

RENASEX-PROGRAMA DE EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL
RESPONSABLE PARA LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE ORIENTE

LEIDY MARIANA GÓMEZ JIMÉNEZ
PAULA ANDREA GUARÍN SUÁREZ
VÍCTOR HUGO PÉREZ LÓPEZ

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ENFERMERÍA
RIONEGRO

2020

RENASEX-PROGRAMA DE EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL RESPONSABLE
PARA LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE

LEIDY MARIANA GÓMEZ JIMÉNEZ

PAULA ANDREA GUARÍN SUÁREZ

VÍCTOR HUGO PÉREZ LÓPEZ

Trabajo de Grado para optar al título de Enfermería

Asesor

Olga Cecilia Wilches Flórez

Docente Facultad Ciencias de la Salud

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ENFERMERÍA
RIONEGRO

2020

Nota de Aceptación:

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Rionegro, 14 de septiembre de 2020

Agradecimientos

En primer lugar, queremos agradecer a Dios por permitirnos llegar hasta el final y darnos la entereza para lograrlo. A nuestras familias que han sido pilar fundamental en nuestro proceso académico por su apoyo, paciencia y acompañamiento. Por supuesto, a nuestra asesora Olga Cecilia Wilches Flórez por habernos guiado durante el desarrollo de nuestro trabajo de grado, siempre dispuesta a asesorarnos y resolver nuestras dudas con el fin de que nuestro proyecto lograra culminar con éxito.

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN	6
2. ANTECEDENTES	7
3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
4. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	13
5. JUSTIFICACIÓN	13
6. OBJETIVOS	16
6.1 General	16
6.2 Específicos	16
7. MARCO TEÓRICO	17
7.1 La Sexualidad	17
7.1.1 Derechos sexuales	19
7.1.2 Derechos Reproductivos	20
7.2 Sexo	21
7.3 Género	21
7.3.1 Identidad de Género	23
7.4 Proyecto de vida	23
7.5 Autoconocimiento	26
7.6 Relaciones interpersonales	27
7.7 Manejo de emociones y sentimientos	31
8. DISEÑO METODOLÓGICO	36
8.1 Desarrollo del Proceso	38
8.1.1 Etapas del Proceso	38
8.1.2 Fases	39
9. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	39
9.1 Proyecto educativo	41
9.1.1 Módulo 1: Proyecto de vida	45
9.1.2 Módulo 2: Autoconocimiento	53
9.1.3 Módulo 3: Relaciones Interpersonales	58
9.1.4 Módulo 4: Manejo de Emociones y Sentimientos	65
10. CONCLUSIONES	72
11. RECOMENDACIONES	73
12. BIBLIOGRAFÍA	74

1. INTRODUCCIÓN

La sexualidad es un aspecto fundamental en las personas puesto que integra todas las dimensiones del ser humano; está presente desde el nacimiento y es determinante en diferentes esferas y fases del ciclo vital, siendo más marcada su presencia en unas que en otras. La sexualidad ha sido tema de análisis y debate en diferentes campos de las ciencias, generando controversia debido a posturas que fundamentan y defienden ciertos postulados, lo que sí es concreto, es que hace parte intrínseca de la vida de las personas de manera implícita y explícita.

La palabra sexualidad posee diversos significados, los cuales se atribuyen a la cultura, a postulados teóricos o desconocimiento, incluso este concepto suele confundirse o asociarse con genitalidad; de ahí la importancia de adquirir claridad e identificar su importancia y alcance para el ser humano sobre todo en lo referente a la toma de decisiones. Otro factor que genera inquietud, es la manera en que los jóvenes viven su sexualidad, más que satanizar o aprobar algunas conductas, se ha identificado desconocimiento y falta de claridad en algunos asuntos, lo cual ha generado situaciones delicadas como el ejercicio irresponsable de la sexualidad y las consecuencias que dicha situación implica.

La Universidad Católica de Oriente no es ajena a la sexualidad de los jóvenes y mucho menos a problemáticas evidenciadas como el inicio de relaciones sexuales a temprana edad, desconocimiento acerca del ejercicio responsable de la sexualidad, madre solterismo, promiscuidad, entre muchas otras que viven los jóvenes en la actualidad.

Es por esto que se decide diseñar un programa de educación sexual entendiendo primero que la sexualidad es una dimensión del ser humano y que ésta a su vez, está conformada por aspectos como lo es la genitalidad que incluye erotismo, placer, intimidad,

pero también reproducción, identidad, desarrollo personal e inter relacional. Dicho lo anterior, con este programa se pretende trascender el concepto de sexualidad, para que no sea visto solo desde un ámbito netamente genital, sino que abarque todos los componentes anteriormente mencionados, de una manera racional.

Para diseñar el programa se utilizó una metodología que consiste en cuatro encuentros educativos, los cuales están divididos en cuatro fases: la primera es la fase exploratoria en la cual se pretende evaluar mediante preguntas, conocimientos previos que poseen los participantes acerca del tema a tratar; la segunda fase es la de desarrollo, se expondrá la teoría correspondiente a cada encuentro; la tercera, es la fase de culminación, en la cual se pretende construir conclusiones sobre el tema; y la cuarta fase es la evaluativa, en la cual se evaluará tanto el tema dado, como los exponentes, se valorará contenido, ayudas audiovisuales, manejo del tema y presentación.

2. ANTECEDENTES

Teniendo en cuenta el asunto de investigación y al realizar un rastreo de estudios similares, se presentan los resultados más significativos teniendo en cuenta variables como: vigencia (los documentos hallados no poseen más de 10 años de antigüedad), relación con el asunto de investigación (se debe evidenciar relación estrecha) y resultados en los ámbitos internacionales, nacionales y locales; los resultados de esta pesquisa se exponen a continuación.

En el ámbito internacional, en Montevideo (Uruguay) Bagnato, Jenaro, Flores y Guzmán (2014), presentan el estudio denominado *Factores culturales asociados a las conductas sexuales en estudiantes universitarios de Uruguay y España: Estudio Preliminar*,

en el cual se pretendía conocer la conducta sexual y las variables asociadas y cómo las mismas pueden ayudar a desarrollar programas de intervención más efectivos.

Los resultados indican la existencia de creencias erróneas sobre el uso del preservativo y la transmisión del VIH, elevada percepción de beneficios y baja percepción de costes asociados al uso del preservativo, que es además utilizado en tres de cada cuatro relaciones sexuales. Otros resultados sugieren que una mayor percepción de costes se asocia a prácticas preventivas ineficaces o cuestionables, mientras que un mayor uso del preservativo se asocia a prácticas eficaces. La creencia de tomar medidas suficientes para protegerse del VIH se encontró asociada a la ideología religiosa (...) (Bagnato, Jenaro, Flores y Guzmán, 2014, p.6)

Los resultados obtenidos de esta investigación demuestran la importancia de poner en marcha intervenciones ajustadas a las características culturales de los participantes. Para los autores, las características culturales son fundamentales para la puesta en marcha de los programas de intervención.

En México, Sánchez y Gutiérrez (2016) presentan su estudio *Vulnerabilidades en la Salud Sexual y Reproductiva Frente a la Violencia Estructural Entre Estudiantes Universitarios de Chiapas*, cuyo objetivo fue destacar la tensión dinámica entre la violencia estructural padecida por estudiantes migrantes y su capacidad de agencia; “El estudio visibiliza las relaciones sociales inequitativas, mediadas por agendas socioculturales en torno a la sexualidad, la salud sexual y reproductiva, entre universitarios y universitarias indígenas migrantes” (Sánchez y Gutiérrez, 2016, p. 69). En este estudio, se plantean recomendaciones para el análisis y la atención a la violencia, además de proveer información sobre ámbitos interculturales.

En el ámbito nacional Díaz, Arrieta y González (2014) presentan su estudio denominado *Prevalencia de Actividad Sexual y Resultados No Deseados en Salud Sexual y Reproductiva en Estudiantes Universitarios en Cartagena, Colombia*, cuyo objetivo fue *describir la prevalencia de actividad sexual y resultados no deseados en salud sexual y reproductiva en estudiantes universitarios*. Dentro de las variables contempladas en el estudio se destacan: antecedentes sociodemográficos y actividad sexual (edad de inicio, tipo y condiciones de la relación sexual, métodos de anticoncepción) y resultados no deseados (embarazos, abortos). En este estudio, los autores concluyen:

(...) la edad promedio de inicio de actividad sexual fue de 16,6 años (DE = 2,0); 8,5% de los universitarios reportaron embarazos, de los cuales 79,5% fueron no deseados; por otra parte, 7% ocurrieron como producto de una relación bajo efectos del alcohol. Se encontró una prevalencia de aborto del 6,7 % y el 47,2 % fueron inducidos. El 2,8% manifestó haber sido diagnosticado alguna vez con una ITS reportándose más en mujeres y estudiantes de sexto a décimo semestre ($p < 0,05$). (Díaz, Arrieta y González, 2012, p.22)

Una de las conclusiones principales a la cual llegan los autores y que llama la atención, es que el inicio precoz de la actividad sexual en universitarios provoca consecuencias como embarazos y abortos ocasionados por relaciones sexuales sin protección y bajo los efectos del alcohol.

