

GUÍA METODOLÓGICA PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL DE LA SEXUALIDAD Y PREVENCIÓN DE EMBARAZOS EN ADOLESCENTES

Diálogos para el bienestar integral de adolescentes y jóvenes en torno a su salud sexual y reproductiva

Aprender y sostener el bienestar en colectivo Proyecto Kali Kay-Rimay Kuna



UCUENCA



UNIVERSIDAD
TÉCNICA DE
MANABÍ
Fundada en 1952

KIMIRINA
MUNICIPIO DE EDUCACIÓN PLUS



AMBASSADE
DE FRANCE
EN ÉQUATEUR

Liberté
Égalité
Fraternité

France

Marcia Paola Lupercio Cuzco, Maritza Elizabeth Galán Abril,
Sandra Soledad Suárez Granda, Nube Janeth Clavijo Morocho

GUÍA METODOLÓGICA PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL DE LA SEXUALIDAD Y PREVENCIÓN DE EMBARAZOS EN ADOLESCENTES

Diálogos para el bienestar integral de adolescentes y
jóvenes en torno a su salud sexual y reproductiva

Aprender y sostener el bienestar en colectivo
Proyecto Kali Kay-Rimay Kuna

UCUENCA



UNIVERSIDAD
TÉCNICA DE
MANABÍ
Fundada en 1952



AMBASSADE
DE FRANCE
EN ÉQUATEUR

*Liberté
Égalité
Fraternité*

France 

Guía metodológica para la educación integral de la sexualidad y prevención de embarazos en adolescentes

Diálogos para el bienestar integral de adolescentes y jóvenes en torno a su salud sexual y reproductiva

©Universidad de Cuenca

Autoras: Marcia Paola Lupercio Cuzco, Maritza Elizabeth Galán Abril, Sandra Soledad Suárez Granda y Nube Janeth Clavijo Morocho.

Luis Rodrigo Mendieta Muñoz

Rector

Carmen Eulalia Calle Palomeque

Vicerrectora Académica

María de Lourdes Huiracocha Tutivén

Vicerrectora de Investigación e Innovación

Centro Editorial UCuenca Press

Dirección (e): Ángeles Martínez Donoso · **Corrección de estilo:** Erika Torres Mogrovejo · **Diseño:** Jossue Cárdenas Santos · **Preprensa:** Juan Tigre Amón.

Ciudadela Universitaria

Doce de Abril y Agustín Cueva

(07) 413 4520

Casilla postal 01.01.168

www.ucuenca.edu.ec

Proyecto Kali Kay, financiado por la Embajada de Francia en Ecuador.

Primera edición

ISBN digital: 978-9978-14-655-2

Derechos de autor reservados

El presente libro ha sido arbitrado por pares externos bajo el sistema doble ciego.

Fieles al espíritu de la universidad pública, los libros de nuestra editorial son de acceso abierto y descarga libre para democratizar el conocimiento. Queda prohibida su venta. La reproducción de este material para grupos o fines específicos, que no son personales, deben contar con la autorización de la Universidad de Cuenca.

Para la composición tipográfica de este manuscrito se usó Alegreya y Alegreya sans.

Cuenca-Ecuador

diciembre 2025, febrero 2026

Índice

Presentación.....	7
Introducción	9
Objetivo general.....	9
Objetivos específicos	10
Grupo meta.....	10
Contenido temático y metodológico	10

CAPITULO 1

Herramientas para la facilitación	15
Módulo formación de formadores.....	15
1. Desarrollo metodológico	16
2. Enfoques de intervención	20
3. Fases para implementación del proceso de capacitación	21

CAPITULO 2

Educación integral en salud sexual y reproductiva para la prevención de riesgos psicosociales y embarazo en población adolescente	27
Metodología	27
Estructura de la sesión	28

Sesión de diagnóstico

Conocer para hacer y transformar	31
La importancia del diagnóstico participativo como punto de partida	31
Desarrollo de la Sesión de diagnóstico	32

Sesión 1

Identidad y autoestima en la adolescencia	35
Desarrollo de la Sesión 1	36

Sesión 2

Inteligencia emocional y reconocimiento de límites en la adolescencia	39
Inteligencia emocional en la adolescencia	39
Reconocimiento de límites personales y sociales.....	40
Intersección entre inteligencia emocional, límites y salud sexual y reproductiva	40
Consideraciones psicosociales y culturales	41
Desarrollo de la Sesión 2.....	41

Sesión 3

Resolución de conflictos y comunicación asertiva	45
Conflicto como oportunidad de aprendizaje	45
Comunicación asertiva como estrategia de resolución	46
Relación con la salud sexual y reproductiva	46
Factores psicosociales y culturales	46
Desarrollo de la Sesión 3	47

Sesión 4

Autonomía y toma de decisiones	51
Autonomía en la adolescencia	51
Toma de decisiones	51
Relación con la salud sexual y reproductiva	52
Factores psicosociales que inciden en la autonomía y la toma de decisiones	52
Desarrollo de la Sesión 4	53

Sesión 5

Desarrollo físico y cognoscitivo en la adolescencia	55
Cambios físicos y biológicos	55
Cambios psicológicos internos	56
Cambios psicosociales	56
Perspectiva integral del desarrollo	56
Desarrollo de la Sesión 5	57

Sesión 6

Desarrollo psicosocial en la adolescencia	61
La identidad como eje central del desarrollo psicosocial	61
Influencia del grupo de pares y de la familia	61
Desarrollo emocional y social	62
Perspectiva de género y diversidad	62
Relación con la salud sexual y reproductiva	62
Desarrollo de la Sesión 6	62

Sesión 7

Noviazgo y relaciones afectivas	65
Relaciones afectivas y construcción de la sexualidad	65
Riesgos y desafíos en las relaciones de noviazgo	66
Desarrollo de la Sesión 7	66

Sesión 8

Adolescencia y mundo contemporáneo	71
Factores de riesgo en el entorno digital	72
Factores de protección en el entorno digital	72
Rol de madres, padres y cuidadores	72
Desarrollo de la Sesión 8	73

Sesión 9	
Hábitos saludables en salud sexual y reproductiva.....	77
Alimentación y nutrición	77
Higiene personal y salud sexual	78
Prácticas de autocuidado y prevención	78
Desarrollo de la Sesión 9.....	79
Sesión 10	
Prevención del embarazo no planificado	82
Desarrollo de la Sesión 10	84
Sesión 11	
Prevención de VIH e ITS.....	87
Factores de riesgo en adolescentes.....	87
Estrategias de prevención	88
Desarrollo de la Sesión 11.....	89
Sesión 12	
Género y violencia.....	90
Violencia de género en Ecuador.....	91
Desarrollo de la Sesión 12	93
Sesión 13	
Proyecto de vida	97
Trabajar el proyecto de vida con adolescentes es clave porque.....	97
Desarrollo de la Sesión 13	98
Referencias bibliográficas	100
Anexos.....	101



Presentación

La adolescencia constituye una etapa clave en el ciclo vital de los seres humanos, caracterizada por profundos cambios físicos, emocionales, sociales y culturales que inciden directamente en la construcción de la identidad y en la manera en que se toman decisiones, más aún cuando se habla de temas relacionados con la salud sexual y reproductiva.

En Ecuador, el inicio temprano de la vida sexual y el embarazo adolescente persisten como problemáticas sociales y sanitarias. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC, 2018), las mujeres de 15 a 24 años tienen su primera relación sexual a una edad promedio de 16.6 años. Por su parte, datos recientes del INEC (2023) muestran que, en 2023, se registraron 2.0 nacidos vivos por cada 1.000 niñas de 10 a 14 años y 42.8 por cada 1.000 adolescentes de entre 15 y 19 años, evidenciando la realidad del embarazo adolescente como un problema de salud pública.

En la provincia del Azuay, la Universidad de Cuenca, a través del proyecto Kali Kay, identificó que, aunque el 90.4 % de adolescentes y jóvenes accede a información sobre salud sexual y reproductiva, esta proviene en gran medida de internet y redes sociales (34.45 %), lo que plantea dudas sobre su calidad y confiabilidad. Asimismo, solo un 31.93 % recibe orientación en los centros educativos y un 76 % desconoce sus derechos en esta materia, lo que limita la capacidad de tomar decisiones informadas. Esta situación se complejiza aún más en el caso de adolescentes con discapacidad y de la población LGBTIQ+, quienes enfrentan barreras adicionales para acceder a servicios de calidad y a información pertinente (Galán et al., 2025).

Ante este escenario, la educación sexual integral (ESI) se convierte en una estrategia fundamental para promover la autonomía, el ejercicio responsable de la sexualidad y la prevención de riesgos asociados, como la violencia de género, las infecciones de transmisión sexual (ITS), el embarazo no planificado y los problemas de salud mental. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) enfatiza que la ESI debe ir más allá de los aspectos biológicos, incorporando dimensiones sociales, culturales y emocionales que fortalezcan las habilidades para la vida y la toma de decisiones responsables.

En este marco, la presente guía se elabora como parte del proyecto de vinculación con la sociedad «Rimay Kuna» de la Universidad de Cuenca, cuyo propósito es promover, desde un enfoque multidisciplinario, la educación integral en salud sexual y reproductiva en adolescentes, padres, madres y docentes de unidades educativas del cantón Cuenca, desarrollando habilidades y actitudes para la toma de decisiones informadas y responsables.

La guía está organizada en dos capítulos, el primero dirigido a las y los facilitadores en un espacio de formación de formadores, y un segundo capítulo orientado al desarrollo de las sesiones con las y los adolescentes, con 13 temas que abordan de manera progresiva y participativa aspectos clave del desarrollo personal y social de los adolescentes, desde el fortalecimiento de la identidad, la autoestima y la inteligencia emocional, hasta la reflexión sobre el proyecto de vida.

Introducción

La educación integral de la sexualidad (EIS) constituye una herramienta fundamental para garantizar el ejercicio pleno de los derechos humanos, sexuales y reproductivos, así como para promover relaciones basadas en la igualdad, el respeto y la corresponsabilidad. Diversos organismos internacionales, entre ellos la UNESCO, la ONU Mujeres y el UNFPA, han señalado que la EIS contribuye de manera significativa a la prevención de la violencia sexual, la discriminación, los embarazos no intencionales y las infecciones de transmisión sexual, además de fortalecer habilidades para la vida y la toma de decisiones responsables.

En este marco, la presente guía se orienta a fortalecer las capacidades pedagógicas, metodológicas y de acompañamiento de quienes tienen la responsabilidad de replicar procesos formativos en diversos contextos educativos y comunitarios. Integra enfoques de género, derechos humanos, interculturalidad, intergeneracionalidad, movilidad humana e interseccionalidad, asegurando que las prácticas de enseñanza sean inclusivas, pertinentes y adaptadas a las realidades locales.

Asimismo, la guía propone herramientas conceptuales y metodológicas que permitirán a los formadores y formadoras promover espacios de aprendizaje participativos, seguros y libres de discriminación, donde niñas, niños, adolescentes, jóvenes y personas adultas puedan desarrollar reflexión crítica, tomar decisiones informadas, autogestionarse, optar por una comunicación asertiva y el respeto ético en la convivencia, que les permitan actuar de manera responsable y autónoma en sus vidas sexuales y afectivas.

En definitiva, busca ser un recurso práctico que facilite la consolidación de procesos de formación integral en salud sexual y reproductiva, contribuyendo al fortalecimiento de sistemas educativos y comunitarios más justos, equitativos y respetuosos.

Objetivo general

Fortalecer las competencias pedagógicas y técnicas de las y los formadores mediante una guía metodológica que facilite la implementación de procesos de EIS

con enfoque de derechos, género e interculturalidad, orientados a la población adolescente para la prevención del embarazo no planificado y riesgos asociados.

Objetivos específicos

- Desarrollar capacidades en las formadoras y formadores para la planificación, ejecución y evaluación de procesos educativos en sexualidad dirigidos a adolescentes y jóvenes, incorporando metodologías participativas y enfoques diferenciales.
- Dotar a formadoras y formadores de recursos conceptuales, metodológicos participativos y didácticos que les permitan generar espacios de aprendizaje inclusivos, reflexivos y seguros para abordar la prevención de riesgos psicosociales y embarazos en adolescentes.
- Fomentar la articulación con actores educativos, comunitarios e institucionales, fortaleciendo redes de apoyo y garantizando la sostenibilidad de las acciones formativas en EIS.

Grupo meta

Personas y equipos facilitadores

El presente manual está dirigido a docentes y jóvenes que trabajan en procesos de EIS con adolescentes.

Población objetivo de la formación contenida en la guía

Adolescentes y jóvenes de 13 a 18 años que son parte de procesos de formación para la prevención.

Contenido temático y metodológico

Este manual está estructurado en dos capítulos. La organización contempla un módulo de autoformación para la facilitación (5 horas) y 13 sesiones planificadas para el trabajo presencial con las y los adolescentes (13 horas).

Gráfico 1*Contenido de la guía*

SESIÓN	MÓDULOS	CONTENIDOS	TIEMPO
Capítulo 1 Herramientas para la facilitación			
Consideraciones previas al acompañamiento a la población	Formación de formadores	- Logros de aprendizaje y competencias - Lineamientos para la facilitación ¿Qué significa facilitar? - Modelo de la educación basado en la educación liberadora y popular - Rol de la persona facilitadora - Principales ámbitos de acción en la facilitación - Competencias clave que debe desarrollar un/a facilitador/a - Enfoques de intervención - Fases para implementación del proceso de capacitación - Previo a la capacitación - Durante la capacitación - Luego de la capacitación - Elaboración de Plan de Seguridad y Emergencias	5 horas
Capítulo 2 Educación integral en salud sexual y reproductiva para la prevención de riesgos psicosociales y embarazo en población adolescente			
SESIÓN INICIAL	Diagnóstico participativo	- Identificación de conocimientos previos en SSR - Expectativas, intereses y dudas de los/as adolescentes	Entre 45 minutos a 1 hora
PRIMERA	Identidad y autoestima en la adolescencia	- Conceptos de identidad personal y social - Autoestima, autoconcepto y confianza - Estrategias para fortalecer la autoestima	Entre 45 minutos a 1 hora
SEGUNDA	Inteligencia emocional y reconocimiento de límites	- Identificación y reconocimiento de emociones - Regulación emocional - Reconocimiento de límites - Consentimiento y respeto en las relaciones	Entre 45 minutos a 1 hora
TERCERA	Resolución de conflictos y comunicación asertiva	- Tipos de comunicación - Estrategias de comunicación efectiva - Escucha activa y empatía - Técnicas para resolución de conflictos	Entre 45 minutos a 1 hora
CUARTA	Autonomía y toma de decisiones	- Autonomía en la adolescencia - Factores que fortalecen o limitan la autonomía - Toma de decisiones	Entre 45 minutos a 1 hora

QUINTA	Desarrollo físico en la adolescencia	1. Cambios biológicos 2. Pubertad y desarrollo sexual 3. Diversidad en los procesos de desarrollo	Entre 45 minutos a 1 hora
SEXTA	Desarrollo psicosocial en la adolescencia	1. Desarrollo cognitivo 2. Influencia de pares y grupos sociales 3. Riesgos y oportunidades del desarrollo	Entre 45 minutos a 1 hora
SÉPTIMA	Noviazgo y relaciones afectivas	1. Diferencia entre amor, atracción y amistad 2. Características de relaciones sanas vs. tóxicas 3. Comunicación, respeto y confianza en la pareja 4. Violencia en el noviazgo: señales de alerta	Entre 45 minutos a 1 hora
OCTAVA	Adolescencia y mundo contemporáneo	1. Impacto de redes sociales, TIC y cultura digital 2. Retos contemporáneos: <i>bullying</i> , <i>sexting</i> , consumo de sustancias 3. Seguridad informática	Entre 45 minutos a 1 hora
NOVENA	Hábitos saludables en salud sexual y reproductiva	1. Conceptos básicos de SSR 2. Autocuidado del cuerpo y la mente 3. Higiene sexual y reproductiva 4. Prácticas de autocuidado en las relaciones afectivas 5. Importancia de información confiable y decisiones responsables	Entre 45 minutos a 1 hora
DÉCIMA	Prevención del embarazo no planificado	6. Derechos sexuales y reproductivos 7. Acceso a servicios de salud amigables para adolescentes 8. Embarazo en la adolescencia, causas y efectos 9. Prevención, métodos anticonceptivos: tipos, eficacia, mitos	Entre 45 minutos a 1 hora
DÉCIMA PRIMERA	Prevención de VIH e ITS	10. Qué son las ITS y el VIH: transmisión y consecuencias 11. Métodos de prevención 12. Importancia de las pruebas de detección y vacunación (VPH, Hepatitis B) 13. Derribar mitos y tabúes sobre ITS	Entre 45 minutos a 1 hora
DÉCIMA SEGUNDA	Género y violencia	1. Conceptos de sexo, género, roles y estereotipos 2. Violencias basadas en género 3. Impacto de la violencia en la adolescencia 4. Estrategias de prevención y rutas de protección	Entre 45 minutos a 1 hora
DÉCIMA TERCERA	Proyecto de vida	1. Importancia de proyectarse al futuro 2. Metas personales, académicas y profesionales 3. Relación entre decisiones presentes y futuras 4. Autonomía, autocuidado y responsabilidad en la construcción del proyecto de vida	Entre 45 minutos a 1 hora

Capítulo

1



Herramientas para la facilitación

Este capítulo tiene como propósito fortalecer las capacidades de quienes asumen el rol de acompañar procesos educativos en este ámbito. La facilitación en EIS requiere de un enfoque integral que incorpore principios de equidad, enfoques de género, derechos humanos, interculturalidad, intergeneracionalidad y diversidad, reconociendo las particularidades de cada grupo y fomentando la inclusión.

La facilitación se entiende no solo como la transmisión de conocimientos, sino como la creación de espacios participativos, seguros y reflexivos que permitan a las y los participantes construir aprendizajes significativos desde sus propias experiencias, saberes y contextos. La persona formadora se convierte en un/a mediador/a que dinamiza el diálogo, promueve la reflexión crítica y la toma de decisiones responsables.

Este capítulo ofrece orientaciones metodológicas, estrategias participativas y herramientas prácticas que permitirán a las y los formadores desempeñar su rol con pertinencia, sensibilidad y compromiso ético. Al fortalecer estas competencias, se busca garantizar procesos formativos de calidad que potencien el impacto de la EIS en los diferentes espacios comunitarios y educativos donde se implementa.

Módulo formación de formadores

Metodología

El módulo de autoaprendizaje ha sido diseñado para brindar un espacio flexible y autónomo de adquisición de conocimientos básicos, que servirán como punto de partida para el proceso formativo. A través de lecturas, reflexiones y actividades individuales, las y los participantes podrán familiarizarse con los conceptos fundamentales, los enfoques transversales y las herramientas metodológicas que orientan la EIS.

1. Desarrollo metodológico

Logros de aprendizaje/competencias específicas que alcanzarán las y los participantes

- Reconocen los principios, enfoques y marcos normativos de la EIS y su relación con la prevención de riesgos psicosociales y embarazos en adolescentes.
- Aplican metodologías activas, participativas e inclusivas para facilitar procesos de aprendizaje adaptados a las realidades de adolescentes y jóvenes.
- Elaboran planes, sesiones y materiales pedagógicos con enfoque de derechos, género e interculturalidad, incorporando mecanismos de evaluación y retroalimentación.
- Promueven el diálogo abierto, la reflexión crítica y la construcción de confianza en espacios educativos, generando entornos seguros y respetuosos.
- Identifican y fortalecen redes de apoyo con instituciones, familias y comunidades para potenciar las estrategias de prevención de embarazos en adolescentes.
- Transfieren los conocimientos y habilidades adquiridas a sus contextos de intervención, contribuyendo a la reducción de riesgos asociados a la salud sexual y reproductiva en adolescentes.

