorsionada de lo que es realmente; al mismo tiempo, estas personas mantienen unas exigencias extraordinariamente perfeccionistas sobre lo que deberían ser o lograr.
- **FORMAS DE MEJORAR LA AUTOESTIMA** La autoestima puede ser cambiada y mejorada. Podemos hacer varias cosas para mejorar nuestra autoestima:

1. Convierte lo negativo en positivo:
2. No generalizar
3. Centrarnos en lo positivo
4. Hacernos conscientes de los logros o éxitos
5. No compararse
6. Confiar en nosotros mismos
7. Aceptarnos a nosotros mismos
8. Esforzarnos para mejorar

- Elaborar proyectos de superación personal

Una parte importante de nuestra autoestima viene determinada por el balance entre nuestros éxitos y fracasos. En concreto, lograr lo que deseamos y ver satisfechas nuestras necesidades proporciona emociones positivas e incrementa la autoestima.

Se ha apuntado como una forma de mejorar la autoestima el esforzarse para cambiar las cosas que no nos gustan de nosotros mismos. Vamos a trabajar sobre un método que puede hacer más fácil estos cambios. Este método está compuesto por cuatro pasos fundamentales:

- **Pasos para conseguir lo que se desea.**

1. Plantearse una meta clara y concreta.
2. Establecer las tareas que se deben realizar para lograrla.
3. Organizar las tareas en el orden en que se deberían realizar.
4. Ponerlas en marcha y evaluar los logros que se vayan consiguiendo.

Veamos brevemente cada uno de estos pasos:

Primer paso: Plantearse una meta clara y concreta.

Una “meta” puede ser cualquier cosa que se desee hacer o conseguir. Plantearse una meta de forma clara y concreta ayuda a tener éxito porque nos ayuda a identificar lo que queremos conseguir.

La meta que nos propongamos ha de reunir una serie de requisitos. Debe ser una meta:

- **SINCERA**, algo que realmente queramos hacer o deseemos alcanzar.
- **PERSONAL**, no algo que venga impuesto por alguien desde fuera.

- **REALISTA**, que veamos que es posible conseguir en un plazo relativamente corto de tiempo (unas cuantas semanas).
- **DIVISIBLE**, que podamos determinar los pasos o cosas que hemos de hacer para conseguirla.
- **MEDIBLE**, que podamos comprobar lo que hemos logrado y lo que nos falta para alcanzarla.

Ejemplos:

- Obtener una buena nota en una asignatura
- Ser más popular
- Llevarse bien con los hermanos
- Hacer deporte
- Ahorrar dinero

Segundo paso: Establecer las tareas que se deben realizar para lograrla.

Una vez que hayan concretado la meta que desean alcanzar, pídeles que piensen en lo que tendrían que hacer para conseguirla. No todo se consigue en un día; para conseguir mejorar en cualquier aspecto que te propongas has de hacer pequeños esfuerzos.

Póngales como ejemplo el caso de los ciclistas que participan en la vuelta ciclista a España. La meta de muchos de ellos es ganar la carrera. Pero para ello se tienen que superar a lo largo de tres semanas distintas etapas (etapas de llano, etapas de montaña, contrarreloj).

Tercer paso: Organizar las tareas en el orden en que habría que realizarlas.

Si se intenta llevar a cabo todas las tareas al mismo tiempo, es muy probable que no se consiga nada. Para lograr una meta es muy interesante que se ordenen las tareas que se deben realizar y se establezca un plan de trabajo.

Una vez que tengan la lista de las tareas que deben realizar pida que las ordenen. El orden se puede establecer de forma lógica, según la secuencia temporal en las que se tengan que realizar (para hacer una casa antes del tejado habrá que hacer los cimientos) o, en el caso de que las tareas no necesiten una secuenciación temporal, se puede empezar por las tareas más sencillas y que requieran menos esfuerzo, dejando para el final las más difíciles o costosas.

Cuarto paso: Ponerlas en marcha y evaluar los logros que se vayan consiguiendo.

Una vez elaborado el proyecto personal habría que comprometerse con él y ponerlo en práctica. Para llegar a conseguirlo es importante ir evaluando los esfuerzos realizados. Esto puede ser difícil hacerlo uno mismo, pero es relativamente sencillo si se pide a un familiar o a un amigo que nos ayude a evaluar nuestros progresos.

Vamos a ver un ejemplo en el que una persona uno elabora un proyecto de superación personal con el fin de superar la timidez:

Ejemplo de Proyecto Personales

1. Meta: Superar la timidez.

2. Tareas para conseguirlo:

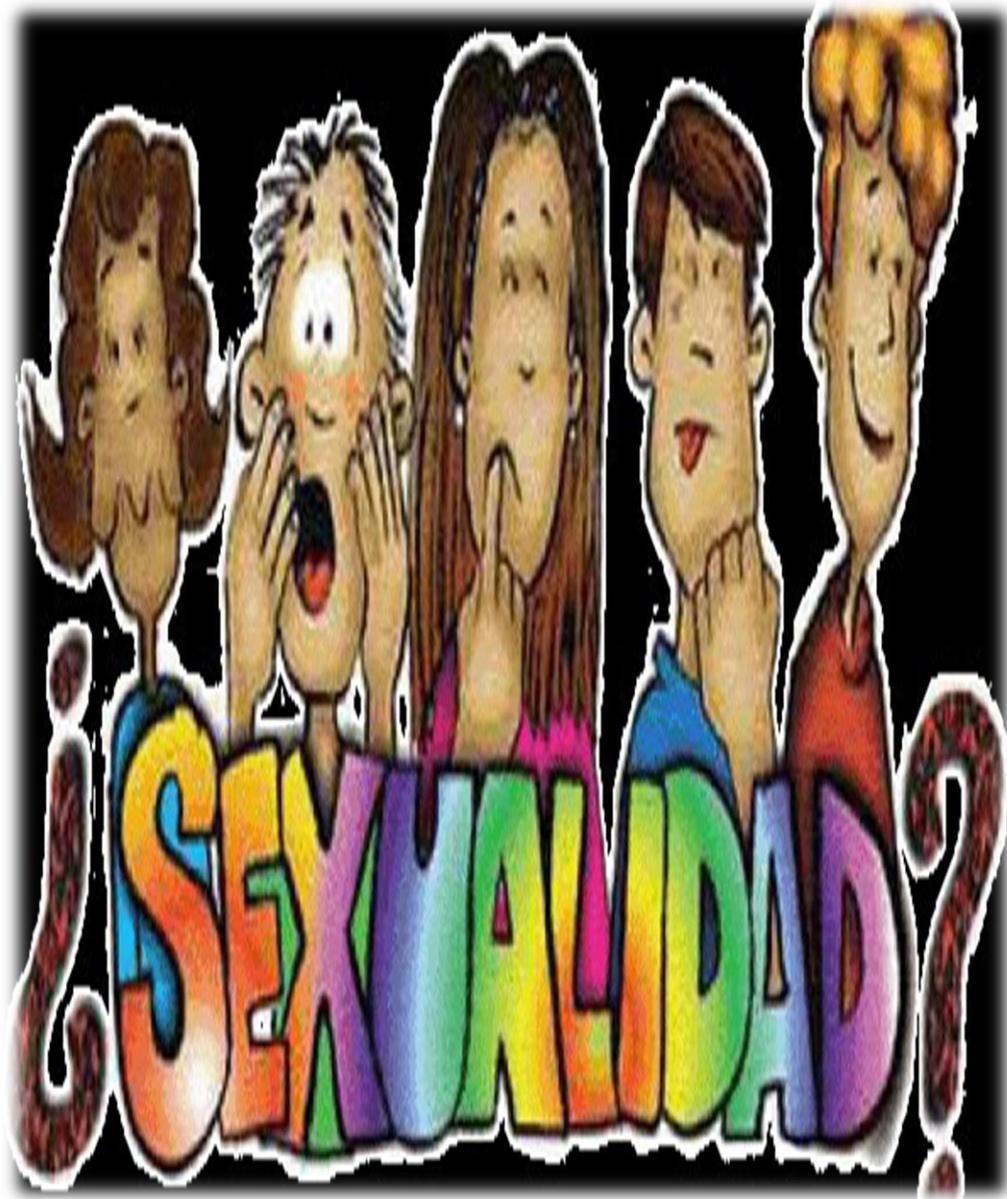
- Saludar a gente que conozcas
- Unirse a grupos de compañeros en el recreo
- Iniciar conversaciones con compañeros
- Iniciar conversaciones con desconocidos
- Hacer preguntas al profesor



TÓMATTE UN MOMENTO PARA
APRECIAR LO INCREÍBLE QUE ERES.
SÍ, ¡TÚ!

Evaluación:

Técnica: COLLAGE Objetivo: Que las y los participantes aporten las ideas o nociones que tienen acerca de los conceptos de autoestima y conozcan otros conceptos teóricos que le ayuden a aclarar, complementar o cambiar sus ideas y conocimientos previos. Material: Cartulinas o papel bond, revistas, marcadores, tijeras, pegamento. Tiempo: 15 minutos. Desarrollo: • Ya conformados los equipos y sin hablar, los integrantes hacen un collage, pegando en una cartulina o papel bond los recortes de revistas que expresen lo que para ellos significan los conceptos de autoestima • Esta actividad se debe llevar a cabo en silencio; si alguien considera que algún recorte significa para él autoestima, lo recorta y lo pega, o le pide a un compañero que lo haga, a través de señas. • Cuando hayan transcurrido los quince minutos destinados a esta actividad, la facilitadora indica a los miembros de cada equipo que peguen su collage en un lugar visible del salón, y que expliquen las razones por las cuales escogieron esos recortes, así como cuál es la relación que tienen con los conceptos analizados. • La coordinadora debe tomar en cuenta de manera especial las participaciones de los miembros de los equipos, mostrando interés en lo que dicen, remarcando lo importante y tratando de aclarar los malos entendidos, sin omitir ninguna opinión por muy insignificante que esta pudiera parecer.



Fuente imagen de sexualidad www.google.com

TALLER No.
SEXUALIDAD

PLAN No. 2

TEMA: La Sexualidad

OBJETIVO: Que las y los estudiantes obtengan una información clara de lo que comprende la sexualidad y todo lo que abarca en sí el tema.

DESARROLLO:

ACTIVIDAD	FECHA	RESPONSABLE
1.- Rompe hielo (Globos)	18 de julio de 2016	1.- Epesista
2.- Presentación del taller.		2.- Psicóloga
3.- Desarrollo		3.- Directora del
4.- Resolución de dudas.		establecimiento.
5.- Evaluación		

RECURSOS:

- ❖ **Humanos:** Epesista USAC, Chimaltenango .Director del establecimiento
Docentes, Estudiantes, Psicóloga
- ❖ **Materiales** Papeles (lino, lustre, bond, otros.) Cañonera, Equipo de sonido, Guía, Sillas, Mesas, Fotocopias, Marcadores.
- ❖ **Físico:** Salón de usos múltiples I.N.E.D. Acatenango

EVALUACIÓN:

- ❖ Oral
- ❖ Escrita

TALLER No. 2

ROMPE HIELO

Actividad: Globos

Objetivo: Crear un ambiente de relajación en el grupo, estimulando la participación activa de los integrantes.

Material: Globos.

Desarrollo:

- La instructora pone globos en el centro del salón, de cinco colores diferentes, ubicados de preferencia en un lugar amplio con mucho espacio.
- Les pide a los participantes que se pongan alrededor de donde se encuentran los globos. Deben romper el globo, pero según su color. Cada color tiene ya determinada la forma en que el globo se debe romper, ya sea de sentonazo, con la boca, con las manos, de panzazo, de pisotón, etcétera.
- Les pide a los participantes que den vueltas alrededor de los globos mientras escucha música. Cuando la música se detiene, cada uno toma un globo, y la instructora le indica la manera en que debe romperlo. Los participantes se unen en grupos, a partir del color del globo que escogieron. Por ejemplo, todos los que rompieron un globo azul, forman un equipo, y así los demás.

DESARROLLO:

Técnica: EXPOSICIÓN

Objetivo: Que los estudiantes conozcan el tema de sexualidad y los componentes del tema.

Material: Presentar el tema en power point requiere cañonera, computadora

TEMA II**SEXUALIDAD**

La sexualidad es un conjunto de condiciones anatómicas, psicológicas y afectivas que caracterizan a cada sexo. ”. Aguilar, J. y G. Rodríguez, Sexualidad: lo que todo adolescente debe saber, SITESA, México, 1990. No obstante, la constitución de la sexualidad tiene que ver en su mayor parte con lo cultural y lo social, es decir, con las pautas y condiciones a las que diferenciadamente nos enfrentamos mujeres y hombres en la vida cotidiana. Romper mitos acerca de la sexualidad e impulsar la reflexión sobre ella significa transgredir ciertos estereotipos de género que de forma milenaria han sido yugo de mujeres y hombres, porque han girado en torno al deber ser y han definido la forma en que unas y otros se conciben como sujetos sociales. El reto radica en internarse en los modos en que mujeres y hombres se conciben, se representan y se entienden a partir del ejercicio de su sexualidad, destacando las voces sociales que suelen atravesar sus decisiones y sus dilemas frente a la sexualidad. Levantar el velo de la mentalidad y encarar los conceptos sobre sexualidad como construcciones históricas en las que muchas veces el cuerpo y la sexualidad han sido medios de opresión humana, es una labor que todas y todos los implicados en la formación de las y los jóvenes debemos realizar, de forma que las nuevas generaciones sean cada vez más libres pero a la vez más responsables, a través de la conciencia de sí mismas.

La importancia que tiene hoy en día el tema de la sexualidad hace que merezca mayor atención, sobre todo algunos de sus aspectos, como el embarazo no deseado en la adolescencia, las relaciones sexuales a temprana edad, las infecciones de transmisión sexual, el aborto etc., fenómenos cuyos causantes son la falta de información, o que ésta sea inadecuada, así como la falta de confianza en la familia, por mencionar algunos. Todo lo anterior involucra varias dimensiones de la sexualidad, tales como la educación sexual en la familia, las amistades, las relaciones de pareja e incluso la formación escolar. Todo influye de manera rotunda en las decisiones y formas de vida que llevamos a cabo. A través del tiempo, el concepto de sexualidad ha sido moldeado según la cultura, ideología y forma de vida de cada sociedad.

El estudio de la historia de la sexualidad tiene doble importancia: primero porque nos enseña cómo un mismo tema puede ser considerado y visto de diferente manera en función de factores como el nivel socioeconómico, la religión y la cultura; y, segundo, porque nos permite comprender las actitudes y conceptos del presente en relación con el tema de la sexualidad. La sexualidad no debe apartarse de dos principios fundamentales: el mutuo consentimiento y la superación de la autocensura. Este último para que cada individuo se acepte a sí mismo, aunque ello exija a veces lograr un equilibrio entre las inclinaciones individuales y ciertos prejuicios y atavismos sociales. A partir de las consideraciones anteriores es que surgió la necesidad de tener un sentido amplio, difundir y así promover información adecuada sobre la sexualidad, que amplíe los conocimientos de los jóvenes a través de la reflexión y sensibilización de los problemas que en este aspecto le afectan o pudieran cambiar sus vidas en un momento determinado.

Sexualidad es un conjunto de fenómenos emocionales y de conducta relacionados con el sexo, que marcan de forma decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo. El concepto de sexualidad comprende tanto el impulso sexual, dirigido al goce inmediato y a la reproducción.

como los diferentes aspectos de la relación psicológica con el propio cuerpo (sentirse hombre, mujer o ambos a la vez) y de las expectativas de rol social. En la vida cotidiana, la sexualidad cumple un papel muy destacado ya que, desde el punto de vista emotivo y de la relación entre las personas, va mucho más allá de la finalidad reproductiva y de las normas o sanciones que estipula la sociedad. A partir de la década de 1930, comenzó a realizarse investigación sistemática sobre los fenómenos sexuales. Posteriormente la sexología, rama interdisciplinar de la psicología, relacionada con la biología y la sociología, tuvo un gran auge al obtener, en algunos casos, el respaldo de la propia sociedad, principalmente durante los movimientos de liberación sexual de finales de la década de 1900 y principios de la de 1910. Los primeros estudios científicos sobre el comportamiento sexual se deben a Alfred Charles Kinsey y sus colaboradores.