También el ámbito nacional Villafañe y González (2017) en la Universidad del Magdalena, quisieron determinar los comportamientos de riesgo y nivel de conocimiento de infecciones de transmisión sexual en estudiantes de Bacteriología de la ciudad de Cartagena. En el estudio titulado *Comportamientos de Riesgo y Nivel de Conocimiento de Infecciones de*

Transmisión Sexual en Estudiantes Universitarios, se expresa:

Las infecciones de transmisión sexual constituyen un problema epidemiológico y clínico de primer orden en todo el mundo por las secuelas que pueden ocasionar y por sus consecuencias económicas. Los adolescentes y jóvenes tienen mayor riesgo de presentarlas debido a factores como el inicio temprano de relaciones sexuales, la promiscuidad, entre otros. (Villafañe y González, 2017, p.6)

A manera de resultados se destaca la necesidad de realizar actividades de prevención para motivar cambios de comportamiento que permitan disminuir el riesgo de contagio de estas enfermedades.

En Bogotá, específicamente en la Universidad Santo Tomás, Sanabria, Jiménez, Parra y Tordecilla (2016) en su estudio *Influencia de la religión en la toma de decisiones sobre sexualidad en estudiantes católicos practicantes*, pretendían comprender la influencia de la religión en la toma de decisiones sobre sexualidad en estudiantes católicos practicantes. En los hallazgos se identificó que la religión juega un papel fundamental en la toma de decisiones respecto al inicio de las relaciones sexuales; “Los participantes que no habían iniciado su vida sexual estuvieron en contra de los métodos anticonceptivos artificiales al percibirlos como un elemento que solo promueve la satisfacción sexual” (Sanabria, Jiménez, Parra y Tordecilla, 2016, p.231). En este estudio se identifica que las prácticas religiosas permiten que los jóvenes analicen aspectos morales de su actuar.

A pesar de que la mayoría manifestó que la religión influía en su vida sexual, se podría pensar que la manera en la que lo hace varía según el significado que ellos le otorguen a sus creencias personales y a su experiencia de vida (Sanabria, Jiménez, Parra y Tordecilla, 2016, p.239)

Los autores indican que las prácticas religiosas, podrían retrasar el inicio de la vida sexual en los jóvenes. Así podría afirmarse que la espiritualidad juega un papel significativo en este proceso de toma de decisiones.

En el ámbito regional, en el estudio *Salud sexual, apoyo social y funcionamiento familiar en universitarios*, Uribe (2016) presenta un estudio desarrollado en la Universidad Católica del Norte, cuyo objetivo fue “identificar la relación entre factores psicosociales como el apoyo social y el funcionamiento familiar, y las conductas sexuales como un factor predictivo y protector de la salud sexual y reproductiva” (Uribe, 2016, p. 207). En los hallazgos,

(...) se logra evidenciar una correlación entre el apoyo social y las conductas sexuales de los universitarios como la edad de inicio y las conductas sexuales; de igual forma, se identifica la falta de redes de apoyo en temas en salud sexual y reproductiva y la presencia de conflictos familiares y pocas redes de apoyo, correlacionándolas con las conductas de riesgo (Uribe, 2016, p. 207).

Dentro de las conclusiones se destaca que la comunicación familiar constituye un factor de protección frente a conductas sexuales de riesgo en la población juvenil; por ello es necesario que las familias y las instituciones de Educación Superior contribuyan a la salud sexual y reproductiva generando estrategias y espacios de socialización y formación en pro de un desarrollo saludable, responsable y placentero en los jóvenes universitarios.

3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los seres humanos, son seres sexuales por naturaleza, desde los primeros años la sexualidad hace parte natural y normal de la vida de todas las personas siendo caracterizada por diversos cambios, visibles durante las etapas vitales. La sexualidad es dinámica,

cambiante, debido a que posee elementos sociales y culturales, que inciden o presentan relación con condiciones biológicas, psicológicas, emocionales y sociales, las cuales permiten la relación entre las personas e imprimen ciertas características. La sexualidad comprende aspectos como la actividad sexual, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción, las relaciones, la comunicación, el proyecto de vida, el comportamiento sexual, la intimidad, el cuerpo y su funcionamiento, los valores, actitudes, pensamientos, sentimientos y criterios que se asumen frente a las personas del entorno, entre muchos otros aspectos.

El término sexualidad incluye el comportamiento sexual, el género, la intimidad, el cuerpo y su funcionamiento, los valores, actitudes, pensamientos, sentimientos y criterios que se asumen frente a las personas que nos rodean (OMS, 2006). Las personas aprenden de sexualidad desde el mismo momento en que nacen, por ello es importante permitirles explorar en esta etapa de la vida y atender a sus inquietudes de manera pausada y concreta, lo cual influye en la percepción que tengan a futuro de su propia sexualidad.

En Colombia, a pesar de que se ha avanzado en cuanto a la salud sexual y reproductiva, es evidente que aún existen tabúes en torno a este tema, lo cual genera diversas problemáticas (físicas-sociales-psicológicas) que inciden de manera directa en las personas y su entorno; estas situaciones, se relacionan con el ejercicio poco responsable de la sexualidad o el desconocimiento de diversos factores que pueden afectar a los individuos. Es así que esta situación requiere de atención primordial, bajo el supuesto de que la sexualidad es calificada como una de las dimensiones prioritarias y necesarias a lo largo de la vida del ser humano y su práctica de forma responsable y correcta permitirá su pleno disfrute.

Es por ello que el implementar estrategias que permiten el conocimiento acerca del ejercicio de la sexualidad responsable, se convierte en una apuesta para los estudiantes de

enfermería de la Universidad Católica de Oriente quienes, desde una óptica de cuidado de la salud y prevención de la enfermedad, se inquietan por prácticas y situaciones que aquejan a la población estudiantil, como el desconocimiento de factores y características propios de la sexualidad, que van más allá del embarazo a temprana edad o las Enfermedades de Transmisión Sexual- ETS, pues involucran situaciones como la insatisfacción sexual, el sexo ocasional, la disfunción eréctil, la dificultad para alcanzar el orgasmo en mujeres, la identidad de género, la falta de autoconocimiento, baja autoestima, poca claridad frente al proyecto de vida, el manejo de la vida sexual responsable a partir de conocimientos sobre los métodos de planificación familiar, embarazos no deseados, la promiscuidad, el uso del alcohol y sustancias psicoactivas, entre otras; que invitan a la población estudiantil a prestar atención a estas situaciones, asumirlas como algo normal y natural e intervenirlas en pro de buscar soluciones.

Estas falencias generan consecuencias no solo físicas sino también psicológicas, en los jóvenes universitarios, poniendo en peligro el desarrollo y el cumplimiento de las metas y objetivos trazados a nivel individual, familiar o colectivo, dificultando la interrelación entre los jóvenes que ponen en práctica esta dimensión. Es por ello que intervenir estas situaciones se hace necesario e indispensable para estudiantes de enfermería, quienes velan por el desarrollo pleno de la personalidad desde la óptica de la salud y bienestar de la población.

4. PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

Se pretende diseñar un programa de tipo cualitativo, por lo tanto, no se incluye pregunta de investigación.

5. JUSTIFICACIÓN

La sexualidad como condición humana, requiere ser entendida como un estado esencial para el desarrollo humano y por esto, debe ser redimida de la carga moral y observarse desde el ámbito de los derechos y el respeto por las personas y su individualidad. La sexualidad es una condición característica particular, pero es construida a partir de una condición social, la cual está en permanente proceso de transformación y que se mantiene por imperativos sociales que son asumidos por las personas y se expresan de maneras diferentes.

A partir de esa carga social y sus exigencias, las personas operan y toman decisiones, siendo, no siempre, las decisiones y posturas más coherentes entre lo que se desea y el resultado obtenido, por el contrario, al obedecer a la presión social tienden a evidenciarse con mayor fuerza las problemáticas ya descritas. Esta situación se hace más visible en adolescentes o adultos jóvenes, por ello esta etapa es decisoria para la toma de decisiones; el ambiente académico como la universidad, es el espacio 'ideal' para que muchos jóvenes le den rienda suelta a sus deseos, inquietudes y anhelos relacionados con la sexualidad; sin embargo, este tipo de decisiones son tomadas sin contar con el conocimiento adecuado o con las herramientas requeridas para garantizar el disfrute pleno de esta esfera de la vida, de ahí la importancia de intervenir esta situación.

Es necesario crear un programa de educación sexual responsable a partir de elementos conceptuales dirigidos a fomentar la salud sexual de las personas y que posteriormente se haga una implementación del mismo a nivel universitario, para así resignificar la vivencia de la sexualidad como condición esencialmente humana y a partir de allí, conseguir su pleno disfrute de una manera responsable entre los jóvenes. La viabilidad del proyecto está dada desde la postura que, a pesar de la multiplicidad de información que

existe frente al tema de salud sexual y reproductiva, son más prevalentes los datos de genitalidad, también los proyectos existentes de esta dimensión abarcan un enfoque netamente dirigido a esta característica. Este proyecto pretende dar una trascendencia a la sexualidad. Es poca la apropiación que existe por parte de los adultos y adultos jóvenes y por ello, las problemáticas existentes frente a este asunto van en aumento (embarazos no deseados, maltrato físico y psicológico, enfermedades de transmisión sexual, entre otras).