Lineamientos para la facilitación

Los formadores o facilitadores tienen como objetivo impulsar procesos de EIS, incorporando de manera transversal los enfoques de género, interculturalidad, intergeneracionalidad, movilidad humana, derechos humanos e interseccionalidad en el diseño, implementación, acompañamiento y evaluación de las actividades formativas. En este marco, el equipo de facilitación deberá:

- Promover el desarrollo de habilidades socioemocionales y de pensamiento crítico en adolescentes y jóvenes, generando espacios seguros y de confianza que fortalezcan la toma de decisiones informadas en torno a la sexualidad y la prevención de embarazos adolescentes.
- Identificar y mitigar posibles riesgos asociados a la violencia de género, la discriminación o la vulneración de derechos, contribuyendo a la construcción de entornos protectores y respetuosos.
- Contar con conocimientos sólidos en derechos humanos, particularmente sobre el principio constitucional de igualdad y no discriminación, así como en el marco legal nacional e internacional relacionado con la salud sexual y reproductiva para promover y garantizar su cumplimiento en los espacios educativos.
- El marco conceptual de esta guía brinda a las/os facilitadoras/es herramientas metodológicas y pedagógicas que permiten la incorporación de

los enfoques transversales y aseguran la coherencia en la implementación de la EIS.

¿Qué significa facilitar?

Según la RAE facilitar significa «hacer fácil o posible la ejecución de algo o la consecución de un fin». Para el Instituto de Facilitación y Cambio (2025), se trata del «conjunto de habilidades, técnicas y herramientas para crear las condiciones que permitan un desarrollo satisfactorio de los procesos grupales y personales, tanto en la consecución de sus objetivos y realización de su visión, como en la creación de un clima relacional donde reine la confianza y una comunicación fluida, empática y honesta».

¿Cuál es el modelo de facilitación basado en la educación liberadora o popular?

La educación popular se entiende como un proceso de construcción colectiva de conocimiento, de carácter transformador y participativo, que reconoce el contexto social y promueve una intencionalidad emancipadora. Su finalidad es generar pensamiento crítico y acciones prácticas, a partir de relaciones horizontales entre educadores y educandos, impulsando además la formación de sujetos políticos (Ocampo López, 2008).

Este enfoque, inspirado en la pedagogía de Paulo Freire, parte del reconocimiento del educando como sujeto activo, capaz de crear su propia historia. A la vez, lo sitúa como una persona reflexiva y cuestionadora de su realidad, que dialoga y participa en la construcción de procesos de cambio social orientados a transformar las condiciones de la sociedad.

Paulo Freire considera que «estudiar no es un acto de consumir ideas, sino de crearlas y recrearlas». Esto es parte del modelo pedagógico Acción, Reflexión, Acción, que plantea una práctica educativa problematizadora y liberadora. Tomaremos este concepto para determinar que la facilitación es el arte de inter aprender, valorando la experiencia y sabiduría tanto de educandos como de quien facilita, promoviendo de esta forma procesos de cambio y transformación, basados en la educación. Los procesos formativos aportan a facilitadores, emprendedores, a sus familias y comunidades.

Gráfico 1

Acción, Reflexión, Acción



Nota. Elaborado por Maritza Galán Abril.

¿Cuál es el rol de quien facilita?

Según el Ministerio de Inclusión Económica y Social (2022), el facilitador debe:

- Promover el diálogo participativo en los espacios de formación tiene la misión de lograr una comunicación asertiva entre personas, de manera eficaz, eficiente, integradora, formativa, motivadora, creativa y placentera.
- Se convertirá en instructor/a o docente quien se ubica al frente a dar una clase con verdades absolutas, por el contrario, un/a buen/a facilitador/a no impone sus propias creencias y opiniones, sino que ayuda al grupo a través de preguntas y diálogos participativos a construir sus propias respuestas, posibles soluciones o decisiones frente a las temáticas sobre las que se capacitan.
- Reconoce que sabe cosas. Sin embargo, no es dueño/a de la verdad, tiene mucho que aprender, por ello, incorpora la sabiduría de sus educandos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Es un ayudante metodológico, ayuda a organizar las diversas ideas que se presentan en un grupo. Sus conocimientos y experiencias en el trabajo con grupos son puestos a disposición de las/os participantes de un evento.
- Conoce estrategias lúdicas que promuevan aprendizajes significativos.
- Motiva la comunicación, la interacción y el trabajo en equipo entre participantes.
- Fomenta la igualdad y no discrimina entre quienes participan en el proceso de formación.
- Respeta y hace respetar los derechos humanos de todas las personas que se ven involucradas en un evento formativo.
- Incorpora los enfoques metodológicos durante todo el proceso de formación —género, intercultural, intergeneracional, interseccional, comunitario—.
- Considera pensamientos y opiniones en el marco del respeto y validación a través del diálogo como medio para llegar a acuerdo.

¿Cuáles son los principales ámbitos de acción en la facilitación?

Tabla 1

Ámbitos de acción en la facilitación

Ámbitos de acción en la facilitación	
a. Planificar	- Formulando objetivos. - Especificando el plan y horario de trabajo. - Seleccionando técnicas y herramientas acordes a los objetivos, composición del grupo y horario de trabajo. - Procurando un ambiente adecuado de trabajo y aprendizaje.
b. Estructurar	- Ofreciendo o dejando formular reglas para la interacción grupal. - Asignando tareas claras al grupo. - Recopilando y ponderando ideas. - Reconociendo y analizando problemas e ideas. - Desarrollando soluciones y planeando su aplicación.
c. Manejar	- Conduciendo los debates. - Apoyando al grupo en situaciones difíciles. - Frenando a los habladores.
d. Comunicar	- Haciendo preguntas. - Escuchando activamente. - Haciendo resúmenes. - Provocando a los participantes, para poner al descubierto conflictos latentes. - Manejando/transformando conflictos de manera positiva.
e. Motivar	- Motivando a los participantes a nivel emotivo y temático. - Asociando las energías. - Dando impulsos. - Integrando a las personas marginadas a través de la mediación cuidadosa. - Reconociendo y estimulando a los participantes a practicar la retroalimentación constructiva.

Nota. Tomado de CONGOPE (2013).

Competencias clave que debe desarrollar un/a facilitador/a

Según la International Association of Facilitators (2020) la construcción colectiva desarrollada por un equipo de 35 facilitadores de América Latina bajo la coordinación de Gilbert Brenson, las competencias que un facilitador debe desarrollar son las siguientes:

Gráfico 2

Competencias clave para el facilitador/a

COMPETENCIA 1: Autogestión del crecimiento integral Quien facilita se conoce, se evalúa, se actualiza profesionalmente y actúa de forma coherente con los valores de la facilitación, mostrando pasión por el desarrollo humano.	COMPETENCIA 2: Planeación de la intervención Diseña la intervención alineando objetivos, metodologías y expectativas del sistema-participante el grupo y el propio facilitador/a, considerando contexto y necesidades.	COMPETENCIA 3: Relación de confianza y credibilidad Construye un clima de confianza, motivación y respeto, fortaleciendo la autoestima individual y grupal, manteniendo equidistancia profesional.	COMPETENCIA 4: Gestión de recursos Administra eficazmente tiempo, energía, logística, espacio y materiales para asegurar el logro de los objetivos del proceso grupal.
COMPETENCIA 5: Conducción de procesos grupales Observa y adapta la facilitación a las dinámicas, emociones y nivel de desarrollo del grupo, guiando el proceso hacia los objetivos acordados.	COMPETENCIA 6: Comunicación efectiva Utiliza un lenguaje claro y empoderador, promueve el diálogo, valida significados y emplea preguntas estratégicas para generar aprendizaje y cambio.	COMPETENCIA 7: Estimulación de la participación Fomenta la participación activa, inclusiva y colaborativa, promoviendo sinergias y construcción colectiva.	COMPETENCIA 8: Toma de decisiones Guía procesos estructurados de análisis, evaluación de opciones y selección de decisiones adecuadas al momento y madurez del grupo.

Nota. Tomado de CONGOPE (2013).

2. Enfoques de intervención

Esta herramienta pedagógica pone a la persona en el centro del aprendizaje, potencializando sus habilidades, cualidades y destrezas. Para ello, se busca trabajar con diferentes enfoques. Cuando hablamos de enfocar, se trata de conducir la atención hacia un tema, cuestión o problema. Enfoque se refiere también a los distintos puntos de vista con los que se puede observar alguna cosa o determinada situación, de manera que nos permite situarnos desde distintas realidades de los grupos poblacionales con quienes trabajamos, proporcionando una adecuada comprensión de los fenómenos que les atraviesan.

Enfoque de género

Se centra en las diferencias sociales y culturales entre mujeres, hombres y diversidades sexo-genéricas. Este enfoque busca transformar desigualdades, visibilizar violencia y discriminación, y promover relaciones justas y empoderamiento. Se vulnera, por ejemplo, a través de la discriminación, violencia de género, exclusión

de mujeres o diversidades sexo-genéricas, falta de participación en la toma de decisiones y más.

Enfoque intercultural

Reconoce y valora la diversidad cultural, étnica y lingüística como riqueza social. Este enfoque promueve respeto entre culturas, diálogo de saberes y asegura que programas y servicios respeten identidades y prácticas propias. Se vulnera, por ejemplo, cuando existe racismo, discriminación cultural, imposición de valores externos, invisibilización de saberes y tradiciones propias, entre otras.

Enfoque de derechos humanos

Todas las personas tienen derechos universales, inalienables, irrenunciables e indivisibles. Garantiza y protege esos derechos, especialmente de quienes están en mayor vulnerabilidad, asegurando acceso a justicia y reparación. Se vulneran cuando existe negación de derechos, falta de acceso a servicios básicos, violencia, impunidad o discriminación.

Enfoque intergeneracional

Busca equidad y respeto entre personas de distintas edades. Fomenta el aprendizaje mutuo, la solidaridad y reconoce las necesidades y aportes específicos de cada grupo etario. Se vulnera cuando se infantiliza o excluye a jóvenes o adultos mayores, o no reconoce la importancia de la voz de niñas, niños y adolescentes, falta de oportunidades de participación, discriminación por edad.

Enfoque interseccional

Analiza cómo se cruzan factores de vulnerabilidad como género, edad, etnia, discapacidad o condición migratoria. Permite diseñar acciones más completas y justas, priorizando a quienes enfrentan múltiples desigualdades.

Enfoque de participación

Garantizar la participación activa durante todo el proceso de formación desde una perspectiva democrática en los procesos de decisión y reconocer sus derechos y obligaciones.

3. Fases para implementación del proceso de capacitación

Previo a la capacitación

Antes de implementar la capacitación, se deben verificar los insumos pedagógicos y logísticos para el adecuado desarrollo del proceso formativo. Se debe garantizar:

Gráfico 3

Previo a la capacitación

1. Convocatoria a participantes con al menos 48 horas de anticipación.
2. Revisión de contenidos del módulo a implementarse.
3. Contar con materiales e insumos técnicos y tecnológicos de acuerdo a la planificación.
4. Contratación de alimentación, si se requiere.
5. Local adecuado al número de participantes y metodología a implementarse; limpieza.
6. Garantizar instalaciones sanitarias adecuadas y señalética de ser necesario.
7. Otros que se consideren importantes.

Nota. Elaborado por Maritza Galán Abril.

De esta manera se disminuye al máximo la posibilidad de imprevistos, quedando por resolver solo aquellos que pudieran salir de nuestra planificación.

Durante la capacitación

El/la facilitador/a deberá seguir la agenda planteada para el taller. En caso de imprevistos, deberá estar preparado/a para cambiar las actividades propuestas, por ejemplo, si no se puede reproducir un video, contarlo a manera de historia a las/os participantes.

Los pasos para la facilitación de acuerdo con el ciclo de la facilitación, según Klebert et al. (2002), son:

Gráfico 4

Durante la capacitación



Nota. Elaborado por Maritza Galán Abril.

Se recomienda:

- Imprimir la planificación para cada persona a cargo de la facilitación y/o cofacilitación.
- Registrar la asistencia y archivar el documento en un lugar seguro o escanear y subir a la nube.
- Controlar el tiempo para poder cumplir con todo lo planificado. Sin embargo, es importante no cortar la participación de manera abrupta.
- Respetar los horarios de receso y culminación del proceso formativo. En caso de empezar tarde, se deberá llegar a acuerdos sobre el horario con el grupo.
- Si la situación lo amerita, se puede extender un tema considerando la redistribución de tiempo en las otras actividades. De ser necesario, reorganizar los horarios para el siguiente módulo de formación.
- Tomar notas sobre las experiencias y resultados más relevantes, estas servirán para la sistematización e informes correspondientes.

Luego de la capacitación

Al culminar el proceso de formación, debe seguir los pasos detallados en el Gráfico 5.

Gráfico 5

Luego de la capacitación



Nota. Elaborado por Maritza Galán Abril.

Esto permitirá no perder información indispensable relacionada al respaldo, retroalimentación y validación de los procesos formativos.

Capítulo

2



Educación integral en salud sexual y reproductiva para la prevención de riesgos psicosociales y embarazo en población adolescente

El segundo capítulo de esta guía está dedicado al desarrollo de sesiones con adolescentes, constituyéndose en un recurso práctico y estructurado para orientar los procesos de educación integral en salud sexual y reproductiva (SSR). Su propósito es brindar a los facilitadores una ruta clara, flexible y participativa, que permita generar espacios seguros de diálogo, reflexión y aprendizaje significativo.

Este capítulo integra dinámicas, contenidos y actividades diseñadas desde un enfoque integral, multidimensional y basado en derechos. Se parte de la convicción de que la prevención del embarazo no planificado, la promoción de hábitos saludables y la construcción de relaciones respetuosas no se alcanzan únicamente desde la transmisión de información biológica, sino mediante la incorporación de aspectos afectivos, emocionales, sociales y culturales que atraviesan la vida adolescente.

Metodología

La metodología se fundamenta en un enfoque participativo, lúdico y creativo, que reconoce a los adolescentes como protagonistas de su propio aprendizaje y desarrollo. Cada planificación está diseñada para propiciar espacios de diálogo horizontal, en los que se valoren las voces, experiencias y percepciones de los y las participantes, favoreciendo así un proceso de construcción colectiva de conocimientos.

Las actividades planteadas combinan dinámicas grupales, juegos cooperativos, ejercicios de reflexión personal y herramientas artísticas que buscan estimular la creatividad y la expresión libre, generando un ambiente de confianza y seguridad. Además, los resultados de las actividades se reflejan en actitudes,

conocimientos, participación y experiencias de los participantes. Bajo esta lógica, la adolescencia encuentra un espacio protegido en el que pueden manifestar sus dudas, inquietudes y expectativas en torno a la salud sexual y reproductiva, fortaleciendo al mismo tiempo sus habilidades socioemocionales y su capacidad crítica frente a las múltiples influencias que reciben del entorno.

Esta guía ofrece el desarrollo estructurado de sesiones, cada una organizada de manera clara y accesible para los facilitadores. Cada tema incluye una breve introducción conceptual, los objetivos de la sesión y la planificación metodológica. Este esquema busca brindar a los facilitadores una herramienta práctica que garantice la coherencia entre los objetivos y las dinámicas, asegurando al mismo tiempo la flexibilidad necesaria para adaptarse a las particularidades del grupo de adolescentes con quienes se trabaja.

Estructura de la sesión

Proceso	Descripción
Fundamentación	Cada sesión incorpora un apartado teórico con conceptos clave que orientan al facilitador en la comprensión del tema y su enfoque en EIS. Este apartado no solo brinda claridad conceptual, sino que también orienta la retroalimentación y el análisis de las actividades.
Al iniciar	Cada encuentro comienza con un espacio introductorio cuyo propósito es contextualizar los objetivos y presentar la agenda, los tiempos y los aspectos metodológicos centrales. Esta parte busca motivar y organizar a los participantes, generando disposición y claridad para la jornada.
Activando	Este momento reúne actividades rompehielos o dinámicas energizantes orientadas a fortalecer la confianza del grupo, fomentar la cohesión y abrir espacios de interacción activa. A través de metodologías lúdicas y participativas, se promueve un ambiente de confianza y apertura para dialogar sobre temas de sexualidad con respeto y seguridad.
Profundizando	A partir de cápsulas informativas se generan espacios de diálogo y reflexión. Se priorizan metodologías participativas que promuevan el análisis crítico y la construcción colectiva de aprendizajes. Este es el eje central de cada sesión, pues permite que los adolescentes reconozcan sus experiencias y percepciones, y que vinculen los contenidos con su vida cotidiana.
En equipo	Este espacio busca promover el trabajo en equipo como estrategia pedagógica. A través de actividades como debates, análisis de casos, dramatizaciones o lluvias de ideas colectivas se fomenta que los y las adolescentes se cuestionen y reflexionen más allá de lo individual. El aprendizaje colaborativo no solo fortalece la capacidad de escucha y el respeto por la diversidad de opiniones, sino que también potencia la construcción de acuerdos y la generación de soluciones colectivas frente a los desafíos en salud sexual y reproductiva.

Socializando	Se trata de un espacio de plenaria destinado a compartir las reflexiones, aprendizajes y experiencias de los participantes a partir de las dinámicas realizadas. La escucha activa y el respeto por la diversidad de voces son aspectos esenciales de este momento.
Consolidando	En este apartado, el facilitador ofrece pautas y recomendaciones que fortalezcan las habilidades y estrategias de los adolescentes, padres, madres y docentes en relación con la toma de decisiones informadas sobre salud sexual y reproductiva. El énfasis está en el acompañamiento activo y respetuoso, que reconoce la autonomía y los derechos de los adolescentes.
Asumiendo	Este momento busca motivar a los participantes a asumir compromisos personales y colectivos, con el fin de aplicar en su vida diaria lo aprendido en cada sesión. Más allá de la asistencia, se promueve la práctica constante de actitudes responsables, respetuosas e inclusivas en el ámbito familiar, escolar y comunitario.
Recursos	Los recursos incluyen espacios adecuados, mobiliario, materiales e insumos tecnológicos necesarios para la implementación. Se recomienda contar con lugares amplios que faciliten la movilidad y el trabajo participativo. Aunque se promueve el uso de tecnologías de la información, las actividades han sido diseñadas con flexibilidad para adaptarse a contextos con recursos limitados.
Duración	Cada sesión tiene una duración aproximada de 45 minutos a 1 hora, lo que permite desarrollar los contenidos y cumplir con los objetivos sin sobrecargar a los participantes. La guía, en su conjunto, requiere al menos tres meses para la implementación, considerando un ritmo de trabajo semanal.
Evaluación	La evaluación se concibe como un proceso de retroalimentación constante, orientado a la autorreflexión de los participantes y a la mejora de la práctica pedagógica de los facilitadores. Al final de cada sesión, se propone un breve espacio de evaluación participativa que permita valorar aprendizajes, emociones y propuestas de mejora.