En ellos pudo observarse que existen grandes diferencias entre el comportamiento deseable exigido socialmente y el comportamiento real. A lo largo de la vida, la sexualidad se manifiesta en distintas formas dependiendo de nuestra edad, el contexto social en el que vivimos y por la forma en que pensamos y sentimos como seres sexuales; en otras palabras, en nuestra vida sexual confluyen aspectos biológicos, psicológicos y sociales que se interrelacionan constantemente, influyéndose unos a otros. Es importante conocer todos estos aspectos para comprender mejor los cambios que sexualmente vivimos en la infancia, en la adolescencia, en la juventud, en la adultez y hasta nuestra vejez. Porque así podremos tener un mayor auto-conocimiento sobre nuestro cuerpo y sexualidad, que nos permitirá enfrentar eficazmente las situaciones y dificultades que podemos estar viviendo; al mismo tiempo, que estamos aprendiendo a disfrutar y a cuidarnos en cada etapa para llegar saludables a la siguiente. La mujer o el hombre que somos en este momento, es el resultado de todo lo que hemos vivido desde que nacimos. Nuestra historia personal sexual se va conformando día con día a través de las interacciones, vivencias e información que vamos acumulando, de tal manera que, nuestras experiencias y saberes de hoy, servirán de base para darle forma a nuestro futuro en este aspecto.

Por esto, es importante construir una base sólida, despejar prejuicios, mitos y cambiar las actitudes negativas que tengamos hacia la sexualidad, ya que, nos dificultan la toma de decisiones y limitan nuestras capacidades para actuar con responsabilidad, por lo que es importante revisar todos esos aspectos, reflexionarlos y llevar a cabo acciones que promuevan la salud sexual, tanto personal como social. Durante la niñez, aproximadamente entre los 3 años de edad, comienza a conformarse uno de los aspectos más importantes de nuestra sexualidad: la identidad sexual. Empezamos a reconocernos como hombre o mujer cuando nos sabemos y autonombramos “soy niño” o “soy niña”, pues nos hemos percatado de nuestras propias características físicas y nos identificamos con alguno de estos dos grupos, pues ya podemos discriminar con mayor seguridad a los demás por su sexo e incluso, mostramos preferencia por ciertos objetos o juegos acordes con nuestro género. No obstante, la conformación de la identidad sexual se establece paulatinamente, es decir, no tenemos una idea muy clara ni constante desde el principio. Siendo niños podemos jugar con cualquier clase de juguete, sin que nos importe si los adultos los consideran apropiados o no para nuestro sexo, con el tiempo, la identidad sexual se irá definiendo más y nuestra percepción de ser hombre o mujer se hará más sólida pues, a través de cómo nos relacionamos, lo que observamos que hacen los demás, y lo que nos dicen acerca de cómo “debemos” comportarnos, es que vamos aprendiendo los papeles de género (masculino y femenino) y las normas sexuales.

Con la pubertad nuestro cuerpo comienza a cambiar, aumentamos de estatura, la masa muscular se desarrolla y la grasa corporal se distribuye de forma diferente en hombres y mujeres. Pero también la imagen que tenemos de nosotros mismos se modifica, no nos vemos ni nos sentimos igual y esto ocurre, en parte, porque nuestros familiares, amigos, vecinos, etc., también nos ven distintos y nos tratan de otra manera. Todo esto sucede porque hemos alcanzado la maduración sexual, es decir, que nuestros órganos sexuales se han desarrollado y nos hemos convertido en seres capaces de reproducirnos biológicamente o sea, de tener hijos.

- **Sexo y género, dos conceptos diferentes**

Mujeres y hombres poseemos por naturaleza cuerpos y características físicas que nos hacen diferentes desde que nacemos. Tomando en cuenta esas particularidades biológicas de nuestros cuerpos, socialmente se han establecido funciones y roles diferentes para ambos sexos. Como resultado de la diferencia que se establece socialmente entre hombres y mujeres, se generan condiciones de marginación, discriminación, y por lo tanto de desigualdad en todos los ámbitos, las cuales se manifiestan y afectan de manera diferente a unos y a otras. Debido a que ser distintos no significa ser desiguales, es importante reconocer la diferencia entre el concepto de sexo y el de género, palabra muy utilizada en los últimos años a la cual se le han dado interpretaciones erróneas pues se suele relacionar únicamente con cuestiones de mujeres.

- **Sexo y género:**

Son dos conceptos diferentes desde el momento en que nacemos, dependiendo de si se es niña o niño, empezamos a recibir un trato diferenciado por parte de quienes nos rodean. Además, se nos inculcan valores y creencias que desde pequeños delimitarán los atributos y las aspiraciones sociales que según nuestro sexo debemos tener; se nos educa para comportarnos de cierta manera a partir de la diferencia sexual sin que esto se relacione con las capacidades reales de los individuos. Por ejemplo, se promueve la destreza física, el liderazgo y la fuerza en los varones; mientras que en las niñas se fomenta la dulzura y la pasividad. Según la antropóloga Marta Lamas, el género es el conjunto de ideas sobre la diferencia sexual que atribuye características femeninas y masculinas a cada sexo, a sus actividades y conductas, y a las esferas de la vida; mientras que el sexo se refiere a las diferencias biológicas y naturales que las personas tenemos al nacer. De esta forma, el sexo está determinado por las características genéticas, hormonales, fisiológicas y funcionales que a los seres humanos nos diferencian biológicamente; y el género es el conjunto de características sociales y culturales asignadas a las personas en función de su sexo.

Por ejemplo, cuando una persona nace con determinadas características biológicas o sexuales, se le designa determinadas actividades, valores, roles y comportamientos diferenciados, unos que deben cumplir las mujeres y otros que deben cumplir los varones. Por ello, la forma en que nos relacionamos mujeres y hombres está determinada por las normas de orden jurídico, social, religioso, tradiciones, reglas y roles que son las bases de una cultura en un momento histórico determinado.

Especialistas en el tema explican que, a través de la cultura, se transmiten las normas y valores de una sociedad, cuya permanencia se logra mediante el proceso de socialización y aprendizaje en las instituciones sociales como son la familia, la escuela, la iglesia, el estado y los medios de comunicación. Es decir, este proceso de aprendizaje suele repetir las formas de pensar y de actuar lo que finalmente también reproduce los valores negativos y las inequidades entre hombres y mujeres. Por todo lo señalado, podemos concluir que el hacer cosas que tradicionalmente hace el otro género, no implica un cambio de sexo, por el contrario, nos abre la posibilidad de compartir y decidir qué es lo que queremos ser y hacer, sin estar sujetos a un destino fijo antes de nacer.

- **Educación sexual**

Es, en general, toda instrucción sobre el proceso y las consecuencias de la actividad sexual, generalmente impartida a niños y adolescentes. Mientras que en algunos sistemas educativos la educación sexual se incluye dentro del temario de asignaturas relacionadas con el estudio de la naturaleza y el ser humano, en otros se contempla como una materia de tipo transversal que se relaciona con diferentes asignaturas a lo largo de distintos cursos. Históricamente, la tarea de instruir a los adolescentes sobre sexualidad ha sido responsabilidad de los padres. Sin embargo, la comunicación entre padres e hijos en esta materia puede estar mediatizada por las inhibiciones de los padres o por las diferencias intergeneracionales y el tipo de educación que éstos recibieron. También se observa que en muchas ocasiones los niños y adolescentes no reciben ninguna información sobre materia sexual por parte de sus padres.

A finales del siglo XIX, los esfuerzos realizados por los educadores y los trabajadores sociales para complementar la instrucción dada por los padres, provocó que ésta se denominara de forma solapada y eufemística 'higiene social', ofreciendo información biológica y médica sobre la reproducción sexual y las enfermedades venéreas. Al concluir la II Guerra Mundial, sin embargo, la mayor flexibilidad de las normas sociales respecto a la actividad sexual, así como el aumento de la información ofrecida a los niños a través de los medios de comunicación, generó la creación de programas de educación sexual más sofisticados y explícitos, a pesar de las opiniones contrarias de algunos sectores de la sociedad. La variedad de temas investigados y discutidos como parte de este tipo de educación comprenden: la reproducción humana, la función y anatomía de los órganos sexuales del hombre y la mujer, el origen, formas de contagio y efectos de las enfermedades de transmisión sexual, los métodos anticonceptivos, los roles y estructuras de la familia, la ética de las relaciones sexuales, las causas y consecuencias emocionales y psicológicas de la actividad sexual, la orientación sexual, la vida en pareja y la paternidad y maternidad. La educación sexual es considerada en la actualidad la principal herramienta para la prevención de embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual.

- **Mi cuerpo y yo**

El despertar de tu cuerpo a la sexualidad viene acompañado, entre otros cambios, de una nueva percepción de tu imagen corporal; tienes más conciencia de tu modo de caminar, de cómo vistes, de cómo agradar con tu cuerpo, de lo que significa ser hombre o mujer. El ejercicio de la sexualidad es, sin lugar a dudas, uno de los temas de mayor interés para los jóvenes y las señoritas durante la adolescencia. La sexualidad tiene que ver con los genitales y con la capacidad biológica de tener hijos, con nuestros sentimientos y emociones, dicho de otra manera, con las relaciones afectivas que establecemos con quienes nos rodean, especialmente con nuestra pareja; tiene que ver con nuestra manera de actuar y de ser desde el momento en que nos identificamos como hombres o como mujeres; asimismo, la sexualidad tiene que ver, por supuesto, con la capacidad de sentir placer.

No dudo que en tus clases de biología te hayan dado los conocimientos suficientes en cuanto a la anatomía y funcionamiento de los órganos sexuales. No es mi intención repasar tus clases. La verdadera intención es agregar a estos conocimientos algunas indicaciones básicas para que conozcas mejor tu cuerpo y Participes del auto cuidado del mismo para mantenerlo saludable.

La sexualidad, entre la piel y la cultura:

¿Te has fijado que a los varones, sean jóvenes o adultos, se les permiten más libertades que a las mujeres?

¿Que algunas personas se avergüenzan al sólo escuchar hablar sobre sexualidad?

¿Sabías que hay países en África donde las mujeres llevan descubierto el pecho y nadie las agrede?

¿Qué en otras sociedades, por ejemplo las musulmanas, las mujeres deben cubrirse la cara para evitar que alguien las mire?

¿Te has preguntado por qué en nuestras sociedades existe un enorme abuso contra las mujeres o por qué se cometen terribles crímenes contra los homosexuales? Reflexiona en estas preguntas y situaciones, piensa en tus propias experiencias, y acompáñanos a descubrir por qué decimos que la sexualidad humana es un tema muy amplio que trasciende la piel y se pinta del color de la cultura y los valores que la sociedad e incluso cada quien tenga. Esas preguntas se refieren a situaciones que se explican o son causadas por la cultura, las normas o reglas que cada sociedad le atribuye a la sexualidad. Por ejemplo, los crímenes homofóbicos muchas veces obedecen a un odio contra los homosexuales (o sea aquellas personas que tienen relaciones sexuales con personas de su mismo sexo) que algunas personas tienen debido a prejuicios o mitos que aprendieron sobre la sexualidad, en el sentido de que lo único “natural” y permitido debe ser la heterosexualidad (o sea las relaciones sexuales entre personas de diferente sexo).

Otro caso sería el de las actitudes de castidad que supuestamente las mujeres deben tener frente a la sexualidad como, por ejemplo, mantenerse vírgenes hasta el matrimonio. Este es un valor que se aplicaba antes particularmente a las mujeres y, aunque actualmente esta creencia se ha relajado entre algunos adolescentes y jóvenes, para otros y especialmente para algunas señoritas y sus familias siguen siendo muy importante. Esas situaciones, como también el nerviosismo o miedo de hablar sobre algo que nos inquieta tanto, el pudor que sentimos al referirnos a nuestra sexualidad no son reacciones naturales, sino aprendidas. ¿Cómo que aprendidas? Bueno, porque a diferencia de los animales, que reaccionan instintivamente para satisfacer sus necesidades vitales (comer, dormir o copular), los seres humanos reaccionamos físicamente pero siempre mezclando o tejiendo los impulsos primarios con nuestros pensamientos, con nuestros sentimientos, obedeciendo a nuestras creencias, es decir, a todo aquello que nos han enseñado y hemos aprendido consciente o inconscientemente. En otras palabras, los animales reaccionan solo de acuerdo a su naturaleza animal, o ¿por qué crees que los animales copulan sin mayor restricción (seguro has visto copular perros o burros) que la que su naturaleza o su entorno les imponga? Nosotros le agregamos a esta reacción instintiva el factor cultural, un conjunto de creencias, opiniones y sentimientos que vamos aprendiendo desde la infancia. La cultura es un producto de la vida en sociedad que nos ha permitido organizar las relaciones entre los hombres y las mujeres (relaciones sociales) de acuerdo con determinadas creencias, costumbres y principios para asegurar la convivencia. La cultura es distinta de una sociedad a otra, y cambia con el paso del tiempo. Incluso dentro de una misma sociedad. Los cambios en una cultura se hacen necesarios cuando las creencias, costumbres, prejuicios y modos de pensar ponen en peligro la salud, la convivencia y la vida de las personas y de la sociedad. El silencio, la vergüenza, el miedo, el nerviosismo o el pudor que manifestamos en torno al tema de la sexualidad es algo que debemos cambiar en nuestra cultura.

Para vivir un libertinaje sino para tener la posibilidad de hablar más claramente de este tema con quienes nos pueden dar información seria, científica, y para que las y los adolescentes tengan todos los elementos para ser más responsables con su sexualidad.

- **Relaciones sexo-genitales**

Por lo general, a la relación sexual se le llama coito o acto sexual, que es la penetración del pene en la vagina, pero para eso además de querer hacerlo, besarnos y acariciarnos, se necesita que se den otros cambios en nuestro cuerpo. Primero necesitamos tener deseo; es decir, cuando sentimos la necesidad de estar con nuestra pareja de una forma más íntima o de tener relaciones sexuales genitales. Y cuando esto mismo le pasa a la otra persona, las relaciones se pueden dar. Las relaciones sexuales genitales no son únicamente la penetración del pene en la vagina, sino también son una manera de comunicar nuestro amor a la persona que amamos y de experimentar sensaciones placenteras; por eso es necesario estar bien informado para que podamos decidir por nuestra propia cuenta. Durante la etapa de la adolescencia, los jóvenes están tratando de integrarse al mundo que les rodea y este tema, el de las relaciones sexuales genitales, se convierte en una parte esencial de sus vidas, ya que, aunque es una de las dimensiones más importantes a lo largo de la vida, éstas cobran relevancia en esta etapa, la que se caracteriza precisamente por el desarrollo y maduración no solo de los órganos sexuales, sino de la personalidad y el carácter. Desde el punto de vista biológico, las relaciones sexuales genitales se inician con el deseo. Esta sensación se desencadena por lo que captamos con nuestros sentidos. Lo que vemos, escuchamos y oímos puede “despertar” nuestras ganas de estar con alguien, de compartir nuestro tiempo, de compartir nuestras cosas. Si este deseo es muy intenso, se produce la excitación, en donde la erección y la lubricación de los órganos sexuales son el principal evento. Más allá del aspecto biológico, es de fundamental importancia tomar la decisión de tener relaciones sexuales, y ésta puede obedecer a múltiples razones.

Puede ser por el placer mismo, por curiosidad, por convencimiento de la pareja, por el deseo de tener un hijo o hija, por reafirmarse como mujer o como hombre, por desear afecto o aceptación, por sentirse solo o sola, por presión de los amigos, por temor de perder a la pareja, o bien, en un acto violento (este último, lógicamente, involuntario) En este sentido, la edad “ideal” para iniciar las relaciones sexo-genitales solamente la decides tú. A menudo las decisiones que tomamos a lo largo de la vida no son perfectas.

Si antes de tomar una decisión nos detenemos a pensar sobre los riesgos y beneficios, seguramente tomaremos mejores decisiones. Algunas veces nos ayuda platicar las cosas con alguien de nuestra absoluta confianza. Se sugiere que siempre hagas lo que consideres que está bien para ti, haz lo que te ayude a disfrutar verdaderamente la vida y llene la mayoría de tus planes para el futuro. Decide siempre con autonomía, aunque algunas veces, cuando ya has tomado una decisión, probablemente no dejarás de tener dudas e incertidumbres.

