

# Desarrollemos Habilidades para la Vida



## **FASCÍCULO 7**

# **Mis emociones y sentimientos**

## INDICE

<b>Introducción</b>	<b>4</b>
<b>Lectura de apoyo para el/la facilitador/a</b>	<b>5</b>
a) Conceptos de emoción y sentimiento	5
b) Diferencia entre emoción y sentimiento	6
c) Los principales riesgos de salud en los/las adolescentes	6
d) Otras enfermedades de riesgos.	6
e) ¿Qué es el amor? Tipos de amor	7
f) ¿Qué es el enamoramiento? Mitos del amor romántico	7
g) Presiones sociales, Causas y consecuencias	11
h) Violencia. Tipos de violencia.	11
i) ¿Qué es embarazo? ¿Qué es embarazo precoz?	12
j) Enfermedades de transmisión sexual	13
k) Adicciones	14
l) ¿Qué es ZIKA?	14
m) ¿Qué es COVID -19?	15
<b>Sesión 1: Explorando mis emociones y sentimientos</b>	<b>17</b>
<b>Edad: Todas las edades</b>	
A. El enganche: El regalo de la alegría	18
B. Investigación lúdica: Alto afectivo	19
C. Construcción colectiva del conocimiento	20
D. Cierre conceptual	20
E. Evaluación lúdica: Como expreso mis sentimientos	22
F. Cierre afectivo: La flor	22
G. Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento.	23
<b>Sesión 2: ¿Qué es el amor? Enamoramiento</b>	<b>24</b>
<b>Edad: Todas las edades</b>	
A. El enganche: "Estoy enamorada/o y amo en secreto a..."	25
B. Investigación lúdica: Mi amigo/a ideal	25
C. Construcción colectiva del conocimiento	26
D. Cierre conceptual	26
E. Evaluación lúdica: "Amor Romántico, mito o realidad"	29
F. Cierre afectivo: El juego del amor	29
G. Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento.	30
<b>Sesión 3: Riesgo a que nos enfrentamos</b>	<b>32</b>
<b>Presiones sociales</b>	
<b>Tipos de violencia que nos afectan</b>	
<b>Edad: Todas las edades</b>	
A. El enganche: Creando puentes	33
B. Investigación lúdica: Pertenezco a un grupo	34

C. Construcción colectiva del conocimiento	35
D. Cierre conceptual	36
E. Evaluación lúdica: nueve palabras	38
F. Cierre afectivo: Engranaje humano	38
G. Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento.	39

---

**Sesión 4: Cómo reportar incidencias de violencia** **40**
**Edad: Todas las edades**

A. El enganche: Manos enlazadas	41
B. Investigación lúdica: ¿Que es un adulto de confianza?	42
C. Construcción colectiva del conocimiento	42
D. Cierre conceptual	43
E. Evaluación lúdica: Naranja, toronja y círculo	43
F. Cierre afectivo: Historia de mis recuerdos	44
G. Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento.	45

---

**Sesión 5: Embarazo no deseado** **46**
**Edad: Todas las edades**

A. El enganche: La Maleta de mi Vida	47
B. Investigación lúdica: Identificando riesgos	48
C. Construcción colectiva del conocimiento	49
D. Cierre conceptual	43
E. Evaluación lúdica: El camino de mi vida	51
F. Cierre afectivo: El mensaje de la Suerte	51
G. Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento.	52

---

**Sesión 6: Me cuido de las infecciones de transmisión sexual, adicciones, ZIKA , COVID 19. Cuido mi salud** **53**
**Edad: Todas las edades**

A. El enganche: Cacería de firmas	54
B. Investigación lúdica: Panel de expertos	55
C. Construcción colectiva del conocimiento	56
D. Cierre conceptual	56
E. Evaluación lúdica: ¿Es verdad que...?	57
F. Cierre afectivo: El ciempiés que cambia de pies	58
G. Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento.	58
H. Material de apoyo	60

---

## INTRODUCCIÓN

En el presente fascículo se abordan los temas relacionados a las emociones y sentimientos, sus afectaciones y alcances como el enamoramiento, el embarazo no deseado, las adicciones, las infecciones de transmisión sexual a través de seis sesiones que se describen a continuación:

**SESIÓN: 1. Explorando mis emociones y sentimientos**

**SESIÓN: 2. ¿Qué es el amor? Enamoramiento**

**SESIÓN: 3. Riesgo a que nos enfrentamos**

**SESIÓN: 4. Cómo reportar incidencias de violencia**

**SESIÓN: 5. Embarazo no deseado**

**SESIÓN: 6. Me cuido de las infecciones de transmisión sexual, adicciones, ZIKA, COVID 19.**

## HABILIDAD A DESARROLLAR: MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Identificar emociones y sentimientos hacia sí mismo y hacia los que lo rodean.

### MÉTODOS UTILIZADOS:

1. Análisis y Discusión 2. Visualización o experiencia vivencial. 3. Trabajo individual y grupal. 4. Lluvia de ideas.

### LECTURA DE APOYO PARA EL / LA FACILITADOR / A:

#### a) Conceptos de emociones y sentimientos

##### ¿Qué es una emoción?

Una emoción es un conjunto de respuestas neuroquímicas y hormonales que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo externo (como, por ejemplo, la visión de una araña).

Las emociones son generadas por el sistema límbico (Paul Broca 1878), un conjunto de estructuras que se encuentra en el cerebro y cuya función está relacionada con el aprendizaje, la atención, la memoria y las respuestas emocionales.

Las emociones, son procesos fisiológicos primarios, instintivos e involuntarios, sirven para la supervivencia, facilitan el aprendizaje, no se procesan, pueden aparecer sin que realmente se noten o se producen antes de que la mente consciente haya tenido tiempo de registrar qué ha motivado la emoción, y son temporales.

Las emociones básicas son innatas y las compartimos con otros animales. Estas respuestas espontáneas revelan mucho sobre nuestra relación con el entorno y no dependen ni de nuestro entorno social en la que vivamos, ni de nuestra cultura o nuestras experiencias vividas.

##### Cinco emociones básicas (no aprendidas):

- El enfado/ira: Respuesta a una situación o hecho que no nos gusta o nos hiere.
- El miedo: Sensación desagradable que nos recorre todo el cuerpo y que es la respuesta ante un peligro.
- La felicidad: Cuando estamos gratificados con lo que tenemos y sabemos disfrutarlo. Un estado de bienestar emocional y sensación de satisfacción.
- El amor: Afecto que se siente por una persona, animal o cosa. Cuidado, atención y gusto que se pone al hacer una cosa.
- La tristeza: Sentimiento de melancolía que provoca falta de ánimo y alegría.

##### ¿Qué es un sentimiento?

La activación fisiológica (emoción), por sí misma, no produce un sentimiento.

Un sentimiento es la suma de emoción + pensamiento, por lo que su base es cognitiva con un componente subjetivo, es decir, los sentimientos se deben a las evaluaciones, interpretaciones y atribuciones que hacemos de nuestros sucesos internos y externos.

Una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella, por tanto, se da cuando etiquetamos una emoción de manera subconsciente y emitimos un juicio acerca de ella. Los sentimientos derivan del pensamiento y el pensamiento precede al sentimiento.

### b) ¿Cuál es la diferencia entre una emoción y un sentimiento?

Según Nico Frijda, Psicólogo Clínico holandés, diferencia claramente emoción y sentimiento. La emoción es un proceso inconsciente e incontrolable, surge, por algo, de manera espontánea. Las emociones son temporales, nos preparan para la acción, es decir, funcionan como fuerzas motivadoras que nos preparan para luchar o quizás mejor huir. Su reacción física nos alerta de su presencia y para otras personas está claro cuáles son nuestras emociones a partir de nuestra conducta.

Mientras, los sentimientos son la interpretación de las emociones, somos más conscientes de ellos, es decir, reflexionamos al percibir un sentimiento y tomamos decisiones al respecto.

Los sentimientos son duraderos y pueden ser o no ser congruentes con la conducta, porque podemos decidir sobre ellos y ocultarlos de manera voluntaria.

### c) Los principales riesgos para la salud en los y las adolescentes

De la mano de la OMS, hacemos un repaso de los principales factores de riesgo que amenazan la buena salud de la juventud para saber sus peligros e intentar evitarlos o ponerles freno:

- **Embarazos y partos precoces**
- **VIH.**
- **Otras enfermedades infecciosas.**
- **Salud mental.**
- **Violencia.**
- **Alcohol y drogas.**
- **Accidentes.**
- **La desnutrición y la obesidad.**
- **El consumo de tabaco.**



### d) Existen otras enfermedades de riesgo:

El Zika es un virus que en su mayoría se transmite por mosquitos (zancudos). Una mujer embarazada puede pasar el virus a su bebé durante el embarazo o cerca de la fecha de parto. Puede propagarse por contacto sexual.

La Covid 19 es una enfermedad respiratoria muy contagiosa causada por el virus SARS-CoV-2. Se piensa que este virus se transmite de una persona a otra en las gotitas que se dispersan cuando la persona infectada tose, estornuda o habla. Es posible que también se transmita por tocar una superficie con el virus y luego llevarse las manos a la boca, la nariz o los ojos. Los signos y síntomas más frecuentes de la COVID-19 son fiebre, tos y dificultad para respirar.

Otro de los conceptos relacionados con las emociones y sentimientos es el amor y el enamoramiento.

### e) ¿Qué es el amor?

El amor es un sentimiento de afecto universal que se tiene hacia una persona, animal o cosa. El amor es el sentimiento supremo que una persona puede experimentar hacia alguien. Amar no se trata solo de afinidad o de química entre dos personas, el amor es sentir respeto, conexión y libertad al estar junto con otra persona.

El amor también hace referencia a un sentimiento de atracción emocional y sexual que se tiene hacia una persona con la que se desea tener una relación o convivencia bajo el mismo techo.

El amor es expresado a través de acciones, mensajes de amor, declaraciones de amor y poemas de amor.

#### Tipos de amor

Según la psicología existen 6 tipos de amores: romántico y pasional, lúdico, amistoso, maniático, pragmático, desinteresado.

### f) ¿Qué es el enamoramiento?

El enamoramiento es un estado emocional que se caracteriza por la alegría y la fuerte atracción de una persona hacia otra. Este sentimiento se manifiesta en los individuos de modo tal que sienten que pueden compartir todo tipo de acontecimientos de sus vidas.



#### Tipos de enamoramientos:

- **El externo.** El enamoramiento externo consiste en enamorarse de lo que uno aprecia con la vista, es decir, del aspecto físico de la otra persona.
- **El interno.** El enamoramiento interno surge cuando uno siente dicho sentimiento por cómo es el individuo en su interior, sus sentimientos.

### MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO Y RELACIONES TÓXICAS EN LA JUVENTUD

Se basan en considerar la relación de pareja como lo más importante, poniéndola por encima de cualquier otra cosa. Estos mitos, entre otras cosas:

- Justifican los comportamientos posesivos y los celos.
- Recomiendan el aguante, la perseverancia y la sumisión como forma de resolver los conflictos de pareja.
- Confían en el poder transformador del amor.

Entienden la pareja como una unidad y cada uno de sus miembros como la extensión del otro (“media naranja”).

Estos pensamientos erróneos están bastante extendidos entre la población adolescente, por lo que es muy importante trabajar para desmentirlos. Algunas de las frases que se suelen utilizar y que están relacionadas con estos mitos son:

## Mitos y realidades

MITO	REALIDAD
<b>Mito 1: Si te cela es porque te quiere.</b>	Los celos solo demuestran inseguridad y posesión, el sentirlos no siempre está mal, lo importante es saberlos manejar y demostrar de manera prudente.
<b>Mito 2: La prueba de amor fortalece tu relación.</b>	Tener relaciones sexuales con amor, seguridad y responsabilidad es un punto importante en una relación, pero no siempre el tenerlas indica que una relación marchará mejor.
<b>Mito 3: Es fácil reconocer una relación violenta.</b>	Es difícil para los adolescentes reconocer la violencia en sus propias relaciones.
<b>Mito 4: La violencia hacia las adolescentes no es tan severa como la ejercida hacia la mujer adulta.</b>	La violencia, tanto en adolescentes como en mujeres adultas, es igualmente severa y provoca los mismos efectos destructivos, dolor, deterioro y confusión.
<b>Mito 5: En una relación de noviazgo no existe la violación.</b>	Tener relaciones sexuales con una mujer sin su consentimiento es violación, aunque sea amiga, novia o esposa. Una violación no es determinada por el tipo de relación, sino por la falta de consentimiento para la actividad sexual.
<b>Mito 6: La violencia en las parejas se resuelve sin ayuda de otras personas.</b>	La violencia en la pareja no es un acto sólo privado, ya que tiene consecuencias sociales muy graves. Una actitud de autosuficiencia en estas situaciones es contraproducente. Si alguien se encontrara en una relación abusiva, tendría que ser capaz de pedir ayuda.
<b>Mito 7: Los hombres son violentos por naturaleza.</b>	Los hombres aprenden a ser violentos por ciertos mensajes sociales y familiares. La violencia es una manera en que muchos hombres resuelven conflictos y establecen control y dominio sobre otra persona

MITO	REALIDAD
<b>Mito 8: Las mujeres violadas se lo han buscado.</b>	Cualquier mujer puede ser violada sin importar la edad que tenga, o si es considerada fea o atractiva, o la forma en que esté vestida. El acto de violación no es el resultado de una provocación sexual, sino que tiene el objetivo de ejercer control y dominio. Justificar la violación como respuesta a una supuesta provocación, minimiza el hecho y responsabiliza a la víctima, en vez de responsabilizar al agresor.
<b>Mito 9: Un adolescente violento no es tan peligroso como un adulto violento.</b>	El varón adolescente, al igual que el adulto, puede causar el mismo daño en cuanto a violencia se refiere.
<b>Mito 10: El alcohol causa la violencia.</b>	El alcohol exagera la violencia
<b>Mito 11: Los hombres violentos pierden el control.</b>	Los hombres son responsables de sus actos.
<b>Mito 12: La violencia es responsabilidad de quien la provoca.</b>	La responsabilidad de la violencia es de quien la ejerce, es necesario hacer hincapié en no culpar a las mujeres que son víctimas de violencia, ya que este es el discurso de los emisores de violencia.
<b>Mito 13: Una mujer se queda en una relación violenta porque le gusta.</b>	Ni a hombres ni a mujeres nos gusta estar en una relación en la que nos traten mal, pero tenemos que estar conscientes de que hay diversas razones emocionales, económicas, sociales, culturales, etc., por las cuales una persona se queda en una relación violenta.
<b>Mito 14: Una mujer que ya aceptó tener relaciones sexuales con alguien no puede ser violada por él.</b>	La violación es realizar el acto sexual con una persona sin su consentimiento. Aunque previamente hayan tenido relaciones con consentimiento, puede ser que una parte obligue a la otra a hacer algo que no quiere, por lo que esa persona está siendo violentada en sus derechos sexuales y reproductivos.



### g) Presiones sociales

La presión social en la adolescencia no es nada fácil. Algunos adolescentes ceden a la presión y tienden a cambiar su comportamiento porque quieren ser aceptados por sus compañeros. A veces, ocurre, que acaban haciendo cosas de las que se arrepienten, solo por la necesidad de no sentirse rechazados

Entre las presiones sociales más comunes en la adolescencia está el Consumo de drogas, alcohol y tabaco, muchas de las presiones sociales pueden afectar tanto física como mentalmente a los y las adolescentes, puesto que si no tienen el apoyo familiar pueden caer ante la presión de grupos y al no poder resistirlo optan por generar violencia a ellos mismos, y llevarlos hasta el suicidio.

#### Causas y consecuencias de la presión social

Las consecuencias de toda esta presión son bastante obvias: inseguridad sobre sus pensamientos, gustos o físico, autoestima baja, sentimientos de inferioridad, y una falta de pensamientos y opiniones propias que lo puede volver superficial. Este tipo de personas seguramente son más propensas a padecer presión social. Las causas pueden ser muy variadas.

La presión social la podemos ver y sentir. No hace falta que nos la introduzcan. Está en el entorno, en la forma en que funciona el mundo. Debido a ella, es posible que creamos que una parte de nosotros es diferente de la de la mayoría de las personas y pensemos que no está bien o que podría ser mejor.

#### EL SUICIDIO

Es el acto de quitarse deliberadamente la propia vida. El comportamiento suicida es cualquier acción que pudiera llevar a una persona a morir, como tomar una sobredosis de medicamentos o estrellar un automóvil a propósito.

#### Causas

El suicidio y los comportamientos suicidas generalmente ocurren en personas con uno o más de los siguientes factores:

- un trastorno psicológico, en especial la depresión, el trastorno bipolar y el consumo de alcohol y drogas (de hecho, aproximadamente el 95% de las personas que fallecen debido a un suicidio tienen un trastorno psicológico en el momento de su muerte)
- sentimientos de angustia, irritabilidad o nerviosismo
- sentimientos de desesperanza e impotencia, que suelen estar acompañados de depresión
- un intento de suicidio anterior
- antecedentes de depresión o suicidio en la familia
- abuso sexual, emocional o físico
- falta de una red de apoyo, malas relaciones con los padres o sus pares, y sentimiento de aislamiento social
- problemas con la identidad de género o la sexualidad en una familia o una comunidad que no da apoyo.