El programa de educación sexual responsable, propone una visión integral, es decir que los individuos no solo tengan en cuenta lo erótico, sino que se generen conocimientos en las dimensiones bio-psico-sociales. Por medio de estas bases, se podrá reforzar el aspecto de la salud sexual de los jóvenes universitarios, los cuales se encuentran en proceso de formación tanto académica como personal, se pretende entonces generar en ellos un entendimiento de la importancia de aplicar los conocimientos y la información brindada en el programa, como medio para alcanzar el bienestar físico, mental, sociocultural y biológico en la dimensión de la sexualidad. Este proyecto es factible, debido a que, como profesionales de la enfermería, existe el compromiso de velar por la promoción de la salud y también por evitar que se presenten alteraciones que pongan en peligro el bienestar integral del ser humano; por ello este tipo de iniciativas, abarcan no sólo la atención de la enfermedad, su prevención o mitigación, sino también su prevención, de ahí que este tipo de actividades sean indispensables en el desempeño profesional.

El contar con los elementos necesarios para el ejercicio de una sexualidad responsable, permite a los jóvenes asumir actitudes críticas frente a su entorno y con quienes se relacionan. El desarrollo de un pensamiento crítico a partir de elementos conceptuales, favorece el desarrollo de la autoestima, la toma de decisiones y la capacidad de reaccionar frente a situaciones que inquietan o requieren de atención especial y que hacen parte de las dinámicas

propias de la naturaleza humana. Sumado a lo anterior, se intervienen y se evitan situaciones que ponen en peligro o no favorecen el bienestar integral de los jóvenes, de ahí la importancia de difundir este tipo de apuestas.

Teniendo en cuenta que la profesión de enfermería en sus pilares fundamentales cuenta con la educación, se considera pertinente este proyecto, pues es el profesional de enfermería el encargado de impartir dicha educación, manteniendo siempre la premisa de que se haga de una manera holística, no solo teniendo presente la esfera biológica, sino también la psicológica, social y espiritual.

6. OBJETIVOS

6.1 General

Diseñar un programa en educación sexual dirigido a los estudiantes de la Universidad Católica de Oriente a fin de aportar al ejercicio responsable y sano de su sexualidad.

6.2 Específicos

- Resaltar la importancia de un proyecto de vida como un orientador de los propósitos de la existencia.
- Integrar al proyecto de vida la habilidad de “Autoconocimiento”, para fomentar en los participantes la identificación de sus fortalezas, debilidades y actitudes personales.
- Destacar la importancia de entablar relaciones interpersonales positivas, con el fin

de promover en los participantes el ejercicio de una sexualidad sana y responsable.

- Adquirir conocimientos sobre el manejo de emociones y sentimientos con el fin de enriquecer las habilidades para la vida.

7. MARCO TEÓRICO

Es evidente que las definiciones de los conceptos claves son fundamentales para lograr mayor eficacia en la comunicación, divulgación de información y formulación de medidas y programas especiales destinados a la educación de la salud sexual y reproductiva. A continuación, se expone el marco teórico que fundamenta esta propuesta:

7.1 La Sexualidad

La sexualidad según la Organización Mundial de la Salud

(...) la sexualidad es un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales" (OMS, 2006)

Es así que la sexualidad es un aspecto inherente a los seres humanos y por ende está presente a lo largo de toda su vida, es por ello que constituye un aspecto integral de las personas abarcando diferentes dimensiones de su ser. Chávez y Dolber (2019) expresan que

La sexualidad integral abarca aspectos biológicos, psicológicos, sociales, afectivos y éticos y hace parte de las personas, por lo que hace parte de Derechos Humanos. Este enfoque integral de la sexualidad abarca las dimensiones socio-históricas y culturales, los valores compartidos, las emociones y sentimientos que intervienen en los modos de vivir, cuidar, disfrutar, vincularse con el otro, respetar el propio cuerpo y el cuerpo de otras personas (p. 2).

Pensar que las personas son ajenas (o deben serlo) a su esencia como seres sexuales, sería erróneo, así se consideren aspectos morales o religiosos en este aspecto.

La sexualidad es una parte integral de la personalidad de todo ser humano, la cual incluye sexo, género, identidad sexual y de género, orientación sexual, erótica, sentimientos, afecto y reproducción. La sexualidad es experimentada y expresada en todo lo que somos, sentimos, lo que pensamos y hacemos (Zapata et al, 2016).

Es por ello que la sexualidad no puede considerarse como un aspecto ajeno a las personas y por ello no deben primar otro tipo de factores en su ejercicio que tiendan a limitar o castrar la esencia misma de las personas

(...) la vida sexual de las personas es una experiencia axiológicamente relevante que exige ser acogida en la integralidad de sus factores constitutivos y no sólo en aquellos que proceden de una mirada que privilegia la «exterioridad objetiva» de las personas (la corporeidad humana, accesible a una exploración empírico-descriptiva) (Guerra, 2016, p.149)

La sexualidad en sí es un aspecto fundamental en la vida de las personas, por ende, reconocer su importancia es el primer paso para resignificarla. MINSALUD (2010) expresa que este concepto

Implica entender la sexualidad como condición prioritaria para el desarrollo humano, por lo tanto, debe ser liberada de carga moral y observarse desde el ámbito de los derechos y el respeto por las personas. Se asume que la sexualidad es una condición característica individual, que se construye en una condición social en permanente proceso de transformación en el tiempo, y que se mantiene por imperativos sociales que son asumidos por las personas quienes la expresan de manera diversa (p.48)

Es por ello que la vivencia de la sexualidad en las personas se da de diversas maneras; así, comprender estas manifestaciones y particularidades se convierte en una prioridad.

7.1.1 Derechos sexuales

Desde una perspectiva de derechos,

(...) la sexualidad es una construcción social y simbólica, que se forma a partir de la realidad biológica, psicológica, cultural, histórica de las personas en una sociedad determinada; e involucra aspectos emocionales, comportamentales, cognitivos y comunicativos para un desarrollo en el plano individual como en el social.” (Corte Constitucional de Colombia, 2015).

Desde esta perspectiva, los derechos sexuales se enfocan en garantizar el ejercicio y

desarrollo libre, informado, saludable y satisfactorio de la sexualidad, se fundamentan en el disfrute de la sexualidad y el erotismo, sin coacción y libre de toda forma de violencia, implican explorar y disfrutar una vida sexual placentera, sin miedos, vergüenza, temores, inhibiciones, culpa, creencias infundadas, prejuicios, que limiten la expresión de estos derechos.

De acuerdo a MINSALUD (2010) son derechos sexuales: derecho a decidir si se tienen o no relaciones sexuales; derecho a conocer y valorar su propio cuerpo; derecho al goce, la satisfacción y la gratificación sexual; derecho a una vida libre de violencias.

7.1.2 Derechos Reproductivos

Según MINSALUD (2017), los Derechos Reproductivos se fundamentan en la capacidad que tienen las personas de tomar decisiones libres y sin discriminación, sobre la posibilidad de procrear o no, de regular su fecundidad y de la posibilidad de conformar una familia y disponer de la información y medios para ello. Incluye el derecho a tener acceso a servicios de salud reproductiva que garanticen una maternidad segura, el derecho de las mujeres a la interrupción voluntaria del embarazo, a la prevención de embarazos no deseados y la prevención y tratamiento de dolencias del aparato reproductor como el cáncer de útero, cuello uterino, mamas y próstata. De acuerdo a MINSALUD (2017) son derechos reproductivos los siguientes:

- Derecho a decidir libre y responsablemente el número de hijos.
- Derecho a decidir sobre ser padres o madres.
- Derecho a conformar una familia.
- Derecho a iniciar o postergar el proceso reproductivo.

- Derecho de las mujeres a no ser discriminadas en razón de su embarazo o la maternidad.
- Derecho a una maternidad segura.
- Derecho a la interrupción voluntaria del embarazo.

7.2 Sexo

El sexo hace referencia a aquellos aspectos que diferencian a las personas como hombres y mujeres. Velásquez (sf) expresa que el sexo “se refiere al conjunto de características biológicas que definen el espectro de humanos como hembras y machos” (p. 5). Guerra (2016) establece un paralelo entre dos conceptos y expresa que “(...) el sexo como condición biológica y el género como construcción cultural” (p.141). el sexo presenta relación directa con la sexualidad, de acuerdo a lo planteado por Zamora (2011)

La sexualidad humana engloba una serie de condiciones culturales, sociales, anatómicas, fisiológicas, emocionales, afectivas y de conducta, relacionadas con el sexo, genero, identidades, orientaciones, que caracterizan de manera decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo. (p.4).

Así el sexo posee una concepción biológica, mientras que el género posee una concepción sociológica. En el rastreo realizado, más que el análisis y el comparativo existe entre sexo y género se llega a la misma conclusión: el sexo hace alusión a una base biológica que establece diferencias y rasgos característicos entre hombres y mujeres.

7.3 Género

De acuerdo a lo planteado por Guerra (2016) El género “puede significar, más que un concepto, una realidad que colabora en la configuración de estructuras sociales” (Guerra, 2016, p. 142). Así el género, posee una base social, es decir que es una construcción social, por ende, es la sociedad quien decide asignar las características de cierto género y su identidad. Siguiendo a Guerra (2016) el concepto de género “se refiere a la psique y a la organización social, a los roles sociales y a los símbolos culturales, a las creencias normativas y a la experiencia del cuerpo y la sexualidad” (p. 145).