Esa es la condición humana. Haz todo cuanto esté a tu alcance por llegar a una decisión con la que puedas vivir, y después ser fuerte, sabiendo que has actuado de la mejor manera. También es muy importante conocer la opinión de la pareja. Ambos podrán decidir tener o no relaciones sexuales después de haber reflexionado en los deseos, necesidades, sentimientos, expectativas y valores que cada uno exprese.

No se valen imposiciones, presiones y mucho menos violencia en el momento de decidir. Si ambos deciden iniciar una nueva etapa en la relación de pareja donde se incluyan las relaciones sexo-genitales, será conveniente incluir dentro de la reflexión el tipo de método anticonceptivo que pueden utilizar; hacerlo disminuirá considerablemente la posibilidad de tener un embarazo no planeado o de contraer una infección sexual. La reflexión debe incluir el plan o proyecto de vida tanto individual como en pareja. Como verás las relaciones sexuales no es un tema sencillo, más bien lo contrario un tema muy importante y complejo en nuestras vidas.

EVALUACIÓN: Al finalizar las exposiciones responde las siguientes interrogantes en el espacio asignado.

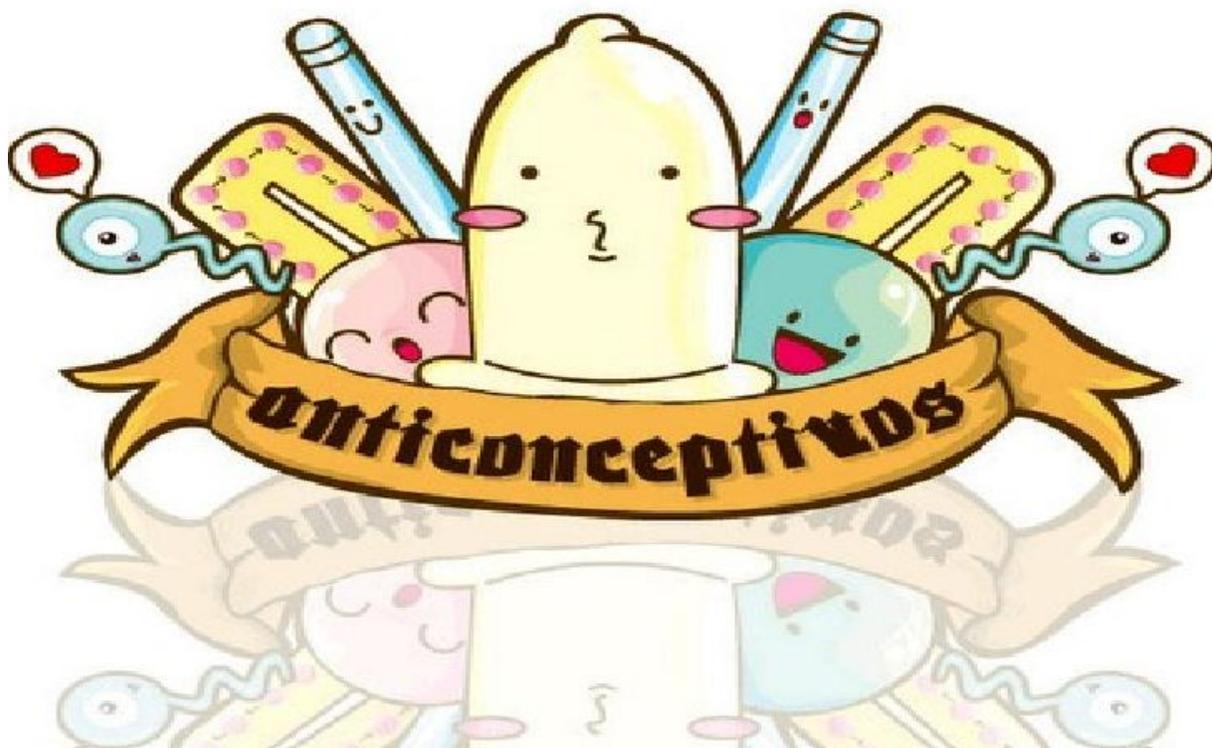
1.- ¿Cuándo usamos términos sexuales vulgares?

2.- ¿Qué es sexualidad?

3.- ¿Qué diferencias existen diferencias entre los términos asociados con el hombre y con la mujer?

4.- ¿Qué consecuencias trae el tener relaciones sexo genitales a temprana edad?

Fuente:métodos anticonceptivos www.google.com



TALLER No. 3

MÉTODOS

ANTICONCEPTIVOS

PLAN No. 3

TEMA: Métodos anticonceptivos.

OBJETIVO: Que las y los participantes obtengan información y la importancia de los métodos anticonceptivos las ventajas y desventajas que presentan.

DESARROLLO:

ACTIVIDAD	FECHA	RESPONSABLE
1.- Rompe hielo (historia “el regalo”) 2.- Presentación del taller. 3.- Desarrollo 4.- Resolución de dudas. 5.- Evaluación	25 de julio de 2016	1.- Epesista 2.- Psicóloga 3.- Directora del establecimiento.

RECURSOS:

- ❖ **Humanos:** Epesista USAC, Chimaltenango .Director del establecimiento
Docentes, Estudiantes, Psicóloga
- ❖ **Materiales** Papeles (lino, lustre, bond, otros.) Cañonera, Equipo de sonido, Guía, Sillas, Mesas, Fotocopias, Marcadores.
- ❖ **Físico:** Salón de usos múltiples I.N.E.D. Acatenango

EVALUACIÓN:

- ❖ Oral
- ❖ Creación de un comercial sobre el mejor método anticonceptivo.

TALLER No. 3

ROMPE HIELO

Actividad: Historia “El Regalo”

Objetivo: Que los adolescentes piensen que esa situación podría ser al de ellos en ese momento que harían.

Desarrollo: El regalo. La coordinadora cuenta una historia relacionada con el noviazgo en la adolescencia la cual no tiene final y ellos deberán terminarla.

EL REGALO

Carlos y Laura son dos jóvenes que estudian, ella cursa ahora el 4º bachillerato y él 5º bachillerato, se hicieron novios hace tres meses, Laura en este momento se encuentra muy contenta y enamorada de Carlos ya que él es físicamente algo apuesto y simpático. Pasan la mayor parte del tiempo juntos, él va por ella a la escuela y también van juntos al cine, la invita los fines de semana a las fiestas que él y sus amigos organizan pero como ella aún es chica, sus papás no le dan permiso de salir y llegar hasta tarde a su casa. Carlos siempre se ha mostrado muy respetuoso y educado con Laura, pero en los últimos días que se han visto ha estado pasando algo extraño, parece que Carlos ya no está del todo contento, pareciera que algo le preocupa ya que se observa algo pensativo la mayor parte del tiempo, y es que sus amigos le han estado insistiendo en que es tiempo de que se acueste con su novia, y parece que se siente presionado ya que todos sus amigos tienen relaciones sexuales con sus novias. La última vez que vio a Laura le comentó que su relación debía pasar a otro nivel y de que era tiempo de que se conocieran más profundamente y le jura y promete que cada día que pasa se enamora más de ella, y que él necesita saber si ella realmente lo ama...

DESARROLLO:

Técnica: EXPOSICIÓN

Objetivo: Que las y los participantes tengan un conocimiento sobre los métodos anticonceptivos sus ventajas, desventajas.

Material: Presentar el tema en power point requiere cañonera, computadora.

TEMA III**MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS**

La adolescencia es el periodo de desarrollo físico más rápido, momento de maduración sexual, de creación de una autoimagen duradera, de definición de la escala de valores personales, intereses y vocación. Consejo Nacional de Población: Sexualidad

Adolescente, México, 1994. Ver "Enfermedades de Transmisión Sexual", pp. 1-3 y "Conociendo y Aprendiendo a usar los Métodos Anticonceptivos", p. 1-

Quizás el área que recibe más atención por parte del/la adolescente sea su sexualidad. Y, pese a que muchos adultos tanto padres como educadores y personal sanitario consideren que las relaciones sexogenitales entre adolescentes son inaceptables por razones morales, religiosas, psicológicas o médicas, el hecho es que los adolescentes empiezan a ser sexualmente activos a edades cada vez más tempranas. Y lo más preocupante: La mayoría no toma ningún tipo de anticonceptivo o lo hacen solo en contadas ocasiones. Cualquier adolescente – hombre y mujer debería saber que, para eliminar el riesgo de un embarazo no deseado, el único método infalible es la castidad o abstinencia. Pero como difícilmente el/la adolescente optará por la castidad de forma razonada y consciente, es tarea de los adultos poner a su alcance la información y el acceso a los métodos contraceptivos. Pero eso parece no ser suficiente: hay que hacer comprender a los adolescentes que, una vez elegido un método contraceptivo, este debe usarse de manera continua y siempre que tengan relaciones sexogenitales.

Los requisitos que debe cumplir un método anticonceptivo para ser aceptado son: que sea barato, inocuo, práctico y principalmente eficaz. Evidentemente, como es difícil que se den todas esas circunstancias a la vez, se optará por aquel que presente más ventajas que desventajas en cada situación determinada. En la elección de uno u otro método anticonceptivo deberá participar tanto el médico como la pareja, ya que ésta tiene que elegir entre los más adecuados para el momento que se trate, dependiendo, fundamentalmente, de la importancia que pueda suponer un fallo con el método. Actualmente muchos jóvenes, tanto hombres como mujeres, se ven afectados por un embarazo o por contagio de enfermedades sexualmente transmisibles, que la mayoría de las veces no sabemos ni cómo surgieron, ni de dónde vinieron, ni cómo pudimos haber evitado.

En esta etapa de la vida, cuando tenemos un novio o una novia, sentimos que los amamos tan profundamente que no pensamos en las consecuencias de tener relaciones sexuales sin protección. Esta situación muchas veces nos lleva a un embarazo no deseado que probablemente influirá en nuestras vidas para siempre, ya que podría dejar significar dejar la escuela y empezar a buscar un trabajo que nos produzca dinero para enfrentarlo. Cuando hablamos de métodos anticonceptivos no lo hacemos con la intención de decirles que tengan relaciones sexuales o que de ninguna manera deban tenerlas. Lo único que queremos es recordarles que la decisión es de cada uno de los miembros de la pareja y no de sus papás, ni de sus amigos o de sus maestros. Es importante que conozcamos toda la información relacionada con los métodos anticonceptivos y que aprendamos que la responsabilidad en el ejercicio de las relaciones sexuales es cosa de dos: hombre y mujer, y no exclusivamente de la mujer; que debemos reflexionar seriamente que tener un hijo no debe ser resultado de un descuido, de un chantaje o de la curiosidad. En la actualidad existen diferentes métodos que pueden ser usados por los adolescentes.

Para escoger el que necesitamos, debemos tomar en cuenta el desarrollo físico y emocional de cada uno de nosotros, si tenemos una pareja estable o no, lo que pensamos acerca del uso de los métodos anticonceptivos, la razón por la que estamos decidiendo usar los métodos y la frecuencia con que tenemos los contactos sexuales. Únicamente los métodos de barrera son los que podremos usar sin tener que consultar al médico, para los demás es necesario hacerlo. Los métodos de barrera son el condón o preservativo y los espermicidas o espermaticidas como jaleas, espumas, cremas, tabletas vaginales y óvulos.

Un método anticonceptivo es cualquier forma de impedir la fecundación o concepción al mantener relaciones sexo-genitales. También se llama contracepción o anticoncepción. Los métodos anticonceptivos son una forma de control de la natalidad.

TIPOS DE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

- **Métodos naturales**

Los métodos naturales de conocimiento de la fertilidad se basan en la observación de síntomas asociados a los procesos fisiológicos que dan lugar a la ovulación y a la adaptación de la sexualidad en las fases fértiles o infértiles del ciclo, en función de que se desee o no una concepción. Superados ya los métodos predictivos, como el famoso método de Ogino/Knauss, y técnicas ancestrales como el:

- Coitus interruptus; hoy en día su fiabilidad es similar a la de otros métodos no quirúrgicos. La Organización Mundial de la Salud clasifica los métodos modernos de planificación familiar natural como buenos o muy buenos, con valores de índice de Pearl menores de 1. La Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia ha publicado un documento consenso sobre los métodos naturales de planificación familiar. Estos métodos de planificación familiar son apoyados y promovidos por la Iglesia Católica para la vivencia y el ejercicio de lo que esa institución denomina una paternidad responsable, como queda reflejado en la Encíclica *Humanae Vitae*.

- Son métodos que, para que puedan ser utilizados como métodos seguros de control de la fertilidad, requieren cierto grado de disciplina en la autoobservación/anotación y un correcto aprendizaje con materiales y personal bien preparado. Una crítica a estos métodos es la de que no previenen el SIDA o cualquier otra enfermedad de transmisión sexual, ya que al igual que la píldora anticonceptiva, el anillo vaginal y otros métodos no naturales, que implican contacto físico directo, no se protegen de dichas enfermedades. De los métodos naturales no son recomendables el método Ogino/Knauss ni el coitus interruptus por falta de eficacia. En cuanto a los métodos modernos, el más eficaz es el sintodérmico con doble control, significativamente superior en eficacia sobre el método de la Ovulación.
- **Métodos simples**

Temperatura basal: El método de la temperatura basal se sirve del aumento que la progesterona induce en la temperatura corporal interna de la mujer la ovulación y determina, una vez diagnosticada, infertilidad post-ovulatoria. Para ello la mujer deberá determinar la temperatura corporal interna a lo largo del ciclo menstrual. El método de la temperatura basal estricto circunscribe el periodo de infertilidad a los días posteriores a la subida de temperatura exclusivamente. El método de la temperatura basal extendido define, cumplidas ciertas condiciones, seis días de infertilidad pre-ovulatoria. El método de la temperatura basal es altamente fiable en el periodo post-ovulatorio, y supone la base de la mayoría de los métodos naturales modernos. Sin embargo tiene limitaciones a la hora de determinar la infertilidad pre-ovulatoria.



Fuente: método-de-la-temperatura-basal-metodo-anticonceptivo-www.google.com . Consultado 29/06/2016

- **Método de la ovulación (método Billings y otros):**

El método de la ovulación se basa en la observación diaria de los cambios del moco cervical a lo largo del ciclo femenino, cambios que se asocian a los aumentos en los niveles de estrógenos previos al momento de la ovulación. Normalmente, las fases de infertilidad de la mujer se caracterizan por una ausencia de moco cervical visible y una sensación de sequedad vaginal. Conforme se acerca el momento de la ovulación el moco cervical se hace a lo largo de varios días y de forma progresiva, cada vez más líquido, elástico y transparente. Próximo al momento de la ovulación se produce el llamado pico de moco caracterizado por un cambio abrupto de las propiedades el moco y su posible desaparición. El moco cervical es un signo de fertilidad y por ello su observación puede ser utilizada para el control de la fertilidad. Aunque, aplicado correctamente, puede ser considerado un método seguro, es inferior al método de la temperatura en fase post-ovulatoria. Su utilización es especialmente apto para la consecución del embarazo en casos de hipo fertilidad ya que permite concentrar las relaciones sexuales en torno al momento de mayores probabilidades de embarazo. Como método anticonceptivo es especialmente inseguro en mujeres con ciclos monofásicos (durante la menarquia o antes de la menopausia).

- **Método de la amenorrea de la lactancia (MELA)**

Después del parto existe un período más o menos largo de inactividad ovárica y, por tanto, de infertilidad. Dicho tiempo de infertilidad depende básicamente de si la mujer amamanta o no al bebé, así como de la intensidad de la lactancia materna. El método MELA define los criterios que deben cumplirse para una aplicación segura del método para la regulación de la fertilidad.

- **Coitus interruptus o método del retiro Durante el coito.**

El hombre retira el pene de la vagina antes de eyacular o cuando siente que ha llegado el punto donde ya no puede contener la eyaculación. El hombre eyacula fuera de la vagina, teniendo mucho cuidado de que el semen no tenga contacto con la vulva de su pareja.

Ventajas: No requiere de medicamentos ni aparatos; no tiene costo; no presenta ningún riesgo médico. Desventajas: No protege contra enfermedades de transmisión sexual. Secreciones emitidas antes de la eyaculación pueden contener espermatozoides capaces de fecundar el óvulo y causar un embarazo. Muchos hombres no saben cuándo van a eyacular, no pueden contener la eyaculación, eyaculan demasiado rápido o no cumplen con su palabra de no hacerlo dentro.