Las personas que intentan suicidarse con frecuencia están tratando de alejarse de una situación de la vida que parece imposible de manejar. Muchos de los que cometen intento de suicidio están buscando alivio a: Sentirse avergonzados, culpables o una carga para los demás o sentirse como víctimas.

Los factores de riesgo del suicidio en adolescentes incluyen:

- Acceso a armas de fuego
- Miembro de la familia que cometió suicidio
- Antecedentes de autoagresión deliberada
- Antecedentes de abandono o maltrato
- Vivir en comunidades en donde ha habido brotes recientes de suicidio en personas jóvenes
- Ruptura sentimental

La mayoría de los intentos de suicidio no terminan en muerte. Muchos de estos intentos se llevan a cabo en una forma en la que el rescate sea posible. Estos intentos a menudo representan una llamada de auxilio. Algunas personas intentan suicidarse de una manera que sea menos probable de ser fatal, como envenenamiento o sobredosis. Los parientes de personas que intentan o cometen suicidio a menudo se culpan o se enojan mucho. Pueden ver el intento de suicidio como egoísta. Sin embargo, las personas que intentan cometer suicidio con frecuencia creen erróneamente que les están haciendo un favor a sus amigos y parientes al irse de este mundo.

#### Adicción

##### ¿Qué es una adicción?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. Es una enfermedad progresiva y fatal, caracterizada por episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad.



##### h) ¿Qué es la violencia?

Para la Organización Mundial de la Salud, la violencia implica el uso de la fuerza física no solo contra otros, sino contra la propia persona, y puede tener consecuencias como traumatismos, daño psicológico o la muerte.

La violencia son todos los comportamientos y situaciones que amenazan la integridad física, psicológica o moral de las personas.

La violencia es el uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como consecuencia o es muy probable que tenga como consecuencia un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte.

Los comportamientos asociados al uso de la violencia pueden originarse por aprendizaje, imitación o de manera deliberada, y pueden ser cometidos contra un individuo o grupo de personas.

### Tipos de violencia

**Psicológicos:** Acoso verbal, abusos verbales relacionados con la pubertad, intimidación, burlas, lenguaje abusivo, manipulación emocional y explotación, insulto (como calificativos de estúpidos y vagos).

**Físicos:** Golpes, bofetadas, castigos, puñetazos, sacudidas, ahogamiento, posturas dolorosas, ejercicios excesivos, prohibición del uso del baño, trabajos de explotación.

**Sexual:** Violación, corrupción, manosear, tocar, señalar sexualmente en un lenguaje explícito a un niño/a, exponer materiales pornográficos a los niños/as, tocar indecentemente y exponer.



### La Prevención del Abuso sexual Empieza por Casa

1. Los padres y madres protegen y cuidan siempre a los niños, niñas y adolescentes para prevenir la violencia sexual en el seno de la familia y en el entorno familiar, escolar y comunitario.
2. Los padres y madres mantienen la confianza y la comunicación permanente con sus hijos e hijas, educándolos en valores y brindándoles información sobre los factores de riesgo de la violencia sexual en el seno familiar, escolar y comunitario.
3. Los niños, niñas y adolescentes identifican las situaciones de amenazas de abuso sexual y ponen en práctica las medidas de autocuidado para prevenirlo.
4. Los padres y madres educan a sus hijos e hijas en establecer límites a la figura de autoridad de los adultos de la familia, la escuela y la comunidad, para evitar que los induzcan a realizar comportamientos que violen su libertad e integridad sexual.

### i) ¿Qué es el embarazo?

El embarazo es el periodo comprendido entre la fecundación de un óvulo y el nacimiento del recién nacido. En la raza humana este periodo es de unos nueve meses.

#### ¿Qué es el embarazo precoz?

El **embarazo precoz**, también denominado embarazo adolescente, es aquel que se produce cuando una mujer se encuentra en su etapa de pubertad (entre los 10 y los 19 años, según la Organización Mundial de la Salud).

#### ¿Qué es el embarazo no deseado?

El **embarazo no deseado** (también denominado embarazo no previsto, no querido, no planeado, no planificado, no intencional, inesperado, imprevisto o inoportuno) es aquel que se produce sin el deseo o planificación previa y ante la ausencia o fallo de métodos anticonceptivos precoitales adecuados y la ineffectividad o no administración de métodos anticonceptivos de emergencia posteriores al coito que prevengan un posible embarazo.

El **embarazo en la adolescencia** debe ser considerado como un problema de la sociedad que nos compete a todos y todas y en donde se debe jugar un papel activo, ya que este hecho trunca, la mayoría de las veces, el proyecto de vida de las madres adolescentes.

Cuando la joven se embaraza, ocurren dos cosas:

- 1.- Sigue con ella su pareja sexual, o
- 2.- El varón huye ante la inminente responsabilidad de su paternidad.

La falta de información sexual correcta en los adolescentes y jóvenes tiene como consecuencias: embarazos no deseados, violaciones, contagio de infecciones de transmisión sexual, SIDA, y abortos clandestinos. Uno de los problemas de la juventud detectado a nivel mundial, es el embarazo precoz.

### Riesgos y consecuencias del embarazo adolescente

Según los expertos, la edad más apropiada para ser madre es entre los 20 y los 35 años, ya que el riesgo para la salud de la madre y el niño es mucho menor. El embarazo en la adolescencia se considera de alto riesgo y conlleva más complicaciones. La adolescente no está preparada ni física ni mentalmente para tener un bebé y asumir la responsabilidad de la maternidad.

Las adolescentes que se quedan embarazadas presentan en muchos casos:

- Cuadros de mala nutrición, con carencia de nutrientes esenciales para el buen desarrollo del bebé
- Un mayor número de abortos espontáneos
- Partos prematuros, hay un gran número de bebés de adolescentes que nacen antes de la semana 37 de gestación
- Sus bebés tienen un peso bajo ya que la inmadurez de su cuerpo hace que su útero no se haya desarrollado completamente
- Las mamás adolescente tienen niños con más problemas de salud y trastornos del desarrollo
- En los casos de embarazos de niñas de menos de 15 años, el bebé tiene más posibilidades de nacer con malformaciones.

### Complicaciones psicológicas para la adolescente embarazada

En general, los estudios hablan de una serie de circunstancias por las que pasan las mamás adolescentes:

- **Miedo a ser rechazadas socialmente:** una de las consecuencias de la adolescencia y el embarazo es que la joven se siente criticada por su entorno y tiende a aislarse del grupo.
- **Rechazo al bebé:** son niñas y no desean asumir la responsabilidad, el tiempo y las obligaciones que supone ser madre. Sin embargo, esto también las hace sentirse culpables, tristes y su autoestima se reduce.
- **Problemas con la familia:** comunicar el embarazo en la familia muchas veces es fuente de conflicto e incluso rechazo por parte de su propio entorno.
- Los hijos de madres y padres adolescentes suelen sufrir mayor tasa de fracaso escolar, problemas de inserción social o de aprendizaje.

### j) Enfermedades de transmisión sexual (ETS)

Las enfermedades de transmisión sexual son infecciones que se contagian de una persona a otra usualmente durante el sexo vaginal, anal u oral. Son muy comunes, y muchas personas que las tienen no presentan síntomas. Sin tratamiento, las ETS pueden causar serios problemas de salud. La buena noticia es que hacerse la prueba no es complicado y que la mayoría de estas enfermedades son fáciles de tratar.

Se conocen aproximadamente 20 infecciones diferentes que se transmiten por contacto sexual. Aquí hay algunas descripciones de algunas de las más comunes y conocidas.

Busque el cuadro de las infecciones de transmisión sexual al final Del fascículo en materiales de apoyo.

### k) Adicciones

#### ¿Qué son las adicciones?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. Es una enfermedad progresiva y fatal, caracterizada por episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad.

#### Tipos de adicciones

Las adicciones se pueden catalogar en tres subgrupos: según si la dependencia es hacia una sustancia, una actividad o conducta, u otras dependencias relacionadas con el pensamiento. Dentro de estos, hay una amplia variedad de las mismas que analizamos a continuación.

- Adicción a una sustancia
- Adicción a una actividad o conducta
- Adicciones afectivas y emocionales

Hay individuos adictos a pensamientos o emociones, y otros, dependen de otras personas para sentirse bien.

### l) ¿Qué es el ZIKA?

La enfermedad por el virus del Zika es causada por un virus transmitido principalmente por mosquitos del género Aedes, que pican durante el día.



#### Síntomas

Los síntomas, generalmente leves y de 2 a 7 días de duración, consisten en fiebre, erupciones cutáneas, conjuntivitis, dolores musculares y articulares, malestar y cefaleas.

#### Causas

El contagio se produce a través de la picadura del mosquito Aedes aegypti, responsable de la transmisión de otras enfermedades que aparecen en zonas templadas como el dengue, el Chikungunya o la fiebre amarilla.

No obstante, la peculiaridad de este virus es que no sólo se transmite por la picadura de un insecto y se ha comprobado que el virus de Zika también se puede transmitir a través de la sangre, por contacto sexual, debido a que el virus de Zika permanece en el esperma durante más tiempo.

Del mismo modo, se recomienda prestar especial atención a las transfusiones de sangre ya que, al ser el mecanismo de transmisión de la enfermedad, se puede contagiar si el donante está infectado.

#### Prevención

En la actualidad **no existe ninguna vacuna** contra la infección.

La principal medida para evitar el contagio de la enfermedad es impedir la picadura del mosquito. La dificultad radica en que, a diferencia de otros mosquitos, como el de la malaria, el Aedes aegypti no suele picar por la noche, por lo que la prevención de dormir con una mosquitera impregnada de insecticida no es muy eficaz.

En el caso de las mujeres embarazadas, se desaconseja que viajen a zonas donde pueda estar presente el virus.

### m) ¿Qué es el COVID-19?

Es una enfermedad viral que causa problemas respiratorios, la cual se está propagando por todo el mundo y puede afectar a todas las personas. El virus no se ve a simple vista y puede estar en cualquier lugar.

#### Síntomas

**El SARS-Cov-2**, causante de la enfermedad Covid-19, infecta los pulmones.

Los síntomas principales son:

- fiebre,
- tos seca prolongada y
- cansancio.

Por tos seca se entiende la tos que produce picor, pero no flema.

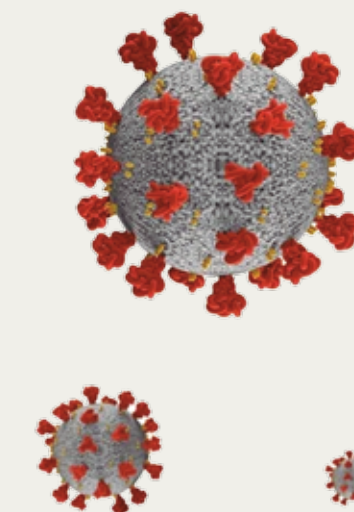
Para que se considere continuada, la tos debe prolongarse por más de una hora o se deben dar tres o más ataques de tos en 24 horas.

Esto puede llevar a una falta de aliento, que a menudo se describe como una intensa presión en el pecho, dificultad para respirar o sensación de ahogo.

Se considera que tienes fiebre si la temperatura es superior a los 37,8°C. Esto te puede hacer sentir acalorado o, por el contrario, con frío o escalofríos.

#### Otros síntomas menos frecuentes que afectan a algunos pacientes, según la OMS, son:

- los dolores y molestias
- la congestión nasal
- el dolor de cabeza
- la conjuntivitis
- el dolor de garganta.
- la diarrea
- la pérdida del gusto o el olfato
- las erupciones cutáneas
- cambios de color en los dedos de las manos o los pies.





Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente. Algunas de las personas infectadas sólo presentan síntomas levisimos.

Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas previas como hipertensión arterial, problemas cardíacos o pulmonares, diabetes o cáncer tienen más probabilidades de presentar cuadros graves.

La enfermedad se propaga principalmente de persona a persona a través de las gotículas que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar.

### MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Ante ello, la OMS recomienda:

- Mantenerse a más de 1-2 metros de distancia de otras personas.
- Si estas secreciones caen en algún objeto o superficie, cualquier persona puede contagiarse si entra en contacto con ellas y después se toca los ojos, la nariz o la boca.
- Mantener una estricta higiene y, sobre todo, lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón.
- Uso de mascarilla.



## SESIÓN 1: EXPLORANDO MIS SENTIMIENTOS

### EDAD: TODAS LAS EDADES



**TIEMPO: 2 HORAS Y MEDIA**



**MATERIALES:** • Papel • Lápices o lapiceros,

### PREPARACIÓN PARA EL/LA FACILITADOR/A:

1. Revise con anterioridad las definiciones sobre las emociones y sentimientos, para explicarles de manera sencilla y breve a los y las adolescentes. 2. Tomar en cuenta el contexto cultural y social de donde provienen los y las adolescentes. 3. Incentivarlos a que desarrollen sus sentimientos y emociones en todas las actividades del grupo, respetando las ideas, el género, las habilidades, la diversidad de opiniones que tiene cada participante.

### APUNTES PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Durante las sesiones de trabajo procure crear un ambiente de confianza y seguridad dentro del grupo para que las y los adolescentes participen de manera espontánea y activa en todas las sesiones de trabajo. Aliente a que los y las adolescentes pongan en práctica el pensamiento crítico a través de la reflexión crítica –pensar en lo que sucedió y por qué ocurrió de esa manera para que puedan reflexionar de la mejor manera las situaciones de la vida cotidiana y eventos especiales de su vida. Recuerde desarrollar las habilidades sociales entre los grupos, debe motivar a que sean participativo/a e inclusivo/a, admitir diferencias de opinión y puntos de vista, fomentar el diálogo y el debate abierto, saludable y amistoso, ofrecer un espacio dispuesto a albergar un amplio abanico de perspectivas, experiencias y realidades, además de capacidades de comunicación.

### INTRODUCCIÓN

**De:** la bienvenida a las/los adolescentes al iniciar la sesión y pida a los/as participantes formen un círculo al centro del salón, posteriormente solicite que comenten el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior.

**Escuche:** la intervención de 2 o 3 participantes.

**Diga:** ahora vamos a jugar “El regalo de la alegría”

## A. EL ENGANCHE: EL REGALO DE LA ALEGRÍA

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** Hojas blancas y un lápiz de grafito o lapicero para cada persona

**Tiempo:** 50 minutos.

**Organiza:** a los y las adolescentes que conformen grupos de 5 miembros cada uno.

**Entrega:** a cada uno, papel y lápiz.

**Prepara el lugar:** Esta actividad puede realizarse en el salón, cada grupo se ubica en una mesa.

**Explica:** El facilitador/a dice al grupo lo siguiente: “Muchas veces apreciamos más un regalo pequeño que uno grande. Muchas veces nos quedamos preocupados por no ser capaces de realizar cosas grandes y no nos preocupamos por hacer cosas menores, y que tienen mayor valor.”

**Oriente:** que cada miembro escribirá un mensaje para cada participante del grupo. Sus indicaciones serán las siguientes:

- 1.- Sea específico y directo, diciendo por ejemplo: “Me gusta tu manera de reírte, cada vez que te diriges a alguien lo haces con mucho respeto”.
- 2.- Escriba un mensaje especial que se dirija amablemente a un miembro del grupo, pero que al mismo tiempo pueda aplicarlo a los demás.
- 3.- Incluya a todos aunque no los conozca lo suficiente, busque algo positivo de cada uno de los miembros del grupo.
- 4.- Puede decir a cada uno lo que observó dentro del grupo, sus puntos altos, sus éxitos, hágalo siempre en primera persona, o sea “A mí me gusta “ o “ Yo siento”, etc.
- 5.- Dígale a la otra persona lo que encuentra en ella que te vuelve muy feliz

Las personas podrán firmar el mensaje si ellos lo desean.

### VINCULE LA VIVENCIA

**Plenaria:** Escritos los mensajes, se doblarán, se pondrá en el lado de afuera el nombre de la persona a la que va dirigida la carta y serán colocadas en una caja para ser recogidos.

Después de que todos hayan leído sus mensajes, se procede a hacer los comentarios sobre las reacciones de las personas.

**Pregunte:** Haga las siguientes preguntas al grupo:

*Les gusto el mensaje que recibieron?*

*Pudieron escribir lo que realmente sintieron por la persona a quien iba dirigido?*

*Cuál fue su mayor temor al escribirlo?*

**Pida:** a varios miembros que lean su mensaje, que aunque va dirigido a él/ella puede compartir con el resto esa alegría.

**Refuerce:** a los y las adolescentes que todos pueden pensar e imaginarse escribir cosas bonitas a una persona, no importa si no la conocemos bien o si no nos cae bien. Lo importante es el deseo de que esa persona reciba su regalo con alegría.

**Reflexión:** al recibir un mensaje, este da diferentes reacciones a las personas ya sean positivas o negativas.

## B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: ALTO AFECTIVO (60 MINUTOS)

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** No se necesitan materiales

**Tiempo:** 60 minutos.

**Objetivo:** Utilizar el Alto afectivo en diferentes situaciones de la vida diaria que causan estrés en las y los adolescentes.