Según Wojtyła, 2010 (como se citó en Guerra, 2016) el sexo es constitutivo de la persona, y no sólo es un "atributo de la persona". Esto demuestra que el hombre, con toda su soledad espiritual, con la unicidad e irrepetibilidad propia de la persona, está constituido por el cuerpo como "él" o "ella" (p. 155).

Así el género hace referencia a los conceptos que una sociedad asigna a hombres y mujeres respecto a sus comportamientos, las funciones, actividades, características y atributos y que les considere como propios.

Para Gamson, 2000 (como se citó en Guerra, 2016), el género surge con la capacidad libre y simbólica del yo o con la capacidad libre y simbólica de aquella persona o comunidad, que tiene una interpretación sobre mi identidad personal. Con el género se manifiesta la dimensión espiritual y no solo la sexualidad humana. Es decir, el género siempre es ideología, lo importante es la diferenciación sexual. (p.157)

Estas funciones y comportamientos, pueden ocasionar desigualdad de género y por ende luchas entre género por la reivindicación de los mismos y de las personas que sumen dichas características al percibir inequidades entre hombres y mujeres debido a sus preferencias.

7.3.1 Identidad de Género

De acuerdo a lo expuesto por Sánchez (2016) “La distinción sexo-género se ha evidenciado de tal manera que “sexo” podría definirse como aquello que expresa las diferencias biológicas, mientras que “género” incluye una serie de categorías socialmente construidas” (p.697).

La identidad de género hace referencia a la sexualidad con la cual una persona se identifica psicológicamente y por ende se define a sí mismo. Esta identidad promueve el derecho de la diversidad sexual y el desarrollo sexual saludable.

Robert Stoller, 1964 (como se citó en Sánchez, 2016) formuló el término de identidad género al distinguir entre biología y cultura, de tal manera que el sexo fue relacionado con la biología y el género con la cultura. En pocas palabras, “el sexo se refiere a los rasgos fisiológicos y biológicos del ser hombre o mujer, el género se relaciona a la construcción cultural de esas diferencias sexuales” (p.697).

Así la identidad de género invita a que una persona pueda asumir una diferente y que no esté relacionada con el sexo con el cual nació.

7.4 Proyecto de vida

El proyecto de vida a lo largo del tiempo se ha convertido en una guía básica para que el individuo logre proyectarse a futuro y de esta manera pueda encontrarle el sentido necesario a su vida y la razón por la cual luchar día a día para cumplir las metas que durante el transcurso de los años se ha planteado, teniendo presente que al pasar por cada una de las etapas del ciclo

vital se van adquiriendo experiencias y lecciones que le permitirán el alcance total de dichas metas.

Ovidio D'Angelo (1994) afirma que el proyecto de vida

Es un sistema principal e integral de la persona, un modelo a seguir sobre lo que el sujeto idealiza ser o hacer, racionalizando sus posibilidades internas y externas, tomando en cuenta que es parte de una sociedad determinada en un contexto determinado.

Según la definición dada por D'Angelo, se muestra que este sistema no solo involucra el entorno personal del individuo, sino que también involucra los demás entornos del ser humano, este proyecto de vida planteado por el sujeto se ve afectado tanto por condiciones internas como externas y debe ser manejado de acuerdo al contexto en el que éste se encuentre”.

Por su parte Guichard (1995) afirma que un proyecto de vida es un ejercicio interno que el individuo realiza en relación con la construcción de su identidad y las situaciones futuras, dichos proyectos para poder adecuarlos a la realidad se necesitan considerar que son sujetos a cambios. Con esta definición, Guichard quiere decir que, durante ese proyecto de vida, el individuo debe estar sujeto a cambios, pues la vida es un proceso para nada estático, en el cual existen factores que modifican completamente la estructura de dicho proyecto y el individuo debe contar con eso para reestructurarlo cuantas veces sea necesario.

A su vez, Roca (2014) afirma que

Un proyecto de vida es un constructo que define al conjunto de conocimientos, emociones, acciones, motivaciones, etcétera que, de manera coordinada, buscan el logro de determinadas metas, propósitos u objetivos específicos de importante

sentido existencial situados en una perspectiva futura. Es, en otras palabras, la dirección e itinerario que una persona establece para la construcción de su propia existencia, y esquema a seguir para la consecución de sus sueños y anhelos (párr. 5).

Es entonces que el proyecto de vida es un lineamiento trascendental para los seres humanos y es muy importante tener claridad de este para evitar así la frustración y poder alcanzar el éxito acorde con los anhelos y expectativas planteadas por el individuo.

Para plantearse un proyecto de vida, se debe tener en cuenta ciertas características que facilitarían que se lleve a cabo de una mejor manera, cumpliendo así todas las metas propuestas; dentro de estas características se encuentra que debe ser un proyecto personal, es decir, que se acomode a las situaciones específicas, gustos, necesidades e intereses propios de cada individuo, pues será la misma persona quien se encargue de desarrollarlo y hacer lo necesario para darle su cumplimiento, sin embargo, no por esto se debe pasar por alto que el ser humano por naturaleza es un ser social y por tanto, debe estar dispuesto a responder a los diferentes contextos y adaptarse a ellos. A su vez, este proyecto de vida debe ser lo más realista y coherente posible, basado en las posibilidades, capacidades y habilidades con las que cada persona cuenta, por tanto, a la hora de planificar y construir el proyecto de vida, el individuo debe ser consciente de esto y reconocer con qué características cuenta; y, como se había mencionado anteriormente, debe ser un proyecto flexible, abierto a los cambios presentes a lo largo de la vida y las situaciones personales, familiares, escolares, laborales y sociales que se puedan generar.

Cabe mencionar la utilidad y trascendencia que trae consigo tener un proyecto de vida establecido. Éste ayudará al individuo a aprovechar el tiempo y dar así cumplimiento a sus logros personales, con esto se obtendrá la satisfacción personal y por ende se buscará el bien colectivo. El hombre, al hacerse consciente de sus responsabilidades y deberes será un ser

libre, el cual tomará decisiones reflexivas y evitará las decisiones impulsivas, siendo estas últimas las que llevan a los individuos no sólo a conflictos personales sino también sociales.

El proyecto de vida implica responsabilidad tanto a la hora de tomar decisiones como a la hora de asumir las consecuencias que estas conllevan, implica además un esfuerzo constante y de carácter entusiasta, lleno de actitudes positivas, pues así se lograrán afrontar de mejor manera las adversidades que se puedan presentar a lo largo de la vida en los distintos entornos y situaciones a los que se ve enfrentado el individuo en su diario vivir.

Para concluir el proyecto de vida le dará al sujeto una visión esperanzadora a lo que le depara el futuro, pues al tenerlo claramente definido evitará vacíos existenciales frente a lo que quiere ser y hacer con su vida.

7.5 Autoconocimiento

El autoconocimiento es, una de las tantas habilidades para la vida, entendidas estas como aquellas que le facilitan al ser humano resolver diferentes situaciones cuestionables a las cuales se ve enfrentado a lo largo de su vida de una manera más asertiva; el autoconocimiento se define entonces como la raíz de todo conocimiento y en el cual se ve involucrada directamente la razón, es la consecuencia de un proceso reflexivo mediante el cual el individuo construye su propia identidad a partir de la percepción que él crea de sí mismo, tomando en cuenta sus cualidades y características para ir formándose.

Puig (1991) define el autoconocimiento como el esfuerzo por saber lo que sentimos, lo que deseamos, lo que nos impulsa a actuar y creemos necesitar, lo que pensamos y las razones que tenemos, los valores que aceptamos y defendemos y, en definitiva, quiénes somos ante nuestros propios ojos. (p.3).

Cabe mencionar que para que el individuo logre alcanzar su autoconocimiento, debe formularse permanentemente preguntas como ¿Quién soy? ¿Qué vida quiero? ¿Cómo puedo lograrla? ¿A quién quiero en mi vida? Las respuestas a las anteriores preguntas le permitirán a la persona darle sentido a su propia existencia, reflejando una perspectiva clara del futuro, pues al conocerse a sí mismo identificará sus fortalezas y debilidades tanto para afianzarlas como para erradicarlas respectivamente de ser necesario. Este conocimiento le brindará al individuo la identidad y la autonomía para su libre vivir.

En el anterior párrafo se mencionan los conceptos de autoestima y autonomía, es necesario conocer dichos conceptos y así generar claridad sobre los mismos. En primer lugar, cabe mencionar que la autoestima es un factor relevante en la vida de todo individuo pues a través de ella el hombre consigue evolucionar gracias a los pequeños logros, reconocimientos y éxitos que tenga a lo largo de su vida. Esta autoestima se va desarrollando a través de la interacción entre individuos al entablar relaciones afectivas, laborales y sociales, dichas relaciones van aportando al crecimiento de la autoestima en el sujeto sea de manera positiva o negativa. Es importante señalar que la persona que tenga claro su autoconcepto y una autoestima positiva, tiende a lograr las metas propuestas y el desarrollo de las actividades que realiza en su día a día. Por su parte, la persona que es autónoma, es aquella que decide de una manera sensata las reglas que van a regir su comportamiento, es capaz de hacer lo que cree que debe hacer apoyándose en su juicio crítico para no autoengañarse.