Sesión de diagnóstico

Conocer para hacer y transformar

La importancia del diagnóstico participativo como punto de partida

Iniciar cualquier proceso de educación integral en salud sexual y reproductiva exige partir de un diagnóstico participativo, entendido como un proceso metodológico que reconoce a los sujetos como actores sociales con saberes, experiencias y percepciones válidas que deben ser incorporadas en el diseño del acompañamiento. Este enfoque se aleja de las visiones verticales y asistencialistas que tradicionalmente han caracterizado las acciones en salud, y se aproxima a un paradigma de diálogo de saberes (De Sousa Santos, 2010), donde se articulan conocimientos científicos, comunitarios y vivenciales para construir respuestas más pertinentes y efectivas.

Desde la perspectiva de la educación popular latinoamericana, Paulo Freire (1970) plantea que no existe un proceso educativo auténtico sin la participación activa y consciente de las personas, quienes dejan de ser receptores pasivos de información para convertirse en sujetos históricos capaces de transformar su realidad. En este sentido, el diagnóstico participativo no se limita a recolectar información, sino que constituye un ejercicio pedagógico en sí mismo, en el que los adolescentes comienzan a reconocerse como protagonistas de su salud sexual y reproductiva, expresando sus dudas, preocupaciones y expectativas.

De acuerdo con Fals Borda (1987), uno de los pioneros de la investigación acción participativa en América Latina, la construcción de conocimiento debe ser colectiva y orientada a la transformación social. Aplicado al campo de la salud, esto implica reconocer que las políticas y programas serán más eficaces en la medida en que respondan a las necesidades y prioridades identificadas por la propia comunidad. En el caso de adolescentes y jóvenes, este proceso permite visibilizar las desigualdades, los estigmas y las barreras de acceso que enfrentan, aportando insumos para el diseño de actividades más pertinentes y contextualizadas.

El diagnóstico participativo, además, cumple una función clave en la generación de confianza entre los facilitadores y los participantes. Como señalan Jara (2018) y Núñez Hurtado (2014), los procesos de sistematización y planificación educativa en América Latina deben partir de la escucha activa, el reconocimiento

de las diversidades culturales y la construcción de un espacio horizontal de diálogo. Esto resulta esencial en temas sensibles como la sexualidad, donde los adolescentes suelen estar expuestos a información fragmentada, mitos o silencios impuestos por la cultura y la familia.

De este modo, el diagnóstico participativo no solo es una herramienta metodológica para levantar información, sino que constituye el marco teórico y práctico que sustenta la planificación de la sesión inicial. Permite comprender las realidades específicas de los adolescentes, identificar sus intereses y expectativas, y reconocer los factores sociales y culturales que influyen en sus prácticas y percepciones sobre la salud sexual y reproductiva. Así, se asegura que los contenidos posteriores de la guía metodológica no sean impuestos desde afuera, sino co-creaciones significativas que fortalecen la autonomía, el pensamiento crítico y el ejercicio pleno de derechos.

Desarrollo de la Sesión de diagnóstico

Objetivo general

Conocer las percepciones, curiosidades y conocimientos previos de los adolescentes sobre la Educación Sexual Integral (ESI) y los derechos reproductivos, promoviendo un ambiente de confianza y diálogo respetuoso.

Objetivos específicos

- Establecer un primer acercamiento que permita comunicar de manera clara y accesible los propósitos y características del proyecto.
- Implementar dinámicas participativas que permitan recabar información sobre sus curiosidades y necesidades en temas de sexualidad.

Tiempo de duración

Se tomará una hora.

Agenda metodológica

Tiempo	Actividad	Objetivo de la actividad	Metodología/Estrategia	Materiales
5 min	Al iniciar	Introducir el taller, presentar al equipo facilitador y los propósitos del proyecto.	Exposición dialogada breve, en lenguaje cercano.	Ninguno
15 min	Activando	«Pelotita preguntona», romper el hielo, generar confianza y explorar percepciones iniciales.	Se entregará una pelota, la cual tendrán que ir pasándose entre ellos. Los facilitadores harán una cuenta regresiva y la persona en la que haya terminado tendrá que responder una pregunta o realizar una acción relacionada con el bienestar psicológico y educación sexual para hacer una evaluación dinámica de conocimientos. Preguntas o consignas: Canta una canción de tu artista favorito. ¿Qué es para ti la salud mental? Saluda a la persona de la izquierda. ¿Qué es el noviazgo? ¿Cuáles son los límites en una relación? Describe el día perfecto para ti. ¿Qué cambios físicos y psicológicos se dan en la adolescencia? ¿Qué es la autoestima? ¿Qué es la educación sexual? ¿Qué es la violencia? Palabras de motivación a tus compañeros.	Pelota
15 min	Profundizando	«El Telegrama», recoge preguntas anónimas sobre sexualidad y bienestar.	Cada estudiante escribe preguntas en tarjetas y las deposita en un buzón. El facilitador responde algunas al azar.	Caja (buzón) Tarjetas Lápices de colores
5 min	Activando	«El sol brilla», dinamizar el espacio y promover la integración grupal.	Juego de movimiento en círculo: un participante en el centro nombra características junto a la frase, el sol brilla para: se tiene que mencionar una característica y quienes cumplen se cambian de lugar.	Ninguno

15 min	Socializando y Consolidando	«La diana de araña», conoce las expectativas, ideas y temores que tienen los estudiantes respecto a los temas a evaluar.	Los facilitadores dibujarán en el pizarrón una telaraña. Luego, se pedirá a los estudiantes que, de pie o sentados, compartan ¿qué esperan o creen que aprenderán con los facilitadores? Lo que respondan se pondrá en los vértices centrales de la telaraña. Luego ¿qué ideas piensan que se podrían abordar en próximas sesiones? y se escriben en el siguiente nivel de la telaraña. Luego se les pregunta ¿qué cosas les podrían resultar incómodas o les causan temor?, luego se escriben en los vértices más externos de la telaraña. Finalmente, con la telaraña completa, se les explica a los estudiantes que los facilitadores intentarán cumplir con sus expectativas para que puedan aprender todo lo posible, sin olvidar ni hacer menos sus ideas y temores.	Papelógrafo Tarjetas Marcadores Cinta adhesiva
5 min	Evaluando	«Muro de los compromisos» y «Semáforo», recogen impresiones finales y dan un cierre positivo.	Agradecimiento y breve reflexión: los estudiantes comparten algo en lo que se comprometen en un muro de los compromisos. Se realiza la evaluación de la sesión mediante un semáforo de satisfacción. 	Papelógrafo Marcadores Cartulinas de colores



Notas pedagógicas para el facilitador

- Cuidar que todas las dinámicas se desarrollen en un ambiente de respeto y confianza, evitando burlas o juicios.
- Resaltar que este espacio es el punto de partida y que sus voces orientarán las siguientes sesiones.
- Valorar cada aporte como significativo, reforzando la idea de que no hay respuestas correctas o incorrectas.
- Incorporar siempre un componente de sistematización visual, como pizarra, cartulinas, murales, que dé cuenta del proceso vivido por los adolescentes.

Sesión 1

Identidad y autoestima en la adolescencia

La adolescencia constituye un periodo crítico en la formación de la identidad y en el desarrollo de la autoestima, procesos fundamentales para la construcción de una sexualidad sana, libre y responsable. Desde la perspectiva del desarrollo psicosocial, Erikson (1968) señala que la adolescencia se caracteriza por la tensión entre identidad vs. confusión de roles, en la que los individuos buscan responder a la pregunta ¿quién soy yo? y encontrar coherencia entre sus valores, expectativas y el lugar que ocupan dentro de la sociedad. Este proceso tiene implicaciones directas en la manera en que las y los adolescentes viven, comprenden y ejercen su salud sexual y reproductiva.

La identidad se construye de manera dinámica, en interacción constante entre el yo y el otro. Mead (1934) plantea que la autopercepción se configura a partir de la interiorización de las expectativas sociales y la interacción con los demás. Esto implica que la valoración personal no surge de manera aislada, sino de la relación con el reconocimiento y la validación que brindan los distintos grupos de pertenencia, como la familia, pares, comunidad, escuela. En este sentido, los adolescentes no solo elaboran una imagen de sí mismos, sino que también incorporan los significados, normas y estereotipos sociales vinculados a la sexualidad, al género y a las relaciones afectivas.

La autoestima, entendida como la valoración que una persona tiene de sí misma (Rosenberg, 1965), constituye un pilar esencial para la toma de decisiones responsables en materia de salud sexual y reproductiva. Una autoestima sólida permite a los adolescentes establecer límites claros, ejercer la autonomía, resistir presiones externas, prevenir situaciones de riesgo y construir relaciones basadas en el respeto y la reciprocidad. Por el contrario, una autoestima debilitada se asocia a mayor vulnerabilidad frente a conductas de riesgo, violencia en el noviazgo, embarazos no planificados o dificultades en el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos.

Diversos factores psicosociales influyen en la construcción de la identidad y la autoestima durante la adolescencia. Entre ellos destacan:

- La familia, como primer espacio de socialización, es donde se transmiten modelos de relación, concepciones de género y actitudes hacia la sexualidad.
- El grupo de pares se convierte en una referencia central para la validación de la identidad, pero que también puede ejercer presiones sobre comportamientos sexuales y reproductivos.
- La escuela, como espacio que puede potenciar la autoestima mediante el reconocimiento de capacidades y el fomento de un clima inclusivo o bien reforzar estigmas y exclusiones.
- Los medios de comunicación y las redes sociales, que transmiten representaciones idealizadas de cuerpos, relaciones y sexualidades, influyendo de manera significativa en la autoimagen y en la percepción del yo frente al otro.
- Los factores culturales y de género, que imponen mandatos sobre lo que significa «ser hombre» o «ser mujer» en la sociedad, condicionando el desarrollo de la identidad y las posibilidades de ejercer la sexualidad en libertad.

Desde la perspectiva de la salud sexual y reproductiva, trabajar la identidad y la autoestima con adolescentes es fundamental, porque no se trata únicamente de transmitir información biológica, sino de fortalecer recursos internos y sociales que permitan a los jóvenes reconocerse como sujetos de derechos, capaces de tomar decisiones informadas y de construir proyectos de vida libres de violencia, discriminación y desigualdad. Como señala Lagarde (1996), la construcción de la subjetividad en contextos de inequidad de género requiere procesos educativos que visibilicen y transformen estas desigualdades, para que los adolescentes puedan afirmarse como personas plenas y autónomas.

El abordaje de la identidad y la autoestima en el marco de la salud sexual y reproductiva debe reconocer el carácter integral y multidimensional de la sexualidad, donde convergen factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales. Fortalecer la autoestima y promover una identidad positiva en la adolescencia significa abrir el camino hacia una vivencia de la sexualidad más consciente, respetuosa y responsable, en la que los y las jóvenes puedan expresar sus deseos y tomar decisiones en libertad, reconociendo siempre el valor del otro y el respeto mutuo.



Desarrollo de la Sesión 1

Objetivo general

Promover en los adolescentes la construcción de una identidad positiva y una autoestima saludable, incentivando el autoconocimiento y la valoración de sus cualidades individuales.

Objetivos específicos

- Reflexionar sobre las características y fortalezas personales, identificando aspectos únicos de su identidad.
- Fomentar una autoestima saludable mediante el reconocimiento de cualidades, logros y valor personal.
- Reconocer la importancia del otro en la construcción de la identidad y del autoconcepto.

Tiempo de duración

Se tomará una hora.

Agenda metodológica

Tiempo	Actividad	Objetivo de la actividad	Metodología/Estrategia	Materiales
5 min	Al iniciar	Introducir el taller, presentar al equipo facilitador y los propósitos del proyecto.	Exposición dialogada breve, en lenguaje cercano.	Ninguno
10 min	Activando	Favorecer la reflexión inicial sobre identidad y generar un ambiente de confianza.	«Mi objeto me representa», cada estudiante identifica entre sus pertenencias un objeto que lo represente y lo escribe en una tarjeta. Posteriormente, de manera voluntaria, comparten su presentación con el grupo.	Tarjetas Marcadores
15 min	Profundizando	Fundamentar y presentar conceptos básicos y su importancia en la vida cotidiana.	Exposición dialogada breve: facilitadores explican conceptos con ejemplos sencillos. Se incluyen reflexiones sobre la construcción de la identidad desde la relación con los otros.	Pizarra o papelógrafo, imágenes de apoyo
20 min	Asumiendo	Fortalecer la autoestima mediante el reconocimiento de cualidades personales y del grupo.	«El mural de mis fortalezas», cada estudiante escribe en tarjetas una cualidad positiva de un compañero/a. Se realizará un proceso de presentación del compañero, formando un mural colectivo de fortalezas.	Tarjetas, cartulina o pizarra Marcadores
10 min	Evalando	Sistematizar aprendizajes y dar espacio a dudas.	«Lluvia de ideas» Cada estudiante comparte un aspecto aprendido, algo que le gustó o un compromiso personal.	Ninguno



Notas pedagógicas para el facilitador

- Mantener un ambiente seguro y de confianza, usando lenguaje inclusivo y positivo.
- Recordar que la identidad es dinámica y se construye en relación con los otros. Destacar la importancia del reconocimiento mutuo.
- Asegurar que la dinámica fortalezca tanto el yo individual como el yo en relación con el grupo.
- Al final, recoger tarjetas o reflexiones como insumo para sistematizar percepciones y aprendizajes.

Sesión 2

Inteligencia emocional y reconocimiento de límites en la adolescencia

Inteligencia emocional en la adolescencia

La inteligencia emocional y la capacidad de reconocer y establecer límites emergen como competencias socioemocionales fundamentales para garantizar relaciones saludables, prevenir situaciones de riesgo y fortalecer la autonomía en la adolescencia.

Daniel Goleman (1995) define la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer, comprender y manejar las propias emociones, así como de identificar y responder adecuadamente a las emociones de los demás. En la adolescencia, esta habilidad es especialmente relevante, pues los jóvenes experimentan cambios hormonales, físicos y sociales que intensifican sus emociones y ponen a prueba su capacidad de autorregulación.

Las competencias emocionales que se desarrollan en esta etapa incluyen:

- Autoconciencia: reconocer las propias emociones y comprender cómo influyen en los pensamientos y conductas.
- Autorregulación: manejar impulsos y emociones intensas de manera constructiva.
- Empatía: comprender y validar las emociones de los demás, favoreciendo relaciones respetuosas.
- Habilidades sociales: comunicarse de manera asertiva, resolver conflictos y construir vínculos saludables.

Diversos estudios (Bisquerra, 2000; Extremera y Fernández Berrocal, 2004) sostienen que la inteligencia emocional actúa como un factor protector frente a conductas de riesgo en la adolescencia, pues facilita la toma de decisiones responsables, reduce la probabilidad de conductas sexuales impulsivas y favorece relaciones de pareja basadas en la confianza y el respeto mutuo.

Reconocimiento de límites personales y sociales

El reconocimiento de límites es un proceso que se entrelaza con el desarrollo de la identidad y la autoestima. Implica que los adolescentes aprendan a identificar qué conductas, actitudes o demandas externas son aceptables o no para ellos, y a comunicarlo de manera clara y respetuosa. Este aspecto es esencial en el ejercicio de la sexualidad, pues contribuye a:

- Prevenir situaciones de abuso, violencia o coerción.
- Reforzar el consentimiento como pilar en las relaciones afectivas y sexuales.
- Fomentar la autonomía y la capacidad de tomar decisiones en coherencia con los valores y deseos personales.
- Promover el respeto hacia los límites del otro, reconociendo la reciprocidad en las relaciones.

Desde la perspectiva de la ESI, trabajar el reconocimiento de límites implica abordar tanto la dimensión intrapersonal, identificar emociones y necesidades propias, como la interpersonal, respetar las emociones, tiempos y decisiones de los demás. Al respecto, Lagarde (1996) y Bonino (2000) destacan que la construcción de relaciones libres de desigualdad y violencia requiere fortalecer en adolescentes, especialmente en mujeres, la capacidad de decir «no» y de reconocer el derecho al consentimiento.

Intersección entre inteligencia emocional, límites y salud sexual y reproductiva

En el campo de la salud sexual y reproductiva, la inteligencia emocional y el reconocimiento de límites se convierten en competencias indispensables para:

- El manejo de la presión social: adolescentes que reconocen sus emociones y límites son menos vulnerables a ceder ante presiones de pares para iniciar relaciones sexuales sin deseo propio o sin condiciones seguras.
- La prevención de embarazos e ITS: al gestionar la ansiedad, la impulsividad o el miedo, los jóvenes toman decisiones más conscientes y responsables.
- La vivencia positiva de la sexualidad: comprender y validar las emociones propias y ajenas permite disfrutar la sexualidad desde la libertad, la seguridad y el respeto.
- La reducción de la violencia de género: el fortalecimiento de la empatía y el respeto por los límites del otro contribuye a relaciones equitativas, libres de coerción y abuso.

Consideraciones psicosociales y culturales

Es importante reconocer que el desarrollo de la inteligencia emocional y la capacidad de establecer límites no ocurre de manera aislada, sino en interacción con factores sociales y culturales. La familia, los grupos de pares, la escuela y los medios de comunicación influyen en la manera en que los adolescentes aprenden a expresar emociones, a reconocer sus derechos y a respetar los de los demás. En contextos donde predominan estereotipos de género rígidos o dinámicas de violencia, se pueden dificultar estos aprendizajes, lo que aumenta la vulnerabilidad de los adolescentes frente a situaciones de riesgo.

La salud sexual integral no solo implica la ausencia de enfermedad, sino también la construcción de entornos que favorezcan el empoderamiento, la comunicación dialógica y el respeto a las identidades culturales en los procesos de aprendizaje y socialización.



Desarrollo de la Sesión 2

Objetivo general

Fortalecer en los adolescentes la capacidad de reconocer, expresar y gestionar sus emociones, desarrollando habilidades para establecer límites saludables en sus relaciones interpersonales.

Objetivos específicos

- Identificar y reflexionar sobre las emociones más frecuentes en la adolescencia.
- Comprender la importancia de la inteligencia emocional como factor protector en la salud sexual y reproductiva.
- Desarrollar estrategias de comunicación asertiva para el reconocimiento y establecimiento de límites personales y sociales.

Tiempo de duración

Se tomará una hora.

Agenda metodológica

Tiempo	Actividad	Objetivo de la actividad	Metodología / Estrategia	Materiales
5 min	Al iniciar	Recuperar aprendizajes de la sesión anterior e introducir el tema.	Conversatorio breve y preguntas iniciales sobre emociones cotidianas.	Ninguno
10 min	Activando	Ronda de preguntas, explora conocimientos previos sobre inteligencia emocional y límites.	«Tingo tingo tango», se pasa un objeto al ritmo. Quien lo recibe responde una pregunta: ¿qué emociones conoces? ¿qué es un límite? ¿cómo definirías el consentimiento? ¿cómo expresas tus emociones?	Pelota u objeto para pasar Hojitas de papel
15 min	Profundizando	Introducir los conceptos de inteligencia emocional, emociones y límites.	Exposición dialogada sobre el tema apoyada en ejemplos de la vida adolescente.	Pizarra o papelógrafo
10 min	Socializando	Aprender a clasificar emociones según su intensidad y proponer estrategias de gestión.	«Semáforo de las emociones» Participantes en grupos, reciben tarjetas con situaciones: Un compañero toma tus cosas sin pedir permiso. Tu amiga te presiona para contar secretos que no deseas compartir. Tu pareja revisa tu celular sin tu consentimiento. Un grupo insiste en que participes en actividades que no te hacen sentir cómodo/a. Alguien te abraza o toca sin que tú quieras. Cada grupo responde: ¿qué emoción sentirán?, ¿cómo gestionarla?, ¿cómo comunicar?	Tarjetas con situaciones Hojas de papel bond Marcadores
10 min	Evaluando	Sistematizar aprendizajes y proyectar su aplicación en la vida diaria.	Árbol de aprendizajes, los adolescentes en tarjetas comparten lo que aprendieron y cómo lo aplicarán.	Papelógrafos Tarjetas



Notas pedagógicas para el facilitador

- Resaltar que todas las emociones son válidas y cumplen una función adaptativa.
- Evitar categorizar emociones como buenas o malas, sino placenteras o displacenteras.
- Enfatizar la importancia del consentimiento, el respeto y la comunicación asertiva en las relaciones interpersonales.
- Promover la reflexión sobre cómo los límites protegen la autoestima y previenen riesgos en la salud sexual y reproductiva.
- Reforzar la empatía y el reconocimiento de la diversidad emocional entre compañeros/as.