**Organiza:** divida en 6 equipos de 5 participantes.

**Presenta:** El Alto Afectivo. Les explicará que el alto afectivo es una herramienta que podemos emplear ante situaciones que nos rebasan como el estrés, la confrontación, el tráfico, etc., y consiste en:

1. Hacer una pausa justo en el momento en que estamos a punto de perder el control.
2. Respirar para tranquilizarnos.
3. Pensar para actuar como mejor convenga a la situación.



**Explica:** que cada uno compartirá con el resto del grupo una experiencia que le haya sucedido durante la semana en la que considere no haber tenido un manejo apropiado de sus emociones. Después de haber compartido sus experiencias, cada equipo elegirá una con la que la mayor parte de los integrantes se sienta identificado para que realicen una dramatización de los hechos, de máximo 5 minutos, ante el grupo.

Durante la organización de las dramatizaciones, el facilitador le indicará a 3 de los equipos que en sus dramatizaciones incluyan el uso del alto afectivo, enfatizando los momentos en que paran, piensan y actúan.

## C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** No se necesitan materiales.

**Tiempo:** 20 minutos.

**Plenaria:** Cada equipo hará su dramatización, y al término de ésta, se pedirá al grupo que comente si han encontrado alguna diferencia entre los equipos que usaron el alto afectivo y los que no.

**Reflexión:** El facilitador/a propondrá al pleno las siguientes preguntas para llevar a cabo una reflexión colectiva sobre la aplicación de esta herramienta.

1. ¿Cómo cambió la situación al usar el alto afectivo?
2. ¿Cómo hacer para volverla una acción consciente?
3. ¿Cómo el uso de esta herramienta ha cambiado la percepción que tengo de mi ser afectivo?
4. ¿A partir de hacer el alto se logró modificar positivamente una situación?

## D. CIERRE CONCEPTUAL

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** Papelógrafos, marcadores, masking tape.

**Tiempo:** 10 minutos.

**Explique:** El Alto Afectivo nos ayuda a evitar que seamos arrastrados por nuestros propios sentimientos o emociones al tomar una decisión precipitada.

- Es importante resaltar que existen diversos tipos de emociones, todas ellas naturales por lo que no existen emociones buenas o malas, positivas o negativas.
- Algunas pueden ser agradables o desagradables lo que es vital es no reprimirlas y aceptarlas responsabilizándose de las acciones que de ellas se derivan.
- El Alto Afectivo es una herramienta que nos permite tomar una actitud distinta y dar una respuesta diferente al conducirnos a una acción reflexionada y a una mayor consciencia sobre nosotros mismos, al tener claros nuestros límites.
- No podemos responsabilizar a las circunstancias y a quienes nos rodean de lo que experimentamos y de nuestra conducta, se debe caer en la cuenta de que los sentimientos, las emociones y las conductas son siempre propios, y no responsabilidad de la otra persona.
- Por ejemplo, cuando la realidad o el comportamiento de las otras personas no se subordinan a nuestros deseos generamos frustraciones y sentimientos desagradables.

**Coloque:** en el salón varios papelógrafos con las siguiente información y lo lee o lo leen todos juntos para cerrar esta parte de la sesión.

## ¿Qué es una emoción?

Una emoción es un conjunto de respuestas neuroquímicas y hormonales que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo externo (como, por ejemplo, la visión de una araña).

Las emociones básicas son innatas y las compartimos con otros animales. Estas respuestas espontáneas revelan mucho sobre nuestra relación con el entorno y no dependen ni de nuestro entorno social en la que vivamos, ni de nuestra cultura o nuestras experiencias vividas.

### 5 emociones básicas (no aprendidas):

- El enfado/ira: Respuesta a una situación o hecho que no nos gusta o nos hiere.
- El miedo: Sensación desagradable que nos recorre todo el cuerpo y que es la respuesta ante un peligro.
- La felicidad: Cuando estamos gratificados con lo que tenemos y sabemos disfrutarlo. Un estado de bienestar emocional y sensación de satisfacción.
- El amor: Afecto que se siente por una persona, animal o cosa. Cuidado, atención y gusto que se pone al hacer una cosa.
- La tristeza: Sentimiento de melancolía que provoca falta de ánimo y alegría.



## ¿Qué es un sentimiento?

La activación fisiológica (emoción), por sí misma, no produce un sentimiento. Un sentimiento es la suma de emoción + pensamiento, por lo que su base es cognitiva con un componente subjetivo, es decir, los sentimientos se deben a las evaluaciones, interpretaciones y atribuciones que hacemos de nuestros sucesos internos y externos.

## ¿Cuál es la diferencia entre una emoción y un sentimiento?

La emoción es un proceso inconsciente e incontrolable, surge, por algo, de manera espontánea. Las emociones son temporales, su reacción física nos alerta de su presencia y para otras personas está claro cuáles son nuestras emociones a partir de nuestra conducta.

Mientras, los sentimientos son la interpretación de las emociones, somos más conscientes de ellos, es decir, reflexionamos al percibir un sentimiento y tomamos decisiones al respecto.

Los sentimientos son duraderos y pueden ser o no ser congruentes con la conducta, porque podemos decidir sobre ellos y ocultarlos de manera voluntaria.

## E. EVALUACIÓN LÚDICA: COMO EXPRESO MIS SENTIMIENTOS

**Participantes:** Todos.

**Material:** Hojas de papel y lápiz para cada persona.

**Tiempo:** 30 minutos

**Organiza:** conforme grupos de 5 a 6 participantes.

**Entregue:** a cada uno hojas de papel y lápiz.

**Explique:** pide a los y las adolescentes que digan los sentimientos que experimentan con más frecuencia (Tormenta de Ideas).

Estos suelen ser: Alegría, odio, timidez, tristeza, satisfacción, resentimiento, amor, celos, coraje, etc.

**Pida:** a cada grupo que cada uno de los miembros deberá expresar a las otras personas tantos sentimientos como pueda (10 minutos).

Al terminar de expresar los sentimientos todos los miembros del grupo se analizan cuáles son los sentimientos que mejor expresan y en cuáles tienen mayor dificultad.

## F. CIERRE AFECTIVO: LA FLOR

**Participantes:** Todos.

**Material:** Hojas blancas, hojas de colores, marcadores de colores, lápices de grafito.

**Tiempo:** 30 minutos

**Pida:** al grupo tres voluntarios y dígales que salgan del salón.

**Explica:** al grupo que le pedirá a uno de los voluntarios que entre al salón y dibuje en una hoja de papel una flor. Durante todo el tiempo que esté dibujando, el grupo deberá adoptar una actitud de aceptación positiva y manifestarles mensajes de aliento, apoyo y reconocimiento.

Terminada la actividad anterior, solicitará que entre el segundo voluntario y le solicitará también que dibuje una flor. Con esta persona el grupo deberá mostrar una actitud de indiferencia.

Terminada la actividad anterior, solicitará al tercer voluntario que entre y que dibuje una flor. Con este último, el grupo deberá mostrar una actitud crítica destructiva.

**Pregunta:** a cada uno de los voluntarios cómo se sintió.

**Concluya:** que la actitud del grupo con cada voluntario influyó de manera positiva o negativamente en el dibujo, esto nos sucede a veces cuando la presión del grupo es fuerte y favorece o no la toma de alguna decisión. Nos toca también muchos sentimientos que muchas veces pueden alentarnos, apoyarnos y otras veces las actitudes negativas crean en nosotros sentimientos negativos de ira enojo, resentimiento.

## G. INDICACIONES PARA EL EJERCICIO DE MANTENIMIENTO

**Participantes:** todos.

**Material:** Cuaderno de trabajo.

**Tiempo:** 10 minutos.

**Oriente:** a los participantes el ejercicio de mantenimiento de la semana.

**Diga:** que realice el Ejercicio 1 que está en la página 42 del cuaderno de trabajo. Puede pedir apoyo de sus amigos o familiares.

**Ejercicio 1:** Describa el momento en que utilizó el alto afectivo.

*¿Cómo llamaría a ese momento?*

---

*¿Qué emociones y sentimientos experimentó durante el suceso?*

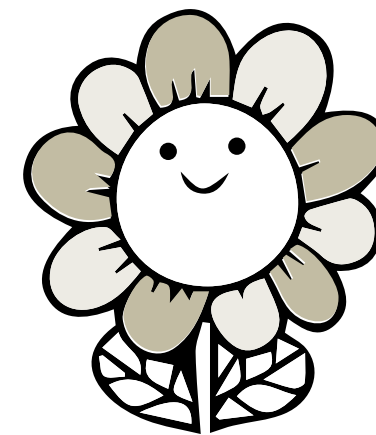
---

*¿Cuáles fueron los principales acontecimientos?*

---

*¿Cómo se siente después de hacer el alto afectivo?*

---





## HABILIDAD A DESARROLLAR: MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

### SESIÓN 2: ¿QUÉ ES EL AMOR? ENAMORAMIENTO

#### EDAD: TODAS LAS EDADES



**TIEMPO: 2 HORAS**



**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:**

Explorar lo que buscamos y esperamos respecto al amor.



**MÉTODOS UTILIZADOS:**

1. Análisis y Discusión 2. Visualización o experiencia vivencial



**MATERIALES:**

• Papel • Lápices o lapiceros. Papelografos, masking tape, marcadores.

#### PREPARACIÓN PARA EL/LA FACILITADOR/A:

1. Revise con anterioridad las definiciones sobre lo que es el amor, los tipos de amor, el enamoramiento y sus tipos, para explicarles de manera sencilla y breve a los y las adolescentes. 2. Tomar en cuenta el contexto cultural y social de donde provienen los y las adolescentes. 3. Incentivarlos a que desarrollen en su vida cotidiana los principales tipos de amor y en todas las actividades del grupo, respetando las emociones y sentimientos que tienen los demás. Recuerde el contexto cultural y social de donde provienen las y los adolescentes, para potenciar lo mejor de cada uno, despertar nuevas emociones y sentimientos en condiciones diferentes o semejantes a su experiencia de vida.

#### APUNTES PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Durante las sesiones de trabajo procure crear un ambiente de confianza y seguridad dentro del grupo para que las y los adolescentes participen de manera espontánea y activa en todas las sesiones de trabajo. Motive a las y los adolescentes a que participen sin temor al contar sus experiencias o vivencias y a los demás a escucharlos con respeto y empatía.

Incentive a los y las adolescentes a que reconozcan en la práctica los tipos de amores, que demuestran actitudes positivas ante ellos y los desarrollen con su familia, amigos y amigas.

#### INTRODUCCIÓN

**De:** la bienvenida a las/los adolescentes al iniciar la sesión y pida a los/as participantes formen un círculo al centro del salón, posteriormente solicite que comenten el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior.

**Escuche:** la intervención de 2 o 3 participantes.

**Diga:** ahora vamos a jugar “Estoy enamorado/a y amo en secreto a...”

#### A. EL ENGANCHE: ESTOY ENAMORADO/A Y AMO EN SECRETO A...

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** No se necesitan materiales

**Tiempo:** 20 minutos.

**Organiza:** pide a los y las adolescentes que se sienten en el piso y formen un círculo.

**Explica:** El facilitador/a dice al grupo lo siguiente: Cuando diga en voz alta la frase “Estoy enamorado/a y amo en secreto a...los y las celosos o celosas”, todas las personas identificadas con esta frase deben de cambiar de lugar. Puede mencionar por ejemplo: a los que son fieles, románticos, respetuosos, atentos, cariñosos.

#### VINCULE LA VIVENCIA

**Plenaria:** en el mismo círculo y en el lugar donde quedaron, explique que realizará unas preguntas.

**Pregunte:** Haga las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Qué es lo que más les llamó la atención?
- ¿Qué aprendimos de esta dinámica?

**Refuerce:** a los y las adolescentes que todos tenemos diferentes sentimientos, opiniones acerca de las cosas, que nuestra respuesta va a estar siempre motivada por algo conocido o vivido en los espacios y lugares donde interactuamos. Debemos respetar a nuestros amigos/as, no discriminar a los que piensan o sienten diferente a nosotros.

#### B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: ENCUENTRA TU AMIGO/A IDEAL (40 MINUTOS)

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** hojas de papel, lápices de grafito.

**Tiempo:** 40 minutos.

**Objetivo:** que las y los participantes manejen los conceptos como el amor, el enamoramiento (y la diferencia entre ambos), los elementos fundamentales de una relación de pareja y cuál es su pareja ideal.

**Organiza:** al grupo en 6 equipos, cada equipo tendrá su espacio y sus materiales.

**Pide:** a cada uno que escriba en el papel cinco cosas que le guste hacer y cinco cosas que no le gusten. Establece un tiempo de 5 minutos.

**Explica:** y diles que deben encontrar dentro de su grupo a alguien que haya escrito 3 cosas lo más parecidas a las que ellos escribieron. Si lo encuentran que digan en voz alta ¡Encontré a mi amiga/o ideal! Si no lo encuentra dentro del grupo, pida que intercambien ordenadamente con el grupo cercano, pueden hacerlo varias veces hasta que cada uno encuentre su amigo/a ideal.

### C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** las hojas donde cada uno escribió las 5 cosas que le gustan y las 5 cosas que no le gustan.

**Tiempo:** 20 minutos.

**Plenaria:** Pida a las parejas que encontraron a su amigo/a ideal que compartan con el grupo las 3 cosas que coincidieron.

**Reflexión:** El facilitador/a propondrá al pleno las siguientes preguntas:

- *¿Cómo se sintieron cuando encontraron a su amigo/a ideal?*
- *¿Cuál fue su principal temor cuando lo estaba buscando?*
- *Describe con un sentimiento a tu amigo/a ideal.*
- *Selecciona una de las cosas comunes que escribieron e inventen una canción.*

### D. CIERRE CONCEPTUAL

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** Papelógrafos, marcadores, masking tape.

**Tiempo:** 10 minutos.

**Explique:** que para el amor no hay edad, nacemos y morimos amando, pero que para conocer el amor hay que amarse primero a uno mismo, aceptarse como es, si no les gusta su apariencia hay que trabajar en ello, lo importante es andar siempre limpio y presentable.

**Reflexiona:**

- Es importante conocer a muchas personas que tengan los mismos intereses, valores y de ser posible la misma edad, ya que pueden tener oportunidades de estrechar amistad.
- No hay que apresurar las cosas y creer que el primero que les guste este va a ser su pareja ideal.
- No se deje llevar por las apariencias, una persona bien parecida/o puede ser atractiva/o, pero si lo conocemos o compartimos más tiempo nos daremos cuenta si podemos profundizar nuestra amistad.

- Recuerde a los participantes que cada uno viene de familias diferentes, que los patrones de crianza no son todos iguales, lo que es un valor para una familia, puede no significar nada para el otro. Por eso debemos escuchar, valorar a todas las personas.
- Recuerde a los participantes que no debemos discriminar a nadie por eso, que todos tenemos igual oportunidad de conocer y profundizar más nuestras amistades, no sabemos si podemos enamorarnos en ese transcurso, como ha pasado con otras parejas.
- No debemos apresurar relaciones, ni idealizarlas, como sucede en las novelas.

**Coloque:** en el salón varios papelógrafos con las siguiente información y lo lee o lo leen todos juntos para cerrar esta parte de la sesión.

El amor es un sentimiento de afecto universal que se tiene hacia una persona, animal o cosa. El amor es el sentimiento supremo que una persona puede experimentar hacia alguien. Amar no se trata solo de afinidad o de química entre dos personas, el amor es sentir respeto, conexión y libertad al estar junto con otra persona.

El amor también hace referencia a un sentimiento de atracción emocional y sexual que se tiene hacia una persona con la que se desea tener una relación o convivencia bajo el mismo techo.

Existen según la psicología varios tipos de amores:

- El **amor** romántico y pasional tiene que ver con la intensidad de la atracción física.
- El **amor** lúdico que busca la aventura y la diversión y en el que la atracción física también juega un importante papel.
- El **amor** amistoso es leal, maduro y comprometido con las relaciones duraderas. Las relaciones sexuales pasan a un segundo plano.
- El **amor** maniático que surge de lo obsesivo y de lo pasional. Suele darse en personas con baja autoestima.
- El **amor** pragmático, es realista y práctico que busca los intereses en común, los mismos gustos o la misma clase social.
- El **amor** desinteresado que se basa en el bienestar del otro. No hay celos ni se busca la reciprocidad. Es una combinación de amor romántico con el amistoso y el leal.

El enamoramiento es un estado emocional que se caracteriza por la alegría y la fuerte atracción de una persona hacia otra. Este sentimiento se manifiesta en los individuos de modo tal que sienten que pueden compartir todo tipo de acontecimientos de sus vidas.

#### Tipos de enamoramientos:

- **El externo.** El enamoramiento externo consiste en enamorarse de lo que uno aprecia con la vista, es decir, del aspecto físico de la otra persona.
- **El interno.** El enamoramiento interno surge cuando uno siente dicho sentimiento por cómo es el individuo en su interior, sus sentimientos.

### MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO Y RELACIONES TÓXICAS EN LA JUVENTUD

Se basan en considerar la relación de pareja como lo más importante, poniéndola por encima de cualquier otra cosa. Estos mitos, entre otras cosas:

Justifican los comportamientos posesivos y los celos.

Recomiendan el aguante, la perseverancia y la sumisión como forma de resolver los conflictos de pareja.

Confían en el poder transformador del amor.

Entienden la pareja como una unidad y cada uno de sus miembros como la extensión del otro (“media naranja”).

Estos pensamientos erróneos están bastante extendidos entre la población adolescente, por lo que es muy importante trabajar para desmentirlos. Algunas de las frases que se suelen utilizar y que están relacionadas con estos mitos son:

**MITO 1.** “Si es tan celoso es porque me quiere de verdad”.

**MITO 2.** “El amor todo lo puede” o “Con mi amor lograré que cambie y todo irá bien en nuestra relación”

**MITO 3.** “Por amor lo perdonaría todo”.

**MITO 4.** “Nada es más importante que el amor”.

**MITO 5.** “En una futura pareja buscaré a mi media naranja”.

**MITO 6.** “Estoy buscando a mi príncipe azul”.

Cada persona debe ser autosuficiente, debe poder expresar sus deseos y, en una relación de pareja, ambos eligen estar juntos.

### E. EVALUACIÓN LÚDICA: AMOR ROMÁNTICO “MITO O REALIDAD”

**Participantes:** Todos.

**Material:** Fotocopias de la Ficha de trabajo 1 y 2 para cada participantes, lápiz para cada persona.

**Tiempo:** 30 minutos

**Objetivo:** Analizar las creencias de la juventud acerca de los diversos mitos del amor romántico que se transmiten en todos los medios sociales.

**Organiza:** grupos de 5 miembros y pídale que se ubique en una mesa.

**Entregue:** a cada uno la ficha de trabajo 1 y 2 y lápiz.

**Explique:** que cada grupo debate y reflexiona sobre las preguntas de la ficha 1, escriben sus respuestas cuando hayan llegado a un consenso,

Con la Ficha de trabajo No. 2, cada uno leerá detenidamente cada aseveración de la ficha de trabajo y escribe V o F según crea.

Luego de terminada esta parte, la compartirán con el grupo, debatiendo porque creen que es verdadero o porque creen que es falso.

Busque las fichas de trabajo al final del fascículo en materiales de apoyo.

**Pida:** a una persona de cada grupo que comparta con el resto las respuestas de la ficha 1 y la ficha 2.

**Reflexiona:** con todo el grupo las siguientes preguntas:

- ¿Creen que, chicas y chicos, tienen muchas veces una idea del amor que se aleja de la realidad?
- ¿Piensan que existe alguna diferencia entre enamoramiento y amor?
- ¿Qué es una relación de pareja insana o tóxica? ¿Qué características la definen?
- ¿Cómo actuarías si percibís que alguna amiga o amigo está inmersa/o en una relación insana o tóxica?

### F. CIERRE AFECTIVO: EL JUEGO DEL AMOR

**Participantes:** Todos.

**Material:** Hojas blancas y lápices de grafito, tarjetas con preguntas en una caja de cartón.

**Tiempo:** 40 minutos

**Organiza:** a todos los participantes formando 2 grupos, todos sentados en el piso. Se nombran los grupos: puede ser por número o cada grupo busca un nombre amoroso con que se identifica.

**Explica:** que nombren un coordinador de cada grupo, que será el que hace las preguntas.

Cada grupo deberá responder por escrito a las siguientes preguntas del “juego del amor”:

1. *Diferencia entre amor y enamoramiento.*
2. *¿Cuáles son para ti los elementos fundamentales de una relación de pareja?*
3. *Describe a tu pareja ideal.*
5. *Expectativas sobre la relación de pareja.*

El facilitador/a hará dos juegos de tarjetas con las preguntas y las colocara en una caja de cartón, preferiblemente boca abajo para que no se lean.

Cuando todo el grupo las haya respondido, inicia el juego del amor. El coordinador del grupo 1 tomará una tarjeta de la caja y hace la pregunta al otro grupo que deberán responder y fundamentar su respuesta. Lo mismo hará el coordinador del otro grupo, y seguiran asi hasta agotar las tarjetas de la caja.

**Concluya:** que utilizamos las palabras de amor y enamoramiento de manera indistinta. Si bien el amor y el enamoramiento no son iguales, tampoco todo es amor romántico. Existen, por ejemplo, el amor de madre y el amor propio. Es decir, hay distintas maneras de amar.

El enamoramiento puede aparecer al poco tiempo de conocer a la persona, porque intervienen las expectativas, la atracción física, el misterio, etc. El amor en cambio, es una motivación que tarda en aparecer y tiene más que ver más con el afecto y la comunicación.

El enamoramiento nace al sentir atracción hacia una persona y por la cual dejamos caer las “barreras” que nos separan del resto de individuos. Mientras que el amor nace una vez has conocido a la otra persona realmente. ... Se empieza a amar cuando se deja de estar enamorado.

Existen muchos mitos acerca del amor, sobre todo del “amor romántico”, lo cual es explotado en las telenovelas, en el día del amor y la amistad, en las revistas.

### G. INDICACIONES PARA EL EJERCICIO DE MANTENIMIENTO

**Participantes:** Todos.

**Material:** Cuaderno de trabajo.

**Tiempo:** 10 minutos.

**Oriente:** a los participantes el ejercicio de mantenimiento de la semana.

**Diga:** que contesten el ejercicio 1 que está en la página 43 del cuaderno de trabajo. Puede pedir apoyo de sus amigos o familiares.

## LOS MITOS DEL AMOR

### Ejercicio 2

**Contesta qué crees que significan y qué te sugieren los siguientes mitos:**

Mito de la media naranja:

.....

Mito de la exclusividad:

.....

Mito de la fidelidad:

.....

Mito de los celos:

.....





## HABILIDAD A DESARROLLAR: MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

### SESIÓN 3: RIESGOS A QUE NOS ENFRENTAMOS

EDAD: TODAS LAS EDADES



**TIEMPO: 2 HORAS Y MEDIA**



**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:**

Reconocer los diferentes tipos de riesgo a que se enfrentan los y las adolescentes como: violencia, presiones sociales, y los efectos físicos y psicológicos que pueden afectar el bienestar general y el desenvolvimiento social en los diferentes ámbitos donde interactúan.



**MÉTODOS UTILIZADOS:**

1. Análisis y Discusión 2. Visualización o experiencia vivencial. 3. Trabajo individual y grupal. 4. Lluvia de ideas.



**MATERIALES:**

Papel • Lápices o lapiceros.

#### PREPARACIÓN PARA EL/LA FACILITADOR/A:

1. Revise con anterioridad las definiciones de violencia, presión social y sus diferentes expresiones: suicidio, adicciones para explicarles de manera sencilla y breve a los y las adolescentes. 2. Tome en cuenta el contexto cultural y social de donde provienen los y las adolescentes. 3. Motive a que participen en todas las actividades con actitud positiva, respetando ideas y pensamientos de los otros.

#### APUNTES PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Durante las sesiones de trabajo procure crear un ambiente de confianza y seguridad dentro del grupo para que las y los adolescentes participen de manera espontánea y activa en todas las sesiones de trabajo. Motive a las y los adolescentes a que participen sin temor al contar sus experiencias o vivencias y a los demás a escucharlos con respeto y empatía.

Incentive a los y las adolescentes a que reconozcan en la práctica los tipos de violencia y presiones sociales a que se enfrentan en el contexto social donde viven, en sus familias, lugares de estudios o trabajos, lugares de recreación y diversión y otros espacios donde interactúan con su familia, amigos y amigas.

## INTRODUCCIÓN

**De:** la bienvenida a las/los adolescentes al iniciar la sesión y pida a los/as participantes formen un círculo al centro del salón, posteriormente solicite que comenten el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior.

**Escuche:** la intervención de 2 o 3 participantes.

**Diga:** ahora vamos a jugar “Creando puentes”

### A. EL ENGANCHE: CREANDO PUENTES

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** Hojas de papel y lápices de grafito, una caja.

**Tiempo:** 40 minutos.

**Prepara el lugar:** Esta actividad puede realizarse en el salón, procure que todos estén sentados en una mesa.

**Entrega:** a cada participantes una hoja de papel y un lápiz de grafito.

**Explica:** el facilitador/a solicitará a los integrantes del grupo que, de manera individual, escriban con la mayor cantidad de detalles posibles una situación problemática por la que estén atravesando y no puedan resolverla y por eso se sienten presionados.

Se les propone que el escrito empiece “Tengo un problema que es el siguiente:...”. Se les debe informar que será leído por otro compañero o compañera.

Luego cada uno deberá depositar su problema en una urna. El facilitador/a tomará las hojas y las repartirá al azar procurando que nadie reciba su escrito. Cada participante leerá la situación problemática y propondrá diferentes alternativas de solución (se deben escribir en la misma hoja).

### VINCULE LA VIVENCIA

**Plenaria:** Al concluir, en grupo grande, se leerán los problemas y las soluciones (no es necesario que sean todas).

Sí es importante leer alguna situación problemática en la que alguien no haya encontrado una solución para buscar una entre todos.

**Pregunte:** Haga las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Cómo se sienten ahora que les propusieron algunas soluciones?
- ¿Cuentan con más herramientas para encarar la situación problemática? ¿Cómo se sintieron al recibir la ayuda de otro/a? Si se resuelve un problema pidiendo ayuda, ¿es por qué somos menos capaces?
- Al recibir otro punto de vista, ¿se amplía nuestro conocimiento?

Cada participante debe ir con su papel en donde escribió el problema y donde le escribieron las posibles soluciones.

**Refuerce:** a los y las adolescentes que quizás las soluciones brindadas no se pueden llevar adelante pero posibilitaron entender el problema desde otro punto de vista y pensar en otras alternativas de solución. Que siempre necesitamos compartir nuestros problemas para que la persona de confianza a quien acudimos pueda ayudarnos a pensar mejor la solución o soluciones a nuestro problema.

## B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: PERTENEZCO A UN GRUPO

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** No se necesitan materiales

**Tiempo:** 120 minutos. (2 horas)

**Objetivo:** Identificar qué es la presión de grupo, positiva y negativa, las ventajas y desventajas de pertenecer a un grupo y las formas de resistir a la presión de grupo negativa.

**Organiza:** conforme 5 grupos.

**Explica:** a los y las adolescentes que pertenecer a un grupo puede ser útil ya que es una parte natural del crecimiento. A veces, sin embargo, pueden sentirse presionados a hacer algo que no quieren para poder ser aceptados por el grupo. Esto se llama presión de grupo.

### Ejercicio 1:

Lea el siguiente escenario para el grupo.

Pedro y Tito han estado caminando por toda la plaza todo el día, cuando Pedro dice "Hey, veo un par de zapatos que realmente me gustan." Él señala el par de zapatos en una de las tiendas. Entonces le susurra a Tito, "Hazle una pregunta al vendedor y pondré los zapatos en la mochila". Tito dice que él no quiere, pero Pedro dice que el hombre que está vendiendo es un hombre muy rico y que él no se dará cuenta si le faltan un par de zapatos. Pedro también le promete coger uno para Tito.

**Pregunta:** haga las siguientes preguntas para guiar la discusión:

- ¿Quién estaba ejerciendo la presión de grupo en el escenario?
- ¿Cómo Pedro ejerció presión de grupo?
- ¿Qué pudo haber hecho Tony para evitar ser influenciado a hacer algo que él no quería hacer? (Escriba las respuestas en papel de rotafolio)
- ¿Por qué crees que Pedro está ejerciendo presión de grupo sobre Tito?
- ¿Cómo crees que Tito se está sintiendo?
- ¿Cuáles son las opciones de Tito? (Escriba las respuestas en papel de rotafolio)



## Ejercicio 2: Resistiendo a la presión de grupo.

**Entregue:** a cada grupo un Escenario.

**Explique:** que para trabajar la Presión de Grupos cada grupo va a crear un sociodrama y actúen resistiendo la presión de grupo en el escenario. Recuérdales usar sus técnicas de comunicación asertiva y habilidades para resolver problemas. Después de organizar el sociodrama cada grupo reflexionará sobre las preguntas que tienen en su papel. Anotan las respuestas para presentarlas en plenario.

Busque las fichas de cada grupo al final del fascículo en materiales de apoyo.

## C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** No se necesitan materiales.

**Tiempo:** 20 minutos.

**Plenaria:** Cada grupo presenta el escenario que le correspondió.

**Pregunta:** puede utilizar las siguientes preguntas para guiar la discusión:

- ¿Cuál fue la presión de grupo en el escenario?
- ¿Cuáles técnicas fueron usadas para resistir la presión de grupo? ¿Por qué tú piensas que los grupos ejercen presión como ésta?
- ¿Has experimentado alguna de las presiones de grupo que viste en las dramatizaciones? ¿Qué hiciste?
- ¿Cómo te sentiste siendo el sujeto de tal presión?
- ¿Cuáles son otras de las destrezas que pueden ayudarte a superar la presión de grupo?
- ¿Hay ejemplos donde la presión de grupo es positiva o te motiva a hacer algo bueno?
- ¿Qué tipo de violencia se ejerce en cada escenario?

**Conclusión:** Pertenecer a un grupo puede ser tanto positivo como negativo. Los amigos pueden influir para que los demás lleven a cabo malas decisiones o pueden motivarlos positivamente. Está a elección de cada uno escoger la mejor decisión. Muchas veces la presión de grupo va acompañada de algún tipo de violencia, eso es también una forma de presión de grupo.

## D. CIERRE CONCEPTUAL

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** Papelógrafos, marcadores, masking tape.

**Tiempo:** 10 minutos.

**Explique:** que pertenecer a un grupo puede ser tanto positivo como negativo.

- *Los amigos pueden influir para que los demás lleven a cabo malas decisiones o pueden motivarlos positivamente. Está ha elección escoger la mejor decisión.*
- *Las presiones sociales causan: inseguridad sobre tus pensamientos, gustos o físico, autoestima baja, sentimientos de inferioridad, y una falta de pensamientos y opiniones propias que te pueda volver superficial.*
- *Existen adolescentes que son más propensas a padecer presión social.*
- *La presión social la podemos ver y sentir. No hace falta que nos la introduzcan. Está en el entorno, en la forma en que funciona el mundo. Debido a ella, es posible que creamos que una parte de nosotros es diferente de la de la mayoría de las personas y pensemos que no está bien o que podría ser mejor.*

**Coloque:** en el salón varios papelógrafos con las siguiente información y lo lee o lo leen todos juntos para cerrar esta parte de la sesión.

### Presión social

La presión social en la adolescencia no es nada fácil. Algunos adolescentes ceden a la presión y tienden a cambiar su comportamiento porque quieren ser aceptados por sus compañeros. A veces, ocurre, que acaban haciendo cosas de las que se arrepienten, solo por la necesidad de no sentirse rechazados

Entre las presiones sociales más comunes en la adolescencia está el Consumo de drogas, alcohol y tabaco, muchas de las presiones sociales pueden afectar tanto física como mentalmente a los y las adolescentes, puesto que si no tienen el apoyo familiar pueden caer ante la presión de grupos y al no poder resistirlo optan por generar violencia a ellos mismos, y llevarlos hasta el suicidio.

### EL SUICIDIO

Es el acto de quitarse deliberadamente la propia vida. El comportamiento suicida es cualquier acción que pudiera llevar a una persona a morir, como tomar una sobredosis de medicamentos o estrellar un automóvil a propósito.

### ¿Qué es una adicción?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. Es una enfermedad progresiva y fatal, caracterizada por episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad.

### ¿Qué es la violencia?

Para la Organización Mundial de la Salud, la violencia implica el uso de la fuerza física no solo contra otros, sino contra la propia persona, y puede tener consecuencias como traumatismos, daño psicológico o la muerte.

### Tipos de violencia

#### Psicológicos

- Acoso verbal
- Abusos verbales relacionados con la pubertad
- Intimidación, burlas
- Lenguaje abusivo
- Manipulación emocional y explotación
- Insultos (como calificativos de estúpidos y vagos).



#### Físicos

- Golpes
- Bofetadas
- Castigos
- Puñetazos
- Sacudidas
- Ahogamiento
- Posturas dolorosas
- Ejercicios excesivos
- Prohibición del uso del baño
- Trabajos de explotación



#### Sexual

- Violación
- Corrupción
- Manosear, Tocar
- Señalar sexualmente en un lenguaje explícito a un niño
- Exponer materiales pornográficos a los niños



## E. EVALUACIÓN LÚDICA: NUEVE PALABRAS

**Participantes:** Todos.

**Material:** papelógrafo, masking tape, hojas de papel, lápiz, marcadores de diferentes colores.

**Tiempo:** 30 minutos

**Organiza:** conforme grupos de 5 miembros cada uno.

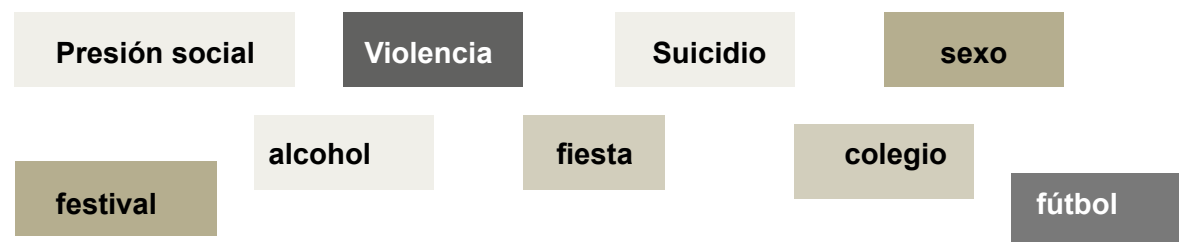
**Entregue:** a cada uno hojas de papel y lápiz y hoja con 9 palabras.