7.6 Relaciones interpersonales

El ser humano por naturaleza es un ser social que está destinado a vivir en convivencia, desde su nacimiento tiene y siente la necesidad de relacionarse con los otros individuos a lo largo de toda su vida, siendo la sociedad la que le ayudará a suplir, tanto sus

necesidades espirituales como corporales. Entendiendo esto, el hombre, para poder vivir humanamente tiene que estar en contacto con otros, es decir, en constante relación, como Savater (1991) lo expresa “Lo que hace humana la vida es el transcurrir en compañía de humanos, hablando con ellos, pactando y mintiendo, siendo respetado o traicionado, amando, haciendo proyectos o recordando el pasado, desafiándose, organizando juntos las cosas comunes, jugando, intercambiando símbolos” (Mantilla Castellanos & Chachín Pinzón, 2009), y es así que el hombre logra vivir plenamente, cuando interacciona con el otro, cuando establece vínculos y cuando, por los demás, adquiere experiencia y compañía, es en ese sentido que la vida se torna interesante pues el individuo compite y a su vez, comparte con su semejante amor, trabajo, dinero y todo aquello que genere una necesidad por satisfacer.

Es por esto cobra importancia hablar sobre lo que son las relaciones interpersonales, puesto que son necesarias para dicha convivencia; estas son consideradas como las diversas maneras de interacción entre los individuos, esas maneras pueden ser interpretadas como vínculos o lazos durante la convivencia entre sujetos, siendo estas fundamentales para el desarrollo del ser humano pues al entrar en contacto con otras personas se enriquece su mundo interior y se construyen nuevas experiencias y conocimientos (García, 1995).

La interacción entre individuos se da por medio de la sexualidad, la cual ha sido malinterpretada a lo largo de la historia, pues al hablar de esta suele confundirse con el sexo únicamente, cuando realmente este término trasciende más allá de solo la genitalidad e incorpora también otras dimensiones del ser humano, como lo define el Ministerio de Educación Nacional de Colombia -MEN (2008):

Una construcción social simbólica, hecha a partir de una realidad propia de las personas: seres sexuados en una sociedad determinada. Como tal, es una dimensión

constitutiva del ser humano: biológica, psicológica, cultural, histórica y ética, que compromete sus aspectos emocionales, comportamentales, cognitivos y comunicativos tanto para su desarrollo en el plano individual como en el social. (p.11).

Es por lo anteriormente dicho que cobra importancia entablar relaciones interpersonales, ya que estas le permiten al ser humano fortalecer su sexualidad, enfocándose en una sexualidad sana y responsable donde el individuo aprenda a llevar un balance en todas las dimensiones que componen este término fundamental para el ser humano, partiendo de que la persona sea consciente del contexto que lo rodea, para que así, pueda luego de entablar una relación con otro sujeto, decidir si quiere y es conveniente para su proyecto de vida, teniendo en cuenta sus costumbres y creencias y a su vez pasar a una relación más profunda donde se genere un lazo más fuerte y se pueda progresar a otra etapa donde se incorpore no solo una genitalidad responsable, sino también, hábitos y el deseo de iniciar un hogar con la persona que se considere adecuada y que sea acorde con las costumbres y creencias propias.

Cabe destacar, que para entablar una relación con un 'otro' es necesario conocerse a sí mismo y aceptarse tal y como es, para luego así hacerlo con el otro; lo anterior, con el fin de dejar a un lado estereotipos o prejuicios que puedan llevar a relaciones interpersonales tóxicas, en las cuales se presenten conflictos de diversa índole entre las partes por buscar aceptación en el exterior. Para que un individuo entable unas relaciones interpersonales sanas y proactivas, es necesario que cuente con ciertas habilidades y competencias, entre las que se destacan:

- Comunicación: esta es clave en toda relación interpersonal pues gracias a ella el ser humano logra expresarse no solamente de una manera verbal, sino también de una manera no verbal, teniendo en cuenta esta habilidad, es necesario agregarle el

saber escuchar para poder comprender lo que se nos dice, esto significa poner atención al que habla para lograr identificar lo que el otro realmente quiere decir.

- Respeto y tolerancia: con estos se logra valorar la palabra de la persona que habla, aceptando la diversidad y la diferencia que hay entre culturas y sociedades, haciéndonos más tolerantes y llevando esto a una mejor relación entre individuos.
- Empatía: esta cualidad es, sin duda alguna, importante a la hora de hablar de relaciones interpersonales, implica la capacidad de ponerse en el lugar del otro, entenderlo y comprender sus necesidades. Gracias a la empatía es que las personas tienden a ser más solidarias con los demás, por ello, los lazos de convivencia se verán fortalecidos a la hora de relacionarse.
- Autenticidad: con esta cualidad el hombre se muestra tal y como es, con esta él logra ser coherente con sus pensamientos y actos y permite brindar una relación sincera y transparente con el otro.

Otro aspecto importante a destacar, es que en las relaciones interpersonales influirá cómo una persona percibe a la otra, lo que se conoce popularmente como la primera impresión, es decir, su aspecto físico, su forma de vestir, su tono de voz y los gestos que realiza, pues es a partir de estas cualidades que el ser humano crea una imagen del otro, siendo esta una imagen real y correspondiente o por lo contrario, una imagen errónea y alejada de la realidad. Con base en lo anterior, el hombre o mujer generará la respuesta y el trato que le dará al otro, ya sea que se logre entablar una relación positiva o negativa con el otro individuo. Idealmente se prefiere dar una buena primera impresión, pues con ella el hombre puede evitarse problemas y mejor entablar lazos de cordialidad y amistad con los demás; además de esto, es importante añadir que la personalidad de un individuo se forja a partir del grupo con el cual se relaciona y esta personalidad a su vez, puede ser modificada a medida que el hombre va cambiando de

amistades y de relaciones (Páramo, 2008)

Una recomendación que realiza Savater (1991) en su aparte *Ponte en su lugar*, es que para poder desarrollar unas sanas relaciones interpersonales, es necesario ponerse en el lugar del otro y reconocerlo como semejante, esto implica comprenderlo desde adentro, tener empatía con él, con el fin de entender que todos somos seres humanos; pero no significa que se tenga que ser iguales en cuanto a pensamientos, preferencias, es todo lo opuesto, se presenta una variedad en ello y esto no implica que esté mal o que deba ser criticado y rechazado. A pesar de ser hombres iguales en cuanto a un cuerpo y existencia, se debe marcar cierta diferencia en cuanto a lo que se dice, hace y se piensa.

A partir de las relaciones interpersonales es que se logran las relaciones de pareja, es aquí en donde las personas implicadas, se crean expectativas y temores, los cuales pueden ser expresadas; con el transcurrir del tiempo, estas expectativas pueden o no cumplirse y de esto dependerá el futuro de la relación.

Como conclusión las relaciones interpersonales le dan sentido a la vida, pues el individuo, al pertenecer a un grupo se siente seguro, apoyado, además, estudios han demostrado que las personas que tienen un buen apoyo social viven mejor, son felices y enfrentan mejores los retos que se presentan en el transcurso de su vida.

7.7 Manejo de emociones y sentimientos

El manejo de emociones y sentimientos es la habilidad que desarrolla el ser humano para enfrentar diferentes situaciones que vive cotidianamente, en las cuales se ponen en juego lo que siente y lo que lo emociona. Al fortalecer el manejo de emociones y sentimientos, generará que se tenga una sana convivencia consigo mismo y con los demás, lo cual conlleva al mejoramiento de la calidad de vida de cada individuo y le permitirá ser más sensible,

logrando reconocer y comprender el porqué de las emociones de los demás (Dueñas, 2002).

Teniendo en cuenta lo anterior y entendiendo la importancia de aprender a manejar las emociones y sentimientos, se hace necesario definir algunos conceptos para generar claridad en cuanto a las diferencias de cada uno.

Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación (Fernández y Palmero, 1999), entendiendo así, las emociones son mecanismos que nos ayudan a tener una reacción que funciona de manera instintiva y más rápida ante sucesos inesperados, esta reacción nos permite actuar.

Con las emociones se tiene presente que cada persona las experimenta de manera diferente, pues somos individuos que vivimos diversas experiencias y en distintos contextos. Muchas de las emociones son reacciones fisiológicas y comportamentales, pero otras tantas se adquieren por medio de la experiencia directa, como el miedo o la ira, pero la mayoría de las veces se aprende por observación de las personas de nuestro entorno.

Las emociones hacen parte de la naturaleza del individuo, estas se dividen en positivas y negativas según cómo lo perciba la persona y lo que generan estas, ya sea bienestar o malestar, pero todas ellas son indispensables en la vida de cada persona, pues siempre serán las que determinen la respuesta a cada situación vivida.

Con base en lo expuesto por Fernández y Palmero (1999) Las emociones básicas son:

- **Ira:** rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien. Es necesaria cuando necesitamos un impulso para hacer algo y así resolver un problema o cambiar una situación difícil.

Puede conllevar riesgos de inadaptación cuando se expresa de manera poco asertiva.