Sesión 3

Resolución de conflictos y comunicación asertiva

En la adolescencia los conflictos interpersonales se vuelven frecuentes, tanto en el ámbito familiar como escolar y entre pares, debido a la tensión entre la necesidad de independencia y el reconocimiento del otro como diferente. La forma en que los adolescentes enfrentan estos conflictos influye directamente en su bienestar socioemocional, en el desarrollo de su autoestima y en la manera en que ejercerán sus relaciones afectivas y sexuales en la adultez.

Conflicto como oportunidad de aprendizaje

En la tradición latinoamericana, diversos autores plantean que el conflicto no debe concebirse exclusivamente como un problema o amenaza, sino como una oportunidad de transformación y aprendizaje colectivo. Fisas (2004) señala que los conflictos son inherentes a la vida en sociedad, y lo relevante no es evitarlos, sino aprender a manejarlos constructivamente, favoreciendo relaciones más equitativas y respetuosas. En sintonía, Lederach (1997) sostiene que los conflictos contienen un potencial creativo y que, gestionados adecuadamente, permiten fortalecer el tejido social y desarrollar competencias de convivencia pacífica.

Martín Baró (1989), desde la psicología social de la liberación, plantea que las tensiones y conflictos en las relaciones sociales deben analizarse desde su raíz estructural y cultural, reconociendo cómo las desigualdades, los estereotipos de género y la violencia simbólica moldean las interacciones. Esto implica que la resolución de conflictos no puede abordarse solo desde lo individual, sino que debe considerar también las condiciones sociales en las que los adolescentes viven.

Comunicación asertiva como estrategia de resolución

La comunicación asertiva constituye una herramienta fundamental en la resolución pacífica de conflictos, ya que permite expresar pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara, directa y respetuosa, sin recurrir ni a la pasividad ni a la agresividad. Jara (2018) destaca la importancia de generar procesos de diálogo horizontal y participativo en la educación popular, donde la palabra sea un medio para la construcción de consensos y la transformación de relaciones desiguales.

En la adolescencia, fomentar la comunicación asertiva permite a los jóvenes:

- Reconocer y expresar sus emociones de manera adecuada.
- Establecer y defender sus límites personales en relaciones afectivas y sexuales.
- Reducir la probabilidad de violencia en el noviazgo o en el ámbito escolar.
- Aprender a escuchar y validar las perspectivas de los demás, fortaleciendo la empatía.

Relación con la salud sexual y reproductiva

La resolución de conflictos y la comunicación asertiva tienen un impacto directo en la salud sexual y reproductiva. En la adolescencia los conflictos son comunes en el ámbito afectivo por las diferencias en expectativas, roles de género o presiones externas. Abordar estos conflictos de manera constructiva, a través de la asertividad y el respeto, previene dinámicas de violencia y promueve vínculos afectivos basados en la igualdad.

La comunicación asertiva es esencial en el ejercicio del consentimiento, como señala Lagarde (1996), la autonomía y la capacidad de decidir requieren que las personas puedan expresar con claridad sus deseos y rechazos, sin miedo a la coerción ni a la violencia. Esto resulta clave en la adolescencia, etapa donde los jóvenes empiezan a explorar su sexualidad y se enfrentan a presiones de pares o estereotipos culturales.

Factores psicosociales y culturales

La resolución de conflictos no depende únicamente de las habilidades individuales, también entran en juego factores psicosociales y culturales. Patrones como el machismo, autoritarismo o violencia estructural pueden ser reproducidos desde las lógicas de aprendizaje por socialización. Freire (1970) advierte que la educación debe partir del diálogo y la problematización de la realidad, promoviendo sujetos críticos capaces de transformar sus relaciones y contextos.

Por tanto, la resolución de conflictos y la comunicación asertiva son competencias socioemocionales fundamentales en la adolescencia, no solo para el

bienestar individual, sino también para el ejercicio de una sexualidad responsable, autónoma y respetuosa. Estas habilidades permiten que los adolescentes reconozcan sus emociones, defiendan sus derechos, respeten los de los demás y construyan relaciones basadas en la empatía y la equidad.



Desarrollo de la Sesión 3

Objetivo general

Fortalecer en los adolescentes las habilidades de resolución de conflictos y comunicación asertiva, promoviendo la cooperación y el diálogo constructivo en sus relaciones interpersonales.

Objetivos específicos

- Identificar estrategias efectivas para resolver conflictos en un entorno colaborativo.
- Practicar la comunicación asertiva como herramienta para mejorar las relaciones y prevenir conflictos.

Tiempo de duración

Se tomará una hora.

Agenda metodológica

Tiempo	Actividad	Objetivo de la actividad	Metodología / Estrategia	Materiales
5 min	Al iniciar	Recuperar aprendizajes de la sesión anterior e introducir el tema.	Conversatorio breve y preguntas iniciales sobre los conflictos en la adolescencia.	Ninguno
10 min	Activando	Promover la reflexión de los adolescentes sobre la resolución de conflictos y la comunicación asertiva.	«Nudo colectivo», en el que se formarán grupos rápidamente de siete a ocho integrantes. Cada integrante cruzará los brazos y entre ellos se tomarán de las manos, manteniendo los brazos entrelazados. El desafío será desenredarse sin soltarse de las manos, hasta que todos los integrantes logren quedar de frente, completamente desenredados.	Ninguno
15 min	Profundizando	Comprender los conceptos clave y la importancia de la resolución de conflictos y la comunicación asertiva.	El facilitador dará una explicación breve y dialogada sobre ¿qué son los conflictos?, ¿cómo resolverlos de forma constructiva? y ¿qué significa comunicar de manera asertiva? Se usarán ejemplos cotidianos que los estudiantes puedan identificar y relacionar con sus experiencias.	Papelógrafo o pizarra
15 min	En equipo	Identificar conflictos y estrategias.	Análisis de casos, y a los participantes se les entregará casos específicos para la discusión, en función de la que responderán las siguientes preguntas: ¿qué emociones podrían estar presentes? ¿Qué alternativas pacíficas se pueden usar para resolver? ¿Qué estrategias de comunicación serían útiles?	

			Casos 1. María sube una foto a sus redes sociales y recibe comentarios pasivo-agresivos de un par de compañeras. No sabe si responder, ignorar o pedir ayuda. 2. Mateo discute con su grupo porque nadie cumple su parte del trabajo escolar. Se siente frustrado y termina haciendo todo solo. 3. Daniel quiere irse temprano a casa, pero sus amigos lo presionan para quedarse y lo ridiculizan cuando dice que está cansado. 4. Carla quiere estudiar danza, pero su familia insiste en que elija una «carrera seria». Comienzan discusiones frecuentes.	
15 min	Evalutando	Incorporar los aprendizajes en la cotidianidad.	Mural de los compromisos y aprendizajes, en el que los adolescentes recibirán tarjetas en las que escribirán el aprendizaje que se llevan de la sesión y un aspecto con el que se comprometen.	Tarjetas Papelógrafos Marcadores



Notas pedagógicas para el facilitador

- Promover un ambiente seguro en todo momento, especialmente en dramatizaciones.
- Reforzar la idea de que el conflicto es natural y no necesariamente negativo, lo importante es su gestión.
- Validar emociones y experiencias sin minimizar ni comparar.
- Favorecer la participación equilibrada evitando que solo hablen ciertos miembros del grupo.
- Fomentar el pensamiento crítico sobre las formas tradicionales de resolver conflictos en el hogar o escuela.
- En ejercicios grupales, asegurarse de que los participantes practiquen escucha activa y respeto por la diversidad.
- Conectar los contenidos con situaciones reales de la adolescencia: redes sociales, amistades, familia y espacios escolares.

Sesión 4

Autonomía y toma de decisiones

La autonomía personal se entiende como la capacidad de dirigir la propia vida con base en elecciones conscientes, responsables y coherentes con los valores y aspiraciones individuales. Este proceso está estrechamente vinculado con la toma de decisiones, ya que implica que los adolescentes sean capaces de identificar alternativas, evaluar consecuencias y elegir aquellas que promuevan su bienestar y respeten los derechos propios y de los demás.

Autonomía en la adolescencia

Erik Erikson (1968) plantea que la adolescencia es una etapa de transición en la que se fortalece la identidad y se buscan niveles crecientes de independencia frente a la familia y las figuras de autoridad. La autonomía no significa aislamiento, sino la capacidad de actuar libremente desde el reconocimiento del otro y de las normas sociales que regulan la convivencia. Paulo Freire (1970) subraya que la autonomía se construye a partir de la conciencia crítica, la cual permite a los jóvenes reconocer condicionamientos sociales y culturales, cuestionarlos y generar alternativas transformadoras para sus vidas.

Martín Baró (1990) sostiene que la autonomía debe comprenderse en relación con los procesos de opresión o exclusión que atraviesan los adolescentes, por lo que no basta con entenderla como una capacidad individual, sino como una práctica social vinculada a la participación, el reconocimiento de derechos y la transformación de contextos adversos.

Toma de decisiones

La toma de decisiones es un proceso cognitivo y socioemocional que implica identificar problemas, analizar opciones, anticipar consecuencias y elegir el curso de acción más adecuado. En la adolescencia, este proceso se encuentra en desarrollo debido a la maduración neurológica del córtex prefrontal, lo que explica la

tendencia a tomar decisiones poco racionalizadas. También es una etapa donde se pueden fortalecer habilidades de reflexión, autorregulación y responsabilidad.

Bisquerra (2003) sostiene que la toma de decisiones responsables debe desarrollarse de manera intencional en los procesos educativos, ya que actúan como factores de protección frente a riesgos sociales y de salud. López y De la Fuente (2012) destacan que la toma de decisiones de los adolescentes está mediada por factores contextuales como la presión de pares, las expectativas familiares, los estereotipos de género y las oportunidades sociales disponibles.

Relación con la salud sexual y reproductiva

En el campo de la salud sexual y reproductiva, la autonomía y la capacidad de toma de decisiones resultan esenciales para:

- Ejercer el consentimiento en las relaciones afectivas y sexuales.
- Prevenir embarazos no planificados e ITS, al decidir responsablemente sobre prácticas sexuales seguras.
- Resistir la presión social y de pares, especialmente con relación al inicio temprano de la vida sexual.
- Construir proyectos de vida, integrando la sexualidad como parte de un desarrollo pleno, libre de violencia y discriminación.

Lagarde (1996) subraya que la autonomía de las mujeres, en particular, está atravesada por desigualdades de género que limitan sus posibilidades de decidir sobre sus cuerpos y sexualidades. Promover la autonomía en los adolescentes, desde una perspectiva de derechos, supone visibilizar estas desigualdades y fortalecer la capacidad de los jóvenes para reconocer y ejercer su derecho a decidir en igualdad de condiciones y un acceso más equitativo y autónomo a servicios de salud, fortaleciendo la cohesión social y la transmisión de saberes.

Factores psicosociales que inciden en la autonomía y la toma de decisiones

La capacidad de decidir no depende exclusivamente del individuo, sino de factores sociales, familiares y culturales que condicionan las elecciones posibles:

- La familia, como principal agente socializador, influye en los valores y criterios de decisión.
- Los pares, que en la adolescencia se convierten en referentes de validación y pueden reforzar tanto decisiones saludables como conductas de riesgo.
- El contexto escolar y comunitario, que puede facilitar u obstaculizar la autonomía mediante espacios de participación, acceso a información y acompañamiento.

- La cultura y el género, que imponen mandatos sobre lo que es aceptable en las decisiones de hombres y mujeres, limitando en muchos casos la libertad de elección.

La autonomía y la toma de decisiones en la adolescencia son procesos clave para el desarrollo integral y para el ejercicio de una sexualidad responsable y saludable. Estos procesos requieren del fortalecimiento de competencias cognitivas, socioemocionales y éticas, pero también de la creación de condiciones sociales y culturales que permitan a los adolescentes ejercer sus derechos. Promover la autonomía y la toma de decisiones responsables significa acompañar a los jóvenes en la construcción de su proyecto de vida, asegurando que tengan información confiable, espacios de participación y un entorno que respete y valore su capacidad de decidir.



Desarrollo de la Sesión 4

Objetivo general

Promover el desarrollo de la autonomía y la capacidad de toma de decisiones responsables y conscientes en los adolescentes, apoyando su desenvolvimiento en los contextos educativo, social y personal.

Objetivos específicos

- Relacionar los conceptos de autonomía y toma de decisiones, comprendiendo la responsabilidad que implica actuar de acuerdo con elecciones propias.
- Reflexionar sobre experiencias pasadas de toma de decisiones y proyectar aprendizajes hacia decisiones futuras.
- Generar un espacio seguro de escucha activa donde los adolescentes puedan expresar dudas y sugerencias.

Tiempo de duración

Se tomará una hora.

Agenda metodológica

Tiempo	Actividad	Objetivo de la actividad	Metodología / Estrategia	Materiales
10 min	Al iniciar	Reforzar aprendizajes del taller anterior e introducir el concepto de autonomía.	En un conversatorio inicial, se hará un breve repaso de la sesión pasada (Resolución de conflictos y comunicación asertiva). Los estudiantes responderán: ¿Qué recuerdan?, ¿Cómo creen que la autonomía se relaciona con lo anterior?	Pizarra o papelógrafo Marcadores
15 min	Fundamentando	Comprender los conceptos básicos y su aplicación en la adolescencia.	Exposición dialogada con ejemplos cercanos a la vida adolescente. Explicación de tipos de autonomía, factores influyentes y estrategias para decidir.	Pizarra Marcadores
25 min	Consolidando	Fomentar la reflexión personal sobre decisiones autónomas.	Cada estudiante identifica una decisión importante (pasada o futura) y la analiza siguiendo pasos: Situación → opciones → consecuencias → elección → reflexión.	Hojas Esferos
10 min	Evaluando y asumiendo	Evaluar aprendizajes, resolver dudas y recoger sugerencias para próximos talleres.	Evaluación Flash, Espacio abierto de preguntas y opiniones en post it: Me llevo de este taller. A lo que me comprometo después del taller.	Post it Esferos



Notas pedagógicas para el facilitador

- Usar un lenguaje positivo y motivador, reforzando la importancia de confiar en sí mismos y aprender de los errores.
- Reconocer que la autonomía no es independencia absoluta, sino capacidad de decidir con responsabilidad.
- Conectar con temas anteriores, como resolución de conflictos, comunicación asertiva, y posteriores, como proyecto de vida.
- Cuidar la confidencialidad y el respeto en la actividad individual, ya que pueden surgir decisiones personales sensibles.

Sesión 5

Desarrollo físico y cognoscitivo en la adolescencia

La adolescencia constituye un periodo de transición entre la niñez y la adultez, caracterizado por cambios profundos a nivel físico, cognitivo, psicológico y social. Es una etapa en la que convergen procesos biológicos de maduración y transformaciones en la estructura del pensamiento y la construcción de nuevas formas de relación con el entorno. La OMS (2019) define la adolescencia como la etapa comprendida entre los 10 y 19 años, reconociéndose como un periodo biopsicosocial, es decir, que involucra simultáneamente dimensiones corporales, emocionales, cognitivas y sociales.

Cambios físicos y biológicos

Los cambios biológicos de la adolescencia están mediados principalmente por la pubertad, que implica la activación del eje hipotálamo–hipófisis–gónadas y la producción de hormonas sexuales. Estos procesos conllevan:

- Crecimiento acelerado, estirón puberal, con incrementos notables en la talla y el peso.
- Desarrollo de caracteres sexuales primarios y secundarios: maduración de órganos sexuales, menarquia en las mujeres, espermarquia en los varones, aparición de vello corporal, cambios en la voz, desarrollo de mamas, entre otros.
- Cambios en la composición corporal: incremento de masa muscular en varones y aumento de tejido adiposo en mujeres.
- Maduración neurológica: desarrollo del córtex prefrontal, encargado de la planificación, control de impulsos y toma de decisiones, aunque este proceso no se completa hasta la adultez temprana.

Estos cambios impactan la percepción de sí mismos, la construcción de la identidad corporal y la manera en que los adolescentes se relacionan con los demás, influyendo directamente en la vivencia de su sexualidad.

Cambios psicológicos internos

Desde la perspectiva psicológica, la adolescencia está marcada por el desarrollo de nuevas capacidades cognitivas y emocionales. Jean Piaget (1972) identifica en esta etapa la aparición del pensamiento formal o abstracto, que permite a los adolescentes:

- Elaborar hipótesis y pensar de manera lógica sobre situaciones no presentes.
- Desarrollar capacidad crítica, cuestionando normas y valores previamente asumidos.
- Reflexionar sobre el futuro, proyectando metas y aspiraciones.

Paralelamente, se intensifica el mundo emocional. Los adolescentes experimentan emociones más intensas y ambivalentes, oscilando entre la búsqueda de independencia y la necesidad de pertenencia. Según Erikson (1968), la tarea central de esta etapa es la resolución de la crisis identidad vs. confusión de roles, en la que los jóvenes intentan definir quiénes son y qué lugar ocupan en la sociedad.

Cambios psicosociales

Martín Baró (1990) y Freire (1970) destacan la importancia del contexto socio histórico en la configuración de las experiencias juveniles. Los adolescentes construyen sus identidades y proyectos de vida en medio de dinámicas de desigualdad, estereotipos de género, violencia estructural y presión de pares.

En este marco, se observan transformaciones clave:

- Relación con la familia: búsqueda de mayor independencia frente a los padres, lo que puede generar tensiones, pero también abre la posibilidad de negociar nuevas formas de relación más horizontales.
- Grupo de pares: adquiere centralidad como espacio de validación, experimentación y apoyo emocional. Puede actuar como un factor protector o de riesgo, dependiendo de las dinámicas que promueva.
- Construcción de la identidad sexual y de género: proceso fundamental que se cruza con mandatos culturales, discriminación y experiencias afectivas.
- Participación social: los adolescentes empiezan a ejercer roles más activos en la comunidad, lo que refuerza su autonomía y la capacidad de incidencia en su entorno.

Perspectiva integral del desarrollo

El desarrollo físico y cognoscitivo en la adolescencia debe entenderse como un proceso integral e interdependiente. Los cambios biológicos repercuten en la

vivencia psicológica y social, mientras que el entorno influye en cómo los adolescentes significan y gestionan esas transformaciones. Por ejemplo, la menarquía o el cambio de voz no son solo fenómenos fisiológicos, sino también experiencias cargadas de significados culturales, emocionales y sociales que inciden en la autoestima y la identidad.