**Explique:** que con las nueve van a crear 3 mensajes donde vayan incluidas 3 de las nueve palabras. Los mensajes deben ser claros y pueden ser creativos. Cada mensaje debe llevar un título que puede ser de una de las palabras.

**Pida:** a cada grupo que pegue los mensajes en un papelógrafo y que los presenten para compartirlos con el resto de los grupos.

Los grupos pueden expresar en voz alta las dificultades que tuvieron para construir cada mensaje.

### NUEVE PALABRAS



## F. CIERRE AFECTIVO: ENGRANAJE HUMANO

**Participantes:** Todos.

**Material:** No se necesita material alguno.

**Tiempo:** 30 minutos

**Pida:** al grupo un voluntario y que se ubique en el lugar que desee, puede sentarse en una silla si quiere.

**Explica:** al voluntario que comience a hacer un movimiento corto y repetido con partes de su cuerpo. Puede levantar su pie izquierdo, o la mano derecha o ambas, y cada vez que hace el movimiento acompañarlo con el sonido ja, je o ji, el que desee, debe realizar el movimiento repetidamente, no es necesario que sea rápido, debe hacerlo a su tiempo y decir la sílaba graciosa que quiera.

Luego pida a otra persona que se sume con otro movimiento con la condición de que debe ejecutarlo por consecuencia del movimiento de su compañero/a. La idea es ir armando engranajes humanos al tener puntos de contacto. Un ejemplo sería que una persona levanta una mano donde uno de sus compañeros/

as tiene apoyado el codo y esto hace que se corra unos pasos y choque a otra persona. Quien es chocada se apoya sobre otra persona a quien empuja hacia abajo. De modo gráfico es como varias piezas de dominó donde una empuja a la otra. En este caso una acción provoca el efecto sobre otra.

Una vez que todas las personas hayan formado la máquina humana el facilitador o facilitadora podrá grabar con su celular el movimiento completo.

Pregunta: a cada uno de los voluntarios cómo se sintió.

Concluya: que hacer una máquina o un engranaje humano, no es tarea fácil, debemos estar atentos para pegarnos y crear el movimiento adecuado para que el otro pueda seguir con el movimiento. Igualmente en la vida tenemos momentos de presión cuando nos integramos a un grupo social y queremos ser aceptados, entonces tenemos que seguirle el ritmo o seremos rechazados. Cada acción que hagamos con un grupo debemos hacerlo de manera consciente y voluntaria, debemos aprender a decir "NO" a las acciones, hechos o palabras con las que no estamos de acuerdo.

## G. INDICACIONES PARA EL EJERCICIO DE MANTENIMIENTO

**Participantes:** Todos.

**Material:** Cuaderno de trabajo.

**Tiempo:** 10 minutos.

**Oriente:** a los participantes el ejercicio de mantenimiento de la semana.

**Diga:** que realicen el ejercicio que se encuentran en la página 44 del cuaderno de trabajo, los cuales serán revisados por el/la facilitador.

**Ejercicio:** Elabore una historia

Seleccione un tema del listado, reflexionen y escriban la historia. Puede apoyarse de su familia y amigos para responderlas.





### Temas de las historias

1. Un grupo de amigos persuade al joven a dejar de fumar.
2. Los amigos se animan para hacer las cosas bien y alcanzar sus metas.
3. Los amigos estudian juntos para ayudarse mutuamente con las lecciones difíciles.
4. Los amigos persuaden a los otros a no molestar a los miembros del sexo opuesto durante la adolescencia.



## SESIÓN 4: CÓMO REPORTAR INCIDENTES DE VIOLENCIA

EDAD: TODAS LAS EDADES

	<b>TIEMPO: 2 HORAS Y MEDIA</b>
	<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:</b> Practicar cómo reportar incidentes de abuso y violencia, al identificar adultos de confianza con quienes puedan compartir sus problemas o a quienes ellos puedan reportar incidentes de abuso y violencia.
	<b>MÉTODOS UTILIZADOS:</b> 1. Análisis y Discusión 2. Visualización o experiencia vivencial.
	<b>MATERIALES:</b> Rotafolios, marcadores, lapiceros o lápices, folleto: La Historia de Marta, hojas blancas.

### PREPARACIÓN PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Revise las anotaciones para que esté preparado para discutir qué es un adulto de confianza y cómo identificar adultos a quienes los y las adolescentes puedan ir por ayuda.

### APUNTES DEL FACILITADOR/A:

En esta sesión, los participantes examinan la violencia y aprenden a reportar incidentes de violencia de cualquier tipo.

Incentive a los y las adolescentes a que reconozcan en la práctica los tipos de violencia a que se enfrentan en el contexto social donde viven, en sus familias, lugares de estudios o trabajos, lugares de recreación y diversión y otros espacios donde interactúan y que reporten incidentes de violencia hacia ellos o hacia los demás.

### INTRODUCCIÓN

**De:** la bienvenida a las/los adolescentes al iniciar la sesión y pida a los/as participantes formen un círculo al centro del salón, posteriormente solicite que comenten el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior.

**Escuche:** la intervención de 2 o 3 participantes.

**Diga:** ahora vamos a jugar “Manos enlazadas”

### A. EL ENGANCHE: MANOS ENLAZADAS (50 MINUTOS)

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** papelógrafos, masking tape, música de fondo.

**Tiempo:** 50 minutos.

**Organiza:** Se les solicita a los participantes que parados formen un gran círculo.

**Orienta:** El inicio puede estar en cualquier parte del círculo, y siguiendo hacia la derecha deben ordenarse por edad, que se ordenen de menor edad a mayor edad en menos de un minuto. Una vez que lo hicieron les solicita que se ordenen alfabéticamente por su primer letra del nombre.

Luego se les pide que se tomen de la mano y memoricen a que persona tienen a su derecha y a su izquierda. Se sueltan las manos y comienzan a desplazarse libremente por la sala. Mientras las personas caminan hay que colocar en el centro de la sala varios papelógrafos y pegarlos en el piso. Deben ser las necesarias para que todos los participantes entren parados y no quede mucho espacio para moverse.

Pedir a todos y todas que se reúnan con los pies dentro de la cartulina, no puede pisar fuera de las mismas.

Explicar que tienen no más de 10 minutos para recordar quien estaba a su derecha y a su izquierda y tomarse nuevamente de las manos.

En ningún momento de la actividad pueden pisar por fuera de las cartulinas.

### VINCULE LA VIVENCIA

**Plenaria:** Pide al grupo que nuevamente formen un círculo, esta vez sentados en el piso.

**Pregunte:** Haga las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Les costó memorizar a las personas que tenían a su izquierda y a su derecha?
- ¿Se sintieron desorientados cuando se ordenaron por edad?
- ¿Cómo se sintieron buscando a las dos personas entre todos los del grupo?

**Pida:** a varias personas que compartan la experiencia vivida en esta dinámica.

**Refuerce:** a los participantes que igual buscaron a las dos personas que estaban a su derecha e izquierda, y que sintieron temor de no encontrarlos, asimismo sucede en la vida cuando nos enfrentamos a una difícil situación y estamos buscando personas a quien confiar lo que nos pasa, y que el ejercicio de enlazar las manos simboliza que siempre tenemos personas cercanas a nosotros que nos pueden apoyar cuando los busquemos.

## B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: QUE ES UN ADULTO DE CONFIANZA (60 MINUTOS)

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** Historia de Dolly, hojas blancas, lápices de grafito.

**Tiempo:** 60 minutos.

**Organiza:** a los participantes en 5 grupos de trabajo.

**Explica:** que lean en el grupo y en voz alta la historia de Dolly y que respondan las siguientes preguntas:

- ¿Quién era el adulto de confianza en la historia de Dolly?
- ¿Cómo el anciano del pueblo ayudó a Dolly?
- ¿Cómo Dolly se sintió cuando el señor del pueblo la ayudó?

**Pida:** una vez que hayan terminado el trabajo de grupo, dídeles que se forman 2 grupos y que cada uno hará un socio drama de la historia de Dolly para presentarla en plenario. Busque la Historia de Dolly al final del fascículo en materiales de apoyo.

## C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** Hojas con las preguntas y respuestas.

**Tiempo:** 20 minutos.

**Plenaria:** Los grupos compartirán con los otros grupos, las respuestas que trabajaron, después cada equipo presentará el socio drama.

**Reflexión:** Pregúntele al grupo:

- ¿Todas las personas pueden ser adultos de confianza?
- ¿Cómo elegirían a una persona de confianza? ¿Por qué?
- ¿Qué características debe tener un adulto de confianza?

**Concluya:** que no todos los adultos son confiables.

- Mientras hay adultos que puedan tratar de herirlos, hay también muchos adultos que pueden ayudarlos.
- Ellos deberían acudir donde alguien con quien se sientan cómodos y seguros.
- Si alguien les hace cualquier cosa inapropiada deben acudir a un adulto de confianza para que los ayude.

## D. CIERRE CONCEPTUAL

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** Papelógrafos, marcadores, masking tape.

**Tiempo:** 10 minutos.

**Explique:** que en el hogar y la familia debe promoverse la comunicación y la confianza para que las y los adolescentes puedan confiar en expresar sus temores ante situaciones que sufren dentro de la misma familia, con personas conocidas o desconocidas.

**Coloque:** en el salón varios papelógrafos con la siguiente información y lo lee o lo leen todos juntos para cerrar esta parte de la sesión.

### La Prevención del Abuso sexual Empieza por Casa

1. Los padres y madres protegen y cuidan siempre a los niños, niñas y adolescentes para prevenir la violencia sexual en el seno de la familia y en el entorno familiar, escolar y comunitario.
2. Los padres y madres mantienen la confianza y la comunicación permanente con sus hijos e hijas, educándolos en valores y brindándoles información sobre los factores de riesgo de la violencia sexual en el seno familiar, escolar y comunitario.
3. Los niños, niñas y adolescentes identifican las situaciones de amenazas de abuso sexual y ponen en práctica las medidas de autocuidado para prevenirlo.
4. Los padres y madres educan a sus hijos e hijas en establecer límites a la figura de autoridad de los adultos de la familia, la escuela y la comunidad, para evitar que los induzcan a realizar comportamientos que violen su libertad e integridad sexual.

## E. EVALUACIÓN LÚDICA: NARANJA, TORONJA Y CÍRCULO

**Participantes:** Todos.

**Material:** No se necesitan materiales

**Tiempo:** 30 minutos

**Organiza:** Se les solicita a las personas que se organicen formando un gran círculo, puede ser de pie o sentados en sillas. Se les explica que hay tres órdenes a seguir: "Naranja", "Toronja" y "Círculo".

**Explique:** cuando el facilitador/a diga la palabra "Naranja" el integrante elegido deberá decir un dato que representa a la persona que está a su derecha. No puede citar características físicas.

Si la palabra es "Toronja" la persona que se seleccione deberá también dar un dato pero de su compañero o compañera de la izquierda.

Y cuando se diga la palabra "Círculo" todos deberán mezclarse y cambiar de lugar.

El facilitador o la facilitadora se para en el centro del círculo formado por el grupo. Para dar inicio a la actividad tendrá que señalar a una persona y decir una de las palabras.

**Pregunta:** el facilitador/a realizará las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Cómo se sintieron cuando tenían que dar un dato que no fuera físico de su compañero de su derecha o izquierda?
- Sintieron que no la conocían lo suficiente?
- ¿Qué sintieron cuando cambiaron de lugar?

**Concluya:** que así como no conocían a la persona que estaba a su derecha o izquierda, a veces en la calle o cuando vamos apurados no recordamos a las personas que pasaron cerca de nosotros o la vimos comprando en el mismo lugar, estos detalles son importantes que los recordemos porque muchas veces el que está a nuestro lado puede ser una mala persona, o con la que nos encontramos varias veces puede ser alguien que nos está acechando. También es importante que procuren no andar solo/a en lugares muy distantes o solitarios porque podemos correr peligro.

### F. CIERRE AFECTIVO: HISTORIA DE MIS RECUERDOS

**Participantes:** Todos.

**Material:** Hojas blancas, lápices de grafito.

**Tiempo:** 30 minutos

**Entregue:** a cada una de las personas una hoja blanca y les solicita que escriban en ella la historia de un recuerdo importante de su vida.

**Explica:** a los participantes que: “Los recuerdos son como un trozo de nuestro pasado y los guardamos como verdaderos tesoros. Con ellos nos acordamos de momentos felices de nuestra vida. Cada vez que vienen a nuestra mente las personas y los hechos, vivimos de nuevo la experiencia en que participamos.

Al comentar un recuerdo, revelamos algo de nosotros mismos, de nuestra historia personal”

**Pida:** que le entreguen las hojas que contienen sus historias.

**Organiza:** grupos de 5 personas

**Orienta:** Cada grupo recibirá 5 historias diferentes a las que escribieron, para que las lean y traten de identificar su autor y que entreguen las hojas de las historias a las personas que consideran son el autor y les expliquen la razón de su elección. El facilitador/a indica a las personas que mencionen si realmente son los autores de la historia que les entregaron.

**Pregunta:** realiza al grupo las siguientes preguntas:

- ¿Qué sentimientos les provocaron las historias?
- ¿Hay alguna historia que les guste más? ¿por qué?

**Concluya:** que es importante conocer más a las personas con que interactuamos frecuentemente, ya que eso nos acerca más a ellos/ellas. Además les damos confianza para apoyarlos en momentos difíciles o cuando están con algún problema.

### G. INDICACIONES PARA EL EJERCICIO DE MANTENIMIENTO

**Participantes:** Todos.

**Material:** Cuaderno de trabajo.

**Tiempo:** 10 minutos.

**Oriente:** a los participantes el ejercicio de mantenimiento de la semana.

**Diga:** que realicen el ejercicio que se encuentran en la página 45 del cuaderno de trabajo, los cuales serán revisados por el/la facilitador.

Puede pedir apoyo de sus amigos o familiares.

**Ejercicio:** Pasos para reportar incidentes de violencia

Investiga si en tu barrio existen organizaciones, personas o espacios para que puedan acudir a ellas en caso de que experimenten violencia o abuso.

#### 1. Haga un directorio

Nombre	Dirección	Teléfono
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

#### 1. Escriba: Mis tres adultos de confianza son:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## HABILIDAD A DESARROLLAR: MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

### SESIÓN 5: EMBARAZO NO DESEADO

EDAD: TODAS LAS EDADES



**TIEMPO: 2 HORAS Y MEDIA**



**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:** Identificar las conductas y actitudes asociadas a la sexualidad responsable de las y los adolescentes.



**MÉTODOS UTILIZADOS:** 1. Análisis y Discusión 2. Visualización o experiencia vivencial



**MATERIALES:** Papel, lápices o lapiceros. Papelógrafos, marcadores, masking tape.

#### PREPARACIÓN PARA EL/LA FACILITADOR/A:

1. Revise con anterioridad las definiciones de embarazo y los de embarazo precoz y embarazo no deseado para explicarles de manera sencilla y breve a los y las adolescentes. 2. Tomar en cuenta el contexto cultural y social de donde provienen los y las adolescentes. 3. Incentivarlos a que participen en todas las actividades del grupo, respetando las ideas, el género, las habilidades, la diversidad de opiniones que tiene cada participante.

#### APUNTES PARA EL/LA FACILITADOR/A

Incentive a los y las adolescentes a que reconozcan en la práctica los riesgos físicos, psicológicos y sociales que conlleva un embarazo no deseado. Orientarlos a que se documenten sanamente sobre los temas de sexualidad en la adolescencia.

#### INTRODUCCIÓN

**De:** la bienvenida a las/los adolescentes al iniciar la sesión y pida a los/as participantes formen un círculo al centro del salón, posteriormente solicite que comenten el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior.

**Escuche:** la intervención de 2 o 3 participantes.

**Diga:** ahora vamos a jugar “La maleta de mi vida”

#### A. EL ENGANCHE: LA MALETA DE MI VIDA

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** Hojas blancas y un lápiz de grafito o lapicero para cada persona

**Tiempo:** 50 minutos.

**Organiza:** pide a los y las adolescentes que conformen grupos de 5 miembros cada uno.

**Entrega:** a cada uno papel y lápiz.

**Explica:** que en una hoja en blanco deberán dibujar una gran maleta, de la forma en que deseen o con los colores que quieran. Representa la maleta de su vida y la están preparando para un importante viaje.

Dentro de la maleta deben guardar 3 objetos materiales y 3 recuerdos de sus vidas. Además, en el bolsillo delantero guardaran los 3 valores con que se identifican.