- **Miedo:** el miedo es la emoción que se experimenta ante un peligro real e inminente, esto según Bisquerra (2001) quien añade que el miedo es activado por amenazas a nuestro bienestar físico o psíquico; la forma más habitual de afrontar el miedo es la huida o evitación de la situación peligrosa. (p. 102). Es necesario porque nos ayuda a actuar con cautela y a apartarnos del peligro.
- **Tristeza:** pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado. La función de la tristeza es la de pedir ayuda. Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.
- **Aversión:** disgusto o asco hacia aquello que tenemos delante. Esto hace que sintamos rechazo por algo o alguien y solemos alejarnos.
- **Alegría:** sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión. Nos induce a desear e intentar repetir el suceso que la produjo.

Los sentimientos son sensaciones de baja intensidad que suelen tener variaciones muy pequeñas en lo que se percibe, sin embargo, son de larga duración y esto es lo que la diferencia de las emociones, estos sentimientos se van formando a partir de la recurrencia de las emociones que se generan en cada individuo. En estos se presentan menos cambios fisiológicos que en las emociones, cabe destacar que otra de las diferencias entre emociones y sentimientos, es que en los sentimientos las respuestas pueden ser controladas por el sujeto, distintos a las emociones, en las cuales intervienen más cambios fisiológicos, lo que conlleva a que sean más difíciles de controlar (García, 2017).

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente es necesario entender que todas

las emociones y sentimientos son imprescindibles para un completo desarrollo del ser humano y no se debe pretender omitirlos, lo que se hace inevitable es aprender a manejarlos para así garantizar una sana convivencia con los demás y consigo mismo. Las emociones y sentimientos son las que guían a las personas en sus momentos afectivos, pero muchas veces el individuo cree que no puede sentir o no tiene derecho a sentir indignación, rabia, miedo, es entonces que él suprime su emoción y se niega a atender lo que esta le indica. Por esta razón el ser humano debe comprender que estas emociones y sentimientos también son válidos y que no hay nada de malo en sentirlos; tenemos que darnos cuenta de que estos hacen parte de la naturaleza del hombre y que no hay nadie que esté exento de experimentarlos. Es aquí donde cobra importancia el manejo de dichas emociones y sentimientos pues se sabe que no se pueden suprimir, pero lo que sí es posible es aprender a controlarlas en las diversas situaciones y contextos, principalmente en aquellas que produzcan estrés.

Tomando como referente a Calderón (2012) y a partir de la experiencia dada por otros autores como García (2017) y Fernández y Palmero (1999), se realiza la exposición de algunos tips, que permiten un mejor manejo de emociones y sentimientos:

- Primero se debe conocer, comprender y admitir estas emociones y sentimientos para poder controlarlas. El conocer las emociones propias y las de los demás se consigue a través de la observación propia y de las otras personas.
- Tener presente que los sentimientos alteran los pensamientos cuando son demasiado intensos, por ejemplo, cuando estamos ciegos de ira o perdidamente enamorados podemos tomar decisiones no muy razonables y de las cuales nos arrepentimos en un futuro, pues prevalece esa emoción momentánea sobre la razón.
- La forma en que se interpretan las emociones puede cambiar la forma cómo se

viven, por ejemplo una persona que va a exponer en público siente ansiedad y nerviosismo, si este individuo lo interpreta como algo negativo, esto entorpece su exposición y pensara que no está preparado con los conocimientos necesarios para sacarlo adelante, la persona que lo interpreta de forma positiva entenderá esa sensación como un motivo para hacerlo muy bien y demostrar así que se preparó para lograrlo y posiblemente tenga un mejor desempeño que el que lo hizo de manera negativa, por esta razón trata siempre de ver el lado bueno de cada situación por muy mala que sea para así no empeorar las cosas.

- El autocontrol establece la destreza para moderar la propia reacción emocional ante una situación, ya sea esa reacción negativa o positiva, por ejemplo, generaría incomodidad y tensión expresar excesiva alegría ante otras personas o amigos, que por el contrario están cursando un momento desagradable. Si logra el autocontrol evitará para sus amigos y para sí mismo momentos incómodos.
- Recuerde no suprimir sus sentimientos y emociones, exprese, pero siempre de manera asertiva, sin necesidad de violentar los de los demás.

8. DISEÑO METODOLÓGICO

La metodología traza el camino a seguir en el proceso; es a través de la misma que a partir de las dinámicas y la propuesta aquí presentada, se exponen las consideraciones generales, el enfoque de investigación y se definen las fases metodológicas para el desarrollo de la investigación. Es así como a través de la metodología se presenta la manera en cómo se abordará el área de estudio y cómo se pretende dar respuesta a la pregunta de investigación.

Para este caso, el proceso se apoya en el *enfoque cualitativo*, de acuerdo a lo expresado por Vélez y Galeano (2002) este enfoque

(...) busca la comprensión de los motivos y creencias que están detrás de las acciones de la gente; por tanto, privilegia las técnicas de recolección de información que favorecen la relación intersubjetiva, la mirada desde el interior de los actores sociales que viven y producen la realidad sociocultural. (p.63)

En esta misma línea, Galeano (2004) expresa que el *enfoque cualitativo* “busca comprender – desde la interioridad de los actores sociales- las lógicas de pensamiento que guían las acciones sociales” (p.18), en este trabajo se procura diseñar un programa de educación sexual, que permite ejercer una sexualidad de manera responsable.

La técnica elegida para el desarrollo de esta propuesta es *El Taller*, el cual es una estrategia que permite analizar y generar conocimiento como una alternativa de construcción conjunta y sensibilización para los participantes. Los talleres son instrumentos válidos para la socialización, la transferencia, la apropiación y el desarrollo de conocimientos, actitudes y competencias de manera participativa y pertinente a las necesidades y cultura de los participantes (...) (Ghiso 1999, p.141), por ello se trata de reflexionar con los participantes acerca de aspectos y temas relacionados con la sexualidad, con el fin de adquirir

conocimientos y destrezas y generar actitudes y competencias que inciden de manera positiva en la vida de las personas que participan en el desarrollo de esta técnica.

De acuerdo a lo planteado por Bernal, Estrada y Franco (2006) “La planeación de talleres educativos es una herramienta efectiva que puede y debe complementarse con actividades fuera de aula y estar acompañada de guías de trabajo con fines educativos precisos, que justifiquen la realización de diversas actividades de aprendizaje” (p.144). así el taller se convierte en una alternativa viable para el desarrollo de esta propuesta.

Bernal, Estrada y Franco (2006) proponen una metodología para la planeación de Talleres, la cual es adaptada para el desarrollo de la propuesta *Programa de Educación en Salud Sexual Responsable para los Estudiantes de la Universidad Católica de Oriente*. a continuación, se presenta la estructura elegida para para el desarrollo de este programa:



Gráfico 1. Esquema ajustado a partir del planteamiento realizado por Bernal Luque R, Estrada Torres V y Franco Arbeláez MC. (2006) p.145

Con base en lo anterior se realizan los ajustes correspondientes y se procede a realizar la planeación de todo el proceso.

8.1 Desarrollo del Proceso

El proceso se realizará en dos etapas, cabe mencionar que el equipo autor de esta propuesta, será el encargado de la construcción de los talleres educativos para que posteriormente otro equipo proceda a la implementación de los mismos. teniendo en cuenta el esquema definido por el equipo de trabajo, con base en los aportes realizados por Bernal, Estrada y Franco (2006), se procede a definir las etapas del proceso, las cuales se describen a continuación:

8.1.1 Etapas del Proceso

El proceso se desarrolla en dos etapas: La etapa 1, es una sugerencia que se realiza acerca de la selección de los participantes del programa y la etapa 2 corresponde a la construcción del material.

Etapas 1 Selección de participantes: Se escogerán estudiantes de diferentes carreras ofertadas en la Universidad Católica de Oriente, que deseen participar libremente del proceso, se optará por escoger los participantes de los primeros tres semestres de dichas carreras y en edades comprendidas entre los 17 y 22 años. No se estigmatizará a la población ni se formularán preguntas comprometedoras para el proceso o que puedan descalificarlos de alguna manera.

Etapas 2 Talleres pedagógicos: se construirán talleres interactivos para ser aplicados con los estudiantes seleccionados. Estos talleres se desarrollarán mediante fases, estas serán:

fase exploratoria, de desarrollo, culminatoria y evaluativa, resaltando que la participación de los estudiantes es fundamental y que son ellos los protagonistas del proceso educativo. Cada grupo de trabajo, tendrá diferentes temáticas y contenidos, para así abarcar todos los aspectos planteados, sin demeritar alguno de ellos, ya que todos son de vital importancia para un adecuado desarrollo de la dimensión de la sexualidad.

8.1.2 Fases

Para el desarrollo de las actividades propuestas se han previsto diversas fases que, de manera organizada y estructurada, permitirán el alcance de los objetivos.

Fase 1: es la fase exploratoria; se pretende evaluar mediante preguntas y conocimientos previos que respecto al tema poseen los participantes.

Fase 2: corresponde a la de desarrollo; en la misma, se expondrá la teoría correspondiente a cada encuentro.

Fase 3: es la culminatoria, se pretende construir conclusiones sobre el tema.

Fase 4: es la evaluativa; se evaluará tanto el tema dado como los expositores. Se calificará el contenido, ayudas audiovisuales, manejo del tema y presentación.

9. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La finalidad de este proyecto era diseñar un programa de salud sexual dirigido a los estudiantes universitarios de la Universidad Católica de Oriente, con el fin de aportar al ejercicio responsable y sano de su sexualidad. Durante la construcción de esta propuesta, se

hizo evidente que los fundamentos teóricos no presentan mayores actualizaciones, por lo que muchas de las fuentes bibliográficas utilizadas, contaban con muchos años de publicación y los proyectos encontrados, estaban asociados al tema de genitalidad, planificación familiar, enfermedades de transmisión sexual. El presente proyecto pretende trascender esta situación, teniendo en cuenta conceptos como proyecto de vida, autoconocimiento, relaciones interpersonales y manejo de emociones y sentimientos.

Durante el proceso de articulación de la información, fue posible constatar la importancia de fundamentar estos aspectos en los jóvenes, debido a que al tener un conocimiento claro acerca de diversos aspectos como, por ejemplo: proyecto de vida, manejo de emociones, entre otros; es posible afirmar que asumir una vida sexual responsable, contribuirá al desarrollo tanto personal como profesional del individuo.

Este trabajo de grado se basó en un enfoque cualitativo, por lo que no se elaboró pregunta de investigación; el marco teórico está fundamentado en múltiples autores. Como este es un proyecto educativo que se creó para que otro grupo de estudiantes lo ejecute, los resultados de este son los talleres que se elaboraron para los encuentros educativos y que quedan aquí plasmados.

A continuación, se menciona la fundamentación teórica de un proyecto educativo, esto con el fin de tener un punto de partida para la construcción de los talleres para encuentros educativos que se plantearon como objetivo general en esta tesis de grado.

9.1 Proyecto educativo

Antes de hacer un abordaje de este tema, es necesario mencionar que no existe un consenso general sobre lo que significa “proyecto educativo”, son múltiples las opiniones de diversos autores que trabajan en torno a este tema, sin embargo, no hay una más relevante que la otra.

Conociendo que hay diversas opiniones frente al tema, se pretende entonces hacer mención de algunas de ellas con el fin de tener una base de la cual partir y a su vez dar una estructura adecuada al proyecto educativo que se pretende plantear.

Según Barbosa y Moura (2013), un “Proyecto Educativo” es una iniciativa o conjunto de actividades con objetivos claramente definidos en función de problemas, necesidades, oportunidades o intereses, de un sistema educativo, de un educador, de grupos de educadores o de alumnos, con la finalidad de realizar acciones orientadas a la formación humana, a la construcción del conocimiento y a la mejora de los procesos educativos. (p.19)

Según el Ministerio de Educación de Ecuador (n/a), un proyecto educativo institucional es “El instrumento de planificación estratégica participativa que orienta la gestión de los procesos que se desarrollan al interior de una institución educativa para propiciar un entorno favorable para el aprendizaje y buscar su mejora”.

El proyecto educativo institucional, como cualquier otro proyecto trae consigo una estructura que comprende ciertos componentes; al revisar diferentes bibliografías, se puede notar que no existen diferencias significativas entre dichos componentes, por tanto, se definen a continuación:

a) Descripción de la problemática a abordar.

A la hora de identificar el problema que se pretende intervenir se deben tener en cuenta ciertos factores, entre ellos se encuentra la precisión, es decir, que sea un aspecto claro y preciso, que sea original, que sea un aspecto que aún no se ha logrado resolver y que esté presente de manera relevante en la comunidad a intervenir, para que así se pueda lograr dar una solución, basada tanto en aspectos teóricos como prácticos, que se cuente con el tiempo necesario para la observación, formulación y posteriormente ejecución del proyecto, que sea útil, que contenga diferentes fuentes de información y que se puedan acceder a ellas de una manera fácil y segura.

Además, se deben incluir todos los aspectos que puedan generar un desequilibrio en dicha problemática (familiares-psicosociales-económicos) y tener en cuenta que a partir de estos se pueden derivar otros problemas que también deben ser incluidos. Este proyecto también debe responder a cuáles pueden ser las posibles barreras educativas que se presenten en la población objeto de estudio o intervención.

b) Fundamentación y propósito.

Mediante este componente se dará respuesta al ¿Por qué? describiendo las razones por las cuales se formulará el proyecto educativo para posteriormente ejecutarlo, resaltando su utilidad, validez, importancia y las ventajas que se pueden generar con la implementación del mismo. Lo cual permitirá guiarlo en la dirección que se pretende.

c) Objetivos.

Estos son los resultados deseados y los logros que se pretenden alcanzar con la ejecución de las acciones planificadas. Estos deben cumplir con ciertas características: deben ser claros, concisos, factibles, medibles, pertinentes y alcanzables; se debe establecer inicialmente un objetivo general que expresa el resultado global que se espera con el proyecto y, posteriormente se formulan objetivos específicos, los cuales contribuirán al cumplimiento del objetivo general.

Dichos objetivos cumplen un papel muy importante, puesto que serán de una u otra manera, la guía o ruta para direccionar el proyecto, además, permitirán evaluar el éxito o el fracaso del proyecto.

d) Elaboración del marco conceptual.

Aquí se debe realizar una búsqueda de autores para así lograr una unificación de conceptos y poder dar una estructura firme y coherente al proyecto, sirviendo estas búsquedas como punto de partida para la problemática a tratar.

e) Localización.

Delimitar claramente la población que se pretende intervenir con el proyecto, logrando así una mejor intervención del mismo.

f) Actividades y cronograma.

El cronograma de actividades es un calendario en el que se establece los tiempos o periodos en los que se pretende realizar las tareas y actividades a desarrollar en el proyecto, las cuales permitirán dar cumplimiento a cada uno de los objetivos específicos que se formularon al inicio del proyecto y que llevan o encaminan, por tanto, al cumplimiento del objetivo general. Aquí se debe especificar también, la relación de las actividades, delimitar si estas se pueden llevar a cabo de manera simultánea o no. Y también, la distribución de tareas, asignando responsables para el desarrollo de cada una de las actividades.

g) Estimación de recursos.

En este punto del proyecto se hace mención de los insumos y el personal necesario que se requieren para el desarrollo de las actividades.

El diseño metodológico utilizado para la construcción de los talleres para encuentros educativos incluye unas fases que anteriormente ya han sido descritas; sin embargo, es necesario que antes de la realización de estos, se desarrolle una actividad de socialización que les permita a los participantes romper el hielo, presentarse, conocer pequeños detalles de sus vidas antes de iniciar su primer encuentro.

- **Actividad de socialización:**

Actividad: “Apartamentos e inquilinos”. Se formarán grupos de 3 personas, dos de ellas se cogerán de las manos y harán el papel de apartamento, la persona restante estará sola y hará el papel de inquilino el cual estará ubicado dentro de las dos personas que estarán cogidas de la

mano, es decir, dentro del apartamento, cuando el facilitador diga “Inquilinos buscan apartamento” la persona que está haciendo este papel deberá salir e ir en busca de otro apartamento en el cual pueda meterse, de la misma manera sucederá cuando el facilitador diga “Apartamentos buscan inquilinos”, las personas que estén realizando este papel deberán soltarse de la mano e ir en busca de otro inquilino el cual meter dentro de sus manos. Aquellas personas que se demoren en ir en busca de otros apartamentos e inquilinos deberán presentarse en frente de todo el grupo mencionando información personal como el nombre, la edad, la carrera que estudian, el semestre en el que se encuentran y algunos gustos.

Tiempo estimado: quince minutos

Al terminar la actividad de socialización se continuará con el primer encuentro educativo dando desarrollo al primer taller planteado. Cada taller fue planeado para un encuentro educativo, es decir, cada uno de ellos se realizará en fechas diferentes.

9.1.1 Módulo 1: Proyecto de vida

Taller para encuentro educativo #1: “A donde tus sueños te lleven”

Objetivo: Resaltar la importancia de un proyecto de vida como un orientador de los propósitos de la existencia.

- **Fase exploratoria.** Se realizará una actividad para evaluar conocimientos previos sobre el tema “proyecto de vida”, esto mediante el juego “Pasala que se estalla”. Inicialmente el grupo participante se formará en un círculo, se les entregará una bomba que estará inflada y que tendrá una lana colgando, a esta lana se le prenderá fuego, cada que el participante tenga la bomba en sus manos, deberá dar un aporte en relación

a lo mencionado por el facilitador en el momento, como por ejemplo: colores en inglés, nombres que inicien por determinada letra, valores, etc. El facilitador determinará cuál de las variables anteriormente sugeridas, utilizará durante el juego; al participante que la bomba le explote en sus manos, deberá responder a una pregunta que está directamente relacionada con el proyecto de vida.

Preguntas a realizar:

1. ¿Qué es un proyecto de vida?
2. ¿Cuál es su proyecto de vida?
3. ¿Por qué cree que es importante un proyecto de vida?
4. ¿Qué se necesita para tener un proyecto de vida?

Tiempo estimado: diez minutos

Materiales: bombas, lana, encendedor.

- **Fase de desarrollo.** Esta fase se desarrollará mediante tres bases, en cada una de ellas estará como mínimo un facilitador el cual, mediante ayudas didácticas explicará el subtema correspondiente.

Tiempo estimado fase de desarrollo: treinta minutos

- ✓ Base #1: En esta base se abordará el concepto de proyecto de vida (ver marco teórico). Inicialmente se entregará una sopa de letras a los participantes la cual contendrá palabras alusivas a lo que es un proyecto de vida, los participantes deberán resolverla en un tiempo específico dado por el facilitador (3 minutos), cumplido el tiempo y apoyándose en la sopa de letras, el facilitador procederá a dar la explicación del

concepto de proyecto de vida. La explicación se hará en los 7 minutos restantes.