Promover una comprensión biopsicosocial del desarrollo en esta etapa implica reconocer que los adolescentes necesitan información confiable, acompañamiento y espacios seguros para comprender los cambios que viven, fortalecer su autoconocimiento y tomar decisiones conscientes en relación con su salud sexual y reproductiva.

En suma, el desarrollo físico y cognoscitivo en la adolescencia es un proceso complejo donde interactúan cambios corporales, emocionales, cognitivos y sociales. Entenderlo desde una mirada integral permite diseñar intervenciones educativas que acompañen a los adolescentes en la construcción de una identidad positiva, en el fortalecimiento de la autoestima y en el ejercicio de su sexualidad de manera libre, responsable y respetuosa de los derechos humanos.



Desarrollo de la Sesión 5

Objetivo general

Promover en los adolescentes una comprensión integral sobre el desarrollo físico y cognoscitivo durante la adolescencia.

Objetivos específicos

- Explicar los conceptos básicos de desarrollo físico y cognoscitivo en la adolescencia.
- Identificar y desmitificar creencias erróneas relacionadas con los cambios de esta etapa.
- Favorecer una comprensión respetuosa y positiva de los cambios físicos, biológicos y cognitivos.

Tiempo de duración

Se tomará una hora.

Agenda metodológica

Tiempo	Actividad	Objetivo de la actividad	Metodología / Estrategia	Materiales
5 min	Al iniciar	Crear un ambiente cómodo e introducir el tema conectando con la sesión anterior.	Preguntas abiertas: ¿Cómo estuvo su semana?, ¿Qué recuerdan de la última sesión?. Recuperar aprendizajes previos.	Ninguno
10 min	Activando	Promover confianza y activar conocimientos previos.	Se reparten tarjetas con palabras clave, por ejemplo: pubertad, emociones, cognición. Cada estudiante comparte una idea o sentimiento relacionado.	Tarjetas con palabras
15 min	Fundamentando	Familiarizar a los adolescentes con conceptos básicos de los cambios en esta etapa.	Exposición dialogada, aquí el facilitador explica de forma clara y sencilla los principales cambios físicos: estirón, hormonas, menarquia, espermarquia, cambios en la composición corporal, desarrollo de caracteres sexuales. Explica la maduración cerebral (corteza prefrontal): planificación, decisiones, impulsos. Introduce el concepto de desarrollo biopsicosocial: lo físico influye en lo emocional y viceversa.	Pizarra o papelógrafo Marcadores
20 min	En equipo	Desmitificar creencias erróneas y fortalecer el conocimiento.	En grupos pequeños elaborarán un cartel con la silueta humana femenina y masculina, en la que harán un resumen de las características de desarrollo biopsicosocial y las contrastarán con tarjetas con afirmaciones: el acné no es común en la adolescencia, la menstruación siempre duele, los chicos crecen primero que las chicas, en la adolescencia no se piensa bien antes de actuar, los cambios emocionales son una señal de inmadurez. Luego se comparte en plenario, con las siguientes preguntas: ¿Qué cambios físicos he notado en mí o en otros?, ¿Cómo reaccionan las familias o la comunidad a estos cambios?, ¿Qué comentarios circulan?, ¿Cómo influyen estos cambios en nuestra forma de pensar o sentir?	Marcadores Papelógrafos Tarjetas

10 min	Socializando	Reflexionar sobre lo aprendido y recoger percepciones.	Cada estudiante comparte una palabra o frase que resuma lo que aprendió o le sorprendió del taller.	Pizarra o papelógrafo
--------	---------------------	--	---	-----------------------



Notas pedagógicas para el facilitador

- Usar un lenguaje positivo, inclusivo y motivador, evitando reforzar estigmas o prejuicios.
- Explicar que los cambios en la adolescencia son procesos normales, aunque se manifiesten de manera distinta en cada persona.
- Resaltar la conexión entre los cambios físicos, emocionales y sociales, como visión biopsicosocial.
- Asegurar un ambiente de respeto, donde se evite la burla hacia compañeros/as al compartir experiencias.

Sesión 6

Desarrollo psicosocial en la adolescencia

La adolescencia es un proceso marcado por la construcción de la identidad, la búsqueda de autonomía, el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y la inserción progresiva en la vida social y cultural. Entender el desarrollo psicosocial en esta etapa permite comprender las tensiones y desafíos que los adolescentes enfrentan, así como las potencialidades que pueden desplegar para ejercer su ciudadanía y vivir una sexualidad plena y responsable.

La identidad como eje central del desarrollo psicosocial

Los adolescentes buscan definirse a sí mismos, integrando sus características personales, valores y proyectos con las expectativas y demandas de su entorno social. El logro de una identidad coherente y positiva es esencial para fortalecer la autoestima y orientar las decisiones futuras.

Influencia del grupo de pares y de la familia

En la adolescencia, el grupo de pares adquiere un papel central como espacio de socialización, validación y experimentación. Según Nucci (2001), las interacciones con los amigos contribuyen al desarrollo moral y al aprendizaje de normas de convivencia. Sin embargo, también pueden convertirse en un factor de riesgo cuando se refuerzan conductas nocivas, como el consumo de sustancias, la violencia o las prácticas sexuales sin protección.

La familia sigue siendo un referente fundamental en este proceso. Aunque los adolescentes buscan mayor independencia, requieren un entorno familiar que ofrezca apoyo emocional, comunicación abierta y establecimiento de límites claros. Como señala Feixa (1998), la adolescencia se desarrolla en un vaivén constante entre la búsqueda de autonomía y la necesidad de pertenencia, lo cual se refleja en la forma de relacionarse con los padres y cuidadores.

Desarrollo emocional y social

El desarrollo psicosocial también implica la consolidación de habilidades socioemocionales como la empatía, la autorregulación, la comunicación y la capacidad de resolver conflictos. Estas competencias permiten a los adolescentes enfrentar los desafíos de la vida cotidiana y construir relaciones afectivas más estables y respetuosas. En esta etapa se consolidan habilidades para reconocer y gestionar emociones, lo que favorece la convivencia y reduce conductas de riesgo.

Perspectiva de género y diversidad

El desarrollo psicosocial está atravesado por los mandatos de género y las expectativas culturales sobre lo que significa ser hombre o ser mujer. Lagarde (1996) advierte que las desigualdades estructurales condicionan la autonomía y las oportunidades de los adolescentes, especialmente de las mujeres, quienes suelen enfrentar mayores limitaciones en su capacidad de decisión. Del mismo modo, adolescentes que se identifican como parte de la población LGBTIQ+ suelen experimentar discriminación y exclusión, lo que impacta negativamente en su desarrollo psicosocial y en su salud mental.

Relación con la salud sexual y reproductiva

La capacidad de tomar decisiones responsables y de establecer relaciones basadas en el respeto y de ejercer el consentimiento depende, en gran medida, del nivel de madurez psicosocial alcanzado. Asimismo, la presión de pares, la violencia de género y la falta de reconocimiento de la diversidad sexual constituyen riesgos que deben abordarse mediante procesos de educación sexual integral.

El desarrollo psicosocial en la adolescencia es un proceso complejo en el que se configuran la identidad, la autonomía, la pertenencia social y las competencias emocionales. Estos aspectos, atravesados por factores culturales, de género y de contexto, determinan en gran medida el bienestar de los adolescentes y su capacidad para ejercer una sexualidad libre, responsable y respetuosa, la valoración de la diversidad, la construcción de proyectos de vida y el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos.



Desarrollo de la Sesión 6

Objetivo general

Facilitar la comprensión del proceso de desarrollo psicosocial en la adolescencia, enfocándose en la construcción de la identidad, y promover la reflexión individual y grupal sobre los factores que influyen en este proceso.

Objetivos específicos

- Identificar los conceptos de la etapa de identidad y su aplicación en la vida cotidiana de los adolescentes.
- Promover la autorreflexión en los estudiantes sobre intereses, valores, preocupaciones y metas, utilizando el mapa de identidad como herramienta de análisis personal.

Tiempo de sesión

Se tomará una hora.

Agenda metodológica

Tiempo	Actividad	Objetivo de la actividad	Metodología / Estrategia	Materiales
10 min	Al iniciar	Generar confianza y retomar aprendizajes previos para conectar con el nuevo tema.	Preguntas motivadoras: ¿cómo están? ¿Qué recuerdan de sesiones anteriores? Breve recapitulación de puntos clave.	Pizarra, Marcadores
15 min	Fundamentando	Comprender el concepto central de la etapa psicosocial de la adolescencia.	Breve introducción de contenidos para el abordaje del tema.	Pizarra Marcadores
25 min	En equipo	Fomentar la reflexión personal sobre intereses, valores y metas.	Trabajo en grupos: los asistentes elaboran un cartel dando respuesta a lo siguiente: a los adolescente ¿qué nos gusta hacer?, ¿qué valores son importantes para nosotros?, ¿qué nos preocupa?, ¿qué queremos ser? Luego se comparte en plenaria.	Hojas Marcadores Pizarra
10 min	Evalutando	Autoevaluación y registro de aprendizajes.	A los asistentes se les entrega un pequeño cuestionario como espacio de autoevaluación y registro de aprendizajes.	Anexo 1



Notas pedagógicas para el facilitador

- Utilizar un lenguaje positivo y motivador, reforzando la idea de que la adolescencia es una etapa de construcción y descubrimiento.
- Promover un espacio de expresión libre y respetuosa, evitando juicios o burlas.
- Valorar la diversidad de identidades y experiencias, integrando la perspectiva de género y cultural.

- Usar las actividades como punto de partida para que los adolescentes conecten la teoría de Erikson (1968) con su propia vida cotidiana.

Sesión 7

Noviazgo y relaciones afectivas

El noviazgo en la adolescencia implica la exploración de la intimidad, el afecto y la construcción de vínculos que contribuyen a la identidad personal y social. En esta etapa, los adolescentes aprenden a reconocer sus emociones, a establecer límites y a relacionarse con el otro desde la reciprocidad. Estas experiencias tienen un impacto profundo en la autoestima, en la manera de concebir la sexualidad y en las decisiones que se toman en torno a la salud sexual y reproductiva.

Para Erikson (1968), tras la resolución de la crisis identidad vs. confusión de roles, surge la tarea de enfrentar la tensión-intimidad vs. aislamiento. El noviazgo en la adolescencia funciona como un espacio de experimentación para la intimidad emocional y el afecto, en el que los adolescentes ensayan formas de comunicación, compromiso y resolución de conflictos.

Feixa (1998) y Reguillo (2000) sostienen que las relaciones de noviazgo están fuertemente influidas por los contextos culturales, los roles de género y las normas sociales, lo que puede tanto enriquecer como limitar la vivencia del vínculo afectivo. Estos marcos culturales definen lo que se espera de los varones y las mujeres en una relación, así como la legitimidad de ciertas expresiones de la sexualidad.

Relaciones afectivas y construcción de la sexualidad

El noviazgo y las relaciones afectivas en la adolescencia no solo se vinculan con la búsqueda de compañía o apoyo emocional, sino que también son escenarios donde se explora la sexualidad. De acuerdo con la UNESCO (2018), el ejercicio de la sexualidad en la adolescencia requiere acompañamiento educativo que brinde información adecuada y fomente competencias socioemocionales para tomar decisiones responsables.

En este sentido, la educación sexual integral debe enfatizar que el noviazgo puede ser un espacio para:

- Aprender a establecer límites y consensos.
- Desarrollar la comunicación asertiva y la empatía.

- Reconocer la importancia del consentimiento en cualquier interacción afectiva y sexual.
- Identificar y rechazar dinámicas de violencia o desigualdad en la relación.

Riesgos y desafíos en las relaciones de noviazgo

Aunque el noviazgo puede ser un espacio de crecimiento personal, también puede convertirse en un escenario de riesgos si se reproducen patrones de desigualdad o violencia. En América Latina, investigaciones del CEPAL (2020) y del UNFPA (2018) han mostrado que las adolescentes enfrentan altos niveles de violencia en el noviazgo, los principales riesgos identificados son:

- Violencia psicológica, física o sexual, muchas veces naturalizada en el marco de relaciones desiguales.
- Presión de pares para iniciar relaciones sexuales sin preparación o sin condiciones seguras
- Estereotipos de género que asignan roles rígidos y limitan la autonomía, por ejemplo la sumisión femenina o el control masculino.
- Embarazos no planificados e ITS, cuando no se cuenta con información ni acceso a métodos anticonceptivos.

La forma en que los adolescentes viven el noviazgo y las relaciones afectivas depende de factores psicosociales como la autoestima, la inteligencia emocional, las experiencias familiares y las representaciones culturales sobre el amor y la pareja. Por ello, es fundamental que los programas de salud sexual y reproductiva incluyan un abordaje crítico del noviazgo, que no solo informe sobre métodos anticonceptivos, sino que también fomente el respeto, la equidad y la valoración de la diversidad.

El noviazgo y las relaciones afectivas en la adolescencia constituyen un espacio privilegiado para el aprendizaje sobre el amor, la intimidad y la sexualidad. Este tema debe abordarse desde una perspectiva integral que promueva el desarrollo de competencias emocionales, el respeto mutuo, la equidad de género y la toma de decisiones responsables. De esta manera, los adolescentes estarán mejor preparados para construir relaciones sanas, libres de violencia, y para ejercer su sexualidad como un derecho humano, en condiciones de libertad y sobre todo de seguridad.



Desarrollo de la Sesión 7

Objetivo general

Fomentar la comprensión y vivencia de relaciones de noviazgo sanas, a través de actividades reflexivas y creativas que promuevan el amor propio, el respeto, la comunicación y el reconocimiento de señales de alerta.

Objetivos específicos

- Explorar las creencias, emociones y expectativas personales que tienen los y las adolescentes sobre el amor y el noviazgo.
- Identificar comportamientos y actitudes que fortalecen relaciones saludables y distinguir aquellas que generan malestar, dependencia o violencia emocional.
- Promover la reflexión crítica y la responsabilidad afectiva en las relaciones interpersonales.

Tiempo de sesión

Se tomará una hora.

Agenda metodológica de la sesión

Tiempo	Actividad	Objetivo de la actividad	Metodología / Estrategia	Materiales
5 min	Al iniciar	Dar la bienvenida, presentar a los facilitadores e introducir el tema.	Exposición dialogada.	Ninguno
10 min	Activando	Romper el hielo y generar un clima de confianza.	¿A qué sabe el amor? es una dinámica con tarjetas de preguntas creativas, cada participante recibirá una caja de donde tomará una tarjeta y deberá responder a la pregunta que contiene. Ejemplos de preguntas: Si el amor fuera un sabor, ¿a qué sabría? ¿Qué color representa mejor el amor? Si el amor fuera un animal, ¿cuál sería y por qué? ¿Qué canción o música relacionas con el amor? ¿Qué palabra te viene a la mente cuando escuchas 'noviazgo'? ¿Qué superpoder tendría el amor? ¿Qué gesto cotidiano te hace sentir cariño o afecto?	Tarjetas o sticky notes Caja para sorteo

15 min	Fundamentando	Comprender qué es el noviazgo, factores emocionales implicados y elementos de las relaciones sanas.	Exposición dialogada con ejemplos cotidianos. Participación activa mediante preguntas.	Pizarra Marcadores o cartulinas Anexo 2
10 min	Consolidando	Identificar conductas sanas y tóxicas en el noviazgo.	Dinámica grupal con pelota y frases preparadas. Cada participante responde si la frase representa una relación sana o riesgosa. 1. La pareja apoya cuando se quiere cumplir metas. 2. Se respetan los tiempos y espacios de cada uno sin sentirse culpables. 3. La pareja grita cuando está enojada, pero después pide perdón. 4. Se habla abiertamente sobre lo que se siente, sin temor a ser juzgado. 5. La pareja no quiere bloquear a alguien porque dice que es de tóxicos. 6. La pareja pide pruebas de que lo/a ama. 7. La pareja respeta cuando se le dice que no se está lista/o para algo. 8. Los desacuerdos se resuelven con gritos o violencia. 9. Se celebra el éxito del otro como una victoria compartida. 10. La pareja minimiza los sentimientos de la otra persona. 11. La pareja no permite que salga con amigos porque le da inseguridad. 12. Si existen celos, es porque hay mucho amor. 13. La pareja revisa el celular sin permiso. 14. La pareja respeta cuando se dice que no se quiere tener relaciones sexuales. 15. A pesar de los problemas se busca siempre una solución sin lastimar al otro.	Pelota Frases impresas

15 min	En equipo	Reconocer la importancia del consentimiento y los límites en las relaciones.	Trabajo grupal. Los participantes clasifican frases en verde (sano), amarillo (duda/alerta) y rojo (riesgo).	Tarjetas con frases Carteles de semáforo
5 min	Asumiendo y evaluando	Recuperar reflexiones y aprendizajes de la sesión.	Cierre creativo, aquí se pide dibujar una maleta y escribir; ¿qué se llevan y ¿qué dejan atrás?	Hojas Lápices



Notas pedagógicas para el facilitador

- Adaptar el lenguaje y los ejemplos según la edad, plantear como reflexión sobre relaciones a futuro, evitando normalizar noviazgos tempranos.
- Enfatizar amor propio, respeto y responsabilidad afectiva como base de cualquier vínculo, no solo de pareja.
- Resaltar la importancia del consentimiento libre y claro, evitando confusiones como «los celos son amor».
- Promover un espacio de confianza donde se valore la opinión de cada estudiante sin juicios.
- Cerrar con retroalimentación positiva, reforzando que el amor no duele y que toda relación debe ser un espacio de crecimiento y bienestar.

Sesión 8

Adolescencia y mundo contemporáneo

La adolescencia en el siglo XXI se desarrolla en un escenario de cambios acelerados y crecientes tensiones sociales, que configuran nuevas formas de construir subjetividad, relaciones y proyectos de vida. Hoy en día, este desarrollo ocurre en un mundo contemporáneo altamente digitalizado, en el que la tecnología, las redes sociales y los flujos masivos de información tienen un impacto profundo en la construcción de la identidad, la autoestima, las relaciones interpersonales y las decisiones en materia de salud sexual y reproductiva.

Autores como Rossana Reguillo (2000) y Carles Feixa (1998) resaltan que la juventud actual es inseparable del contexto tecnológico y cultural en el que viven los adolescentes, ya no solo aprenden de la familia o la escuela, sino también de internet, *influencers*, comunidades digitales y contenidos globalizados. Esto abre oportunidades, pero también genera vulnerabilidades que requieren ser comprendidas y acompañadas.

En el mundo digital como espacio de socialización, las redes sociales y las plataformas digitales son el principal espacio de interacción para muchos adolescentes. Allí construyen amistades, exploran su identidad, consumen información y expresan emociones. Sin embargo, esta hiperconexión trae consigo riesgos como:

- Exposición a información falsa o no verificada (fake news, rumores, contenidos pseudocientíficos).
- Comparación constante con modelos irreales de belleza, éxito y relaciones.
- Ciberacoso y hostigamiento en línea, que afectan la autoestima y la salud mental.
- Consumo de contenidos sexuales sin filtros, que pueden generar distorsiones en la percepción de la sexualidad.
- Uso excesivo de dispositivos, con efectos en el sueño, la atención y la convivencia familiar.

UNICEF (2021) advierte que el acceso temprano y sin acompañamiento a la tecnología puede exponer a los adolescentes a situaciones de riesgo que impactan su desarrollo psicosocial y su capacidad crítica.