No pueden guardar más cantidades ni menos de las mencionadas en el ejercicio. Sobre la maleta deberán escribir lo que guardan y hasta dibujarlo si prefieren.

En la hoja deberán escribir un resumen del por qué eligieron los objetos, los recuerdos y los valores.

#### VINCULE LA VIVENCIA

**Plenaria:** En este espacio los participantes podrán compartir con todo el grupo los dibujos de sus maletas y el contenido. Además contar brevemente el motivo de cada elección.

No es necesario obligar a las personas a que participen contando su actividad, hay que respetar la privacidad de aquellas que no quieren hacerlo.

Es importante que el facilitador/a detecte si hay una relación entre las maletas y el contenido. Por ejemplo, si las maletas coloridas poseen recuerdos lindos y las oscuras recuerdos desagradables.

**Pregunte:** Haga las siguientes preguntas al grupo:

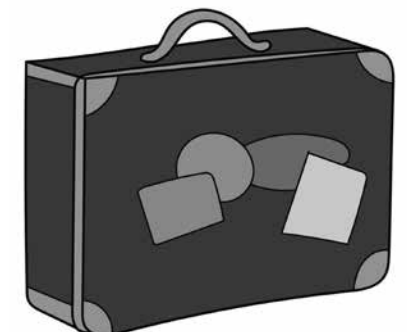
*¿Cómo se sienten?*

*¿Qué les pareció la actividad?*

*¿Cree que su maleta es muy pesada? porque?*

*¿Pueden reconocerse en lo que lleva la Maleta de su vida?*

*¿Qué otra cosa meterían en su maleta de vida?*



**Refuerce:** a los participantes que todos tenemos cosas importantes que guardamos en nuestros pensamientos, hay recuerdos agradables que marcan nuestra vida, también tenemos recuerdos y vivencias desagradables que a veces nos lastiman y muchas veces no podemos avanzar. Una parte de nuestro ser son los valores, que nos guían y nos dan la pauta a seguir cuando enfrentamos situaciones difíciles o placenteras en la vida. En cuanto a los objetos materiales que guardamos muchas veces y no queremos desprendernos de ellos porque representan a personas, momentos o recuerdos agradables generalmente.



## B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: IDENTIFICANDO RIESGOS (40 MINUTOS)

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** Hoja de trabajo Identificando riesgos, lápices de grafito, hojas de papel.

**Tiempo:** 40 minutos.

**Objetivo:** Ubicarse en función de su potencialidad para enfrentar una situación de embarazo en ellos mismos o en personas cercanas.

**Explica:** dando ejemplos de conductas sexuales que usualmente presentan los y las adolescentes, cada uno puede tener diferentes formas de expresión y que la decisión de tener o no una relación sexual es individual.

Ponga en la pared o pizarra tres papelógrafos:

Uno con **Alto riesgo de embarazo**,

Otro con **Bajo riesgo de embarazo** y

Otro **Sin riesgo de embarazo**

**Alto riesgo de embarazo**, se refiere a personas que están indecisas a tener o no tener relaciones sexuales, no están preparados con ningún método anticonceptivo, no tienen información sobre ello.

**Bajo riesgo de embarazo**, incluye a personas que usan métodos anticonceptivos, están informados sobre ello, y tienen relaciones sexuales.

**Sin riesgo de embarazo**, se refiere a personas que no tienen relaciones sexuales o que practican la masturbación.

**Pregunta:** Haga las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Cuántos amigos/as o personas conocen del colegio, barrio que caigan en cada categoría?
- ¿Cómo harían para caer en la categoría Sin riesgo de embarazo?

**Organiza:** grupos de 5 participantes.

**Entrega:** a cada grupo una fotocopia de la hoja IDENTIFICANDO RIESGOS.

**Pida:** que lean detenidamente los siguientes casos que describen algunos ejemplos de la conducta sexual entre jóvenes, y que escriban en la casilla derecha: **AR** si es alto riesgo, **BR** si es bajo riesgo, y **SR** si es sin riesgo.

Una vez que haya concluido el ejercicio reúna al grupo para analizar los resultados.

Busque la hoja de trabajo al final del fascículo en materiales de apoyo



## C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** No se necesitan materiales.

**Tiempo:** 20 minutos.

**Plenaria:** Cada grupo tiene su hoja de trabajo y la comparten con los otros grupos. El facilitador/a irá escribiendo en un papelógrafo los números de cada pregunta cada vez que el grupo que expone su respuesta.

Alto riesgo de embarazo	Ej: 1, 6, 8.....
Bajo riesgo de embarazo	
Sin riesgo de embarazo	

**Reflexión:** El facilitador hará las siguientes preguntas al grupo:

*¿Qué categoría tiene mayores tiene mayor cantidad de respuestas? ¿Por qué creen?*

## D. CIERRE CONCEPTUAL

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** Papelógrafos, marcadores, masking tape.

**Tiempo:** 10 minutos.

**Explique:**

- *Que la falta de información sexual correcta en los adolescentes y jóvenes tiene como consecuencias: embarazos no deseados, violaciones, contagio de infecciones de transmisión sexual, SIDA, y abortos clandestinos.*
- *Uno de los problemas de la juventud detectado a nivel mundial, es el embarazo precoz.*
- *El embarazo precoz trae consecuencias a la madre adolescente y también al bebé.*
- *Los bebés que nacen en familias en las que no son deseados pueden sufrir diferentes enfermedades, dificultades y traumas tanto si son dados en adopción como si no y corren riesgo de ser abandonados y maltratados por sus propios padres.*

**Coloque:** en el salón varios papelógrafos con la siguiente información y lo lee o lo leen todos juntos para cerrar esta parte de la sesión.

### ¿Qué es el embarazo?

El embarazo es el periodo comprendido entre la fecundación de un óvulo y el nacimiento del recién nacido. En la raza humana este periodo es de unos nueve meses.

### ¿Qué es el embarazo precoz?

El embarazo precoz, también denominado embarazo adolescente, es aquel que se produce cuando una mujer se encuentra en su etapa de pubertad (entre los 10 y los 19 años, según la Organización Mundial de la Salud).

### ¿Qué es el embarazo no deseado?

El embarazo no deseado (también denominado embarazo no previsto, no querido, no planeado, no planificado, no intencional, inesperado, imprevisto o inoportuno) es aquel que se produce sin el deseo o planificación previa y ante la ausencia o fallo de métodos anticonceptivos precoitales adecuados y la ineffectividad o no administración de métodos anticonceptivos de emergencia posteriores al coito que prevengan un posible embarazo.

### Riesgos y consecuencias del embarazo adolescente

Según los expertos, la edad más apropiada para ser madre es entre los 20 y los 35 años, ya que el riesgo para la salud de la madre y el niño es mucho menor. El embarazo en la adolescencia se considera de alto riesgo y conlleva más complicaciones. La adolescente no está preparada ni física ni mentalmente para tener un bebé y asumir la responsabilidad de la maternidad.

Las adolescentes que se quedan embarazadas presentan en muchos casos:

- Cuadros de mala nutrición, con carencia de nutrientes esenciales para el buen desarrollo del bebé
- Un mayor número de abortos espontáneos
- Partos prematuros, hay un gran número de bebés de adolescentes que nacen antes de la semana 37 de gestación
- Sus bebés tienen un peso bajo ya que la inmadurez de su cuerpo hace que su útero no se haya desarrollado completamente
- Las mamás adolescente tienen niños con más problemas de salud y trastornos del desarrollo
- En los casos de embarazos de niñas de menos de 15 años, el bebé tiene más posibilidades de nacer con malformaciones.

Complicaciones psicológicas para la adolescente embarazada

En general, los estudios hablan de una serie de circunstancias por las que pasan las mamás adolescentes:

- Miedo a ser rechazadas socialmente: una de las consecuencias de la adolescencia y el embarazo es que la joven se siente criticada por su entorno y tiende a aislarse del grupo.
- Rechazo al bebé: son niñas y no desean asumir la responsabilidad, el tiempo y las obligaciones que supone ser madre. Sin embargo, esto también las hace sentirse culpables, tristes y su autoestima se reduce.
- Problemas con la familia: comunicar el embarazo en la familia muchas veces es fuente de conflicto e incluso rechazo por parte de su propio entorno.
- Los hijos de madres y padres adolescentes suelen sufrir mayor tasa de fracaso escolar, problemas de inserción social o de aprendizaje.

## E. EVALUACIÓN LÚDICA: EL CAMINO DE MI VIDA

**Participantes:** Todos.

**Material:** Hojas de papel, papelógrafos, pintura de dedos, lápices de grafito, masking tape.

**Tiempo:** 40 minutos

**Organiza:** este trabajo es individual, pida que cada uno se ubique en el espacio que se sienta más cómodo, dentro o fuera del salón.

**Entregue:** a cada uno papelógrafo, lápices de grafito y pintura de dedos.

**Explica:** Se les pide a los participantes que dibujen en un papelógrafo utilizando pinturas de dedos dibujen el "Camino de su Vida", señalando en él los acontecimientos más importantes que han ido teniendo a lo largo de su vida, que señalen aquellos que para ellas/os son significativos.



Que lo hagan iniciándolo en su infancia y señalando que el camino no acaba en el momento en que nos encontramos sino que es continuo.

Cuando hayan terminado, pídeles que lo peguen en la pared o pizarra, y que pasen a compartirlo los que quieran hacerlo.

## F. CIERRE AFECTIVO: EL MENSAJE DE LA SUERTE

**Participantes:** Todos.

**Material:** Tarjeta de colores, marcadores de colores, lápices de grafito.

**Tiempo:** 30 minutos

**Entregue:** a cada participante una tarjeta de color y un marcador.

**Explica:** que cada participante escriba de manera breve un deseo y/o augurio. El mismo debe ser un mensaje dirigido a todo el grupo.

Por ejemplo se puede escribir "deseo que lo aprendido lo podamos poner en práctica con éxito".

**Plenaria:** El facilitador/a recogerá todos los mensajes y los mezclará en una bolsa.

Al azar cada integrante toma una tarjeta de la bolsa y lee el mensaje en voz alta y como si fuera una afirmación. Al leerlo da unas palabras sobre el mensaje recibido. Puede hacerlo creativamente, cantado, recitado, con mímicas,

**Pregunta:** a todo el grupo:

- ¿Cómo se sintieron con el mensaje recibido?
- ¿Lo guardarías en tu maleta de la vida?

**Concluya:** que cuando recibimos mensajes positivos de una persona nos transmite también el cariño con que lo escribió, cada mensaje es una expresión de nuestros sentimientos. Es bueno que recibamos mensajes positivos y que expresemos nuestra gratitud al recibirlo.

**G. INDICACIONES PARA EL EJERCICIO DE MANTENIMIENTO: FODA**

**Participantes:** Todos.

**Material:** Cuaderno de trabajo.

**Tiempo:** 10 minutos.

Oriente: a los participantes el ejercicio de mantenimiento de la semana.

Diga: que realicen el ejercicio que se encuentran en la página 46 del cuaderno de trabajo, los cuales serán revisados por el/la facilitador.

**Explica:** que el FODA consiste en:

- F de fortalezas: las fortalezas deben utilizarse
- O de oportunidades: las oportunidades deben aprovecharse
- D de debilidades: las debilidades deben eliminarse
- A de amenazas: las amenazas deben sortearse





**ANTE UN EMBARAZO NO DESEADO**

FACTORES INTERNOS Controlables	FACTORES INTERNOS Controlables
<p><b>Fortalezas</b> ¿Cuáles son mis fortalezas para no tener un embarazo no deseado?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul>	<p><b>Oportunidades</b> ¿Cuáles son mis oportunidades para no salir con un embarazo no deseado?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul>
<p><b>Debilidades</b> ¿Cuáles serían mis principales debilidades para salir con un embarazo no deseado?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul>	<p><b>Amenazas</b> ¿Cuáles son las principales amenazas que tengo ante un embarazo no deseado?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• _____</li> <li>• _____</li> <li>• _____</li> </ul>

**HABILIDAD A DESARROLLAR: MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS**

**SESIÓN 6:  
ME CUIDO DE LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL, ADICCIONES, ZIKA, COVID 19.**

**EDAD:** TODAS LAS EDADES

	<b>TIEMPO:</b> 2 HORAS Y MEDIA
	<p><b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:</b> Proporcionar a los participantes Información básica sobre las ITS, VIH / el SIDA, Zika y COVID 19 con el propósito que conozcan la manera de prevenirla.</p>
	<p><b>MÉTODOS UTILIZADOS:</b> 1. Análisis y Discusión 2. Visualización o experiencia vivencial</p>
	<p><b>MATERIALES:</b> • Papel • Lápices o lapiceros, papelógrafos, marcadores..</p>

**PREPARACIÓN PARA EL/LA FACILITADOR/A:**

1. Revise con anterioridad las definiciones sobre las enfermedades de transmisión sexual, Zika, Covid 19, para explicarles de manera sencilla y breve a los y las adolescentes.
2. Tomar en cuenta el contexto cultural y social de donde provienen los y las adolescentes.
3. Incentivarlos a que desarrollen hábitos de higiene para la prevención de dichas enfermedades y la preservación de su salud y la de su familia.

**APUNTES PARA EL/LA FACILITADOR/A:**

Motive a los participantes a que practiquen hábitos de higiene saludables para la preservación de su salud, insista durante la sesión sobre la importancia de mantenerse informados sobre las enfermedades de transmisión sexual y el SIDA, y otras enfermedades como Zika, Covid 19, que pueden ser de utilidad para salvar su vida y la de los demás. Recuerde a los y las adolescentes que no se debe discriminar a nadie porque tiene ETS o cualquier otra enfermedad, que en el caso del Zika y el Covid hay que mantener los consejos preventivos que se dan.

**INTRODUCCIÓN**

**De:** la bienvenida a las/los adolescentes al iniciar la sesión y pida a los/as participantes formen un círculo al centro del salón, posteriormente solicite que comenten el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior.

**Escuche:** la intervención de 2 o 3 participantes.

**Diga:** ahora vamos a jugar “Cacería de firmas”

## A. EL ENGANCHE: CACERÍA DE FIRMAS

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** 3 tarjetas de cartulina rosada, 3 tarjetas de cartulina amarilla, 1 tarjeta cartulina celeste, tarjetas de cartulina blanca hasta completar el número de participantes.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Objetivo:** Identificar con cuánta rapidez puede propagar el SIDA y las enfermedades de transmisión sexual, cómo pueden prevenirse.

**Organiza:** las sillas formando un círculo grande.

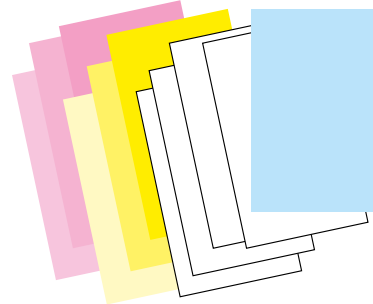
**Explica:** El facilitador/a dice al grupo lo importante que es la firma de cada persona. Cada persona valora mucho su firma, ya que significa un compromiso.

**Entrega:** a cada participantes una tarjeta, al más dinámico del grupo entregue la tarjeta celeste.

**Diga:** a los de tarjeta amarilla que no participen de la actividad, pero que nadie se de cuenta de esta orientación.

**Orienta:** al grupo que:

- cada uno debe recoger firmas de los otros participantes en su tarjeta
- dé la señal de que empiecen.
- conceda unos 5 minutos para esta actividad.
- dígales que se sienten.



## VINCULE LA VIVENCIA

**Plenaria:** todo el grupo sentado en el círculo.

**Pida:** a la persona que tiene la tarjeta celeste que se ponga de pie y que harán de cuenta que el tiene una ETS, y que en lugar de firmas vamos a suponer que ha tenido relaciones sexuales.

- que se pongan de pie todos los infectados (los que firmaron en la tarjeta celeste).
- pida que se pongan de pie los que tengan la firma de algunos de los compañeros que están de pie.
- aquellos que tienen tarjeta rosada han usado condones en todas sus relaciones sexuales y que no se han contagiado, pídales que se sienten.
- los que tienen la tarjeta amarilla son los que han decidido abstenerse de tener relaciones sexuales.

**Pregunte:** Haga las siguientes preguntas al grupo:

1. ¿Cómo se sintió la persona con la tarjeta celeste?
2. ¿Qué sintió el grupo hacia esa persona?
3. ¿Qué sintieron los de la tarjeta amarilla cuando les dijo que no iban a participar? ¿Cómo cambió ese sentimiento cuando se enteraron que no habían sido contagiados?
4. ¿Qué sintió el grupo hacia ellos cuando no querían participar?
5. En el caso de los que tenían la tarjeta amarilla ¿participaron a pesar de la instrucción? ¿Por qué? ¿Ocurre esto en la realidad?
6. Porque es difícil no participar en una actividad en la que todos participan?
7. ¿Cómo se sintieron los que descubrieron que habían usado condones?
8. ¿Qué sentiste al encontrar que podrías haber sido infectado?
9. ¿Te hubiera molestado firmar la tarjeta de alguien que realmente tenía una ETS o estaba infectado por VIH?
10. La persona de la tarjeta celeste no sabía que estaba infectada, ¿Cómo podíamos saber eso por anticipado? ¿Cómo podemos saber si tiene o no la enfermedad?

