

Instituto de Capacitación para el Trabajo

del Estado de Quintana Roo

# Dirección General

Dirección Técnica-Académica

**PROGRAMA DEL CURSO NO REGULAR**

“LOS JÓVENES Y SU SEXUALIDAD”

40 HORAS

|  |
| --- |
| PRESENTACIÓN |
| El Instituto de Capacitación para el Trabajo del Estado de Quintana Roo, en convenio con el Ayuntamiento de Tulum y en el marco del Programa de Recuperación de Espacios Públicos, presenta para la capacitación y formación de la población del Municipio de Tulum, el curso-taller “**Los Jóvenes y su Sexualidad”** con el objetivo de promover los valores, la integración y el desarrollo de las familias quintanarroenses.  La adolescencia es una etapa de la vida y también es un grupo de población, que se ubica entre los 10 y 19 años de edad. Se inicia con la pubertad, la cual se caracteriza por cambios biológicos y corporales como son el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios y la adquisición de la capacidad reproductiva. Los cambios emocionales más importantes de esta etapa son: la búsqueda de identidad, la separación de los padres, el duelo por la infancia y el fortalecimiento del yo. Se concibe como un periodo de aplazamiento y preparación para las responsabilidades de la vida adulta: encontrar empleo, iniciar la vida en pareja o convertirse en padre o madre, que se definen de acuerdo a cada cultura.  Se presenta en 2 unidades, con una duración de 40 hrs.   1. Sexualidad: las y los participantes comprenderán que la sexualidad involucra aspectos del cuerpo como su anatomía y su fisiología, de la personalidad como los sentimientos y las emociones, así como normas y reglas familiares y sociales; un mejor conocimiento y respeto por nuestro cuerpo y personalidad, fortalecerán nuestra dignidad e integridad.   Embarazo: las y los participantes comprenderán las implicaciones familiares y sociales de un embarazo no planeado en mujeres adolescentes, así como los riesgos de salud para la madre y su hijo, las consecuencias psicológicas y económicas; el uso de métodos anticonceptivos como recurso de salud preventivo en las y los adolescentes y el apoyo y la comunicación de la familia.  El conocimiento de las infecciones de transmisión sexual (ITS) y las infestaciones: las y los participantes comprenderán y reflexionarán sobre las infecciones de transmisión sexual y las infestaciones, las implicaciones de salud, personales, familiares, sociales, laborales, psicológicas y económicas; la importancia de la prevención y un comportamiento sexual responsable.   1. Medidas de prevención y autocuidado: Conocer el cuerpo de uno por medio de la autoexploración, auto cuidado y ejemplos de cómo cuidar el cuerpo tanto del hombre como de la mujer.   Se establece un mínimo de 15 capacitandos por grupo. |
| JUSTIFICACIÓN |
| El curso-taller **“Los Jóvenes y su Sexualidad”** es un programa formativo-preventivo planteado desde el marco de la educación que contempla informar y formar a las familias, especialmente a las y los jóvenes.  La adolescencia es tiempo para elegir: quién ser, qué hacer, dónde, cómo y con quién hacerlo. Es el tiempo de probar límites a la vez de aprender valores y restricciones. Los adolescentes deben decidir qué modelos escoger, cómo comportarse, cómo ejercer sus derechos y asumir cómo compartir sus responsabilidades. La adolescencia es una etapa de la vida que requiere de atención, de información objetiva, y de opciones que puedan facilitar un desarrollo armónico y un camino firme hacia la vida adulta. Para favorecer la toma de decisiones de manera libre e informada sobre aspectos de la salud sexual y reproductiva de las y los adolescentes es necesario hablar de sexualidad y de medidas de prevención y de autocuidado; es necesario hablar de conductas de riesgo y de anticonceptivos; de embarazos no planeados y de relaciones de pareja; de los derechos que tiene todo adolescente de decidir en qué momento y con quién tiene relaciones sexuales, del derecho a manifestar su opinión y del derecho a estar bien informado y a recibir atención profesional en áreas que afecten su sexualidad y su reproducción.  La sexualidad es un concepto amplio que se define como la manifestación psicológica y social del sexo. Esto quiere decir que la sexualidad es un término que abarca además de los aspectos físicos, los aspectos emocionales y los aspectos sociales. Las finalidades de la sexualidad son diversas y consideran la comunicación, el amor, las relaciones afectivas con otras personas, el placer y la reproducción. La cultura influye de manera definitiva en la manifestación de la sexualidad, a través de las diferencias de género.  El Instituto de Capacitación para el Trabajo del Estado de Quintana, en su misión de proporcionar cursos de capacitación para cubrir las necesidades de nuestro municipio, espera que con el curso-taller “Los Jóvenes y su Sexualidad”, aporte los conocimientos necesarios para que cada quien haga conciencia del rol que le toca desempeñar, en especial de las (os) jóvenes y su responsabilidad ante la sexualidad. |