Métodos compuestos

- **Método sintotérmico:** Combina el método de la temperatura basal, para el diagnóstico de la infertilidad post-ovulatoria, en combinación con otra serie de síntomas (moco cervical, cuello del útero, entre otros) y cálculos de longitud de ciclos para la determinación de la infertilidad pre-ovulatoria. Permite beneficiarse de la práctica infalibilidad de la temperatura basal a la hora de determinar la infertilidad post-ovulatoria y aumentar considerablemente la eficacia en periodo pre-ovulatorio. Su eficacia es equivalente a las modernas preparaciones de anovulatorios orales y

solamente inferior a la esterilización quirúrgica. Una ventaja adicional que un método válido e igualmente eficaz en

- todas las circunstancias de la vida reproductiva de la mujer (período post-parto, período post-píldora, pre-menopausia, etc.).

Métodos de barrera

- **Preservativo femenino.** Con dos aros El preservativo femenino o femy aparece entre 1993 y 1994 en Estados Unidos e Inglaterra y en un corto espacio de tiempo llega al resto de Europa. Es un método de barrera alternativo al preservativo masculino, que como éste, se vende en las farmacias sin necesidad de receta y consiste en impedir el contacto del semen (donde se encuentran los espermatozoides) con el óvulo, evitando el embarazo. El preservativo de la mujer es una funda fina de poliuretano que se ajusta a las paredes de la vagina. Además previene las enfermedades de transmisión sexual así como el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH). Como se ha dicho, condones femeninos están hechos de plástico de poliuretano. Esto les confiere más resistencia que los condones de látex masculinos, con lo cual existe un potencial de roturas menos frecuentes, mayor comodidad y un período de conservación más largo, aun cuando las condiciones de almacenamiento sean desfavorables. Este método consta de una funda pre lubricada y que no contiene espermicidas, con dos anillos, uno interior que permite la colocación fácil dentro de la vagina, y el otro con un diámetro más grande que impide que este anillo se introduzca dentro de la vagina.

Colocación 1. Comprobar la fecha de caducidad del mismo. 2. No hace falta esperar a la erección del pene como ocurre con los preservativos del hombre; se introduce cogiendo el anillo interior desde la parte externa del preservativo en la vagina. 3. Una vez iniciada la colocación se introduce el dedo dentro del

preservativo para terminar de colocarlo, teniendo cuidado con los posibles objetos cortantes (uñas, anillos).

4. El anillo externo queda por fuera para impedir que se ponga en contacto el semen con la vagina. 5. Una vez terminado el coito se le da un par de vueltas al anillo externo para que no se salga el semen y se tira del preservativo para sacarlo.

Notas: Nunca debe usarse un preservativo masculino a la vez que un preservativo femenino. Para efectividad y protección frente al embarazo adicional, puede recurrir a un gel espermicida. Nunca debe volverse a usar el preservativo, sólo debe usarse una vez. Al sacar el preservativo, envuélvelo con un pedazo de papel higiénico y tíralo a la basura. Finalizado el coito, lavarse las manos y los genitales. Si al usar el condón presentase alguna irritación o malestar, consultar de inmediato con el médico.

Ventajas e inconvenientes: Como todos los métodos anticonceptivos, el FEMY tiene sus ventajas y sus inconvenientes. Entre las ventajas está el que no hace falta esperar a que el pene esté en erección y que no es necesario extraerlo después de la eyaculación, y su fácil uso. Previene contra las enfermedades de transmisión sexual y el virus del SIDA. Supone una alternativa para aquellas personas que tienen alergia al látex. Pero como todos los métodos, éste también tiene sus aspectos negativos, es más caro que el preservativo del hombre y resulta poco estético por su gran volumen.



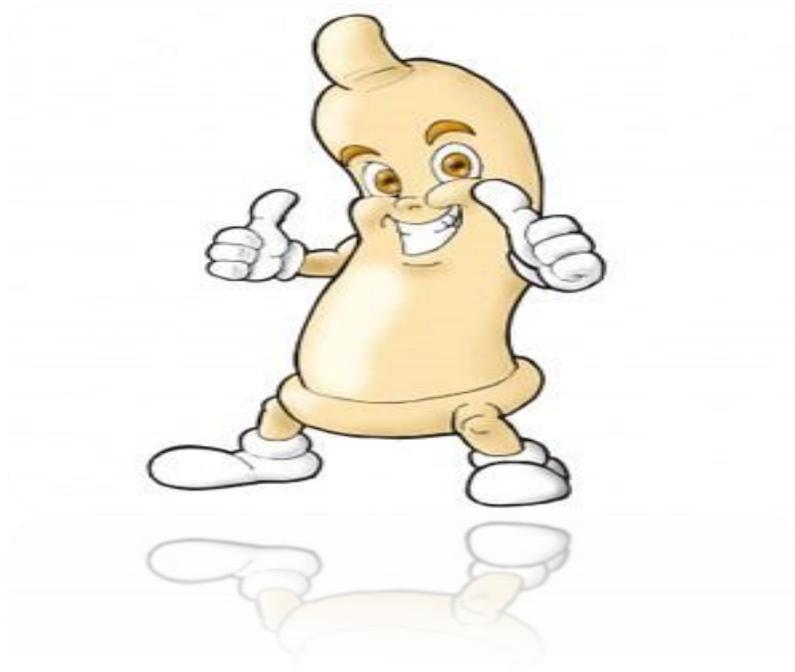
Fuente: condón-femenino-método-anticonceptivo. www.google.com.Consultado 29/06/2016

- **Condón masculino** Funda de látex que cubre el pene erecto e impide que el semen ingrese a la vagina.

Ventajas: Se consigue fácilmente, económico, y se coloca con facilidad. Protege contra la mayoría de enfermedades de transmisión sexual o enfermedades venéreas. No requiere prescripción. La fertilidad regresa inmediatamente después de discontinuar su uso. Desventajas: Puede romperse, resbalarse, causar alergias leves y en algunos casos puede disminuir la sensibilidad del pene. Solo puede usarse una vez. Puede interferir con el acto sexual. Algunas personas pueden ser alérgicas al látex y/o espermicidas.

Método de uso: 1. Poner el condón en la punta del pene y desenrollarlo a lo largo del pene hasta llegar a la base del mismo. 2. El condón tiene un lado derecho y un lado reverso, solo por el lado derecho se puede desenrollar. Si te equivocas poniéndolo por el lado reverso, descártalo y usa uno nuevo ya que la parte exterior del condón ya habría entrado en contacto con el pene. 3. Al poner el condón asegurarse de que no quede aire atrapado en el depósito en la punta del condón. Para lograr esto dejen un pequeño espacio vacío y apretar la punta del condón con el dedo índice y el dedo pulgar. Si al hombre le es difícil completar todos estos pasos a la vez, la mujer lo puede ayudar apretando la punta del condón para evitar que quede aire atrapado.

Fuente: como-se-pone-un-condón-www.googlw.com.Consultado 29/06/2016



- **Diafragma Copita** de hule rígido que se coloca directamente en el cuello uterino, obstruyendo la entrada de los espermatozoides al útero y trompas de Falopio.

Ventajas: Se inserta fácilmente antes del coito. La fertilidad regresa inmediatamente después de discontinuar su uso. El espermicida no necesita ser re-aplicado antes de repetir el coito. Puede reducir la incidencia de cáncer cervical y puede proteger contra las enfermedades de transmisión sexual como: gonorrea y clamidias. Desventajas: Requiere examen y prescripción médica. Debe insertarse horas antes del coito. Requiere un ajuste cuidadoso. Debe dejarse puesto a 8 horas después del coito. No se debe dejar puesto más de 24-48 horas. Puede causar irritación e infecciones urinarias. Para algunas mujeres puede ser difícil su colocación. Algunas personas pueden ser alérgicas al látex y/o espermicidas. Puede interferir con el acto sexual.

- **Métodos químicos y hormonales**

- **Píldora anticonceptiva** Formas sintéticas de progesterona y estrógeno (píldora compuesta) o progesterona sólo (mini-píldora). El estrógeno impide la maduración del óvulo y la ovulación. La progesterona causa cambios en el endometrio del útero y la consistencia del moco cervical.
- **Píldora trifásica** Método anticonceptivo altamente eficaz de dosis hormonales bajas con un balance hormonal suave y escalonado que imita al ciclo fisiológico de la mujer en forma secuencial progresiva brindando estricto control del ciclo, además reduce la grasa facial. También puede ser indicado para el tratamiento de acné leve a moderado.
- **Píldora o estrógenos** Píldora anticonceptiva libre de estrógenos, recomendada para mujeres que no pueden o no desean tomarlos; la dosis hormonal es tan ligera que entre otras indicaciones es la única píldora recetada durante la lactancia.
- **Píldora post-coito** Método hormonal de uso ocasional. El anticonceptivo post-coito, también conocido como anticoncepción de emergencia, se trata de la administración de un producto hormonal no abortivo que evita la ovulación y de esta forma previene el embarazo en aquellas mujeres que tuvieron relaciones sexogenitales y el método anticonceptivo ha fallado o se tuvieron relaciones sin protección, incluyendo los casos de violación.

- Aunque este tratamiento se conoce también como “la píldora del día siguiente”, el término puede ser engañoso pues debe utilizarse inmediatamente después de tener relaciones sexuales y el método anticonceptivo ha fallado o se tuvieron relaciones sin protección; puede tomarse en un periodo de hasta 2 horas.



Fuente: la-pildora-principal-metodo-anticonceptivo-www.google.com. Consultado 29/06/2016

También hay anticoncepción hormonal que suprime durante la regla. ◇ Actualmente la anticoncepción hormonal masculina está en desarrollo. Parches anticonceptivos. ◇ Mediante anillos vaginales.

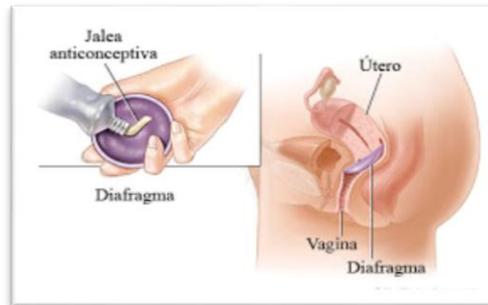
Ventajas: Constituye uno de los métodos más efectivos. Fácil de conseguir, económico. La fertilidad regresa inmediatamente después de discontinuar su uso. Reduce el riesgo de cáncer al ovario y cáncer uterino, inflamación pélvica, quistes de ovario. Puede ayudar a disminuir el acné, el sangrado menstrual, la anemia, los dolores menstruales. Los periodos menstruales tienden a ser más regulares. Desventajas: Deben tomarse con regularidad (diario). No protege contra enfermedades de transmisión sexual. No debe ser usado por mujeres con presión alta, diabetes, migrañas, depresión. Pueden producir efectos secundarios. Los comunes son: náusea, sensibilidad de los senos, sangrado irregular, aumento de peso, incremento de apetito, depresión, dolores de cabeza, problemas a la piel, cambios de ánimo.

- **Espermicidas**

Son sustancias químicas que se aplican en la vagina para impedir el paso del semen y destruir los espermatozoides. Ventajas: No requieren prescripción médica. Fáciles de aplicar.

La fertilidad regresa inmediatamente después de discontinuar su uso. Desventajas: Menos efectivo que otros métodos.

Son efectivos sólo por una hora. Deben aplicarse una hora antes del coito y re-aplicarse antes de cada coito. Pueden producir irritación. No protege contra enfermedades de transmisión sexual. Posibles efectos secundarios: irritación vaginal, alergia a los espermicidas, ardor. Puede interferir con el acto sexual.



Fuente: diafragma-femenino-www.google.com.Consultado 29/06/2016

- **Inyectables** Formas sintéticas de progesterona que son inyectadas trimestralmente. Se basan en la supresión hormonal de la ovulación.

Ventajas: El primer método no quirúrgico más efectivo. Efecto duradero. Protege contra el cáncer uterino. Puede disminuir los calambres y dolores relacionados a la menstruación. No interfiere con el acto sexual. Desventajas: No protege contra enfermedades de transmisión sexual. Debe ser administrado por un médico cada tres meses. Su costo es elevado. La fertilidad tiende a regresar a 24 meses después de la última inyección. No debe ser usado por mujeres con cáncer a las mamas, problemas hepáticos, sangrados uterinos, migrañas, asma, epilepsia, diabetes, depresión, presión alta. Produce efectos secundarios tales como: periodos irregulares, pérdida de interés en el sexo, aumento de peso, dolores de cabeza, depresión, nerviosismo, irritaciones a la piel, oscurecimiento de color de la piel, aumento del vello corporal. Los efectos secundarios cuando se presentan tienden a seguir ocurriendo hasta que la progesterona es eliminada del cuerpo.

Nunca opte por este método si quieres quedarte embarazada en los próximos 1 a 2 años.

Modo de uso: El doctor pone una inyección cada tres meses



Fuente: vacunas. Microsoft® Encarta® 2007 [CD]. Microsoft Corporation, 2006. Consultado 29/06/2016

- **Anticonceptivo subdérmico Implante:** compuesto por una varilla del tamaño de un cerillo que se coloca por debajo de la piel del brazo de la mujer, ofreciendo protección anticonceptiva por tres años sin ser definitivo, el médico que ha recibido capacitación puede retirarlo en cualquier momento retornando la mujer en un tiempo mínimo a la fertilidad.



Fuente: Jadell-método-anticonceptivo-www.googlew.com.Consultado 02/07/2016

- **Anillo vaginal** Único de administración vaginal mensual. Es el método más innovador en anticoncepción femenina: un anillo transparente, suave y

flexible que se coloca por la misma usuaria por vía vaginal liberando diariamente las dosis más bajas de hormonas.

Método combinado Considerado por muchos como el método anticonceptivo por excelencia, debido a su alta efectividad (similar a la píldora) y a que no posee muchos de los cuestionamientos religiosos de la píldora. Consiste en combinar el uso de preservativo masculino con una crema espermaticida. La crema se coloca con un aplicador especial que viene con el envase y el hombre utiliza el preservativo de la manera habitual. Tiene la ventaja agregada de lubricar el canal vaginal y así facilitar la penetración.

- **Dispositivo intrauterino**

Es un método que, mediante la colocación en el interior del útero de un dispositivo plástico con elementos metálicos (ej. cobre), se produce una alteración del microclima intrauterino que dificulta de gran manera la fecundación y también la implantación del óvulo fecundado.

- **Métodos anticonceptivos irreversibles (son parcialmente irreversibles).**

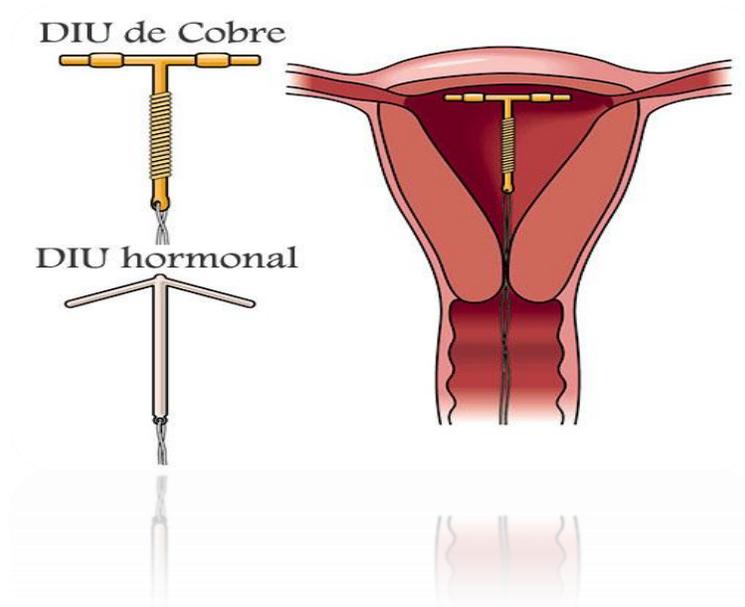
Ligadura de trompas, o salpingoplastia. Consiste en ligar las Trompas de Falopio con grapas a fin de impedir que el óvulo se implante en el útero o que los espermatozoides se encuentren con él.

Ventajas: Efectivo. No interfiere en el coito Desventajas: Es permanente. En algunos casos la fertilidad puede ser restablecida, sin embargo esto demanda una operación quirúrgica complicada y los resultados no siempre son positivos. Solo se debe efectuar cuando la mujer está totalmente segura de ya no querer tener hijos. No protege contra enfermedades de transmisión sexual. Requiere un chequeo médico previo y una operación quirúrgica. Un pequeño porcentaje de mujeres pueden sufrir de un incremento en el dolor durante los periodos.