**Refuerce:** a los y las adolescentes que todos pueden infectarse de una ETS, si deciden tener relaciones sexuales y no protegerse o no estar informados sobre las enfermedades de ETS.

Que con la simulación se entendió mejor la manera de propagación de estas enfermedades y que a partir de ese momento queda sin efecto la simulación, que no señalan, ni se burlen de los que en el juego salieron infectados, que no les hagan bullying por eso.

Que igual sucede en la vida real, no sabemos por anticipado si nuestra pareja está infectada, o si tiene relaciones con otra persona que está infectada.

## B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: PANEL DE EXPERTOS (60 MINUTOS)

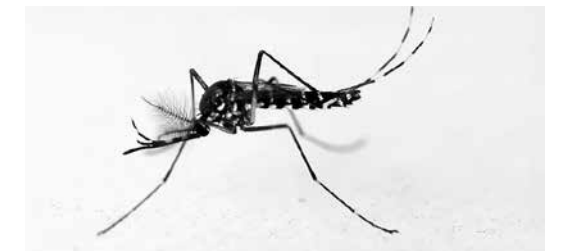
**Participantes:** Todos.

**Materiales:** Fotocopias de trabajo de grupo, hojas de papel, papelógrafo, marcadores, recortes de revistas, pegamento, masking tape, lápices de grafito.

**Tiempo:** 60 minutos.

**Organiza:** divide al grupo en 4 equipos, a cada uno se le entregará la hoja de información sobre el tema que van a presentar.

- Grupo 1: el tema de SIDA
- Grupo 2: el tema de Adicciones
- Grupo 3: el tema de COVID 19
- Grupo 4: el tema del Zika



**Explica:** que cada grupo estudiará el tema asignado, deberá exponer el tema a los demás participantes como si fueran expertos.

La forma en que cada grupo presente su tema depende de ellos, sugiere que pueden hacer dibujos,



carteles, esquemas, etc. Conceda un tiempo de 30 minutos para la preparación del grupo. Cuando estén listos pasarán a la plenaria.

**Ordene:** el local preparando el ambiente que simule una conferencia.

Busque el material del Panel de expertos al final del fascículo en materiales de apoyo.

### C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** No se necesitan materiales.

**Tiempo:** 20 minutos.

**Plenaria:** Cada equipo hará presentación del tema asignado. Al final de cada exposición los demás pueden hacer preguntas, en caso de respuestas incorrectas ayude a los expertos.

**Reflexión:** El facilitador/a propondrá al pleno las siguientes preguntas para su discusión:

1. *¿Cómo se contagia el SIDA?*
2. *¿Qué debemos hacer si sospechamos que estamos enfermos?*
3. *¿Cómo se pueden evitar las ETS y el SIDA?*
4. *¿Hay manera de antemano de quién tiene ETS o SIDA?*
5. *¿Cuáles son las adicciones más frecuentes entre los jóvenes?*
6. *¿Te consideras adicto a algo o a alguien? ¿Por qué?*
7. *¿Qué medidas preventivas tomarían para no enfermarse de COVID 19?*
8. *¿Qué medidas tomarían para no enfermarse de ZIKA?*

### D. CIERRE CONCEPTUAL

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** Papelógrafos, marcadores, masking tape, hojas de papel, lápices de grafito.

**Tiempo:** 10 minutos.

**Explique:** las siguientes recomendaciones al grupo de participantes:

- Que las recomendaciones para no infectarse de ETS son cuidarse y si llevas una vida sexual activa cuidarse y usar siempre condón y no tener más de una pareja sexual.
- Hay que tomar en cuenta todas las medidas preventivas de las enfermedades como ZIKA, COVID 19, que se dan a través de las redes sociales y que se dieron durante la sesión.
- Que muchos jóvenes y adolescentes han olvidado su proyecto de vida, al involucrarse en adicciones, al no tener apoyo familiar y social, muchas veces no pueden alejarse de esas adicciones.

**Coloque:** Pida a cada grupo que coloque su presentación en determinado lugar para que los demás puedan tomar notas de cada tema.

### E. EVALUACIÓN LÚDICA: ¿ES VERDAD QUE...?

**Participantes:** Todos.

**Material:** Hoja de trabajo, lápiz para cada persona.

**Tiempo:** 30 minutos

**Organiza:** conforme grupos de 5 a 6 participantes.

**Entregue:** a cada participante la hoja de trabajo y un lápiz de grafito.

**Explique:** que lean detenidamente cada pregunta y que encierren en un círculo su respuesta.

**Pida:** que vayan leyendo junto con el facilitador/a cada pregunta y viendo si tiene la respuesta correcta que le estará diciendo el facilitador/a.

#### ¿ES VERDAD QUE...?

##### Hoja de trabajo

**Encierra en un círculo la respuesta correcta**

- |  |    |    |
|--|----|----|
| 1. ¿Es verdad que los muchachos y muchachas pueden tener alguna enfermedad de transmisión sexual sin presentar síntomas? | SI | NO |
| 2. ¿Es verdad que las enfermedades de transmisión sexual se pueden contraer varias veces después que ya está curado?     | SI | NO |
| 3. ¿Es verdad que los condones ayudan a prevenir el contagio de enfermedades de transmisión sexual?                      | SI | NO |
| 4. ¿Es verdad que existe una cura conocida para los herpes?  | SI | NO |
| 5. ¿Es verdad que el SIDA se contagia por darle la mano a alguien?   | SI | NO |
| 6. ¿Es verdad que el SIDA solo les da a los homosexuales?  | SI | NO |
| 7. ¿Es verdad que si uno no tiene síntomas no contagia a la pareja?  | SI | NO |
| 8. ¿Es verdad que cualquier persona que tiene relaciones sexuales puede contraer una enfermedad de transmisión sexual?   | SI | NO |
| 9. ¿Es verdad que los condones fallan frecuentemente porque se rompen o porque se salen?                                 | SI | NO |

## F. CIERRE AFECTIVO: EL CIEMPIÉS QUE CAMBIA DE PIES

**Participantes:** Todos.

**Material:** música de fondo.

**Tiempo:** 30 minutos

**Organiza:** el facilitador/a solicita que se formen grupos de 5 personas.

**Explica:** Con música de fondo el facilitador/a les dirá que son ciempiés que caminan con 8 o 10 pies. El número depende de la cantidad de personas en cada equipo.

Luego de un tiempo se grita “son ciempiés que caminan con 5 pies” y los equipos deben adaptarse a la consigna. Se debe ir cambiando de consigna, y los ciempiés caminarán al ritmo de la música.

Si se le quiere agregar dificultad a la actividad se pueden indicar números de pies que obligue a integrarse. Es decir, los miembros de los grupos deberán integrarse con otros para alcanzar el número de pies.

**Pregunta:** al grupo cómo se sintió.

**Concluya:** que en la vida real siempre necesitamos apoyarnos con otros para realizar alguna acción, o si tenemos algún problema, a veces nuestras familias son los más cercanos y los que nos apoyan siempre, si la familia es unida, otras veces acudimos a amigos/as para apoyarnos.

## G. INDICACIONES PARA EL EJERCICIO DE MANTENIMIENTO

**Participantes:** Todos.

**Material:** Cuaderno de trabajo.

**Tiempo:** 10 minutos.

**Oriente:** a los participantes el ejercicio de mantenimiento de la semana.

**Diga:** que realicen el ejercicio que se encuentran en la página 47 del cuaderno de trabajo, los cuales serán revisados por el/la facilitador.

**Ejercicio:** Escribo una historia

Indicaciones para elaborar la historia:

- El tema de la historia debe ser relacionado con las enfermedades de transmisión sexual, adicciones, Zika y Covid 19.
- Cada historia debe tener un título.
- Debe tener un adolescente como personaje principal.
- Debe tener introducción, desarrollo y desenlace o conclusión de la historia.
- Al final de la historia debe escribir un mensaje positivo sobre el personaje o personajes.

**Título:**

**Nombre del personaje principal o personajes.**

**Introducción:**

**Desarrollo:**

**Conclusión:**

**Mensaje al personaje o personajes.**

**Nombre del autor:**

**Fecha de publicación:**

**H: MATERIALES DE APOYO**

**Amor romántico “Mito o realidad”**

**FICHA DE TRABAJO No. 1**

**Instrucciones:**

En grupo analizan cada pregunta, pueden hacerlo a través de la técnica de lluvia de ideas y escribirlas las respuestas una vez que hayan llegado a una conclusión.

**Preguntas:**

1. ¿Cuáles deben ser las características principales de mi pareja con la que quisiera vivir “para siempre”?
2. ¿Cómo es la pareja que se acerca más a mi pareja “ideal”? ¿Qué cambiaría de mi actual pareja o de mi expareja para que fuera mi pareja “ideal”?
3. ¿Qué es lo que me hace enamorarme de alguien?
4. ¿Qué es lo que necesito que me dé mi pareja para que yo esté enamorada “como el primer día”?

**Ficha de trabajo No. 2**

Lee detenidamente cada enunciado y expresa si estás de acuerdo o no y por qué.

ENUNCIADO	V	F	JUSTIFICA TU RESPUESTA
Si es tan celoso-a conmigo, es porque me quiere de verdad...			
Amar es sufrir			
El amor es algo mágico			
Chicos y chicas viven el amor de forma diferente			
No podré ser feliz si no tengo una relación de pareja			
Sacrificaría cualquier cosa por amor			
Con mi amor haré que cambie y todo irá bien			
El amor lo puede todo			
Alguna vez me ha humillado, pero yo sé que me quiere...			
El amor es lo más importante en la vida			

**Pertenezco a un grupo**

(Sacar fotocopias para cada grupo)

**Escenarios para la Presión de Grupos**

**Escenario 1:** Un grupo de adolescentes están charlando fuera de la escuela. Un compañero se une a ellos y, después de unos cuantos minutos, saca un cigarrillo y comienza a fumar. Todos resisten por un rato, pero entonces algunos comienzan a fumar. Un adolescente del grupo rechaza fumar, aunque todos lo presionan hacerlo.

**Reflexión:**

- ¿Qué tipo de presión de grupo está ejerciendo el grupo sobre el adolescente que no quiere fumar?
- ¿Creen que está presente algún tipo de violencia? Mencionelo.

**Escenario 2:** Un grupo de adolescentes está hablando acerca de las chicas. La mayor parte de ellos dice que han practicado sexo y están burlándose de uno porque no ha practicado sexo.

**Reflexión:**

- ¿Qué tipo de presión de grupo está ejerciendo el grupo sobre el adolescente que no quiere fumar?
- ¿Creen que está presente algún tipo de violencia? Mencionelo.

**Escenario 3:** Un estudiante tiene mucho trabajo por hacer. Él está supuesto a terminar antes de que su madre llegue de trabajar. Sus amigos pasan a invitarle para ir a jugar fútbol, y le dicen que él podría ir y retornar a tiempo para terminar sus tareas.

**Reflexión:**

- ¿Qué tipo de presión de grupo está ejerciendo el grupo sobre el adolescente que no quiere fumar?
- ¿Creen que está presente algún tipo de violencia? Mencionelo.

**Escenario 4:** Un grupo de adolescentes está parado fuera del salón de clases esperando al profesor. Una estudiante pasa y los chicos se burlan de ella por su cuerpo y uno hasta intenta agarrarla. Uno de los chicos se siente incómodo porque esa chica es su amiga.

**Reflexión:**

- ¿Qué tipo de presión de grupo está ejerciendo el grupo sobre el adolescente que no quiere fumar?
- ¿Creen que está presente algún tipo de violencia? Mencionelo.

**Escenario 5:** Un grupo de chicas está acosando a una estudiante. Ellas la están llamando por nombres como “estúpida” y tratando de robarle su dinero. El grupo la está amenazando que si se lo dice a su mamá, ellas la esperarán después de clases y la golpearán.

**Reflexión:**

- ¿Qué tipo de presión de grupo está ejerciendo el grupo sobre el adolescente que no quiere fumar?
- ¿Creen que está presente algún tipo de violencia? Mencionelo.

## Que es un adulto de confianza

(Fotocopia esta historia para cada grupo)

### La historia de Dolly

Mi nombre es Dolly y tengo 12 años de edad. Voy a la escuela por el mismo camino todos los días. Es la única forma que puedo caminar hacia la escuela de una manera segura, porque en los campos algunas veces hay bandidos y me da miedo caminar por el campo sola, especialmente cuando los cultivos están altos.

De modo que, cada día paso por la terminal del bus y el bar para llegar a la escuela, y cada día soy abordada por un viejo ofreciéndome comprarme un trago. El me dice que me va a comprar cualquier cosa que yo quiera y que una estudiante necesitaba un trato especial de vez en cuando. Un día él me dio una botella bonita de perfume, y yo la tomé. La semana pasada, me pidió que fuera a pasear con él después de la escuela. Yo le dije que no, pero todos los días él me pide la misma cosa, y se está poniendo más y más persistente. Algunas veces él se me acerca y es difícil para mí alejarme de él sin tropezar con el tránsito.

Mañana, voy a caminar por el campo aún cuando estoy atemorizada por los bandidos, porque también estoy atemorizada por el hombre que me ha estado hostigando. Ayer, cuando yo estaba doblando para tomar hacia el campo, me encontré con uno de nuestros ancianos del pueblo. Él me preguntó el por qué yo estaba caminando por los campos cuando se nos ha dicho que permanezcamos en la carretera principal porque los campos eran inseguros. Tenía miedo de decirle la razón, pero decidí que era mejor decirle la verdad. Fue difícil para mí hablar con este anciano respetado acerca de mi problema, pero le conté que un hombre se me había acercado mientras yo estaba caminando por la parada del bus. Le dije que estaba muy asustada y quería evitar a ese hombre y por eso estaba atravesando por el campo.

El anciano del pueblo me preguntó si yo había tomado algún regalo del hombre. Admití que sí. Entonces él me dijo que yo no debería tomar regalos de extraños, porque a veces la persona lo hace para obtener un favor a cambio o para engañar a las niñas. El anciano también me dijo que mandaría a su nieto mayor para que me acompañara a la escuela. Aunque yo estaba muy asustada, estaba contenta porque le había dicho a uno de los ancianos del pueblo acerca de mi problema y él me escuchó y me ofreció su ayuda. Me siento muy aliviada ahora que la situación ha sido resuelta y puedo caminar segura hacia la escuela.

## Identificando riesgos

(Sacar fotocopia para cada grupo)

### IDENTIFICANDO RIESGOS

#### Hoja de trabajo

**Instrucciones:** Lea detenidamente los siguientes casos que describen algunos ejemplos de la conducta sexual entre jóvenes. Escribe en el paréntesis la categoría a la que pertenecen:

**(AR) = Alto riesgo de embarazo**

**(BR) = Bajo riesgo de embarazo**

**(SR) = Sin riesgo de embarazo**





No.	Casos	Categorías
1	Javier piensa tener relaciones sexuales para divertirse y quedar bien con sus amigos, así que no piensa usar anticonceptivos.	
2	Roberto siente que es importante conocer bien a una chica antes de involucrarse sexualmente con ella. Aunque conozca muy bien a su chica, cuando tenga relaciones usará condón.	
3	Luisa ha tenido una relación sexual y, como no cree que vuelva a tenerla porque está enojada con su chico aunque él le gusta mucho, no piensa usar anticonceptivos.	
4	Gloria tiene un chico desde hace un año. Ella siente que tendrá una relación sexual pronto, pero como no está segura cuándo será, no tiene un plan para evitar el embarazo.	
5	Dora está muy enamorada de Julio y para no perderlo cree que debe tener relaciones sexuales con él. Julio considera que no deben usar anticonceptivos porque sólo lo van a hacer una vez.	
6	Las relaciones que tiene Pedro no incluyen el acto sexual y no piensa tener relaciones coitales hasta que se case.	
7	Enrique tuvo una relación sexual una vez. Usó el retiro del pene antes de eyacular como método anticonceptivo.	
8	Margarita tiene relaciones sexuales rara vez. Ha tenido ya un aborto. Ahora su pareja usa condón cada vez que tiene relaciones sexuales.	
9	Juana está con su pareja desde hace 2 años y han tenido coito frecuentemente. Ella toma píldoras anticonceptivas algunos días y se siente protegida.	
10	Arturo está más interesado en el fútbol que en tener una relación íntima con una chica. Él nunca ha tenido una relación sexual, pero sabe cómo usar el condón en caso necesario.	
11	Una chica está empezando a salir con un chico que no le gusta tanto como para tener relaciones sexuales y no piensa hacer el amor con él.	
12	Juan y Sofía se excitan mucho cuando están juntos y han decidido tener relaciones sexuales y cuando él empieza a eyacular retirará el pene de la vagina.	
13	Ana María ha tenido relaciones sexuales pocas veces. Piensa ya empezar a tomar pastillas anticonceptivas todos los días.	
14	Jorge ha sostenido relaciones sexuales durante los cuatro meses pasados. No ha usado ningún método anticonceptivo.	
15	Ramiro tuvo una relación sexual que resultó en un embarazo no deseado. El bebé fue dado en adopción y su chica ahora toma la píldora.	
16	Rosa no ha tenido relaciones sexuales y decidió que sólo las tendrá si su chico usa condón.	
17	Sandra nunca ha tenido relaciones sexuales y piensa que se sentiría culpable si las tuviera, pero no se anima a tocar el tema con su pareja porque le da vergüenza.	
18	Un chico se siente atraído por chicos de su mismo sexo. No está interesado en tener relaciones sexuales con una mujer.	
19	Yolanda ha tenido relaciones sexuales de vez en cuando durante seis meses sin usar anticonceptivos.	
20	A Carmen le gusta muchísimo un chico, pero aún no se siente lista para hacer el amor con él ha decidido esperar.	
21	Miguel ha tenido relaciones con varias compañeras. Él siempre usa un condón y se siente protegido.	
22	Paula ha tenido relaciones sexuales una vez y, aunque no está segura de lo que pase, ha empezado a tomar pastillas anticonceptivas todos los días.	