|  |
| --- |
| OBJETIVO |
| Al finalizar el curso las y los participantes concientizar a los adolescentes del uso correcto de anticonceptivos para disminuir el índice de embarazo no deseado, enfermedades de transmisión sexual, interrupción de embarazo, que afecta no solo físicamente, si no también emocionalmente. |

|  |
| --- |
| DIRIGIDO A |
| El curso-taller “Los Jóvenes y su Sexualidad”, está dirigido a todas las mujeres y hombres, jóvenes interesadas (os) en adquirir los conocimientos básicos de la sexualidad humana, así como los derechos y responsabilidades que dirigen nuestro comportamiento y nuestras relaciones en el entorno familiar.  A las madres y padres de familia interesadas (os) y comprometida (os) por cambiar y promover una real y verdadera comunicación con sus hijas (os) para prevenir embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual y formar conductas sexualmente responsables.  El aspirante que desee ingresar a este curso, deberá cubrir los siguientes requisitos:   * Aplicar la comunicación verbal. * Aplicar la comunicación escrita. * Habilidad para propiciar un ambiente cordial y de confianza. * Contar mínimo con 15 años de edad   Para poder inscribirse al curso de capacitación, además de cubrir el perfil de ingreso, el aspirante deberá cumplir con los requerimientos del Manual de Control Escolar del Instituto de Capacitación para el Trabajo del Estado de Quintana Roo (ICATQR). |

**PRESENTACIÓN DE LOS CONTENIDOS TEMÁTICOS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDOS** | | | NOMBRE |
| **UNIDAD** | **TEMA** | **SUBTEMA** |
| **1** |  |  | **CAMBIOS FÍSICOS EN LA ADOLESCENCIA** |
|  | **1.1** |  | **¿Qué es la adolescencia?** |
|  |  | 1.1.1. | La eyaculación |
|  |  | 1.1.2. | La menstruación |
|  | **1.2.** |  | **Los órganos genitales** |
|  |  | 1.2.1. | Órganos genitales femeninos |
|  |  | 1.2.2. | Aparato genital masculino |
|  | **1.3.** |  | **Riesgo reproductivo** |
|  |  | 1.3.1. | Factores de riesgo reproductivo |
|  |  | 1.3.2. | Consecuencia de las conductas sexuales de riesgo en los adolescentes |
|  | **1.4.** |  | **Planificación familiar** |
|  |  | 1.4.1. | Métodos temporales o reversibles |
|  |  | 1.4.2. | Métodos definitivos |
|  | **1.5.** |  | **Enfermedades de transmisión sexual** |
|  |  | 1.5.1. | Sifilis |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDOS** | | | NOMBRE |
| **UNIDAD** | **TEMA** | **SUBTEMA** |
|  |  | 1.5.2. | Gonorrea |
|  |  | 1.5.3. | Herpes genital |
|  |  | 1.5.4. | SIDA |
|  | **1.6.** |  | Consejos para evitar contagios |
| **2.** |  |  | **MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y AUTOCUIDADO** |
|  | **2.1.** |  | **Conozca su cuerpo** |
|  |  | 2.1.1. | Cambios y alteraciones |
|  |  | 2.1.2. | Autocuidado |
|  |  | 2.1.3. | Autoexamen |
|  | **2.2.** |  | **Cuidar su cuerpo** |
|  |  | 2.2.1. | ¿Cómo pueden cuidar su cuerpo las mujeres? |
|  |  | 2.2.2. | ¿Cómo pueden cuidar su cuerpo los hombres? |