Factores de riesgo en el entorno digital

Los principales factores de riesgo vinculados al mundo contemporáneo y digital son:

- Desinformación o mitos sobre sexualidad, relaciones y salud.
- Exposición a publicidad engañosa, discursos de odio o estereotipos dañinos.
- Falta de control o supervisión en el acceso a internet y dispositivos.
- Influencia de referentes en redes sociales sin preparación ni base científica.
- Uso problemático de videojuegos y redes que fomentan aislamiento social.

Factores de protección en el entorno digital

Frente a estos desafíos, existen factores de protección que fortalecen la capacidad de los adolescentes para desenvolverse en un mundo digital de manera crítica y segura:

- Alfabetización digital e informacional: aprender a verificar fuentes, contrastar datos y distinguir información confiable de la falsa.
- Supervisión positiva del uso de redes sociales: acordar tiempos, revisar juntos contenidos, generar diálogo abierto sobre lo que se ve en línea.
- Comunicación abierta en la familia y escuela, que fomente la confianza para compartir experiencias en internet sin miedo a castigos.
- Fomento del pensamiento crítico, para cuestionar estereotipos y discursos que circulan en redes.
- Participación en entornos digitales seguros y constructivos, como actividades educativas, culturales o comunitarias en línea.

Rol de madres, padres y cuidadores

En este contexto, madres, padres y adultos significativos cumplen un papel crucial al:

- Acompañar y no solo controlar el uso de internet.
- Dialogar sobre los contenidos que circulan en redes, desde la curiosidad y el respeto.
- Brindar información clara sobre seguridad digital y riesgos en línea.

- Enseñar a sus hijos/as a navegar con autonomía, pero con pensamiento crítico.
- Modelar un uso responsable y equilibrado de la tecnología en la vida cotidiana.

Hablar de adolescencia y mundo contemporáneo implica reconocer que los y las adolescentes están creciendo en un entorno digital que ofrece posibilidades inéditas, pero también riesgos significativos. El desafío no es prohibir el acceso, sino educar para un uso crítico, seguro y responsable de las tecnologías, fortaleciendo la autonomía y el criterio de los adolescentes para discernir entre información verdadera y falsa, cuidar su bienestar emocional y construir relaciones saludables también en el ámbito virtual.

En este sentido, la tarea de las familias, escuelas y comunidades es acompañar sin juzgar, escuchar sin ridiculizar y brindar herramientas de alfabetización digital que permitan a los adolescentes desenvolverse de manera plena y segura en el mundo contemporáneo.



Desarrollo de la Sesión 8

Objetivo general

Promover en los y las adolescentes una comprensión crítica y responsable de los desafíos del mundo contemporáneo, especialmente en el uso de redes sociales, la seguridad digital y la exposición a información falsa, fortaleciendo factores de protección y el pensamiento crítico.

Objetivos específicos

- Identificar los principales riesgos y oportunidades del entorno digital y social en la adolescencia.
- Reconocer los factores de protección que favorecen el uso responsable y seguro de internet y redes sociales.
- Desarrollar habilidades de análisis crítico frente a la información y mensajes que circulan en el mundo digital.
- Fomentar la reflexión grupal sobre cómo construir un entorno digital más seguro y respetuoso.

Tiempo de duración

Se tomará una hora.

Agenda metodológica

Tiempo	Actividad	Objetivo de la actividad	Metodología / Estrategia	Materiales
5 min	Al iniciar	Crear un clima de confianza y motivación.	Preguntar: ¿Cuántas horas creen que pasan en redes sociales al día?; breve sondeo a mano alzada.	Pizarra o papelógrafo Marcadores
10 min	Activando	Mi red social ideal, permite identificar percepciones y deseos sobre el uso de redes.	En grupos pequeños, dibujan cómo sería una red social ideal (qué permitiría, qué prohibiría, qué reglas tendría). Luego presentan brevemente.	Hojas Marcadores Cinta adhesiva
15 min	Fundamentando	Reconocer riesgos y factores de protección en el entorno digital	Exposición dialogada con apoyo visual respecto a los factores de los riesgos y protección en el uso de las nuevas y el mundo contemporáneo.	Presentación en pizarra o proyector Imágenes de ejemplos de fake news
15 min	Consolidando	Desarrollar pensamiento crítico frente a la información.	Se presentan frases/noticias (algunas verdaderas (tarjeta verde) y otras falsas (tarjeta roja). En grupos, los estudiantes deben decidir si son reales o falsas y justificar ¿por qué?	Tarjetas con noticias (verdaderas y falsas) Fichas de colores (verde/rojo). Anexo 2
10 min	Socializando	Identificar colectivamente riesgos y factores de protección en el entorno digital.	Lluvia de ideas en plenario. En un papelógrafo, se escriben en dos columnas: Riesgos y Protecciones en el mundo contemporáneo desde la reflexión colectiva.	Papelógrafo Marcadores
5 min	Asumiendo y evaluando	Promover reflexión y compromiso personal.	Cada estudiante escribe en una tarjeta un compromiso para mejorar su seguridad digital y su entorno.	Tarjetas pequeñas Marcadores



Notas pedagógicas para el facilitador

- Enfatizar que el objetivo no es prohibir el uso de redes, sino aprender a usarlas de manera crítica y segura.
- Reforzar que los adolescentes tienen la capacidad de ser protagonistas en la creación de entornos digitales más sanos.
- Evitar discursos moralizantes o alarmistas: el énfasis debe estar en la conciencia, la autonomía y la protección.
- Adaptar ejemplos a las redes y plataformas más utilizadas por el grupo (TikTok, Instagram, WhatsApp, YouTube).

Sesión 9

Hábitos saludables en salud sexual y reproductiva

La salud sexual y reproductiva no se limita al acceso a información o a la prevención del embarazo, sino que implica el desarrollo de hábitos saludables de vida cotidiana que favorezcan el bienestar integral. Estos hábitos abarcan la alimentación equilibrada, la higiene personal y sexual, las prácticas de autocuidado y la prevención de riesgos asociados al ejercicio de la sexualidad.

Alimentación y nutrición

La adolescencia es un periodo de alta demanda energética debido al crecimiento acelerado y los cambios fisiológicos de la pubertad. Una alimentación deficiente puede afectar directamente la salud en todos sus ámbitos, tanto en mujeres como en hombres. La OMS (2019) recomienda dietas balanceadas con aporte suficiente de hierro, calcio, ácido fólico y proteínas, nutrientes esenciales para el desarrollo puberal y la salud menstrual. La anemia por deficiencia de hierro, frecuente en adolescentes, está asociada con complicaciones en futuros embarazos y con disminución del rendimiento académico (UNICEF, 2021).

Asimismo, una dieta alta en ultraprocesados, azúcares y grasas saturadas, se relaciona con síndromes metabólicos y alteraciones hormonales, que pueden incidir en la fertilidad y en el inicio temprano de enfermedades crónicas (PAHO, 2020). Por tanto, la educación nutricional es un componente fundamental de la promoción de hábitos saludables en esta etapa. La educación nutricional debe abordarse no solo desde una mirada biomédica, incorporar un diálogo activo con las comunidades y adolescentes, reconociendo sus contextos culturales, tradiciones alimentarias y saberes ancestrales. Así, se promueve la construcción colectiva de hábitos saludables que respeten las identidades culturales y potencien la autodeterminación y el protagonismo adolescente en el cuidado de su nutrición y salud

Higiene personal y salud sexual

La higiene personal en la adolescencia cobra especial importancia debido a los cambios corporales propios de la pubertad, como el aumento de la sudoración, la secreción sebácea y la aparición de vello corporal. Mantener prácticas básicas de higiene, como baño regular, lavado de manos, cuidado de la piel y la ropa, no solo previene infecciones, sino que impacta en la autoestima y el bienestar psicosocial (MSP, 2020).

En relación con la salud sexual, la higiene adecuada de los genitales externos contribuye a la prevención de infecciones urinarias, hongos y enfermedades de transmisión sexual (ITS). La Federación Internacional de Ginecología y Obstetricia (FIGO, 2018) recomienda evitar el uso de productos agresivos o duchas vaginales, ya que alteran la microbiota natural y pueden incrementar el riesgo de infecciones. En el caso de los varones, la higiene del pene —incluida la retracción del prepucio cuando es posible— es clave para la prevención de balanitis e infecciones locales. Son recomendaciones que deben adaptarse culturalmente, fomentando espacios de diálogo entre profesionales de la salud, comunidades y adolescentes mismos, respetando sus cosmovisiones y promoviendo el empoderamiento en la gestión colectiva de la salud sexual y reproductiva.

Prácticas de autocuidado y prevención

Los hábitos saludables incluyen también la prevención activa de riesgos relacionados con la sexualidad. La OMS (2019) subraya la importancia del uso sistemático del preservativo como doble protección: contra embarazos no planificados y contra ITS, incluyendo VIH. El acceso y conocimiento de métodos anticonceptivos debe integrarse con el aprendizaje de habilidades para la negociación y la comunicación en pareja, lo que refuerza la autonomía adolescente (UNESCO, 2018).

Además, el autocuidado implica consultas periódicas en servicios de salud. El Ministerio de Salud Pública del Ecuador (MSP, 2020) promueve los «servicios amigables para adolescentes», que ofrecen control médico, consejería y orientación en salud sexual y reproductiva sin discriminación ni juicios morales.

Otros hábitos esenciales incluyen:

- Mantener rutinas de actividad física que fortalezcan la salud cardiovascular y ósea.
- Respetar las horas de sueño, fundamentales para la regulación hormonal y la salud mental.
- Evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, que afectan de manera directa la función reproductiva y aumentan el riesgo de conductas sexuales sin protección (OPS, 2020).

El desarrollo de hábitos saludables en salud sexual y reproductiva requiere un abordaje integral que combine información científica, habilidades socioemocionales y entornos protectores. La familia, la escuela y los servicios de salud tienen la responsabilidad compartida de fomentar prácticas cotidianas de autocuidado, libres de mitos y tabúes.



Desarrollo de la Sesión 9

Objetivo general

Promover en las y los adolescentes la adopción de hábitos saludables vinculados con la alimentación, la higiene, el autocuidado y la prevención, como parte fundamental de su salud sexual y reproductiva.

Objetivos específicos

- Reflexionar sobre la importancia de la alimentación equilibrada en el desarrollo físico, mental y reproductivo.
- Reconocer prácticas adecuadas de higiene personal y sexual que favorecen la salud y el bienestar.
- Identificar hábitos de autocuidado que fortalezcan la prevención de embarazos no planificados e infecciones de transmisión sexual (ITS).
- Motivar la construcción de rutinas saludables para la vida cotidiana, como ejercicio, descanso y acceso a servicios de salud.

Tiempo de sesión

Se tomará una hora.

Agenda metodológica de la sesión

Tiempo	Actividad	Objetivo de la actividad	Metodología / Estrategia	Materiales
5 min	Al iniciar	Introducir el tema con ejemplos cercanos.	Evaluación inicial, aquí las y los adolescentes escriben palabras sueltas relacionadas con el cuidado en notas adhesivas, por ejemplo: comida, higiene, descanso, condón, agua, límites, deportes. Se colocan en un mural grupal.	Post it de colores Marcadores Pizarra
10 min	Activando	Identificar hábitos saludables y no saludables.	El semáforo de mi autocuidado, es una actividad en la que se divide el espacio en tres zonas: verde (saludable), amarillo (en duda) y rojo (práctica de riesgo). El facilitador lee frases relacionadas con los hábitos saludables y los participantes corren hacia la zona que consideren represente y se discute brevemente por qué eligieron ese lugar. Ejemplos de frases: Dormir 4 horas diarias. Usar condón en relaciones sexuales. Comer solo snacks durante el día. Lavarse las manos después de ir al baño. Compartir una foto íntima con alguien en quien confío. Hacer ejercicio una vez a la semana. Comer frutas y verduras todos los días. Desayunar rápido para llegar al colegio. Usar el teléfono en la noche las horas que sean necesarias.	Tarjetas con hábitos Dos canastas o cajas
15 min	Fundamentando	Brindar información práctica y científica sobre nutrición, higiene y prácticas de prevención.	Explicación breve sobre los hábitos saludables: alimentación, higiene, sueño, actividad física y visitas médicas.	Presentación o papelógrafo con esquemas

15 min	Consolidando	Elaborar propuestas concretas de autocuidado en la vida diaria.	Mi mochila del autocuidado, actividad grupal en la que los adolescentes armarán una mochila de autocuidado considerando los hábitos saludables a través de dibujos o palabras: alimentos, hábitos, prácticas de higiene y prevención que consideran esenciales en la vida diaria. Se comparte en plenaria.	Hojas Plumones Cinta adhesiva
5 min	Asumiendo y evaluando	Motivar compromisos individuales para la vida diaria.	Cada participante llena una evaluación corta (Anexo 3) y posteriormente responde las preguntas anexas, escribe en una tarjeta un hábito saludable que se compromete a fortalecer. Se coloca en un mural común.	Tarjetas pequeñas Caja o mural



Notas pedagógicas para el facilitador

- Evitar discursos moralizantes; centrar la conversación en el autocuidado, la prevención y el respeto al cuerpo.
- Usar ejemplos cercanos y prácticos, como bebidas azucaradas vs agua, preservativo como parte del cuidado personal.
- Enfatizar que la salud sexual y reproductiva no depende solo de la prevención de embarazos o ITS, sino de hábitos cotidianos que fortalecen el bienestar integral.

Sesión 10

Prevención del embarazo no planificado

El embarazo en la adolescencia es un problema de salud pública y de derechos humanos (UNFPA, 2020). En Ecuador, a pesar de una reducción progresiva, las cifras siguen siendo significativas: en 2023 se registraron dos nacidos vivos por cada 1.000 niñas de 10 a 14 años y 42,8 por cada 1.000 adolescentes de 15 a 19 años (INEC, 2024). La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2018) ya advertía que las mujeres adolescentes inician su vida sexual a una edad promedio de 16,6 años, lo que incrementa la exposición a embarazos no planificados cuando no hay servicios adecuados de salud sexual y reproductiva.

Desde un enfoque conceptual, el embarazo no planificado se entiende como aquel que ocurre sin decisión consciente ni anticipada. Sus causas son múltiples e incluyen factores individuales, emocionales, sociales y culturales (UNESCO, 2018; OMS, 2019). En este marco, los derechos sexuales y reproductivos se constituyen como eje fundamental de prevención, pues garantizan el acceso a información, educación y servicios de salud de calidad (UNFPA, 2018). La EIS es reconocida como estrategia clave para reducir embarazos adolescentes, al articular contenidos biológicos, afectivos, sociales y culturales, e incorporar a las familias y comunidades en el acompañamiento (UNESCO, 2018).

Los estudios señalan diversos factores de riesgo asociados al embarazo en la adolescencia: desconocimiento sobre anticoncepción, inicio temprano de la vida sexual, baja autoestima, presión de pares, violencia sexual, estereotipos de género, pobreza y debilidad en los programas educativos (UNFPA, 2020; OMS, 2019). En contraposición, los factores de protección incluyen el acceso a información confiable y a métodos anticonceptivos, la comunicación abierta con adultos significativos, el fortalecimiento de la autoestima, la alfabetización digital y la construcción de proyectos de vida (CEPAL, 2020; UNESCO, 2018).

Históricamente, las estrategias de prevención se han basado en discursos de miedo o abstinencia obligatoria, que han demostrado ser poco efectivos y hasta contraproducentes. La evidencia internacional respalda la necesidad de una prevención integral, que supere los enfoques moralizantes y se centre en el desarrollo

de habilidades para la autonomía, la comunicación asertiva, el consentimiento y la responsabilidad compartida (UNESCO, 2018; UNFPA, 2020). Esto implica generar espacios pedagógicos participativos, lúdicos y reflexivos, donde los adolescentes se sientan protagonistas de su aprendizaje, y reforzar la articulación intersectorial entre escuela, familia, salud y comunidad.

En síntesis, la prevención del embarazo no planificado en la adolescencia exige un cambio de paradigma: pasar del control al acompañamiento. Se trata de garantizar, diseñar e implementar con las comunidades, incorporando sus saberes, preocupaciones y aspiraciones, con un enfoque integral y culturalmente sensible. La evidencia de organismos internacionales como UNESCO, OMS, UNFPA y CEPAL refuerza que la educación sexual integral y la provisión de servicios amigables constituyen el consenso actual para reducir las tasas de fecundidad adolescente y ampliar las capacidades y oportunidades juveniles.



Desarrollo de la Sesión 10

Objetivo general

Fortalecer en los y las adolescentes conocimientos, habilidades y actitudes que contribuyan a la prevención integral del embarazo no planificado, desde un enfoque de derechos, género y salud sexual y reproductiva.

Objetivos específicos

- Reconocer los factores biológicos, emocionales, psicológicos, sociales y culturales que inciden en el embarazo adolescente.
- Desmitificar creencias erróneas sobre anticoncepción, sexualidad y embarazo en la adolescencia.
- Desarrollar habilidades para la toma de decisiones responsables y el ejercicio de la autonomía en la vida sexual y afectiva.
- Promover la construcción de proyectos de vida que fortalezcan factores de protección.

Tiempo de duración

Se tomará una hora.

Agenda metodológica de la sesión

Tiempo	Actividad	Objetivo de la actividad	Metodología / Estrategia	Materiales
5 min	Al iniciar	Generar un ambiente de confianza e introducir el tema.	Pregunta de apertura: Qué ideas o frases han escuchado sobre el embarazo en la adolescencia?	Pizarra Marcadores
10 min	Activando	Identificar y reflexionar sobre creencias erróneas.	Se divide al curso de estudiantes en dos grupos, ordenados por filas. Van pasando uno por uno, compiten en un juego de piedra, papel o tijeras, quien pierda responde si las afirmaciones que se les da son mito o realidad (Anexo 3).	Tarjetas con afirmaciones Papelógrafo o pizarra Anexo 3
15 min	Fundamentado	Presentar los factores de riesgo y protección y el enfoque de prevención integral.	Explicación breve: factores biológicos, emocionales, sociales y culturales.	Pizarra o diapositivas
15 min	En equipo	Desarrollar habilidades de toma de decisiones y negociación.	En grupos, se analizan situaciones ficticias como posibles causas del embarazo no planificado: presión de pareja, desconocimiento de métodos, falta de consentimiento, etc. Cada grupo comparte alternativas de respuesta.	Fichas con casos Hojas de rotafolio
10 min	Socializando	Vincular decisiones sexuales y reproductivas con metas personales.	En grupos los estudiantes realizan un cartel de reflexiones sobre el impacto de un embarazo no planificado considerando temas de prevención y acompañamiento en el caso de que exista ejercicio de paternidad o maternidad adolescente.	Hojas Marcadores Cinta adhesiva

5 min	Asumiendo y evaluando	Promover reflexión individual y compromiso personal.	Cada adolescente escribe un compromiso para su autocuidado, por ejemplo: informarme mejor, hablar con un adulto de confianza, decidir con respeto a mí mismo/a).	Tarjetas pequeñas Caja o mural
-------	------------------------------	--	--	-----------------------------------



Notas pedagógicas para el facilitador

- Enfatizar que la prevención no se trata de prohibición ni miedo, sino de conciencia, derechos y responsabilidad compartida.
- Evitar discursos moralizantes o culpabilizadores; reforzar mensajes de respeto, autonomía y proyecto de vida.
- Asegurar un espacio libre de burlas, donde todas las opiniones sean escuchadas.
- Relacionar los aprendizajes con el contexto real de los y las adolescentes (escuela, familia, comunidad).