## Panel de expertos

(Saque fotocopias para cada grupo según su número)

### Grupo 1: Enfermedades de transmisión sexual

#### VIH/SIDA

El Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA) es una enfermedad causada por el Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH). Este virus ataca fundamentalmente al sistema inmunitario, destruyendo las defensas del organismo y haciendo que la persona infectada padezca enfermedades y tumores.

Después de un tiempo, con la debilitación del sistema inmune, quizás muchos meses o años después, los síntomas empiezan a aparecer. Las siguientes son posibles señales de la infección VIH:

- rápida pérdida de peso
- tos seca
- fiebres o sudores nocturnos
- fatigas extremas
- glándulas linfáticas inflamadas en las axilas, la ingle, o el cuello
- diarrea que dura más de una semana
- frecuentes infecciones por levadura o micóticas (orales o vaginales)
- enfermedades inflamatorias pélvicas en las mujeres que no se mejoran con tratamiento
- neumonía
- salpullido o erupciones de la piel que son persistentes o piel escamosa
- pérdida de memoria a corto plazo

No crea que usted está infectado si es que usted tiene algunos de estos síntomas. Cada uno de estos síntomas puede estar relacionado a otras enfermedades. La única forma de asegurarse si usted está infectado o no es haciéndose un análisis o prueba de la infección VIH.

El tratamiento del VIH implica tomar medicamentos para desacelerar el avance del virus en el cuerpo. El VIH es un tipo de virus llamado retrovirus, y la combinación de medicamentos que se usa para tratarlo se llama terapia antirretroviral (TARV o TAR).

### Grupo 2: Adicciones

#### ¿Qué son las adicciones?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. Es una enfermedad progresiva y fatal, caracterizada por episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad.

#### Tipos de adicciones

Las adicciones se pueden catalogar en tres subgrupos: según si la dependencia es hacia una sustancia, una actividad o conducta, u otras dependencias relacionadas con el pensamiento. Dentro de estos, hay una amplia variedad de las mismas que analizamos a continuación.

- **Adicción a una sustancia**

Esta se produce cuando un individuo depende de una sustancia o compuesto químico que le brinda un estado de alivio o satisfacción. Este componente llega al cerebro a través de la sangre y produce cambios en su forma de funcionar.

Hay adicciones a sustancias legales como: a la nicotina o a la cafeína, alcohol, tabaco, y dependencia a medicamentos.

Existen adicciones a drogas ilegales como la marihuana, la cocaína o la heroína entre otras.

- **Adicción a una actividad o conducta**

Esta dependencia se produce cuando una persona está obsesionada con alguna actividad o conducta que le genera bienestar. Los casos más comunes son la ludopatía, la adicción a los videojuegos, a la comida, al deporte, al trabajo o a las compras. Estas adicciones suelen generar problemas que afectan al estilo de vida y al día a día de la persona que las padece. Si las adicciones al juego o a las compras afectan a la situación económica, las adicciones a la comida y al deporte perjudican a la salud.

- **Adicciones afectivas y emocionales**

Hay individuos adictos a pensamientos o emociones, y otros, dependen de otras personas para sentirse bien.

### Grupo 3: COVID 19

#### ¿Qué es el COVID-19?

Es una enfermedad viral que causa problemas respiratorios, la cual se está propagando por todo el mundo y puede afectar a todas las personas. El virus no se ve a simple vista y puede estar en cualquier lugar.

#### Síntomas

El SARS-Cov-2, causante de la enfermedad covid-19, infecta los pulmones.

#### Los síntomas principales son:

- fiebre,
- tos seca prolongada y
- cansancio.

Por tos seca se entiende la tos que produce picor, pero no flema.

Para que se considere continuada, la tos debe prolongarse por más de una hora o se deben dar tres o más ataques de tos en 24 horas.

Esto puede llevar a una falta de aliento, que a menudo se describe como una intensa presión en el pecho, dificultad para respirar o sensación de ahogo.

Se considera que tienes fiebre si la temperatura es superior a los 37,8°C. Esto te puede hacer sentir acalorado o, por el contrario, con frío o escalofríos.

Otros síntomas menos frecuentes que afectan a algunos pacientes, según la OMS, son:

- los dolores y molestias
- la congestión nasal
- el dolor de cabeza
- la conjuntivitis
- el dolor de garganta.
- la diarrea
- la pérdida del gusto o el olfato
- las erupciones cutáneas
- cambios de color en los dedos de las manos o los pies.

Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente. Algunas de las personas infectadas sólo presentan síntomas levisimos.

Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas previas como hipertensión arterial, problemas cardíacos o pulmonares, diabetes o cáncer tienen más probabilidades de presentar cuadros graves.

La enfermedad se propaga principalmente de persona a persona a través de las gotículas que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar.

### MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Ante ello, la OMS recomienda:

- Mantenerse a más de 1-2 metros de distancia de otras personas.
- Si estas secreciones caen en algún objeto o superficie, cualquier persona puede contagiarse si entra en contacto con ellas y después se toca los ojos, la nariz o la boca.
- Mantener una estricta higiene y, sobre todo, lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón.
- Uso de mascarilla.

### Grupo 4: ZIKA

#### ¿Qué es el ZIKA?

La enfermedad por el virus del Zika es causada por un virus transmitido principalmente por mosquitos del género Aedes, que pican durante el día.

#### Síntomas

Los síntomas, generalmente leves y de 2 a 7 días de duración, consisten en fiebre, erupciones cutáneas, conjuntivitis, dolores musculares y articulares, malestar y cefaleas.

#### Causas

El contagio se produce a través de la picadura del mosquito *Aedes aegypti*, responsable de la transmisión de otras enfermedades que aparecen en zonas templadas como el dengue, el Chikungunya o la fiebre amarilla.

No obstante, la peculiaridad de este virus es que no sólo se transmite por la picadura de un insecto y se ha comprobado que el virus de Zika también se puede transmitir a través de la sangre, por contacto sexual, debido a que el virus de Zika permanece en el esperma durante más tiempo.

Del mismo modo, se recomienda prestar especial atención a las transfusiones de sangre ya que, al ser el mecanismo de transmisión de la enfermedad, se puede contagiar si el donante está infectado.

#### Prevención

En la actualidad no **existe ninguna vacuna** contra la infección.

La principal medida para evitar el contagio de la enfermedad es impedir la picadura del mosquito. La dificultad radica en que, a diferencia de otros mosquitos, como el de la malaria, el *Aedes aegypti* no suele picar por la noche, por lo que la prevención de dormir con una mosquitera impregnada de insecticida no es muy eficaz.

En el caso de las mujeres embarazadas, se desaconseja que viajen a zonas donde pueda estar presente el virus.

## Infecciones de transmisión sexual

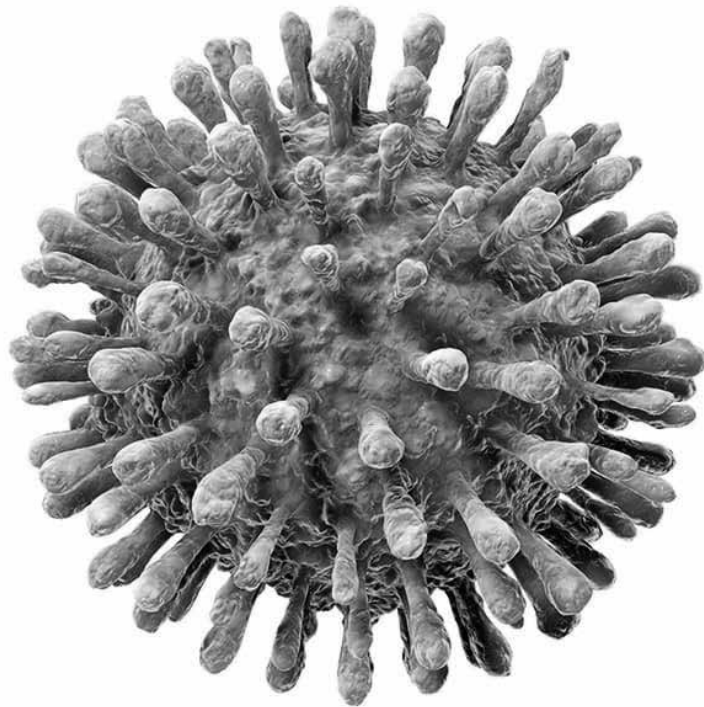
(sacar fotocopia para el trabajo de grupo)

Nombre de la infección y definición	Síntomas , transmisión y tratamiento
<p><b>Clamidia</b> La clamidia es una enfermedad de transmisión sexual común. Es causada por la bacteria <i>Chlamydia trachomatis</i>. Puede infectar a hombres y mujeres. Las mujeres pueden contraer clamidia en el cuello del útero, el recto o la garganta.</p>	<p>La clamidia puede transmitirse durante el contacto sexual vaginal, oral o anal con la pareja infectada. fiebre, dolor abdominal y flujo inusual del pene o la vagina. La clamidia se trata con antibióticos.</p>
<p><b>Gonorrea</b> La gonorrea es una enfermedad de transmisión sexual (ETS) que puede infectar tanto a los hombres como a las mujeres. Puede causar infecciones en los genitales, el recto y la garganta. Es una infección muy común, especialmente en las personas jóvenes de 15 a 24 años.</p>	<p>Los síntomas más comunes de una infección gonorreica son flujo vaginal o secreción en el pene y micción difícil o dolorosa. La gonorrea también puede infectar la boca, la garganta, los ojos y el recto y extenderse a la sangre y las articulaciones, donde puede convertirse en una enfermedad mortal. La gonorrea se trata con antibióticos.</p>
<p><b>Herpes genital</b> El herpes genital es una enfermedad de transmisión sexual (ETS) común que puede contraer cualquier persona sexualmente activa. La mayoría de las personas con el virus no tiene síntomas. Incluso sin tener signos de la enfermedad, se puede transmitir el herpes a las parejas sexuales.</p>	<p>Cuando es sintomático, el HVS-1 suele presentarse como ampollas o boqueras en los labios (herpes labial o febril), pero también puede infectar la región genital a través del contacto oral-genital o genital-genital. El HVS-2 sintomático suele causar ampollas dolorosas y acuosas en o alrededor de los genitales o el ano. Sin embargo, gran cantidad de las personas que tienen estos virus no presentan signos o síntomas, o los mismos mínimos. El herpes genital no se puede curar. Se pueden recetar medicamentos que combaten virus (como aciclovir o valaciclovir). Estos medicamentos ayudan a aliviar el dolor y la molestia durante un brote al sanar las úlceras más rápidamente. Parecen funcionar mejor durante un primer ataque que en los brotes posteriores.</p>
<p><b>VIH/SIDA</b> El Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA) es una enfermedad causada por el Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH). Este virus ataca fundamentalmente al sistema inmunitario, destruyendo las defensas del organismo y haciendo que la persona infectada padezca enfermedades y tumores.</p>	<p>Después de un tiempo, con la debilitación del sistema inmune, quizás muchos meses o años después, los síntomas empiezan a aparecer. Las siguientes son posibles señales de la infección VIH:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● rápida pérdida de peso</li> <li>● tos seca</li> <li>● fiebres o sudores nocturnos</li> <li>● fatigas extremas</li> <li>● glándulas linfáticas inflamadas en las axilas, la ingle, o el cuello</li> <li>● diarrea que dura más de una semana</li> <li>● frecuentes infecciones por levadura o micóticas (orales o vaginales)</li> <li>● enfermedades inflamatorias pélvicas en las mujeres que no se mejoran con tratamiento</li> <li>● neumonía</li> <li>● salpullido o erupciones de la piel que son persistentes o piel escamosa</li> <li>● pérdida de memoria a corto plazo</li> </ul>

Nombre de la infección y definición	Síntomas , transmisión y tratamiento
	<p>No crea que usted está infectado si es que usted tiene algunos de estos síntomas. Cada uno de estos síntomas puede estar relacionado a otras enfermedades. La única forma de asegurarse si usted está infectado o no es haciéndose un análisis o prueba de la infección VIH. El tratamiento del VIH implica tomar medicamentos para desacelerar el avance del virus en el cuerpo. El VIH es un tipo de virus llamado retrovirus, y la combinación de medicamentos que se usa para tratarlo se llama terapia antirretroviral (TARV o TAR).</p>
<p><b>Virus del papiloma humano</b> Tipo de virus que causa la formación de tejido anormal (por ejemplo, verrugas) y otros cambios en las células. La infección durante largo tiempo por ciertos tipos de virus del papiloma humano a veces causa cáncer de cuello uterino.</p>	<p>Si bien no existe una cura para el HPV una vez que se tiene la infección, un chequeo regular mediante la prueba de Papanicolaou puede prevenir o detectar la mayoría de los casos de cáncer de cuello uterino causado por el HPV en una etapa temprana. La mayoría de las infecciones por el virus del papiloma humano (VPH) desaparecen por sí mismas. Si no es así, no te preocupes. Si bien no existe cura para el VPH, existen tratamientos para los problemas que este pueda causar.</p>
<p><b>Sífilis</b> La sífilis es una infección curable causada por una bacteria llamada <i>Treponema pallidum</i>. Se transmite por vía sexual y también, durante el embarazo, de la madre al feto. Dado que la sífilis causa úlceras genitales, conlleva un mayor riesgo de transmisión y adquisición de la infección por el VIH.</p>	<p>Las infecciones por sífilis<sup>10</sup>, causadas por la bacteria <i>Treponema pallidum</i>, se transmiten de persona a persona durante el acto sexual vaginal, anal u oral mediante el contacto directo con las úlceras llamadas chancros. El tratamiento de elección de la sífilis en todas sus fases es la penicilina G. También hay que diagnosticar y tratar a las parejas sexuales de la persona infectada. En las fases primaria, secundaria y latente precoz, se administra una dosis única intramuscular de penicilina G.</p>
<p><b>Vaginosis bacteriana</b> La vaginosis bacteriana es un tipo de inflamación vaginal causada por el crecimiento excesivo de bacterias que se encuentran naturalmente en la vagina, lo que altera el equilibrio natural.</p>	<p>El signo más común de una infección de vaginosis bacteriana es un flujo líquido y blanuzco que suele describirse como con olor "a pescado". Sin embargo, algunas mujeres pueden no presentar ningún síntoma. Para tratar la vaginosis bacteriana, el médico puede prescribir uno de los siguientes medicamentos: Metronidazol (Flagyl, Metrogel-Vaginal, otros). Este medicamento se puede tomar por vía oral (comprimido). El metronidazol también está disponible en forma de gel tópico que se coloca en la vagina.</p>
<p><b>Tricomoniiasis</b> La tricomoniiasis (o "tric") es una enfermedad de transmisión sexual (ETS) muy común causada por la infección transmitida por el parásito protozoario llamado <i>Trichomonas vaginalis</i>. Los síntomas de la enfermedad pueden variar, y la mayoría de hombres y mujeres que tienen el parásito no saben que están infectados.</p>	<p>Aunque las infecciones por <i>Trichomonas</i> no siempre causan síntomas, pueden causar micción frecuente, dolorosa o con ardor en hombres y mujeres, así como flujo vaginal, ardor, enrojecimiento o picazón genital en las mujeres. La tricomoniiasis se puede curar con una sola dosis de un antibiótico recetado (puede ser metronidazol o tinidazol), en pastillas que se pueden tomar por la boca.</p>



Nombre de la infección y definición	Síntomas , transmisión y tratamiento
<p><b>Hepatitis viral</b> La hepatitis viral es una inflamación del hígado causada por uno de los cinco virus de la hepatitis (A, B, C, D y E).</p>	<p>Los síntomas de la hepatitis incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Dolor o distensión en la zona abdominal.</li><li>● Orina turbia y deposiciones de color arcilla o pálidas.</li><li>● Fatiga.</li><li>● Fiebre baja.</li><li>● Picazón.</li><li>● Ictericia (coloración amarillenta de la piel o los ojos)</li><li>● Falta de apetito.</li><li>● Náuseas y vómitos.</li></ul> <p>Puede transmitirse mediante el contacto sexual o de la madre al bebé durante el embarazo y el parto. No existe una vacuna para el HCV y los tratamientos no siempre son efectivos.</p>



**VIH**