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ACTIVIDADES ACADÉMICAS** | **%** | **% MÍNIMO REQUERIDO** | **OBSERVACIONES** |
| **ASISTENCIA** | 40 | 32 |  |
| **DISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, PRESENTACIÓN, ESPÍRITU, COLABORACIÓN, HORAS EXTRAS** | 30 | 24 |  |
| **EVALUACIONES** | 30 | 24 |  |
| **TOTAL** | 100 | 80 |  |
| **ACTIVIDADES ACADÉMICAS** | **No Horas** | **%MÍNIMO REQUERIDO** | **OBSERVACIONES** |
| **HORAS PRÁCTICAS** | **40** | **32** |  |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD: 1** | CAMBIOS FISICOS EN LA ADOLESCENCIA | | | |
|  |  | | | |
| **PROPÓSITO:** | Uso correcto de anticonceptivos para tener una vida plena y con madurez. | | | |
|  |  | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| **1.1 ¿Qué es la adolescencia?**  1.1.1. La eyaculación  1.1.2. La menstruación  **1.2. Los órganos genitales**  1.2.1. Órganos genitales femeninos  1.2.2. Aparato genital masculina  **1.3. Riesgos reproductivos**  1.3.1. Factores de riesgo reproductivo  1.3.2. Consecuencias de las conductas sexuales de riesgo en los adolescentes  **1.4. Planificación familiar**  1.4.1. Métodos temporales o reversibles  1.4.2. Métodos definitivos  **1.5. Enfermedades de transmisión sexual**  1.5.1. Sífilis  1.5.2. Gonorrea  1.5.3. Herpes genital  1.5.4. SIDA  **1.6. Consejos para evitar el contagio** | **Encuadre grupal:**   * Bienvenida, presentación general del curso y del instructor * Presentación de los objetivos y esquema del curso * Dinámica de integración grupal * Evaluación diagnóstica y expectativas del grupo * Reglamento grupal * Ficha de registro   **Contextualización:**   * Presentación de un video con los contenidos del curso-taller   **. Teorización:**   * Dinámica expositiva de las unidades y contenidos del curso-taller los jóvenes y su sexualidad * El instructor explicará y mostrará con la ayuda de diapositivas los cambios físicos en la adolescencia, iniciando con la pregunta ¿Qué es la adolescencia?, que sucede con los hombres y que sucede con las mujeres. Y por qué es importante conocer desde el principio la anatomía de las personas. * El instructor explicará cómo está divido los órganos sexuales de la mujer y del hombre, las etapas que lo comprenden órganos internos y externos, y aclarara dudas conforme se vaya presentando. * El instructor explicará y demostrará con la ayuda de diapositivas cuales son los riesgos reproductivos: factores biológicos, ambientales, socioculturales, económicos, fuentes de trabajo y que consecuencia de las conductas sexuales implicarían, embarazo no planificado, interrupción voluntaria de embarazo. * El instructor explicará y demostrará con la ayuda de diapositivas y casos la importancia de la planificación familiar como podemos llévalo a cabo y que método es el más adecuado para cada tipo de persona como | **Instalaciones:**   * Aula de capacitación   **Mobiliario:**   * Escritorio * Mesa * Sillas   **Equipo:**   * Cañón * Computadora o laptop * Videograbadora * Grabadora * Rotafolio * Hojas de rotafolio * Pintarrón y marcadores * Hojas * Lápices   **Material:**   * Diapositivas * Videos * Fotocopias de los derechos sexuales y reproductivos de las y los adolescentes * Fotocopias con datos estadísticos del INEGI, de salud sexual y reproductiva de las y los adolescentes | **Evaluación diagnóstica:**   * Evaluación de conocimientos previos con un cuestionario sobre los conceptos de: sexualidad, embarazo, infecciones de transmisión sexual y educación sexual   **Evaluación formativa:**   * Esquema de los órganos genitales * Exposición de riesgos y consecuencia de las conductas sexuales en los adolescentes. * Mapa mental de la planificación familiar * Exposición de las enfermedades sexuales. * Consejos para evitar el contagio. | 30 hrs |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD: 1** | CAMBIOS FISICOS EN LA ADOLESCENCIA | | | |
|  |  | | | |
| **PROPÓSITO:** | Uso correcto de anticonceptivos para tener una vida plena y con madurez. | | | |
|  |  | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | **Teorización:**   * La elección del método anticonceptivo, los factores que deben considerarse en la elección del método anticonceptivo * Explicación y demostración con la ayuda de diapositivas del método temporal reversible: temperatura basal, preservativo o condón, preservativos femeninos: píldora anticonceptiva, píldora trifásica, dispositivo intrauterino (DIU) * El instructor explicará y demostrará con la ayuda de dispositivos con el método definitivo. Ligadura (SBT), vasectomía. Aclarará dudas conforme se vayan presentando. * El instructor explicará y demostrará la importancia de la actividad sexual irresponsable entre los jóvenes en la transmisión de enfermedades como son: Sífilis, Gonorrea, Herpes genital, SIDA como se contagia, cómo evitarlo y que tratamientos se necesita para cada uno de ellos. Aclarando las dudas conforme se vayan presentando * El instructor dará su propia opinión en lo referente a consejos para evitar el contagio.   **Ejercitación:**   * El instructor dividirá al grupo en equipos de trabajo para realizar un esquema de los órganos genitales del hombre y la mujer, explicar cómo está conformado y cuáles son las características de cada uno de ellos y en plenaria exponer sus conclusiones * El instructor dividirá al grupo en equipos de trabajo con una lluvia de ideas realizar una exposición de los riesgos y consecuencias de las conductas sexuales en los adolescentes. |  |  |  |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD: 1** | CAMBIOS FISICOS EN LA ADOLESCENCIA | | | |