Sesión 11

Prevención de VIH e ITS

La OMS (2022) refiere que cada día miles de personas en el mundo adquieren una ITS, siendo los adolescentes y jóvenes de 15 a 24 años uno de los grupos más afectados. Estas infecciones, además de sus consecuencias médicas, tienen repercusiones psicológicas, sociales y económicas, y se encuentran estrechamente relacionadas con la falta de ESI, el inicio temprano de la vida sexual y el acceso limitado a servicios de salud amigables.

El VIH es un virus que ataca el sistema inmunológico, debilitando las defensas del organismo y aumentando la vulnerabilidad a enfermedades oportunistas. Sin tratamiento puede progresar al Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA), condición grave y potencialmente mortal. Actualmente, los tratamientos antirretrovirales permiten a las personas con VIH mantener una vida saludable, siempre que accedan a diagnóstico temprano y atención continua (ONUSIDA, 2023).

Además del VIH, existen más de 30 patógenos que se transmiten principalmente por contacto sexual. Entre las ITS más frecuentes se encuentran la clamidia, gonorrea, sífilis, herpes genital, virus del papiloma humano (VPH) y hepatitis B (OMS, 2022). Muchas de estas infecciones son asintomáticas, lo que facilita su propagación si no se realizan pruebas diagnósticas periódicas.

Factores de riesgo en adolescentes

La vulnerabilidad de los adolescentes frente a VIH e ITS está asociada a múltiples factores:

- **Biológicos:** mayor susceptibilidad en mujeres adolescentes debido a la inmadurez del cuello uterino y la menor producción de mucosa protectora (OMS, 2019).
- **Psicosociales:** inicio sexual temprano, presión de pares, baja autoestima, dificultad para negociar el uso del preservativo (UNESCO, 2018).
- **Culturales:** persistencia de tabúes sobre sexualidad, desigualdades de género y violencia sexual (UNFPA, 2020).

- Estructurales: barreras en el acceso a información confiable, métodos preventivos y servicios de salud amigables (OPS, 2020).

Estrategias de prevención

La prevención del VIH e ITS debe abordarse desde una perspectiva integral, participativa y basada en derechos. Las principales estrategias incluyen:

1. EIS: brindar información clara y veraz sobre el VIH y las ITS, sus formas de transmisión, consecuencias y medidas de prevención (UNESCO, 2018).
2. Uso del preservativo: considerado la medida más eficaz para la doble protección, como embarazo no planificado y prevención de ITS. La promoción debe incluir demostraciones prácticas y la eliminación de mitos sobre su uso (OMS, 2019).
3. Pruebas diagnósticas y atención temprana: fomentar la realización periódica de pruebas rápidas y el acceso a tratamiento oportuno en caso de diagnóstico positivo (OPS, 2020).
4. Vacunación: en particular contra el VPH y la hepatitis B, como medidas preventivas eficaces y seguras (OMS, 2022).
5. Habilidades psicosociales: fortalecer la autoestima, la comunicación asertiva, la capacidad de poner límites y la negociación del consentimiento. Estas competencias reducen las conductas de riesgo (UNFPA, 2020).
6. Reducción del estigma y la discriminación: trabajar con las comunidades educativas y familias para eliminar actitudes negativas hacia las personas que viven con VIH, favoreciendo la inclusión y el respeto a los derechos humanos (ONUSIDA, 2023).

En los espacios educativos, la prevención de VIH e ITS debe trabajarse mediante dinámicas participativas y vivenciales que fomenten la reflexión crítica. Juegos de mitos y verdades, dramatizaciones sobre el uso del preservativo, estudios de caso y debates son estrategias eficaces para generar aprendizajes significativos. Además, la participación de los adolescentes en la construcción de mensajes de prevención, como campañas, murales, videos, fortalece su apropiación y compromiso. En consecuencia, la prevención del VIH y las ITS en adolescentes debe garantizar el acceso universal a servicios de salud integrales, respetuosos y libres de discriminación. Desmantelar estigmas y prejuicios que obstaculizan el ejercicio libre y seguro de la sexualidad, favoreciendo la construcción de identidades saludables, autónomas y con perspectiva de equidad de género y diversidad cultural.

La prevención del VIH y las ITS en la adolescencia no puede reducirse a la transmisión de información médica, sino que requiere un abordaje holístico y

transformador. Esto implica empoderar a los adolescentes con conocimientos, habilidades y recursos para ejercer una sexualidad responsable, segura y libre de estigmas. Además, favorece la visibilización de la diversidad cultural, fortalece el tejido social y las experiencias propias de la adolescencia, garantizando el acceso universal a servicios de salud y el respeto pleno de sus derechos sexuales y reproductivos.



Desarrollo de la Sesión 11

Objetivo general

Promover en las y los adolescentes conocimientos, actitudes y habilidades para la prevención integral del VIH y las infecciones de transmisión sexual, fortaleciendo la autonomía y el autocuidado.

Objetivos específicos

- Comprender qué son el VIH y las ITS, sus formas de transmisión y consecuencias.
- Desmitificar creencias erróneas sobre el VIH, las ITS y el uso del preservativo.
- Desarrollar habilidades prácticas para la prevención, incluyendo la negociación del cuidado y la toma de decisiones.
- Reflexionar sobre el respeto y la no discriminación hacia las personas que viven con VIH.

Tiempo de duración

Se tomará una hora.

Agenda metodológica

Tiempo	Actividad	Objetivo de la actividad	Metodología / Estrategia	Materiales
5 min	Al iniciar	Introducir el tema y generar interés.	Pregunta inicial: ¿Qué saben o han escuchado sobre el VIH y las ITS?	Pizarra Marcadores
10 min	Activando	Identificar y aclarar creencias erróneas.	Mitos y verdades, presentando tarjetas con frases, aquí los estudiantes deciden si son mitos o verdades. El facilitador explica con base en evidencia.	Tarjetas (Anexo 4) Papelógrafo
15 min	Fundamentación	Brindar información clara y accesible sobre VIH e ITS.	Presentación breve con ejemplos, enfocada en transmisión, consecuencias, prevención y derechos.	Presentación o rotafolio con esquemas
15 min	Consolidando	Desarrollar habilidades de autocuidado y prevención.	Abordaje del acceso y uso de métodos anticonceptivos. Reflexión sobre consentimiento.	Preservativos de muestra Modelos anatómicos Insumos médicos
10 min	Socializando	Reflexionar sobre la toma de decisiones.	Diálogo ante situaciones de pareja donde se decide el uso de métodos anticonceptivos para prevenir prácticas de riesgo.	Fichas con situaciones (Anexo 4)
5 min	Evaluando	Motivar el autocuidado y la no discriminación.	Cada estudiante escribe en una tarjeta un compromiso para cuidarse o apoyar a otros/as.	Tarjetas pequeñas Mural



Notas pedagógicas para el facilitador

- Evitar transmitir miedo y enfatizar la prevención como autocuidado responsable.
- Promover un clima de confianza que permita resolver dudas sin prejuicios.
- Reforzar el doble rol del preservativo, anticoncepción y prevención de ITS.
- Incluir mensajes contra el estigma hacia personas con VIH.

Sesión 12

Género y violencia

La violencia de género se entiende como toda acción u omisión que cause daño físico, sexual, psicológico, patrimonial o simbólico, basada en las relaciones de poder y en la desigualdad estructural entre hombres y mujeres (ONU Mujeres, 2020). No se trata de hechos aislados, sino de un fenómeno estructural y cultural, vinculado con sistemas de dominación patriarcal que reproducen inequidades y discriminación (Lagarde, 2005).

Desde el enfoque de género y derechos humanos, la violencia de género es una vulneración directa de los derechos fundamentales a la vida, la integridad personal, la libertad y la dignidad, reconocidos en la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) y en la Convención de Belém do Pará, instrumentos ratificados por Ecuador. La prevención y atención deben comprenderse como una responsabilidad del Estado, las familias y las comunidades.

Violencia de género en Ecuador

En Ecuador, la violencia de género es una problemática crítica. Según la Encuesta Nacional sobre Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las Mujeres (INEC, 2019), 65 % de las mujeres ha sufrido algún tipo de violencia a lo largo de su vida, y un 32 % reporta violencia en la pareja. En adolescentes y jóvenes, la violencia se expresa en forma de control digital, celos como «prueba de amor», agresiones físicas, coerción sexual y acoso en entornos escolares o comunitarios (UNFPA, 2020).

Las realidades territoriales y culturales agravan la situación. En comunidades rurales, indígenas y afrodescendientes, las adolescentes enfrentan barreras adicionales por la normalización cultural de prácticas violentas, la falta de acceso a servicios especializados y la desigualdad económica (SIISE, 2021).

Factores de riesgo

- Naturalización de la violencia en la familia y la comunidad.
- Estereotipos de género que refuerzan roles desiguales.
- Falta de comunicación y educación en sexualidad integral.
- Pobreza, dependencia económica y desigualdad social.
- Escaso acceso a servicios de justicia y salud, especialmente en territorios rurales o periféricos.

Factores de protección

- Fortalecimiento de la autoestima y las habilidades socioemocionales de adolescentes.
- Promoción de relaciones de pareja basadas en el respeto y el consentimiento.
- Redes comunitarias de apoyo, como grupos juveniles, organizaciones de mujeres, liderazgos comunitarios.
- Acceso a información sobre derechos y rutas de denuncia.
- Participación activa de familias y escuelas en procesos de prevención.
- Rutas de actuación legal y comunitaria en Ecuador

Ecuador cuenta con un marco normativo robusto. La Constitución (2008) reconoce el derecho a una vida libre de violencia, el Código Orgánico Integral Penal (COIP) tipifica delitos como violencia psicológica, física y sexual y la Ley Orgánica Integral para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres (2018) establece mecanismos de prevención, protección y reparación.

Las rutas de actuación contemplan

- Denuncia legal en la Fiscalía General del Estado o en las Unidades Judiciales de Violencia contra la Mujer y la Familia.
- Atención médica y psicológica gratuita en el sistema de salud pública.
- Protección inmediata a través de medidas cautelares como boletas de auxilio o refugios temporales.
- Canales comunitarios, como juntas parroquiales, comités de protección, casas de acogida y colectivos sociales, que constituyen espacios clave para el acompañamiento y la restitución de derechos.

La prevención de la violencia de género en la adolescencia debe trabajarse desde un enfoque pedagógico transformador. No basta con transmitir información, es necesario promover procesos críticos y participativos que permitan cuestionar estereotipos de género, reflexionar sobre el consentimiento, identificar señales de alerta y fortalecer relaciones respetuosas.

Metodologías participativas como análisis de casos, dramatizaciones, debates guiados y juegos cooperativos favorecen la construcción de aprendizajes significativos. Además, la territorialización del enfoque es fundamental, adaptar las estrategias a las realidades locales, culturales y lingüísticas garantiza mayor pertinencia y efectividad.



Desarrollo de la Sesión 12

Objetivo general

Sensibilizar a las y los adolescentes sobre la violencia de género, sus manifestaciones, factores de riesgo y protección, y las rutas de actuación legal y comunitaria disponibles en Ecuador, promoviendo relaciones respetuosas, equitativas y libres de violencia.

Objetivos específicos

- Reconocer qué es la violencia de género y cómo se manifiesta en distintos contextos.
- Analizar los factores culturales, sociales y emocionales que refuerzan o previenen la violencia.
- Identificar factores de protección en la vida personal, familiar y comunitaria.
- Conocer las rutas de actuación legal y comunitaria frente a situaciones de violencia en Ecuador.
- Promover relaciones de pareja y de amistad basadas en el respeto, el consentimiento y la igualdad.

Tiempo de sesión

Se tomará una hora.

Agenda metodológica

Tiempo	Actividad	Objetivo de la actividad	Metodología / Estrategia	Materiales
5 min	Al iniciar	Introducir el tema y motivar la participación.	Pregunta de apertura: ¿Cómo sé si una relación me hace bien o me hace daño?	Pizarra Marcadores
10 min	Activando	Reflexionar sobre comportamientos saludables, de riesgo o violentos.	Los adolescentes clasifican frases, por ejemplo: te revisa el celular, me apoya en mis metas, se pone celoso si hablo con otros/as, en verde, amarillo o rojo.	Tarjetas con frases (Anexo 5)
15 min	Fundamentando	Explicar de forma clara qué es la violencia de género, factores de riesgo/ protección y rutas legales.	Presentación breve fundamentada respecto al problema en nuestro contexto.	Presentación o rotafolio
15 min	En equipo	Identificar señales de violencia y posibles rutas de acción.	En grupos, analizan casos ficticios de adolescentes que enfrentan control, celos, violencia digital o agresión física. Proponen cómo actuar y a qué instituciones acudir.	Fichas con casos (Anexo 5) Papelógrafo
10 min	Socializando	Practicar cómo buscar ayuda o acompañar a alguien que vive violencia.	Escenificación de situaciones donde un amigo/a confiesa sufrir violencia y otro/a ofrece apoyo.	Fichas con guías de rol (Anexo 5)
5 min	Asumiendo y evaluando	Promover reflexión y responsabilidad compartida.	Cada participante escribe una acción personal o colectiva para prevenir la violencia de género en su entorno. Se comparte en un mural común.	Tarjetas Mural o cartel



Notas pedagógicas para el facilitador

- Garantizar un ambiente de respeto y cuidado emocional: la violencia puede ser un tema sensible para algunos participantes.
- Evitar culpabilizar a las víctimas y enfatizar que la responsabilidad recae en el agresor y en las estructuras que permiten la violencia.
- Promover un enfoque de derechos, equidad y género, adaptado a la diversidad cultural y territorial.
- Socializar de manera práctica las rutas de atención en Ecuador: Fiscalía, Policía, ECU-911, servicios de salud, casas de acogida y juntas parroquiales.

Sesión 13

Proyecto de vida

El proyecto de vida se entiende como la construcción consciente y dinámica de metas personales que guían las decisiones de un individuo a lo largo de su existencia. En la adolescencia, esta tarea se vuelve fundamental, pues coincide con un periodo de definición de identidad, autonomía y búsqueda de sentido. Según Erikson (1968), el desafío central de esta etapa es consolidar una identidad propia frente a la confusión de roles. Elaborar un proyecto de vida permite a los adolescentes visualizar su futuro y tomar decisiones coherentes con sus intereses, valores y capacidades.

Trabajar el proyecto de vida con adolescentes es clave porque

- Fortalece la autonomía: ayuda a que los jóvenes tomen decisiones conscientes, basadas en sus propios deseos y no solo en las presiones externas.
- Orienta el sentido de propósito: brinda un horizonte que da coherencia a sus acciones cotidianas.
- Previene conductas de riesgo: un adolescente con metas claras tiende a reducir la exposición a prácticas que comprometan su salud o su futuro, como el consumo de drogas o el embarazo no planificado (UNFPA, 2020).
- Promueve resiliencia: el proyecto de vida se convierte en un recurso protector frente a dificultades sociales, familiares o personales.

No obstante, es importante subrayar que el proyecto de vida no debe ser la proyección de las expectativas de los padres o de la sociedad, sino un proceso personal, en el que las y los adolescentes exploren sus intereses, habilidades, valores y sueños. Paulo Freire (1997) enfatiza que la educación liberadora debe permitir a los sujetos ser protagonistas de su propia historia, construyendo caminos en libertad y no desde la imposición externa. Para ello consideramos los siguientes conceptos

- Autonomía: capacidad del adolescente para tomar decisiones conscientes, basadas en su reflexión y no en la imposición externa (Deci y Ryan, 2000).

- Sentido de vida: búsqueda de un propósito que trascienda lo inmediato y conecte con metas a mediano y largo plazo (Frankl, 2003).
- Metas y objetivos: el proyecto de vida incluye tanto metas inmediatas, tales como académicas, sociales, como aspiraciones futuras, profesionales, familiares, comunitarias.
- Resiliencia: la capacidad de sobreponerse a las adversidades se refuerza cuando los adolescentes tienen un horizonte vital que los motiva y da sentido a su esfuerzo (Cyrulnik, 2002).
- Flexibilidad: un proyecto de vida no es rígido, se transforma conforme cambian las circunstancias y experiencias. Los adolescentes deben aprender a redefinir metas sin sentir que han fracasado, sino como parte de un proceso de crecimiento.

Desde un enfoque pedagógico, trabajar el proyecto de vida con adolescentes requiere metodologías participativas y reflexivas, como ejercicios de autoexploración, dinámicas de visualización del futuro, elaboración de líneas de tiempo personales y construcción de mapas de sueños. Estas estrategias permiten que cada joven se reconozca como protagonista de su historia y que valore su capacidad de decidir y transformar su entorno.

Además, es fundamental el acompañamiento de las familias y educadores desde una lógica de respeto, escucha y apoyo, evitando imponer metas o expectativas. El rol adulto debe ser el de facilitador, ofreciendo herramientas y contención emocional, pero reconociendo que la última palabra la tiene el propio adolescente.



Desarrollo de la Sesión 13

Objetivo general

Fortalecer en las y los adolescentes la construcción de un proyecto de vida propio, que responda a sus intereses, sueños y potencialidades, promoviendo autonomía, resiliencia y sentido de propósito.

Objetivos específicos

- Reflexionar sobre la importancia de tener un proyecto de vida personal y flexible.
- Identificar intereses, talentos, valores y sueños como base del proyecto de vida.
- Diferenciar entre metas propias y expectativas externas: familiares, sociales y culturales.
- Explorar estrategias para tomar decisiones autónomas y realistas.
- Elaborar un primer esquema de proyecto de vida individual y compartir compromisos colectivos.

Agenda metodológica

Tiempo	Actividad	Objetivo de la actividad	Metodología / Estrategia	Materiales
5 min	Al iniciar	Conectar con la importancia de los sueños y metas.	Pregunta de apertura: Si pudieras elegir libremente, ¿qué te gustaría lograr en 10 años?	Pizarra Marcadores
10 min	Activando	Identificar fortalezas, valores y talentos personales.	Cada adolescente dibuja una mochila e incluye dentro «lo que ya tiene» (fortalezas) y «lo que quiere llevar» (valores y aprendizajes).	Hojas Lápices Pinturas
15 min	En equipo	Reflexionar sobre la diferencia entre metas personales y presiones externas.	En grupos, clasifican frases, por ejemplo: quiero ser artista vs. mi familia quiere que estudie medicina. Discuten cómo equilibrar ambos aspectos.	Tarjetas con frases (Anexo 6) Papelógrafo
15 min	Consolidando	Visualizar objetivos a corto, mediano y largo plazo.	Cada participante elabora un mapa de sueños con dibujos o palabras en tres círculos: metas inmediatas, metas a 5 años y metas a 10 años.	Hojas grandes Revistas Tijeras Pegamento Lápices de colores
10 min	Socializando	Compartir reflexiones sobre la diversidad de proyectos de vida.	Exposición breve de algunos mapas de sueños; discusión sobre cómo los proyectos pueden cambiar y adaptarse.	Mural grupal
5 min	Asumiendo y evaluando	Consolidar el aprendizaje con un compromiso concreto.	Cada participante completa su matriz de planeación de metas: los pasos que voy a dar para acercarme a mi proyecto de vida (Anexo 6).	Tarjetas de planeación



Notas pedagógicas para el facilitador

- Respetar la diversidad de proyectos: no todos los adolescentes elegirán metas académicas o profesionales, algunos priorizan aspectos familiares, artísticos o comunitarios.
- Evitar juicios o comparaciones entre los proyectos compartidos.
- Recordar que el proyecto de vida es flexible y cambiante, no un plan rígido.
- Fomentar la comunicación con las familias desde el respeto, reforzando que la autonomía no excluye el acompañamiento afectivo.