- **Vasectomía**

Es una operación quirúrgica para seccionar los conductos deferentes que transportan a los espermatozoides de los testículos al exterior cuando se eyacula. Una vez realizada, los espermatozoides que a diario se producen son reabsorbidos por el organismo. Puesto que el líquido seminal es elaborado en la próstata, la vasectomía no impide la eyaculación. Es un proceso reversible aunque con dificultades.

Ventajas: No interfiere con la erección o la eyaculación. No se conocen efectos secundarios. No interfiere con la relación sexogenital. Desventajas: Es permanente. En algunos casos la fertilidad puede ser re-establecida, sin embargo esto demanda una operación quirúrgica complicada y los resultados no siempre son positivos. Requiere un chequeo médico previo y una operación quirúrgica. Puede haber un poco de molestia o dolor durante la operación. Se requiere entre 15 y 20 eyaculaciones post-operación con el uso de un método anticonceptivo para eliminar espermatozoides que pueden haber quedado en el sistema. Existen raros casos donde los tubos deferentes vuelven a unirse y un embarazo puede ocurrir. Método de uso: El doctor, corta los vasos deferentes, que es el tubo que transporta a los espermatozoides desde los testículos hasta la uretra. Este tubo es amarrado o cauterizado.



Fuente: DIU-de-cobre-www.google.com.Consultado 29/06/2016

- **Métodos de emergencia Píldora del día siguiente.**

Tiene bastantes efectos secundarios. El método de Yuzpe tiene una tasa de fallos de hasta el dos por ciento si la mujer lo ha usado en forma correcta, lo cual representa una disminución considerable del riesgo de embarazo, comparado con el no uso de anticoncepción de emergencia. Dependiendo cuando la mujer utilice las píldoras como anticoncepción de emergencia durante el ciclo menstrual, la combinación puede prevenir la ovulación, fertilización o la implantación, se cree que básicamente modifica el revestimiento endometrial impidiendo la implantación. El método de Yuzpe no es abortivo y no es eficaz cuando el proceso de implantación se ha iniciado.

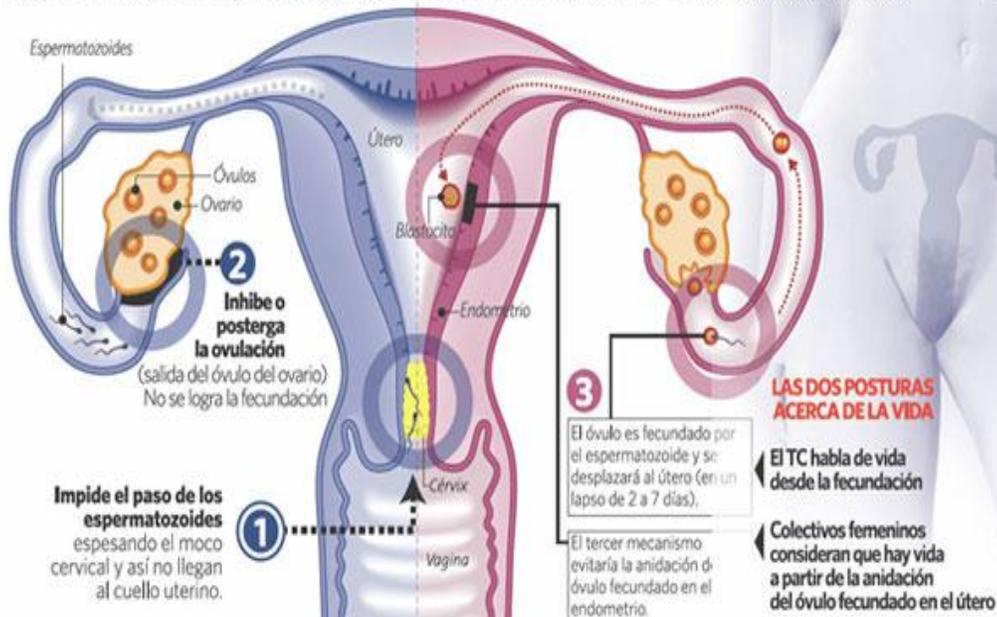
CÓMO ACTÚA LA PÍLDORA DEL DÍA SIGUIENTE

PRIMER Y SEGUNDO EFECTO

No permite la unión del óvulo y el espermatozoide.

TERCER EFECTO

Interrumpe la implantación en el útero del óvulo ya fecundado.



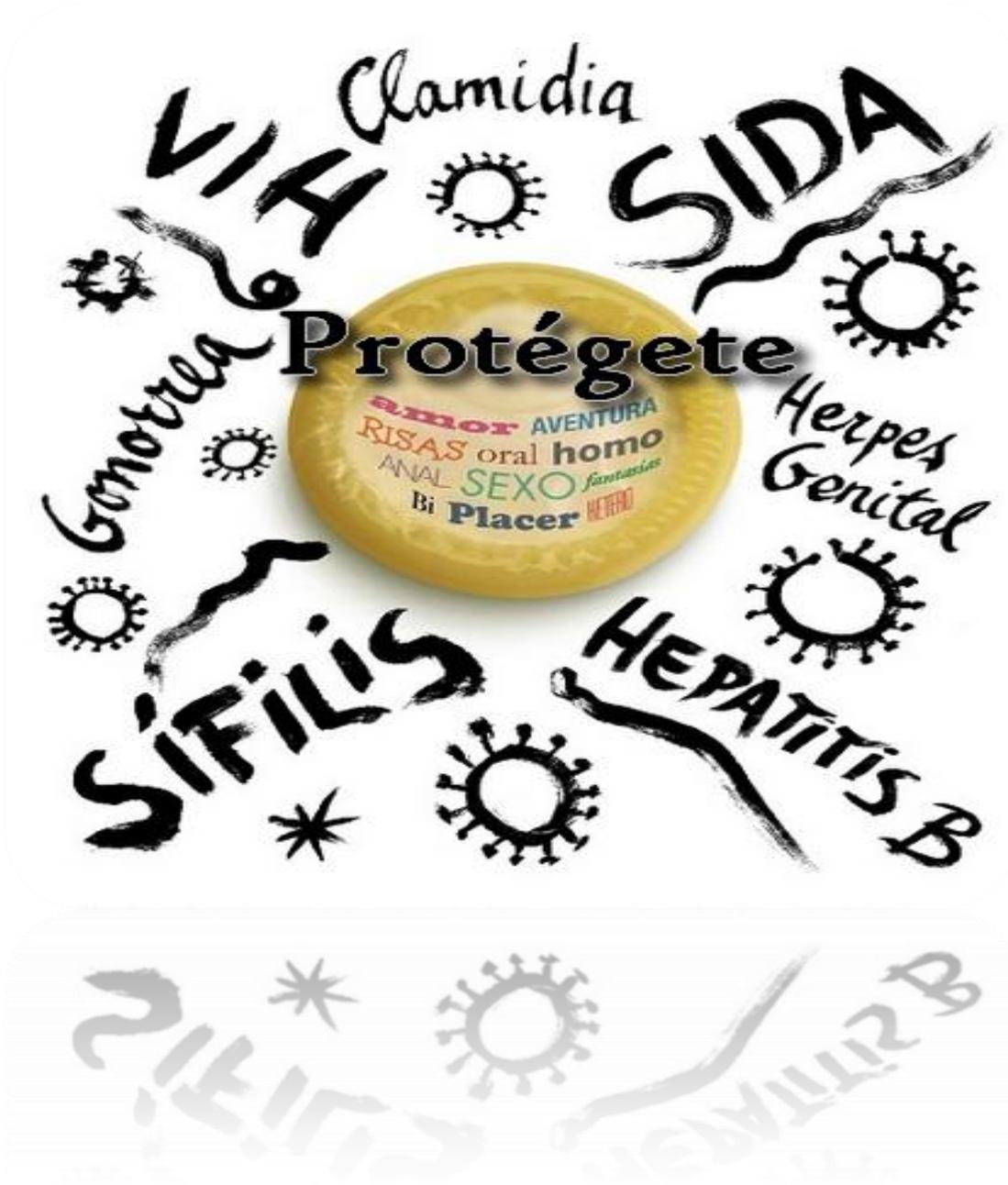
Fuente: jovenes-sexualidad-día-después-www.google.com. Consultado 09/07/201

EVALUACIÓN:

El comercial.

Se formaran equipos, a cada uno se les entregara una papeleta con información de un método anticonceptivo. Los equipos analizan la información y posteriormente realizan un comercial que pretenda vender el método de una manera atractiva.

Cartulinas, información en papeletas, tijeras, pegamento y marcadores.



Fuente: las-enfermedades-de-transmisi3n-sexual-www.google.com.Consultado 09/07/201

TALLER No. 4

I.T.S.

PLAN No. 4

TEMA: Infecciones de Transmisión Sexual I.T.S.

OBJETIVO: Sensibilizar a los participantes sobre lo fácil que es contraer I.T.S. y el uso adecuado de los métodos anticonceptivos.

DESARROLLO:

ACTIVIDAD	FECHA	RESPONSABLE
1.- Rompe hielo (Transmisión) 2.- Presentación del taller. 3.- Desarrollo del tema. 4.- Resolución de dudas. 5.- Evaluación.	25 de julio de 2016	1.- Epesista 2.- Psicóloga 3.- Directora del establecimiento.

RECURSOS:

- ❖ **Humanos:** Epesista USAC, Chimaltenango .Director del establecimiento
Docentes, Estudiantes, Psicóloga
- ❖ **Materiales** Papeles (lino, lustre, bond, otros.) Cañonera, Equipo de sonido, Guía, Sillas, Mesas, Fotocopias, Marcadores.
- ❖ **Físico:** Salón de usos múltiples I.N.E.D. Acatenango

EVALUACIÓN:

- ❖ Oral
- ❖ Elección de mis propias decisiones El camino correcto.

TALLER No. 4

ROMPE HIELO

TÉCNICA: Transmitiendo. Se les entrega a los participantes varios papelitos adheribles de diferente color. Cada uno pega sus papelitos a los compañeros con los que mejor relación tenga. Cada papelito de diferente color representara una ITS

Objetivo: Establecer confianza entre los miembros del grupo a través de su participación activa en la dinámica.

Tiempo: 15 minutos.

Desarrollo:

Técnica: EXPOSICIÓN

Objetivo: Sensibilizar a los participantes sobre lo fácil que es contraer infecciones de transmisión sexual y la importancia del uso adecuado de los métodos anticonceptivos.

Material: Presentar el tema en power point requiere cañonera, computadora.

TEMA IV

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Las infecciones de transmisión sexual son enfermedades de naturaleza infecciosa o parasitaria en las que la transmisión a través de la relación sexogenital tiene una importancia epidemiológica, aunque en algunas de ellas este no sea el mecanismo de transmisión primario o exclusivo. Consejo Nacional de Población: Sexualidad Adolescente, México, 1994. Ver

“Enfermedades de Transmisión Sexual”, pp. 1-3 y “Conociendo y Aprendiendo a usar los Métodos Anticonceptivos”, p. 1-

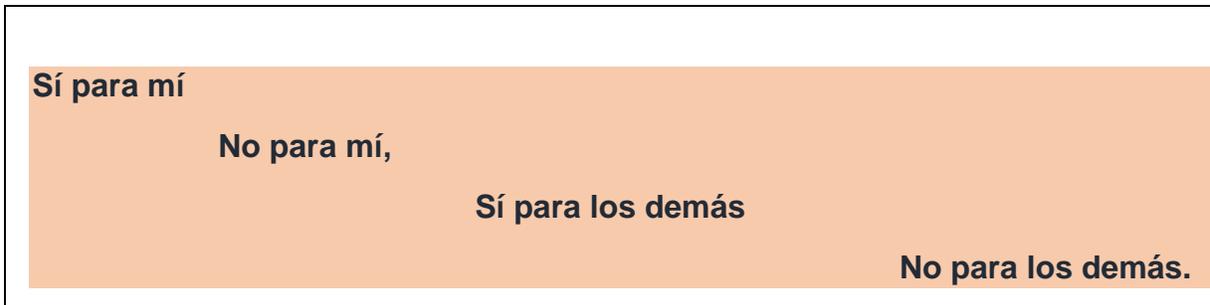
Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) son enfermedades que se propagan fácilmente por medio del contacto físico-sexual o íntimo. La mayoría de estas enfermedades son curables, algunas no. Cada año más de 12 millones de jóvenes y jóvenes adultos contraen una Infección de Transmisión Sexual. Las ITS son causadas por bacterias, virus, protozoarios o parásitos. Las más comunes en más de 20 enfermedades conocidas son Clamidia, Tricomoniasis, Gonorrea, Sífilis, Hepatitis y SIDA. Una persona puede padecer una ITS sin notar ningún signo ni síntoma. Los síntomas pueden tardar en presentarse hasta unas semanas o meses después del contacto sexual. Sin tratamiento adecuado, muchas de estas infecciones pueden provocar problemas serios de la salud, esterilidad, impotencia, inmunodeficiencia, retraso mental y la muerte. Las Infecciones de Transmisión Sexual son conocidas desde la antigüedad, fueron asociadas a los amores prohibidos, y hasta la Segunda Guerra Mundial constituían un reducido número de enfermedades infecciosas formado por la Sífilis, Gonorrea, Chancro Blando, Linfogranuloma Venéreo y Donovanosis o Granuloma Inguinal. Sus características básicas permitían definir las como enfermedades causadas por agentes adaptados a las estructuras genitales humanas que por lo menos en las fases iniciales, determinaban síntomas o signos en la esfera genital y estaban relacionadas con la promiscuidad sexual y prostitución, siendo predominante en el sexo masculino principalmente en el grupo de los 20 a 30 años y en la clase de menor condición socio-económica.

La incidencia de las Infecciones de Transmisión Sexual, las enfermedades contagiosas más frecuentes en el mundo, aumentó de modo progresivo entre los años 1950-1960, pero en sentido general se estabilizó en la década de los 80. En 1982, unos médicos de San Francisco, California, comenzaron a notar que paciente homosexuales estaban presentando un síndrome que nunca habían visto, que les bajaba la defensa fuertemente a personas jóvenes; el mundo empezó a notificar casos del VIH/SIDA, convertido en una pandemia. Estudios posteriores de muestras de sangre guardadas en laboratorios de África, dan como resultado la presencia de anticuerpos del virus desde 1959.

EVALUACION

Objetivos: Los participantes sean capaces de tomar sus propias decisiones y respetar las ideas u opiniones de los demás.

Desarrollo: • La instructora pega en el piso cuatro letreros que digan:



- Enseguida expone ante el grupo los siguientes temas:
 - ◇ Matrimonio
 - ◇ Unión libre
 - ◇ Divorcio
 - ◇ Masturbación
 - ◇ Relaciones sexo genitales antes del matrimonio.
 - ◇ Relaciones sexo genitales durante la menstruación.
 - ◇ Sexo oral
 - ◇ Sexo anal
- Los participantes eligen un letrero para cada uno de los temas, el que consideren más adecuado para ellos, y se colocan enfrente de él.
- Los participantes expresan las razones o motivos por los que eligieron cada uno de los letreros.
- Es importante que durante la técnica, se logre establecer un clima de respeto hacia las opiniones de los demás, evitando burlas y malos entendidos.

**DATO
IMPORTANTE**

Fuente: pastillas-y-condón-www.google.com.Consultado 09/07/2016



Durante la juventud y adultez muchas decisiones tomadas son importantes. Decisiones que requieren o nos exigen el ejercicio de nuestra voluntad para influir con nuestras propias acciones en el curso que tome nuestra vida; por ello, es crucial que pienses en un proyecto de vida y en aprender a tomar decisiones después de buscar información y de haber reflexionado autónomamente. Entre las decisiones cruciales que habrás de tomar están el casarte, vivir en unión libre, o mantenerte soltera/o; tener hijos o no tenerlos; estudiar tal o cual carrera o aprender un oficio; dedicarte a la casa o salir a trabajar, etc. En otras palabras, los planes, las metas y las elecciones que tomamos van dando forma a nuestra vida. Sin embargo, así como es importante reconocer nuestra libertad para decidir nuestra vida presente y futura, orientarla realmente no es algo tan sencillo pues la vida social, sus reglas y valores, influyen y orientan también nuestra búsqueda personal; y por ello, es fundamental que aprendas a pensar por ti mismo/a y que sepas qué hacer, por ejemplo, frente a las normas, valores y comportamientos que socialmente se establecen y se espera que hombres y mujeres realicen.