|  |  | | | |
| **PROPÓSITO:** | Uso correcto de anticonceptivos para tener una vida plena y con madurez. | | | |
|  |  | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | **Ejercitación:**   * El instructor solicitara que en equipo expongan un mapa mental de la planificación familiar, la importancia de utilizar los métodos y explicar a qué conclusión llegan en equipo de cuál de ellos es el más efectivo y porque. * Conformar cuatro equipos de trabajo en el que cada uno de ellos escogerá una enfermedad de transmisión sexual y expondrá las conclusiones a los que llegue el grupo en plenaria. * En equipos determinar qué consejos les darían a los jóvenes para evitar el contagio.   **Reflexión:**   * El instructor realizará una retroalimentación y posterior resumen en conjunto con los alumnos del grupo para aclarar dudas de la unidad |  |  |  |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD: 2** | MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y AUTOCUIDADO | | | |
|  |  | | | |
| **PROPÓSITO:** | Las y los participantes podrán explorar su cuerpo para detectar anomalías y puedan ser atendidas a tiempo. | | | |
|  |  | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| **2.1 Conozca su cuerpo**  2.1.1 Cambios y alteraciones  2.1.2 Autocuidado  2.1.3 Autoexámenes  **2.2. Cuidar su cuerpo**  2.2.1. ¿Cómo pueden cuidar su cuerpo las mujeres?  2.2.2. ¿Cómo pueden cuidar su cuerpo los hombres? | **Encuadre grupal:**   * Bienvenida y pase de lista * Presentación de la temática de la unidad * Dinámica de integración grupal * Evaluación final   **Teorización:**   * El instructor explicará y demostrará los la importancia de que los hombres y las mujeres conozcan su cuerpo a través de la auto observación, incluyendo la exploración regular en busca de signos y datos de un posible problema de salud. * El instructor explicará y demostrará la importancia de realizar el autocuidado y auto examen tanto en hombres como en mujeres para conocer cuándo el cuerpo funciona de manera normal y cuándo puede presentar alteraciones. * El instructor explicará y demostrará formas en que las mujeres y los hombres pueden cuidar de sus cuerpos. Presentará ejemplos para una compresión de la importancia que deben dedicarle los jóvenes a su cuerpo   **Ejercitación:**   * El instructor dividirá al grupo en equipos de trabajo, donde elaborarán, presentarán y ejemplificarán la relación entre familia, comunicación, sexualidad y vida plena | **Instalaciones:**   * Aula de capacitación   **Mobiliario:**   * Escritorio * Mesa * Sillas   **Equipo:**   * Cañón * Computadora o laptop * Videograbadora * Grabadora * Rotafolio * Hojas de rotafolio * Pintarrón y marcadores * Hojas * Lápices   **Material:**   * Diapositivas * Videos * Fotocopias de la Lista de SIECUS sobre comportamiento de vida del adulto sexualmente sano | **Evaluación formativa:**   * Caso práctico: mitos y tabúes del sexo y la sexualidad * Caso práctico: autocuidado * Caso práctico: autoexámenes * Caso práctico: educación sexual en familia   **Evaluación final:**   * Evaluación final de conocimientos con un cuestionario sobre los conceptos de: sexualidad, embarazo, infecciones de transmisión sexual y educación sexual | 10 horas |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD: 2** | MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y AUTOCUIDADO | | | |
|  |  | | | |
| **PROPÓSITO:** | Las y los participantes podrán explorar su cuerpo para detectar anomalías y puedan ser atendidas a tiempo. | | | |
|  |  | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | 1. Con una lluvia de ideas como pueden realizar el autocuidado, autoexamen y la auto exploración de sus cuerpos  2. Presenta la diferencia y forma de autocuidados en hombres y mujeres.  3. con un mapa mental realizar en equipos los cuidados que pueden realizar al su cuerpo tanto en hombre como en mujeres.  **Reflexión:**   * El instructor realizará una retroalimentación y posterior resumen en conjunto con los alumnos del grupo para aclarar dudas de la unidad * Comentarios de fin de curso. | **Instalaciones:**   * Aula de capacitación   **Mobiliario:**   * Escritorio * Mesa * Sillas   **Equipo:**   * Cañón * Computadora o laptop * Grabadora * Rotafolio * Hojas de rotafolio * Pintarrón y marcadores * Hojas * Lápices   **Material:**   * Diapositivas * Videos * Fotocopias de la Lista de SIECUS sobre comportamiento de vida del adulto sexualmente sano | **Evaluación formativa:**   * Presentación del autocuidado, autoexamen y la autoexploración * Diferencias y formas de autocuidado * Mapa mental de cuidados del cuerpo.   **Evaluación final:**   * Evaluación final de conocimientos con un cuestionario sobre los conceptos de: sexualidad, embarazo, infecciones de transmisión sexual y educación sexual |  |