Referencias bibliográficas

- CEPAL. (2020). *La prevención del embarazo en la adolescencia en América Latina y el Caribe*. Comisión Económica para América Latina y el Caribe.
- Deci, E.; Ryan, R. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. Disponible en <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Erikson, E. (1968). *Identity: youth and crisis*. Norton.
- Federación Internacional de Ginecología y Obstetricia. (2018). *Recomendaciones sobre higiene íntima y prevención de infecciones*. FIGO.
- Freire, P. (1997). *Pedagogía de la autonomía*. Siglo XXI.
- Galán, M.; Suárez, S.; Lupercio, P.; Dávila, S. (2025). *Diagnóstico en salud sexual y reproductiva en el contexto universitario y local de Cuenca: Proyecto Kali Kay*. UCuenca Press. Disponible en <https://editorial.ucuenca.edu.ec/omp/index.php/ucp/catalog/book/149>
- IIFACE. (2025). Qué es la facilitación. Disponible en <https://iiface.org/que-es-la-facilitacion/>
- INEC. (2023). *Nacidos vivos y defunciones fetales*. Instituto Nacional de Estadística y Censos. Disponible en <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/nacidos-vivos-y-defunciones-fetales/>
- INEC. (2018). *Salud, Salud Reproductiva y Nutrición*. INEC. Disponible en <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/salud-salud-reproductiva-y-nutricion/>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2020). *Normativa técnica de servicios amigables para adolescentes*. MSP.
- Ocampo López, J. (2008). Paulo Freire y la pedagogía del oprimido. *Revista Historia de la Educación Latinoamericana*, 10, 57–72.
- OMS. (2023). *Educación sexual integral*. Disponible en <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/comprehensive-sexuality-education>
- _____. (2019). *Directrices sobre salud sexual y reproductiva de adolescentes*. OMS.
- _____. (2022). *Infecciones de transmisión sexual*. OMS.
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). *Adolescentes y estilos de vida saludables en las Américas*. OPS.
- ONU Mujeres. (2020). *Informe mundial sobre violencia de género*. ONU Mujeres.
- ONUSIDA. (2023). *Informe mundial sobre el sida 2023*. Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/Sida.
- Sistema Integrado de Indicadores Sociales del Ecuador. (2021). *Violencia de género en Ecuador: datos y análisis*. SIISE.
- UNESCO. (2018). *Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad: un enfoque basado en la evidencia*. UNESCO.
- UNFPA. (2018). *Estado de la población mundial: el poder de elegir, los derechos reproductivos y la transición demográfica*. Fondo de Población de las Naciones Unidas.
- _____. (2020). *Estado de la población mundial: contra mi voluntad. Prácticas que vulneran a mujeres y niñas e impiden la igualdad*. Fondo de Población de las Naciones Unidas.
- UNICEF. (2021). *Estado mundial de la infancia 2021: mi mundo digital*. UNICEF.

Anexos

Anexo 1. Sesión 6

AUTOEVALUACIÓN

Unidad Educativa

Edad

Curso

Estimado estudiante

Por favor revise con atención los siguientes enunciados y desde su sentir califique

En la siguiente escala, califique considerando que 1 significa "NUNCA" y 5 significa "SIEMPRE"

Me siento cómodo/a expresando lo que siento y pienso.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Siento que puedo tomar decisiones sin presión de los demás.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Me cuesta manejar mis emociones cuando me siento estresado/a.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Siento que pertenezco a un grupo donde soy aceptado/a.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Me preocupa demasiado lo que los demás piensan de mí.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5
Me siento capaz de resolver un problema sin perder el control.	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5

Realice una breve descripción de sus aprendizajes en la sesión de hoy

GRACIAS POR SU TRABAJO

Anexo 2. Sesión 8

Este anexo contiene materiales prácticos para las actividades participativas de la Sesión «Adolescencia y mundo contemporáneo», con énfasis en el análisis crítico de la información, el uso responsable de redes sociales y la seguridad digital.

1. Juego: detector de *fake news*

A continuación, se presentan ejemplos de noticias y frases. Algunas son verdaderas y otras falsas. El objetivo es que los estudiantes, en grupos o en colectivo, analicen cada caso y decidan si es verdadero o falso con el uso de tarjetas de colores que se entregarán a cada estudiante, justificando su respuesta. El facilitador luego explica cómo identificar fuentes confiables y verificar información.

- La NASA confirmó que en 2022 el mundo tendrá 16 meses debido a un cambio en la órbita de la Tierra. (FALSO)
- El consumo excesivo de bebidas energéticas puede causar problemas cardíacos en adolescentes. (VERDADERO)
- TikTok recopila datos de ubicación y preferencias de los usuarios de manera automática. (VERDADERO)
- Beber agua con limón en ayunas cura todas las enfermedades. (FALSO)
- La OMS recomienda que los adolescentes duerman entre 8 y 10 horas diarias para un desarrollo saludable. (VERDADERO)
- Compartir tu contraseña con amigos es una señal de confianza y no implica riesgos. (FALSO)

Anexo 3. Hábitos saludables en Salud Sexual y Reproductiva

Autoevaluación de hábitos saludables en Salud Sexual y Reproductiva

Marca con una ✓ si el hábito lo cumples siempre, a veces, rara vez o nunca. Al finalizar, identifica tus áreas fuertes y las que deseas mejorar.

Dimensión	Hábito saludable	Siempre	A veces	Rara vez	Nunca
Alimentación y nutrición	Desayuno todos los días.				
	Consumo frutas y verduras diariamente.				
	Evito exceso de ultraprocesados y bebidas azucaradas.				
	Bebo suficiente agua durante el día.				
	Mantengo horarios regulares de alimentación.				
Higiene personal y sexual	Me baño diariamente.				
	Mantengo adecuada higiene genital sin usar productos irritantes.				
	Cambio mi ropa interior todos los días.				
	Lavo mis manos con frecuencia (especialmente después del baño).				
	Mantengo limpios mis espacios personales (habitación, toallas, ropa).				
Autocuidado sexual y prevención	Conozco los métodos anticonceptivos disponibles.				
	Sé dónde acudir para recibir información confiable sobre SSR.				
	Evito conductas sexuales impulsivas o por presión.				
	Acudo a controles de salud cuando tengo dudas o cambios corporales.				
Bienestar emocional y autocuidado integral	Duermo entre 7 y 9 horas diarias.				
	Realizo actividad física regularmente.				
	Expreso mis emociones cuando algo me preocupa.				
	Soy capaz de decir «no» cuando algo no me hace sentir cómodo/a.				
	Busco apoyo cuando lo necesito (familia, amigos, docentes, servicios).				

Análisis de la evaluación

- ¿En qué área tengo hábitos saludables más fuertes?
- ¿Qué hábito me gustaría mejorar esta semana?
- ¿Necesito apoyo para implementar algún cambio? ¿Cuál?
- ¿Qué aprendí sobre mí y que me comprometo?

Anexo 4. Prevención del embarazo

En este anexo encontrarás algunas frases hechas para la discusión con la población

Afirmación	Respuesta	Explicación
<i>Puedes quedar embarazada la primera vez que tienes relaciones sexuales.</i>	Verdadero	No importa si es la primera vez: hay riesgo si no hay protección.
<i>El VIH se transmite por abrazos o besos.</i>	Falso	El VIH no se transmite por contacto casual como abrazos o besos.
<i>Solo las personas promiscuas pueden tener ITS.</i>	Falso	Cualquiera puede contraer ITS si no toma medidas de prevención.
<i>El condón es el único método que previene embarazos e ITS al mismo tiempo.</i>	Verdadero	Es el único método doble: protege del embarazo y de ITS.
<i>Las pastillas anticonceptivas también previenen el VIH.</i>	Falso	Solo previenen embarazos, no protegen de infecciones.
<i>Si mi pareja se ve sana, no tiene ITS.</i>	Falso	Muchas ITS no presentan síntomas visibles.
<i>Hablar de sexualidad con mis padres es malo o me hace parecer 'adelantado/a'.</i>	Falso	Hablar con adultos de confianza es importante y saludable.
<i>Usar doble condón (uno encima del otro) protege más.</i>	Falso	El roce entre ellos puede romperlos; se debe usar solo uno correctamente.
<i>El VIH ya no existe, ahora ya nadie se contagia.</i>	Falso	El VIH sigue existiendo; la prevención es clave.
<i>Tener información me ayuda a tomar mejores decisiones.</i>	Verdadero	Conocer los hechos permite cuidarse y actuar responsablemente.
<i>Las ITS solo afectan a los adultos.</i>	Falso	Las ITS pueden afectar a personas de cualquier edad, incluidos adolescentes.
<i>No es necesario usar protección si hay confianza con la pareja.</i>	Falso	La confianza no sustituye la protección.
<i>El condón femenino existe y también protege contra ITS.</i>	Verdadero	El condón femenino es un método seguro y efectivo.

<i>Las ITS siempre se curan fácilmente con medicamentos.</i>	Falso	Algunas ITS no tienen cura, como el VIH, solo tratamiento.
<i>La masturbación causa daño físico o mental.</i>	Falso	Es una práctica natural que no daña la salud.
<i>Todas las relaciones sexuales implican riesgos si no se usa protección.</i>	Verdadero	Sin protección hay riesgo de ITS o embarazo.
<i>Es posible tener VIH sin saberlo.</i>	Verdadero	El VIH puede no dar síntomas durante años.
<i>Los métodos anticonceptivos son solo responsabilidad de las chicas.</i>	Falso	La prevención es responsabilidad compartida.
<i>El uso del condón disminuye el placer sexual.</i>	Falso	Con el uso adecuado, el placer no se ve afectado.
<i>Puedo ir a un centro de salud para recibir información y protección sin necesidad de ir con mis padres.</i>	Verdadero	Tienes derecho a recibir atención en salud sexual y reproductiva.

Anexo 5. Sesión 11

Actividad 1: Mitos y verdades sobre VIH e ITS

Tarjetas para dinamizar la actividad de mitos y verdades. Recortar y entregar a los estudiantes para que decidan si la frase corresponde a un mito o a una verdad.

- El VIH se transmite por abrazar o dar la mano. (Mito)
- Usar preservativo reduce el riesgo de transmisión de VIH y otras ITS. (Verdad)
- Una persona con VIH siempre se ve enferma. (Mito)
- El VIH puede prevenirse con la abstinencia, el uso correcto del preservativo y el diagnóstico temprano. (Verdad)
- Compartir baños o utensilios transmite VIH. (Mito)
- Las ITS pueden estar presentes sin mostrar síntomas. (Verdad)
- El VIH solo afecta a ciertas poblaciones. (Mito)
- Vacunarse contra VPH y Hepatitis B ayuda a prevenir ITS. (Verdad)

Actividad 2: Guía práctica para el uso correcto del preservativo masculino

Pasos sugeridos para la demostración:

1. Revisar la fecha de caducidad y que el empaque esté intacto.
2. Abrir el envoltorio con cuidado (no usar tijeras ni dientes).
3. Colocar el preservativo en el pene erecto, apretando la punta para evitar aire.
4. Desenrollar hasta la base del pene.
5. Después de la eyaculación, retirar el pene mientras aún está erecto, sujetando el preservativo en la base.
6. Desechar en la basura, nunca en el inodoro.

Es importante enfatizar que el preservativo es un método de doble protección (embarazo e ITS).

Actividad 3: Juego de roles-Decidir cuidarse

Situaciones para dramatizar en parejas o pequeños grupos. Cada ficha representa un escenario que requiere conversación y toma de decisiones.

- Tu pareja insiste en no usar preservativo porque ‘solo será esta vez’.
- Un amigo/a te dice que no es necesario hacerse pruebas de ITS si te ves saludable.
- Tu pareja piensa que pedir el uso del preservativo significa desconfianza.
- Un compañero/a dice que usar preservativo reduce el placer y que es mejor no usarlo.
- Tu pareja no quiere hablar sobre métodos de prevención porque le da vergüenza.

Anexo 6. Sesión 12

Actividad 1: Dinámica-Semáforo de las relaciones

Tarjetas con frases que los adolescentes deben clasificar en el semáforo de colores: verde (relación saludable), amarillo (riesgo o señal de alerta) y rojo (violencia).

- Me escucha cuando tengo un problema.
- Se pone celoso/a si hablo con alguien más.
- Respeta mis decisiones y mi espacio.
- Me revisa el celular sin mi permiso.
- Me apoya en mis metas y sueños.
- Me dice que sin él/ella no valgo nada.
- Me pide mi opinión antes de decidir cosas importantes.
- Me insulta cuando se enoja.
- Me anima a compartir tiempo con mis amigos/as.
- Me controla con quién hablo en redes sociales.

Actividad 2: Historias cotidianas para análisis de casos

Casos ficticios para que los grupos analicen, identifiquen señales de violencia y propongan cómo actuar y a qué instituciones acudir.

- Caso 1: María (15) recibe mensajes constantes de su novio exigiendo fotos íntimas. Ella no quiere, pero teme que la deje si no lo hace.
- Caso 2: Andrés (16) cuenta que su pareja le revisa el celular y le prohíbe hablar con sus amigas.

- Caso 3: Sofía (17) sufrió una agresión física de su pareja, pero no sabe a quién contarle por miedo a represalias.
- Caso 4: David (14) observa que un amigo hace comentarios ofensivos y humillantes a su novia en público. No sabe si intervenir.

Actividad 3: Guías de rol-Rompiendo el silencio

Situaciones para dramatizar en parejas o grupos pequeños. Un adolescente expresa que vive violencia, y otro debe practicar cómo brindar apoyo respetuoso y sugerir rutas de ayuda.

- Situación 1: Tu amiga te cuenta que su novio la insulta y la cela constantemente. ¿Cómo reaccionas?
- Situación 2: Un compañero confiesa que recibe golpes en casa. ¿Qué haces para apoyarlo?
- Situación 3: Una amiga te dice que su pareja la presiona a tener relaciones sexuales sin su consentimiento. ¿Qué podrías responderle?
- Situación 4: Un amigo comparte que tiene miedo de denunciar porque no sabe a dónde acudir. ¿Qué alternativas puedes sugerirle?

Anexo 7. Sesión 13

Proyecto de Vinculación – Rimay Kuna

MI PROYECTO DE VIDA

AREA	Objetivo Lo que quiero	Tiempo En cuánto tiempo lo lograré?	Estrategias Cómo lo haré?	Apoyo externo Con quién puedo contar?

Agradecimiento a

Priscila Vanessa Solano Guevara
Gladys Magdalena Lituma Campoverde
Miguel Ángel Zúñiga Prieto
Adriana Lucia Quizhpi Salamea
Fausto David Acurio Páez

Credito a los estudiantes que, desde su compromiso, han aportado

Adrián Martín Caldas Carrión
Amelia Lucía Alvear Loján
Ana Isabel Ulloa Amoroso
Anderson Paúl Martínez Guillca
Andrea Carolina Narváez Carangui
Andrea Elizabeth Siavichay León
Andrea Gabriela Panimboza Henao
Andrés Sebastián Muñoz Ávila
Byron Steven Torres Tapia
Camila Estefanía Ávila Ponce
Camila Valentina Sarmiento Rodríguez
Celia Cristina Calderón Triviño
Cristina Raquel Gómez Ordóñez
Cristopher Josué Zambrano Heredia
Damaris Monserrath Murillo Taipe
Daniela Carolina Quiridumbay Rojas
Daniela Estefanía Cordero Montesdeoca
Daniela Ugalde Vázquez
Dannia Michelle Morocho Suculanda
David Sebastián Morocho Mosquera
Dayanna Monserrath Valverde Ramírez
Diego Iván Crespo Ortiz
Doménica Carolina Sinchi Sangurima
Edisson Fernando Quezada León
Edwin Felipe Loja Rodas
Erika Daniela Ortiz Pineda
Evelyn Micaela Mejía Parra
Evelyn Nicole Vivar Chimbo
Evelyn Paulina Paute Domínguez
Evelyn Tatiana Nieto Pillco

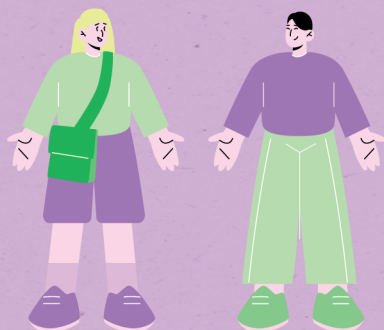
Fátima Samantha Medina Farfán
Franklin Geovanny Naula Sumba
Gabriel Alejandro Vega Arguello
Génesis Lisbeth Calderón Maita
Geovanna Julissa Jiménez Loaiza
Gladys Johmayra Pindo Duta
Glenda Rosibell Paladines López
Jacqueline Nicole Castro Veletanga
Jean Carlos Castillo Verdugo
Jennifer Angelica Arpi Chimbo
Jennifer Viviana Quishpi Navarro
Jhanel Alexandra Morocho Tocto
Jhoseline Carolina Naula Tuquínahui
Johanna Nicole Hurtado Gonzaga
Jonnathan Josué Méndez Matute
Jordy Jesús Papa Álvarez
José David Rodríguez Reyes
Juan Sebastián Bautista Peralta
Karen Priscila Mendoza Bernal
Karla Elizabeth Torres Luzón
Katherine Elizabeth Zhagui Quito
Kevin Wilson Siavichay Guzhñay
Keyla Abigail Escandón Guamán
Lesly Nicole Lema Uzhca
Lisseth Viviana Zumba Zhagui
Luisa Marlene Paucar Deleg
Magaly Marlene Malla Erreyes
Mailyn Nicole Ipiates Narváez
María Paz Albán Rodríguez
María Emilia Calderón Guamán
Marilyn Tahi Armijos Ayala
Marlen Dayanna Yarpaz Guadalupe

Melanie Ruth Valencia Rodas
 Melanie Ruth Valencia Rodas
 Mélaney Camila Morocho Macas
 Melissa Valentín Carpio
 Nancy Maribel Melgar Guamán
 Nathaly Alexandra Quintuña Guamán
 Nathaly Gabriela Ulloa Vargas
 Nathaly Silvana Huerta Chuma
 Nayely Ordóñez Guamantari
 Nicole Aracely Sánchez Barrera
 Pablo Javier Figueroa Espinoza
 Pablo Mateo Merchán Sinchi
 Pamela Estefanía Vimos Gómez
 Paola Alexandra Valdez Encalada
 Paola Estefanía Argudo Loja
 Paula Daniela Velepucha Rodas
 Rosa Isabel Araujo Pérez
 Sebastián Rafael Ortiz Villacís
 Shirley Daniela Quizhpi Chimbo
 Sleyner Santiago Carrasco Peñafiel
 Tabata Antonella Villa Paucar
 Ximena Elizabeth Ullauri Carchi
 Zaid Enrique San Lucas Arteaga



Este libro fue producido entre diciembre de 2025 y febrero de 2026,
bajo el sello editorial UCuenca Press, en su taller gráfico.

Cuenca-Ecuador



UCUENCA



UNIVERSIDAD
TÉCNICA DE
MANABÍ
Fundada en 1955




AMBASSADE
DE FRANCE
EN ÉQUATEUR
*Liberté
Égalité
Fraternité*

France 

ISBN: 978-9978-14-655-2



9 789978 146552