Tomar decisiones sobre nuestra vida sexual es importante para prevenir riesgos a la salud y no afectar los proyectos de vida propios y de nuestra pareja. Todos podemos y debemos decidir con quién y cuándo tener relaciones sexuales, y establecer los límites que deben tener esas relaciones. Es sabio establecer límites al comportamiento sexual antes de entrar en una situación sexual. Los adolescentes que decidan tener relaciones sexuales genitales, deben ponerse de acuerdo sobre si quieren o no un embarazo, para no incurrir en embarazos a edades tempranas o en embarazos no deseados, y deben decidir también sobre cómo prevenir el SIDA y enfermedades de transmisión sexual. Tomar una buena decisión significa que uno ha evaluado cuidadosamente las consecuencias y las ventajas y desventajas de dos o más opciones, antes de escoger la que uno cree que tendrá el mejor resultado. Para tomar decisiones sabias necesitamos información sobre cada opción. Generalmente la mejor decisión es aquella que no implica riesgos para la salud de uno ni de otras personas, y que no afecta los sentimientos y los derechos de los demás.

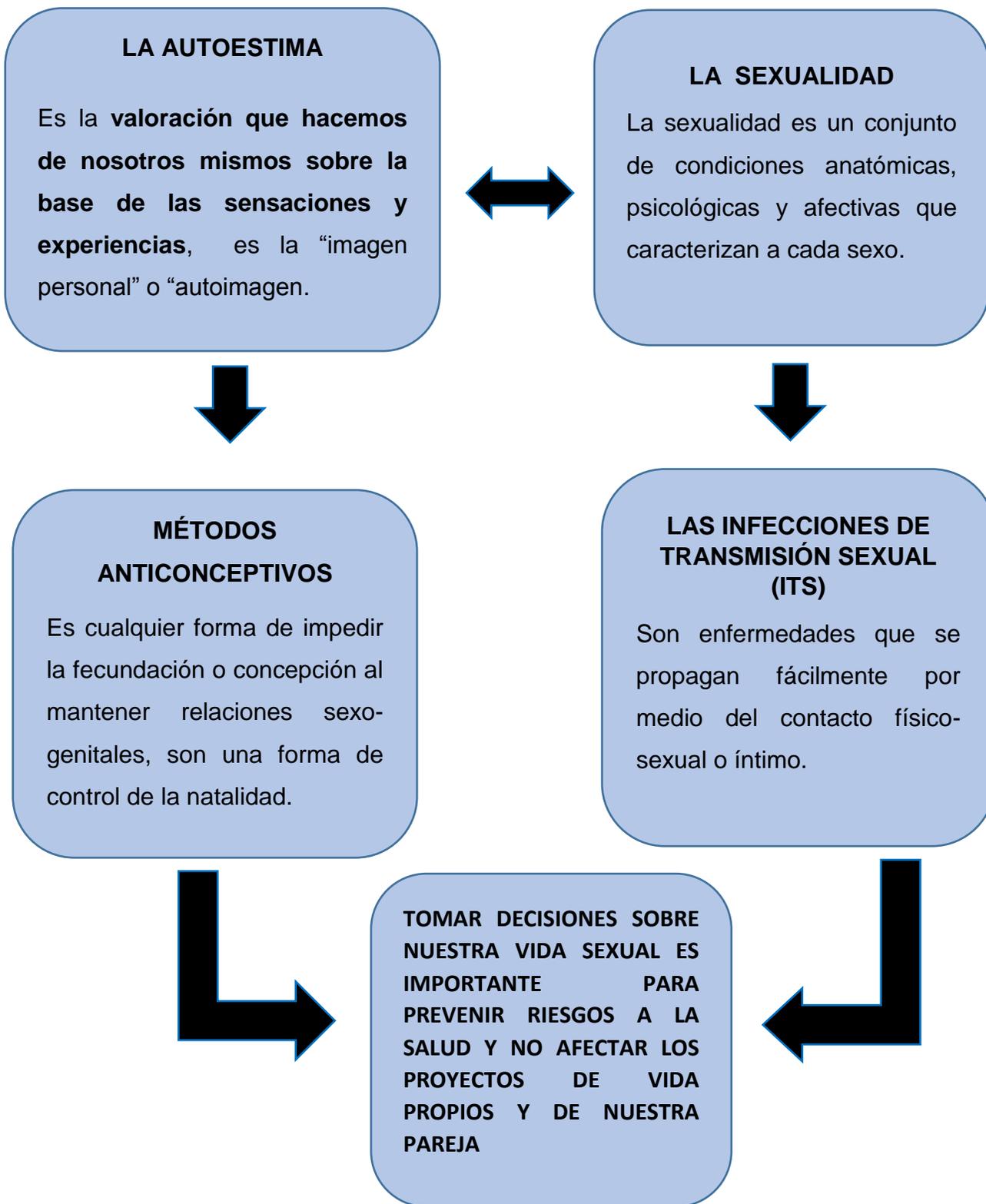
Realiza un análisis sobre el tema y anota los aspectos positivos, negativos e interesantes que se enfoquen a la realidad de nuestro diario vivir.

POSITIVO

NEGATIVO

INTERESANTE

REFORCEMOS EL TEMA



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aguilar, J. y G. Rodríguez, (1990). Sexualidad: lo que todo adolescente debe saber, México.. Siteza.
- Editorial Santillana S.A. (2009). Ambientes: Ciencias Naturales, Guatemala.. LIL. S.A.
- Campbell, J. (1988). El poder del mito, Barcelona.. Emece.
- Luna, J.R.; Melendreras, I.; Falcoiner, (2013). Aprender para vivir: Módulo de consulta en apoyo a la implementación de procesos de educación integral en sexualidad y prevención de la violencia. Guatemala.. MINEDUC.

CAPÍTULO V :EVALUACIÓN DEL PROCESO DE IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA

5.1 Evaluación de resultados

En ésta etapa se elaboró un cronograma en el cual destaca el tiempo planificado en que se ejecutaron cada una de las actividades, esto permitió tener un control sobre la ejecución del proyecto. Este proceso es importante pues su fin es evaluar que las actividades programadas se realizaran con éxito y eficiencia, logrando resultados positivos, verificando el grado de alcances realizados en cuanto a las metas trazadas. A continuación se detalla los alcances obtenidos.

Se gestionó la autorización del proyecto con las autoridades educativas.
Visitar al establecimiento para recabar información
Búsqueda de información sobre temas de sexualidad
Redacción de manual sobre sexualidad integral.
Revisión del manual
Edición del manual y empastado.
Taller sobre sexualidad integral a estudiantes del nivel medio ciclo diversificado INED Acatenango del municipio
Entrega del informe final.

5.2 Evidencia de las mejoras en el área objeto de estudio

Se toma como evidencia de las mejoras en el área de objeto de estudio, las y los participantes demostraron un interés sobre los temas de sexualidad y al momento de impartir dichos talleres el objetivo de brindar un conocimiento claro sobre esos temas ampliaron los conocimientos sobre ello, dando una serie de interrogantes de parte de los participantes al momento de desarrollar cada uno de los talleres y resolviendo las dudas que se plantearon.

5.3 Seguimiento y sostenibilidad de la propuesta ejecutada

El docente que deba impartir el curso de Biología debe llevar a cabo el desarrollo de talleres con las secciones de estudiantes que ingresen al centro educativo basándose en el manual que se realizó. La verificación de talleres la llevará a cabo el director del establecimiento.

5.4 Reflexiones sobre la aplicación de la propuesta de mejora.

Para llevar a una mayor parte de estudiantes la información sobre sexualidad, se debe concientizar a los y las docentes hacer énfasis en la problemática que resulta de no tener a tiempo un completo conocimiento sobre estos temas, la falta de comunicación entre los padres e hijos delimita la orientación para un mejor plan de vida hacia el futuro haciéndoles vulnerables a las decisiones y situaciones de su diario vivir; acarreado una serie de fracasos y sueños truncados que se pudieron evitar.

5.5 Lecciones aprendidas.

Fueron muchas buenas y algunas malas que se dieron, una de las más importantes se considera que fue el haber tomado la decisión de realizar esta serie de talleres en los que se informó, oriento a los adolescentes y jóvenes sobre temas de sexualidad, siendo ellos la población vulnerable ante esta situación. Algunos de los estudiantes participantes expresaron sus opiniones sobre este escenario de vivencias sobre temas de sexualidad y las consecuencias que tiene el tomar decisiones que traerán consecuencias desagradables.

CAPÍTULO VI: VOLUNTARIADO

6.1 Descripción de la actividad de beneficio social

Informe de avance de la obra de construcción de aulas para la Universidad de San Carlos de Guatemala, en la sede de Chimaltenango, Facultad de Humanidades, Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, epeistas 2016.

La intervención de los estudiantes de EPS de la Universidad de San Carlos de Guatemala, en la sede de Chimaltenango, Facultad de Humanidades, Carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa; consistió en los siguientes aspectos:

1. Elaboración del documento de proyecto:

Habiendo recibido las orientaciones a través de la actividad propedéutica del ejercicio profesional supervisado, en la cual adicional a la realización del proyecto individual se tiene contemplada la realización de un proyecto grupal, en nuestro caso continuando con los esfuerzos de los grupos que nos presidieron en la continuación de la construcción del edificio en el que funciona la Facultad de Humanidades sede Chimaltenango de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Para tal efecto, a través de la organización de una Junta Directiva, se dio inicio a las actividades correspondientes para la ejecución del proyecto grupal; se desarrollaron distintas gestiones para agenciarnos de fondos para la obra, momento en el cual se contactó a las distintas autoridades políticas de los departamentos y municipios que se ven beneficiados por los servicios de la Facultad de Humanidades sede Chimaltenango, habiendo tenido el apoyo parcial de algunos de ellos. Adicionalmente, se establecieron cuotas monetarias individuales a ser entregadas de manera semanal y tres cuotas variables para sufragar los gastos necesarios para la obra. El detalle del manejo de los fondos se encuentra en anexos de este informe.

2. Elaboración de planos y presupuesto:

Ya que el proyecto grupal del grupo de epeistas 2016 es la continuación del proyecto del grupo de 2015 siendo una ampliación al tercer nivel del edificio en que funciona la Facultad de Humanidades sede Chimaltenango, se contó con la visita del arquitecto Henry Emilio Barrios Raxan, quién pudo realizar la labor de observación y posterior realización del juego de planos del área gris del tercer nivel del edificio para poder continuar con el proceso previo a la construcción. Adjunto el juego de planos, así como el presupuesto general del proyecto de ampliación del edificio de la Facultad de Humanidades, sede Chimaltenango.

3. Elaboración de términos de referencia para la cotización:

visita del arquitecto Henry Emilio Barrios Raxan, quién pudo realizar la labor de observación y posterior realización del juego de planos del área gris del tercer nivel del edificio para poder continuar con el proceso previo a la construcción. Adjunto el juego de planos, así como el presupuesto general del proyecto de ampliación del edificio de la Facultad de Humanidades, sede Chimaltenango.

1. Elaboración de términos de referencia para la cotización:

Como epesistas organizados en una Junta Directiva, se puso a consideración las implicaciones que tendría la ejecución del proyecto grupal, por lo que en una reunión ordinaria se contó nuevamente con las orientaciones del Arquitecto Henry Barrios para posteriormente sacar a concurso la obra.

2. Sacar a concurso la obra:

Previo a definir el proveedor de los servicios de construcción a quién se adjudicaría la obra, se solicitó a varios contactos de maestros de obra y albañiles quienes con su experiencia pudieron realizar un presupuesto preliminar de la obra para que teniendo dichas propuestas se tomara una decisión por la opción más conveniente para todo el grupo de Epesistas y que además garantizara una construcción adecuada.

3. Calificación de ofertas:

Teniendo en cuenta las propuestas de presupuesto presentados por los oferentes del servicio de construcción, se analizaron los costos que representan, así como las ventajas y oportunidad de cada una, dichas propuestas fueron analizadas por el grupo de epesistas, así como la Junta Directiva.

4. Adjudicación del proyecto a la empresa o persona individual designada:

Posteriormente a la labor de análisis y calificación de las ofertas, se procedió a confirmar la obra con el proveedor, habiendo concertado una reunión formal con el proveedor el Sr. Miguel Ángel Botzos Tol.

5. Elaboración de contrato:

Se realizó un convenio verbal con el Sr. Miguel Botzos quien estuvo a cargo del desarrollo de la obra con su equipo de asistentes. En cuanto al tiempo total destinado al proyecto fue de 4 meses.

6. Realización de desembolsos:

Los aspectos financieros se estipularon que la Junta Directiva sea quien a través de su tesorera tenga a cargo la administración de los fondos aportados por cada epesista. En este caso, la compra de los materiales necesarios fue a cargo de la Junta Directiva y únicamente la ejecución a cargo del proveedor de los servicios de construcción.

7. Ejecución de la obra:

En cuanto al proyecto de ampliación del edificio de la Facultad de Humanidades, se desarrolló la construcción de losa de terraza del tercer nivel, que tiene unas dimensiones de 16.80 metros de ancho (frente) por 8.10 de fondo, de un grosor de 11 centímetros, en total 136 metros cuadrados.

Se fundieron 6 vigas de 8.10 metros por 50 centímetros de alto por 25 centímetros de ancho, con hierro No. 5. 5/8, con estribos de 3/8, confinados a 5cm, 8cm y 15 cm, lo que equivale a 6 metros cúbicos.

La parrilla de la losa se realizó con hierro de 3/8, esto cubre un área de 16.80 metros por 8.10 metros, por 11 centímetros de alto, lo que da un total de 15 metros cúbicos.

La construcción de la losa permitió contar con dos salones de 6 metros por 7.90 metros, con paredes intermedias y laterales, una ventana de 1.30 metros por 2 metros de alto, una ventana de 2.70 metros por 2 metros de alto y una puerta de 1.34 metros por 3.15 metros de alto; para cada salón.

Se construyó también el juego de gradas del tercer al cuarto nivel, se construyeron 8 gradas de 1.45 de ancho, por 30cm por 40cm, con dos descansos de 1.45 x 1.40 metros para alcanzar la terraza del tercer nivel, las gradas incluyen también columnas con hierro de 3/8 con estribos de ¼: 4 de 3.70mx10cmx20cm. 1 de 3.70mx10cmx15cm; 2 de 3.70m x 10cmx5cm; 1 de 3.70mx10cmx10cm, paredes de 3.32mx3.70m, con block de 14x39x19 cm, de una resistencia de 25 kilogramos por pulgada cuadrada, además de una losa que cubre el techo de las gradas.

Los materiales que se han utilizado son: hierro, cemento gris, arena de río, piedrín, madera, cables de electricidad, clavos, alambre de amarre entre otros.

Se ha contado además con la mano de obra necesaria contratada por la empresa a la cual se le adjudicó el proyecto. Así como actividades de supervisión y monitoreo por parte de la junta directiva de Epesistas. La labor de construcción ha tomado en total 60 días laborados, desde el inicio de la colocación de la madera, fundición, hasta el secado y acabados finales. Esta actividad tomo en total 4 meses, Mayo-Septiembre del año 2016.

El proyecto de construcción grupal también considero el tema de manejo y colocación del cableado eléctrico en las aulas del tercer nivel.

6.2 Evidencias de logro:

FASES DEL PROYECTO DE CONTRUCCIÓN

a) Antes



Verificando las medidas de la construcción para la elaboración del presupuesto.



Dos aulas del tercer nivel que serán fundidas con techo de losa.

b) Durante



Supervisión de la construcción por parte de la Directiva de Epesista.



Fundición realiza por albañiles, en la Facultad de Humanidades Chimaltenango.

c) Posterior



Epesistas evaluando la culminación de fundición del tercer nivel.



Construcción culminada, dos aulas de la Facultad de Humanidades sección Chimaltenango ya cuenta con techo de losa.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES, SECCIÓN CHIMALTENANGO
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA



PERFIL DEL PROYECTO DE EPS CHIMALTENANGO 2,016

FUNDICIÓN DE LOSA DE DOS AULAS EN EL TERCER NIVEL Y
CONSTRUCCIÓN DE GRADAS, EN LA FACULTAD DE HUMANIDADES
SECCIÓN CHIMALTENANGO

CHIMALTENANGO, ABRIL 2016

PERFIL DE PROYECTO

1. ASPECTOS GENERALES

1.1 Nombre del Proyecto

Fundición de techo de losa de dos aulas y gradas en el tercer nivel de la facultad de humanidades sección Chimaltenango.