**DISTRIBUCIÓN DE CARGA HORARIA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **UNIDAD** | **TEMAS** | **SUBTEMAS** | **CARGA HORARIA** | **HORAS DE PRÁCTICA** |
| 1 | 6 | 12 | 30 | 24 |
| 2 | 2 | 5 | 10 | 8 |
| **TOTALES** | **8** | **17** | **40** | **32** |

|  |
| --- |
| BIBLIOGRAFÍA |
| Ahumada Claudia, y Kowalski-Morton, Shannon. Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos: Guía para Activistas Jóvenes. The Youth Coalition. 2006. Canadá.  Campero Cuenca, Lourdes, et al. Salud Sexual y Reproductiva de los Adolescentes en México: Evidencias y Propuestas, en: Gaceta Médica de México (149:299-307). 2013. México.  García Rocha, David Gerardo, y Lara Banda María Isabel. El Autocuidado y los ambientes protectores en el contexto adolescente. Secretaría de Educación de Gobierno del Estado de San Luis Potosí. 2010. México.  Organización Panamericana de la Salud. Promoción de la Salud Sexual: Recomendaciones para la Acción. 2000. Guatemala.  Secretaría de Salud. La Salud Sexual y Reproductiva en la Adolescencia: Un Derecho a Conquistar. 2002. México.  <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/662/2/06%20ENF%20404%20GU%C3%8DA.pdf> |

|  |
| --- |
| CRÉDITOS |
| Instituto de Capacitación para el Trabajo del Estado de Quintana Roo  Elaboró:  ING. MANUEL JESÚS ARANDA MANZANERO  Revisó:  LIC. TERESA DE JESÚS CASTILLO CONRRADO |