1.2 Problema

Insuficiencia de Infraestructura en la Facultad de Humanidades sección Chimaltenango.

1.3 Localización

1ra. Calle 9-35 zona 4, cabecera departamental de Chimaltenango.

1.4 Unidad Ejecutora:

Estudiantes de Licenciatura 2016 sección Chimaltenango.

1.5 Características del proyecto:

1.5.1. Tipo de proyecto

Infraestructura

1.5.2 Descripción del proyecto

El proyecto en el tercer nivel del edificio de la Facultad de Humanidades sección Chimaltenango, consiste en la fundición de dos aulas en el edificio actual con techo de losa fundida, con un área de 113.2 metros cuadrados, construcción que contribuye al incremento de espacios propios de la facultad.

2. Justificación

La Facultad de Humanidades actualmente funciona en el edificio del instituto Leónidas Mencos Ávila de la cabecera departamental de Chimaltenango, en los años recientes y gracias a la gestión de estudiantes de promociones anteriores, se da inició a la construcción en el terreno empezando con las oficinas administrativas de la sección, un salón de reuniones, dos sanitarios para estudiantes y un sanitario para docentes, posteriormente en el 2,014 se da seguimiento a la construcción de un segundo nivel con la construcción de dos aulas más; llegando a la fecha con un tercer nivel faltando fundición del techo de la misma y construcción de gradas para un cuarto nivel. Esta infraestructura es parte de un primer paso hacia la independencia física de la sección, pues ha permitido contar con un espacio propio para desarrollar actividades de tipo administrativo. La facultad de Humanidades, ha ido abriendo e incrementado nuevas carreras, que respondan a la demanda de recurso humano especializado, por lo cual es necesario ampliar espacios que permitan albergar a un número mayor de estudiantes que día a día opten a la oportunidad de preparación académico que nuestra facultad ofrece a esta población estudiantil. El motivo de este proyecto es ampliar la infraestructura, con la fundición de techo de losa de dos aulas para que se cuente con dos salones más de clases amplias y agradables.

3. Objetivos

3.1 General:

Ampliar la infraestructura actual de la facultad de Humanidades, sección Chimaltenango, a través del seguimiento de la fundición de techo de losa de dos aulas del tercer nivel, para contar con nuevos salones de clases amplios y agradables.

3.2 Específicos:

- Fundición de dos aulas en el tercer nivel de la Facultad de Humanidades sección Chimaltenango, con los requerimientos técnicos de construcción de edificios de carácter educativo.
- Gestionar recursos financieros y materiales ante entidades públicas y privadas, para la ejecución del proyecto.

4. Meta

- Fundición de techo de dos aulas en el tercer nivel y construcción de gradas.
- Entregar a la Facultad de Humanidades sección Chimaltenango la fundición de techo de dos aulas en el tercer nivel para el mes de Agosto.
- Gestionar los recursos financieros y materiales para la ejecución del proyecto de construcción a partir del mes de abril.

5. Beneficiarios:

5.1 Directos

Se beneficiarán con este proyecto a 601 estudiantes que asisten a la facultad y a 22 docentes de la misma.

5.2 Indirectos

- Habitantes del departamento de Chimaltenango y sus municipios.
- Instituciones educativas.

6. Recursos

6.1 Materiales

- Cemento
- Arena de río
- Hierro
- Block
- Piedrín
- Madera
- Alambre de amarre
- Clavos
- Poliducto
- Tubos PVC
- Cajas octogonales

- Toneles
- Herramientas de albañilería

6.2 Humanos:

- Estudiantes de Licenciatura de la Facultad de Humanidades 2016.
- Maestro de obras.
- Albañiles.

7. CRONOGRAMA:

No.	ACTIVIDADES MESES	AÑO 2,016						
		Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto
1	Elaboración de planos y cotización de precios							
2	Elaboración de presupuesto							
3	Gestión de recursos							
4	Compra de materiales							
5	Construcción de edificio							
6	Entrega del proyecto							

FASES DEL PROYECTO DE CONTRUCCIÓN

d) Antes



Verificando las medidas de la construcción para la elaboración del presupuesto



Dos aulas del tercer nivel que serán fundidas con techo de losa.

e) Durante



Supervisión de la construcción por parte de la Directiva de Epesista.



Fundición realiza por albañiles, en la Facultad de Humanidades Chimaltenango.

f) Posterior



Epesistas evaluando la culminación de fundición del tercer nivel.



Construcción culminada, dos aulas de la Facultad de Humanidades sección Chimaltenango ya cuenta con techo de losa.

CONCLUSIONES

- Se elaboró una orientación sobre sexualidad integral dirigida a estudiantes del centro educativo.
- El establecimiento cuenta con un manual realizado por la epesista, para brindar esa información a los adolescentes.
- Se resolvieron dudas respecto al tema aclarando información vaga que los estudiantes tenían respecto al tema de sexualidad.

RECOMENDACIONES

- Darle una mayor importancia a temas de sexualidad porque es allí donde la población joven enfrenta una serie de situaciones en su sí vida.
- Promover campañas de esta índole para evitar el abuso en niños y adolescentes, asó como embarazos a temprana edad y el contagio de infecciones de transmisión sexual.
- Se debe enfatizar y divulgar información sobre sexualidad en todos los centros educativos de todos los niveles y que se rijan por parte del MINEDUC.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, J. y G. Rodríguez, (1990). Sexualidad: lo que todo adolescente debe saber, México.. Siteza.
- Editorial Santillana S.A. (2009). Ambientes: Ciencias Naturales, Guatemala.. LIL. S.A.
- Campbell, J. (1988). El poder del mito, Barcelona.. Emece.
- Luna, J.R.; Melendreras, I.; Falcoiner, (2013). Prender para vivir: Módulo de consulta en apoyo a la implementación de procesos de educación integral en sexualidad y prevención de la violencia. Guatemala.. MNEDUC.
- Pérez, Mónica, Sexo y género dos conceptos diferentes, CIMAC, México.
- Guzmán Martínez, Elsa Carolina, Taller de Sexualidad,, Dirección de Educación y Fomento Productivo, Instituto Aguascalentense de las Mujeres, Aguascalientes México D.F.

APÉNDICE



PLAN DEL PROYECTO

❖ Nombre del proyecto

Elaboración de un MANUAL DE EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL para adolescentes y jóvenes del nivel medio ciclo diversificado del municipio de Acatenango departamento de Chimaltenango.

❖ Problema:

- Falta de información sobre sexualidad.
- Embarazos en adolescentes.
- Abuso sexual en adolescentes

❖ Localización:

Municipio de Acatenango, del departamento de Chimaltenango.

❖ Unidad Ejecutora

Universidad de San Carlos de Guatemala.
Facultad de Humanidades

❖ Tipo de proyecto.

Pedagógico.

❖ Descripción del proyecto.

Este proyecto trata de realizar una serie de talleres sobre temas de autoestima, sexualidad, embarazo, paternidad y maternidad, métodos de planificación familiar en estudiantes del nivel medio ciclo diversificado del I.N.E.D ACATENANGO del municipio de Acatenango.

❖ Justificación.

Con la implementación de estos talleres y la elaboración del manual se considera oportuno brindar esta información a los estudiantes para crear una cultura integral sobre sexualidad.

❖ Objetivos del proyecto.

Generales

- Fomentar en los estudiantes un conocimiento amplio sobre educación sexual integral.

Específicos

- Brindar información sobre autoestima, sexualidad, embarazo, paternidad y maternidad, métodos de planificación familiar.
- Crear una cultura correcta sobre sexualidad.
- Elaborar un manual de uso docente y estudiante sobre Sexualidad Integral para mejorar el aprendizaje de estos temas en estudiantes del nivel medio.

❖ **Metas.**

- Contribuir con la formación de los estudiantes.
- Proporcionar un manual al establecimiento para su uso e implementación en el proceso de enseñanza-aprendizaje de estudiantes del nivel medio.

❖ **Beneficiarios:**

Directos.

El proyecto beneficiará a: 46 estudiantes del establecimiento del nivel medio ciclo diversificado

Indirectos.

Toda la comunidad educativa del Instituto Nacional de Educación Diversificado “Acatenango” municipio de Acatenango

❖ **Cronograma de ejecución del proyecto.**

ACTIVIDAD	FECHA	LUGAR	HORA
TALLER I Y II	18 DE JULIO DE 2016.	SALON DE USOS MÚLTIPLES INED	8: 30 a.m. a 10:00 a.m.
TALLER III Y IV	25 DE JULIO DE 2016	SALON DE USOS MÚLTIPLES INED	10:30 a.m. a 12:00 p.m.

❖ Recursos**Humanos:**

- Epesista USAC, Chimaltenango.
- Director del establecimiento
- Docentes
- Estudiantes

- Psicóloga

❖ Materiales

- Papeles (lino, lustre, bond, otros.)
- Cañonera.
- Equipo de sonido
- Guía
- Sillas
- Mesas
- Fotocopias
- Marcadores

❖ Físico:

Salón de usos múltiples I.N.E.D. Acatenango.

Alba Lucrecia Marroquín Jeréz
Epesista USAC 2005 51079

Plan de Diagnóstico Institucional

Nombre de la Institución: Instituto Nacional de Educación Diversificada Acatenango.

Lugar de la Institución: Municipio de Acatenango, del departamento de Chimaltenango.

Nombre del proyectista: Alba Lucrecia Marroquìn Jerèz. **Carné:** 2005 51079

Teléfono: 42805075 **Correo electrónico:** albamar79@gmail.com.

Dirección del proyectista: 3ra. Calle 1-20 Zona 1 Acatenango - Chimaltenango.

Objetivos:

❖ **General:**

- Identificar las necesidades que existen en el establecimiento.

❖ **Específicos:**

1. Obtener información de la estructura física y organizacional del Instituto Nacional de Educación Diversificada Acatenango.
2. Determinar una posible solución del problema en el establecimiento.
3. Identificar con mayor claridad los problemas y necesidades que se detectan en la Institución.

Justificación:

1. El presente plan se elabora con el objeto de realizar un diagnóstico del Instituto Nacional de Educación Diversificada Acatenango. para la

adquisición de datos importantes que pueden ser utilizadas en la detección de problemas que existen en la comunidad educativa; asimismo darle solución a uno de los múltiples que aqueja el establecimiento.

Actividades:

- Elegir la institución
- Reunión con el director del establecimiento
- Trámites de solicitud
- Elaborar instrumento para la recolección de datos
- Organización para la aplicación de los instrumentos
- Aplicación de los instrumentos
- Recopilación y análisis de datos
- Elaboración del diagnóstico
- Evaluación del Diagnóstico

Técnicas:

Para la ejecución de este plan se utilizarán las siguientes técnicas y herramientas: Entrevistas, guías de observación y Guía de Análisis Contextual e Institucional de la Elaboración de Diagnóstico

Recursos

- Humanos
Director del establecimiento, Personal docente, estudiantes.
- Materiales
Equipo de cómputo, hojas, lapiceros, libros de texto.
- Institucional
Establecimiento

Responsable: Epesista: Alba Lucrecia Marroquín Jerez Carnè: 2005 51079

Cronograma de actividades:

N o	Actividades	Abril													
		Fechas	0 2	0 3	0 4	0 5	0 6	0 7	0 9	1 0	1 1	1 2	1 3	1 4	
1	Acercamiento y entrega de solicitud a director														
2	Reunión con director														
3	Elaboración de plan de diagnóstico														
4	Autorización de plan de diagnóstico														
5	Elaboración de instrumentos a utilizar														
6	Aplicación, recopilación y análisis de datos														
7	Elaboración del diagnóstico														
8	Evaluación del Diagnóstico														

Presupuesto:

No.	Actividad	cantidad c/u	Total
1	Transporte (3 viajes)	5.00	15.00
2	Copias (50)	0.25	12.50
3	Impresiones (10)	1.50	15.00
4	Imprevistos		10.00
5	Total		Q. 82.50

Evaluación:

De acuerdo a las técnicas y herramientas de evaluación, se realizará un análisis minucioso de los resultados obtenidos, para definir y elegir una de las necesidades.

Alba Lucrecia Marroquín Jerez

Proyectista

1. GUÍA PARA EL ANÁLISIS CONTEXTUAL E INSTITUCIONAL DEL ESTUDIO CONTEXTUAL (Matriz 8 sectores)

1.1 CONTEXTO SECTOR COMUNIDAD

1.1.1 Contexto geográfico

1.1.1.1 Ubicación y Colindancias:

El municipio de Acatenango está situado a 34 kilómetros de la cabecera departamental de Chimaltenango, se encuentra ubicado en las faldas del volcán del mismo nombre, al sur occidente del país limita:

Norte	con el municipio de Patzicia
Sur	con San Pedro Yepocapa,
Oriente	con San Andrés Itzapa y Parramos,
Occidente	con San Miguel Pochuta.

1.1.1.2 Tamaño:

Su extensión Territorial es de 172 kilómetros cuadrados conformado por 13 aldeas, 04 caseríos y 42 fincas. Distancia en kilómetros del municipio.

No.	Aldea	Distancia en Kms.
1	Quisache	18
2	El Campamento	14
3	La soledad	10
4	Pajales	06
5	Pajales II	7.5

6	Los Planes	0.3
7	La Concepción	0.3
8	La Pampa	01
9	San Antonio Nejapa	02
10	Pueblo Nuevo	03
11	Pacacay	3.5
12	Paraxaj	04
13	El Socorro	14

1.1.1.3 Clima:

Su clima es templado debido a su ubicación a 1,700 mts. sobre el nivel del mar y está rodeado de montañas: El Soco al norte de Balam Juyú, al este el Volcán de Acatenango (3,300 mts. sobre el nivel del mar), por otro lado el río Xayá que lo divide simétricamente propiciando este clima.

(García, 2008)

1.1.1.4 Recursos Naturales:

Acatenango es un municipio rico en fauna y flora, se cuenta con un volcán, aguas de azufre y ríos con vegetación abundante, además de los bosques que se tienen alrededor del municipio, fuentes de agua como la llamada La Campana la cual abastece a la población del municipio, siembras de vegetales y cosechas del mejor café, lo que lo hace un paraje turístico lleno de color y riqueza natural.

1.1.2 Contexto Cultural:

1.1.2.1 Historia:

El municipio de Acatenango al principio estuvo compuesto solo de indígenas kaqchiqueles, fueron víctimas de persecuciones por los indígenas de la población de San Antonio Nejapa población situada a 2 kilómetros de Acatenango los cuales asechaban constantemente a los pobladores de Acatenango por lo que dispusieron sembrar cañaveral por todo el límite de la población sirviendo como muralla y poniéndole el nombre de Acatenango a la población el que traducido de la lengua azteca al español quiere decir **LUGAR AMURALLADO DE CAÑA.**

Los indígenas de acatenango al sentirse perseguidos y amenazados por los pobladores de San Antonio Nejapa migraron por orden del cacique BERNABÉ ZANER al departamento de Sacatepéquez.

1.1.3 Contexto Económico:

Una gran parte de los pobladores del municipio de Acatenango se dedican a la agricultura, al comercio y otra parte salen del municipio para laborar en municipios cercanos como Patzicia y el departamento de Chimaltenango lo que hace que sus ingresos sean limitados.

La mayoría de comercios son de personas que no son acatecos como de Sololá Quiche que han encontrado en el municipio una fuente de ingresos.

1.1.4 Contexto Educativo:

El municipio en años recientes ha ido creciendo en el área educativa posee escuelas de educación primaria en todas las aldeas así como anexos de educación pre-primaria, establecimientos de educación media ciclo básico y diversificado y un paso muy importante la Universidad Rural de Guatemala la que hace que la educación sea accesible para todo ciudadano que desee superarse.

1.1.5 Contexto Social:

Es un lugar donde sus habitantes son amables, predominan la clase alta, media y baja por la producción de café y las 42 fincas que rodean al municipio, la mayoría de los pobladores son de descendencia cakchiquel (Abaj, Tracòn, Batzìn, Tojin, Pichol y Colò) y los ladinos (Castañeda, Lima, Pérez, Morales, Marroquìn y Santizo) las familias ladinas conforman el centro de la población y los alrededores las familias indígenas.

1.1.5.1 Ocupación de los habitantes:

La mayoría de pobladores son de escasos recursos económicos la falta de educación hace vulnerable ante la adquisición de un trabajo bien remunerado lo que hace que viajen al municipio de Patzicia a realizar trabajo en la agricultura, otros viajan a la cabecera departamental de Chimaltenango a laborar en el área de su profesión u oficio, otro porcentaje se dedica a la agricultura y al cultivo y cosecha de café en el municipio y sus aldeas.

1.1.5.2 Producción y distribución de productos:

Acatenango es conocido por el cultivo de café reconocido no sólo a nivel nacional sino también internacional, el cual es exportado a diferentes lugares de Guatemala y fuera de ella, se dedica al cultivo de maíz, frijol y hortalizas que son una fuente de ingresos a cada familia acateca.

1.1.5.3 Agencias Educativas e Institucionales:

Se cuentan en el municipio establecimientos educativos de los niveles, Pre-primaria, Primaria, Nivel Medio Ciclo Básico y Diversificado, de entidad pública y privada, la Universidad Rural de Guatemala. Instituciones como: PNC, JUZGADO DE PAZ, IGSS, CENTRO DE SALUD, ANACAFE, GOOD NEIBORD, BANRURAL, BANCO INMOBILIARIO COOPERATIVA AGRÍCOLA L.R.

1.1.5.4 Tipos de vivienda:

La mayoría de viviendas son construidas de block y algunas en los alrededores de lámina y adobe.

1.1.5.5 Centros Recreativos:

Los destinos turísticos del municipio son el Volcán de Acatenango, Las aguas de Azufre muy visitado por su alto componente curativo llamado Aguas Calientes, balneario Las Palmas, Las Lajas.

1.1.5.2 Contexto Político:

Actualmente la municipalidad es administrada por el alcalde en funciones por motivos de no contar con solvencia legal para poder ocupar el puesto el alcalde electo no pudo tomar posesión las comunidades son administradas por el COCODE y otras autoridades locales, la forma de elección de cambio de comités, es por conceso y en asamblea general de la comunidad, el período es de dos años, el COCODE debe gestionar credencial que la municipalidad extiende, para legalizar la veracidad de las autoridades.

Carencias

- Insuficiencia en el abastecimiento de agua potable para la población.
- Mala coordinación en el estacionamiento de buses.
- Mal manejo de los desechos (basura) no hay un tratamiento para ello.
- Falta de organización en la ubicación del mercado en los días que son utilizados para la venta.

1.2 SECTOR DE LA INSTITUCIÓN

1.2.1 Contexto Geográfico

1.2.1.1 Ubicación y Colindancias:

A ½ kilómetro del centro de la población del municipio de Acatenango se encuentra la Colonia El Potrerito y allí se encuentra el Instituto Nacional de Educación Diversificada Acatenango que atiende en jornada matutina (7:30 a.m a 12:30 p.m) el establecimiento aún no cuenta con instalaciones propias utilizan las

de otro centro de estudio que atiende en horario de (4:00 p.m. a 9:00 p.m.) mide aproximadamente 80 metros cuadrados. El centro educativo colinda al norte con el balneario las Lajas, al sur con la vivienda del Señor Carlos Chanchavac, al este con la Escuela de Párvulos anexa a la Escuela Julio Morales Santizo, al oeste con la vivienda del Señor Mardoqueo Marroquín.

1.2.1.2 Vías de Acceso:

Para llegar al instituto se debe ingresar por la colonia El Potrerito, solo cuenta con esa entrada y ya dentro dos calles para poder llegar.

1.2.2 Localización Administrativa

1.2.2.1 Tipo de Institución:

El Instituto es una entidad Pública del Estado.

1.2.2.2 Región, área, distrito:

04 - 11 - 17

1.2.2.3 Historia de la Institución:

El Instituto Nacional de Educación Diversificada Acatenango, jornada matutina inicia a laborar en el año 2009, atendiendo el grado de cuarto en la carrera de Bachiller en Ciencias y Letras con Orientación en Computación, con 7 profesores bajo el renglón 021, al no contar con un lugar para poder impartir las clases fueron ubicados en las instalaciones del Instituto de Educación Diversificada por Cooperativa Acatenango ya que el horario no contrastaba con el de ellos para poder albergar a la población estudiantil que ha ido incrementando con los años y ahora atiende en los grados de cuarto y quinto bachillerato con dos secciones habilitadas.

1.2.2.4 Edificio:

Está elaborado de block, y cuenta con dos niveles 3 aulas en el primer nivel con servicios sanitarios, en el segundo nivel 4 aulas y un laboratorio de computación,

en la parte de atrás se tienen dos salones para usos de talleres y laboratorio de química y un área verde.

1.2.3 Ambiente y Equipamiento (mobiliario, equipo y materiales)

1.2.3.1 Salones (laboratorios):

Cuenta con tres salones adicionales, uno para talleres y otro para laboratorio de química y computación. Al momento de realizar alguna actividad deben realizarlo en el corredor y la entrada.

1.2.3.2 Oficinas:

Se tiene un salón grande donde se utiliza para secretaría, dirección y sala de maestros.

1.2.3.3 Área Recreativa:

Es un espacio verde pequeño, donde pueden refaccionar los estudiantes.

Lista de carencias:

- Falta de instalaciones propias.
- Personal docente especializado en el área de enseñanzas.
- Falta de espacio para recreación.
- Poco espacio para realizar actividades culturales y cívicas.
- Carecen de material de cómputo y el cual es indispensable por la especialidad de la carrera.

1.3 SECTOR DE FINANZAS

1.3.1 Fuentes de financiamiento

1.3.2 Presupuesto de la Nación:

El Ministerio de Educación es el encargado de enviar los recursos necesarios para sufragar los gastos que el establecimiento tenga con base al fondo de gratuidad, sin embargo el presente año se manejó de una manera diferente lo cual atraso dichos recursos que tuvieron que ser solventados de otra manera. Se cuenta con

un conserje y un guardián que sus salarios son pagados por la Municipalidad y con la suspensión de dos profesoras por maternidad los padres de familia contrataron los servicios un profesional para que cubriera los cursos.

1.3.3 Costos

1.3.3.1 Salarios:

El salario del personal administrativo (directora) y docentes 021 es pagado por el MINEDUC que asciende a Q 3,399.00 mensuales y de conserje que es solventado por la Municipalidad es de Q 500.00 mensuales además del guardián que es de Q1,200.00 mensuales.

1.3.3.2 Servicios Profesionales:

El personal que labora en el establecimiento cuenta con un Profesorado en las áreas de Lenguaje y Comunicación, Informática, Matemática y Física, Psicología Clínica.

1.3.3.3 Servicios generales:

El servicio de agua potable y luz eléctrica es solventado por la municipalidad de Acatenango.

1.3.4 Control de finanzas

1.3.4.1 Estado de cuentas:

Los fondos que se reciben son de parte del MINEDUC los cuales deben estar a cero, por el estricto control que se tiene de parte del Ministerio y de la Contraloría general de Cuentas.

1.3.4.2 Disponibilidad de fondos:

El MINEDUC ha asignado un monto de Q100.00 quetzales por alumno el cual es recibido en dos pagos al principio de año y en el transcurso del ciclo escolar, el monto dependerá del número de estudiantes que ingresen en cada año lectivo.

1.3.4.3 Auditoría Interna y Externa:

La auditoría interna es realizada por la supervisión educativa del municipio y la externa por la Dirección departamental de Educación.

1.3.4.4 Manejos de libros contables:

La realiza la directora del establecimiento por lo cual utiliza libros de caja, de almacén, gratuidad de la educación.

Carencias

- Falta de recursos financieros para sufragar otros gastos.
- Mala administración de los recursos financieros del establecimiento.

1.4 RECURSOS HUMANOS

1.4.1 Personal Administrativo:

Está a cargo de la Directora quien es la persona que administra el establecimiento, en ausencia de ella se asigna un maestro por mes para poder llevar la dirección en ausencia de la directora.

1.4.2 Personal Docente:

Está conformado por 5 docentes 021 y una maestra contratada por los padres de familia.

Dirección a cargo de la directora quien es Perito Contador y PEM. En Matemática y Física.

Un docente quien es Perito Contador y PEM. En Informática,

Dos docentes Maestras de Educación Primaria, una con el PEM. En Comunicación y Lenguaje y la otra con la Lic. En Psicología Clínica.

Un docente con profesión de Secretaria y Oficinista y con el PEM. En Comunicación y Lenguaje.

El docente contratado por los padres es Maestra de Educación Primaria.

1.4.3 Personal de Servicio (Usuarios):

Se cuenta con el servicio de un conserje, un guardián (contratados por la Municipalidad de Acatenango)

Carencias

- Falta de docentes con especialidad en el área.
- Falta de docentes auxiliares.

1.5 SECTOR CURRÍCULUM

1.5.1 Plan de estudios

1.5.2 Grados que atiende:

El establecimiento atiende los grados de cuarto y quinto bachillerato en ciencias y letras con orientación en computación.

1.5.3 Programas especiales:

Constantemente se reciben talleres por parte de la Dirección Departamental de Educación de Chimaltenango.

1.5.4 Actividades curriculares:

Las actividades pedagógicas que los docentes desarrollan están basadas en Currículum Nacional Base, quien es el eje encargado de dirigir el proceso de educación en nuestro país.

1.5.5 Horario Institucional:

Da inicio de 7:30 a.m. a 12:30 p.m. Jornada matutina.

1.5.6 Métodos, técnicas y procedimientos

1.5.6.1 Metodología didáctica: El proceso de enseñanza en este establecimiento educativo se basa en el CNB, como lo establece el MINEDUC, la libertad de cátedra se maneja por parte de los docentes.

1.5.6.2 Planeamiento didáctico: Cada docente lleva un plan anual, bimestral y mensual y planifica las actividades extraescolares que desea realizar con los estudiantes.

1.5.6.3 Evaluación: Se realiza por medio de las pruebas objetivas, la comisión organiza las pruebas al finalizar cada bimestre para así conocer el rendimiento académico que tienen.

Carencias

- Escases de material didáctico por parte de los docentes.
- Docentes que aún no se actualizan y no utilizan nuevas tecnologías.
- Falta de programas o capacitaciones para docentes.

1.6 SECTOR ADMINISTRATIVO

1.6.1 Planeamiento

1.6.2 Tipo de planes (corto, mediano y largo plazo)

El sistema de planificación se lleva a cabo por medio de planificaciones de cada comisión del establecimiento (deportes, cultura, evaluación) y las planificaciones anual, bimestral y mensual.

1.6.3 Organización

1.6.3.1 Niveles jerárquicos de organización: El establecimiento cuenta con un organigrama en el cual se establece la estructura del establecimiento.

Organigrama de la Institución:



Fuente (Heiby Marilú Rivera Figueroa)

1.6.3.2 Reglamento Interno:

Al tener una dificultad o resolver diversas situaciones que se dan, se basan en el reglamento de convivencia escolar, y el reglamento interno del establecimiento en el cual se basan los derechos y obligaciones.

1.6.4 Coordinación

1.6.4.1 Informativos Internos:

Al tener una información para trasladársela a los docentes y así a los estudiantes se realiza por medio de una reunión a principio de mes o si es necesario el día que se necesitara o por falta de tiempo por medio de una circular.

1.6.4.2 Cartel Informativo:

Se tiene una cartelera informativa en la cual se tiene la información para docentes y estudiantes.

1.6.4.3 Reuniones periódicas de reorganización pedagógica-didáctica:

Se realiza cada principio de mes para dar información y para poder resolver situaciones que se presenten, y si fuera necesario se realiza de emergencia.

1.6.5 Control

1.6.5.1 Normas de control:

Se lleva a cabo con los docentes por medio del libro de asistencia colocando la hora de entrada, salida y la firma respectiva y al momento de necesitar un permiso se llena una hoja de solicitud con sus respectivas constancias.

1.6.5.2 Evaluación de personal:

Lo lleva a cabo la directora como normativa de la Dirección Departamental de Educación en la cual evalúa la labor docente durante el año escolar.

1.6.5.3 Actualización de inventarios de la institución:

La dirección del establecimiento entrega a la Supervisión Técnica de Educación entrega un resumen de lo que se tiene en ese año escolar.

1.6.6 Supervisión

1.6.6.1 Mecanismos de supervisión:

El director realiza una evaluación del desempeño del docente en el salón de clases y la evaluación que realiza el alumno al docente.

1.6.6.2 Supervisión constante:

En cualquier momento la directora lleva un control de evaluación del docente en cualquier momento.

1.6.6.3 Instrumentos de supervisión:

Se envía a la Dirección Departamental de Educación

Carencias

- Falta de organización para el control de docente y estudiantes.

1.7 SECTOR DE RELACIONES

1.7.1 Institución/Usuarios

1.7.1.1 Forma de atención a los usuarios:

Las personas que desean ser atendidas por la directora o realizar algún procedimiento se abocan a la dirección donde se encuentra la persona indicada o en su ausencia un docente encargado.

1.7.1.2 Intercambios deportivos:

Se realiza un campeonato entre establecimientos que se rigen en una edad establecida en los cuales se destacan en fut-bool y fut-sala.

1.7.1.3 Actividades sociales:

Se llevan a cabo actividades en las cuales se involucra a los padres de familia de los estudiantes del establecimiento para ser partícipes de excursiones convivencia familiar organizada por la Dirección y Comisión encargada (deportes y cultura)

1.7.1.4 Actividades culturales:

Se llevan a cabo actividades culturales, actos cívicos, concursos de baile folclórico, estampas, coros fomentando la diversidad cultural del municipio y país.

1.7.1.5 Actividades Académicas:

Se llevan a cabo concursos de dibujo y pintura, salutations festival de matemática y física en los que los estudiantes desarrollen sus habilidades y conocimientos.

Carencias:

- Falta de relación interpersonal entre estudiantes.
- Mala organización de las actividades.

1.8 SECTOR FILOSÓFICO, POLÍTICO, LEGAL

1.8.1 Filosofía de la Institución

1.8.1.1 Principio filosófico de la institución:

Formar jóvenes y señoritas con un conocimiento amplio sobre la informática y un perfil de egreso aceptable para que pueda desarrollarse en el ámbito laboral.

1.8.1.2 Visión: Promover el desarrollo del municipio y del país formando jóvenes con valores morales que demuestren el espíritu de crecimiento y éxito en sus instancias del proceso de enseñanza.

1.8.1.3 Misión: Ser una institución educativa que promueva el desarrollo personal, profesional y social del educando a través de una metodología competitiva y actualizada que este a la vanguardia de la educación.

1.8.2 Políticas de la Institución

1.8.2.1 Políticas Institucionales:

- Ser una institución que inculque valores de convivencia, armonía, tolerancia, formando personas de bien.
- Implementar en el estudiante el deseo de superación personal y profesional.
- Los estudiantes destacados en cualquier área puedan abrirse campo y no delimitar sus deseos de superación.

1.8.3 Objetivos

1.8.3.1 Objetivo general:

Inculcar una educación integral a jóvenes y señoritas del ciclo diversificado de la carrera de Bachiller en Ciencias y letras con orientación en computación.

1.8.3.2 Objetivos específicos:

- Practicar valores educativos y morales para la convivencia dentro del salón de clases y entre estudiantes.
- Promover la incentivación en cuanto a habilidades y destrezas que el estudiante tenga.

1.8.3.3 Metas:

- Inculcar valores en la convivencia estudiantil, docente y personal que forma la comunidad del centro educativo.
- Hacer valer el reglamento de disciplina del centro educativo para fomentar el respeto entre los estudiantes.
- Apoyo y colaboración en cuanto al crecimiento pedagógico del estudiante en el establecimiento educativo.

1.8.4 Aspectos legales

1.8.4.1 Marco legal que abarca a la institución (leyes, acuerdos, reglamentos)

- Ley de educación Nacional Decreto legislativo No. 12-91

1.8.4.2 Reglamentos Internos:

- Reglamento de disciplina elaborado por el establecimiento educativo.

Carencias:

- Falta de organización en cuanto a promover la disciplina dentro y fuera del establecimiento.
- Mala organización en cuanto a proyectos futuros.

ANEXOS



Estudiantes recibiendo la orientación de los talleres.



La orientadora desarrollo uno de los temas.



Los estudiantes poniendo en práctica sus conocimientos



Entrega de trifoliales donados por MINEDUC