- ✓ Palabras de la sopa de letras: individuo, futuro, metas, experiencias, lecciones, propósitos, contexto, situaciones, construcciones, características, condiciones, internas, externas.

Tiempo estimado: 10 minutos

Materiales: sopa de letras, colores, marcadores, imágenes, hojas.

SOPA DE LETRAS



- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. CARACTERISTICAS | 2. CONSTRUCCIONES |
| 3. EXPERIENCIAS | 4. SITUACIONES |
| 5. CONDICIONES | 6. PROPOSITOS |
| 7. INDIVIDUO | 8. LECCIONES |
| 9. CONTEXTO | 10. EXTERNAS |
| 11. INTERNAS | 12. FUTURO |
| 13. METAS | |

- **Base #2:** En esta base se abordará las características que debe tener un buen proyecto de vida (ver marco teórico).

Para esto se utilizará un rompecabezas que, al armarlo, reunirá imágenes claves referentes a las características del proyecto de vida anteriormente mencionadas, los participantes armarán el rompecabezas y al terminar el facilitador se apoyará en ellas (imágenes) para explicar cada una de las características.



Tiempo estimado: 10 minutos

Materiales: rompecabezas

- **Base # 3:** En esta base se abordará la utilidad y trascendencia al tener un proyecto de vida establecido (ver marco teórico).

Esto se realizará mediante un “Quién quiere ser millonario”, se mostrarán las preguntas establecidas mediante una plataforma virtual, los participantes elegirán una opción a cada una de las preguntas realizadas y luego de cada respuesta, el facilitador dirá si ésta es correcta o no, en caso de que el participante falle, el facilitador retomará la idea dando una respuesta acertada.

Preguntas a realizar

1. Al tener claridad en su proyecto de vida usted estará logrando lo siguiente, EXCEPTO
 - a. Aprovechando el tiempo
 - b. Cumpliendo objetivos personales
 - c. Logrando satisfacción personal
 - d. Logrando solo un bien individual -

2. El hombre, al hacerse consciente de sus responsabilidades y deberes será un ser libre, porque
 - a. Tomará decisiones reflexivas y no impulsivas
 - b. Evitará los conflictos personales y sociales
 - c. A y b son correctas -
 - d. Ninguna de las anteriores

3. ¿Por qué el proyecto de vida da una visión esperanzadora?
 - a. Evita vacíos existenciales frente a lo que quiere ser y hacer con su vida–
 - b. Ayuda a prever el futuro asumiendo que no es cambiante
 - c. Facilita el logro de los objetivos sin un mayor esfuerzo
 - d. Ninguna de la anteriores es correcta

4. Con relación a lo que implica tener un proyecto de vida, elija la opción que no corresponde:
 - a. Responsabilidad
 - b. Esfuerzo constante
 - c. Carácter entusiasta
 - d. Respaldo económico --

Tiempo estimado: 10 minutos

Materiales: Juego virtual “Quién quiere ser millonario”, computador, video beam.

- **Fase culminatoria:** Para esta fase se empleará un crucigrama que contendrá 8 palabras, los participantes lo diligenciarán de manera individual y al terminar se apoyarán en estas palabras para construir una conclusión que deberán socializar con los demás participantes.

Complete el crucigrama

Horizontal

2. Conocimiento de algo, que se adquiere al haberlo realizado, vivido, sentido o sufrido
4. El ... es el resultado satisfactorio de una cosa
6. Tenemos que ser ..., si hay calentamiento global
7. Que vendrá en un tiempo posterior al presente.
8. Son de mucha ... los celulares

Vertical

1. ¿Hay ... en otros planetas?
3. Los hijos son ... de los padres
5. Plan que se desarrolla para realizar alguna cosa



Tiempo estimado: diez minutos

- **Fase de evaluación:** Esta fase se dividirá a su vez en 2 subfases:
 1. En esta subfase se evaluarán los conocimientos adquiridos por los participantes durante el desarrollo del taller, todo el grupo encargado de dirigir el proyecto se apoyará en un quiz escrito, el cual estará conformado por 3 preguntas; se le entregará de manera individual a cada uno de los participantes para que le den solución, al terminar se socializarán respuestas.

Preguntas:

- Defina con sus propias palabras y de manera breve ¿Qué es un proyecto de vida?
- Según las características que debe tener un proyecto de vida, escoja una de ellas y

explíquela.

- Mencione 2 ventajas de tener establecido un proyecto de vida.
2. Esta subfase se realizará mediante una encuesta que se enviará vía internet a los teléfonos de los participantes, con el fin de que evalúen el tiempo, la presentación personal, manejo del tema y ayudas didácticas de los facilitadores, esto se diligenciará de manera inmediata con el fin de tener los resultados al finalizar todas las encuestas, posteriormente 2 o 3 voluntarios harán sus aportes verbalmente.

Tiempo estimado: diez minutos

9.1.2 Módulo 2: Autoconocimiento

Taller para encuentro educativo #2: “Cómo te ves vs Cómo te ven”

Objetivo: Integrar al proyecto de vida la habilidad de “Autoconocimiento”, para fomentar en los participantes la identificación de sus fortalezas, debilidades y actitudes personales.

Fase exploratoria. Se realizará una actividad para evaluar conocimientos previos sobre el tema “Autoconocimiento”, esto mediante el juego “Atínale a la botella”. Consiste en que irán saliendo 3 personas al tiempo, a cada una se le amarrará un pedazo de nylon a su cintura el cual tendrá atado en su punta un tornillo, la persona intentara de introducir el tornillo en una botella que estará ubicada en el piso sin usar sus manos, la persona que no logre introducir el tornillo en la botella o lo haga de último responderá la pregunta que el facilitador formulará:

Preguntas a realizar:

1. ¿Qué entiende por autoconocimiento?
2. ¿Cree que la autoestima y el autoconocimiento están relacionados entre sí?

Explique su respuesta

3. ¿Qué entiende por autoimagen real?
4. ¿Considera importante conocerse a sí mismo y por qué?
5. ¿Cómo se define?

Tiempo estimado: quince minutos

Materiales: nylon, tornillos y botellas de vidrio de boca angosta.

Fase de desarrollo. Esta fase se realizará mediante una exposición desarrollada por los facilitadores al grupo en general, se dividirá en dos bloques. En el primero, los facilitadores hablarán sobre la definición de “Autoconocimiento, al terminar estos conceptos se realizará una actividad reflexiva, la cual consta de ambientar de manera tranquila el espacio para que los estudiantes estén cómodos, ya ubicados, se reproducirá música instrumental, mientras la música suena uno de los facilitadores hará las siguientes preguntas y les explicará que habrá un tiempo para plasmar sus respuestas en un papel que se les dará; las respuestas a estas preguntas se socializarán de manera voluntaria. ¿Quién soy? ¿Qué vida quiero? ¿Cómo puedo lograr esta vida que quiero? ¿A quién quiero en mi vida?

Tiempo estimado: veinte minutos

Materiales: almohadas, sábanas, bafles, computador, hojas de papel y lapiceros.

Para dar por terminada la fase de desarrollo se continuará con el segundo bloque teórico, en este se hablará sobre lo que genera no auto conocerse y los elementos fundamentales para estructurar un autoconocimiento, esto se realizará de la misma forma que en el bloque anterior.

Al terminar de exponer, los participantes responderán de manera individual unas preguntas.

Preguntas a realizar:

1. ¿Cómo se describiría?
2. ¿Hay congruencia con la imagen que proyecta y la que tiene de sí misma?
3. ¿Qué cosas valora de usted?
4. ¿Cómo se siente ahora con la vida que lleva?
5. ¿Qué le gustaría cambiar de su vida y por qué?

Tiempo estimado: veinte minutos

Materiales: hojas y lapiceros

Fase culminatoria: En esta fase los participantes deberán construir conclusiones acerca del tema socializado, para esto se usará una lista con los nombres de los asistentes, la cual estará enumerada y, además, se empleará una ruleta virtual en donde habrá números del uno al diez, se dará clic en girar y dependiendo del número que caiga, el seleccionado dará una conclusión apoyándose en uno de los siguientes términos que fueron mencionados y ampliados durante el encuentro educativo:

- Autoestima.
- Autoconocimiento
- Autoimagen real.
- Autoimagen social

Posteriormente, si es necesario, el facilitador aclarará o reforzará las conclusiones

dadas por los participantes.

Tiempo estimado: diez minutos

Materiales: ruleta virtual. <https://wordwall.net/es/resource/224653/ruleta-1-10>

Fase de evaluación: Esta fase se subdividirá en 2 subfase:

- Sub Fase 1: En esta subfase el participante a partir de una autoevaluación, reflexione acerca de qué tanto se conoce y qué de nuevo aprendió de este taller que considere importante para incorporarlo a su vida, previo a esto se les dará un apareamiento para que lo realicen y se apoyen en él para su reflexión.

APAREAMIENTO FASE EVALUATIVA

Autonomía	Es la impresión que se tiene de sí mismo en relación a lo que los demás piensan o dicen de nosotros, esta hace referencia a cómo los demás me ven como persona
Autoimagen social	Factor relevante en la vida de todo individuo pues a través de ella el hombre logra evolucionar gracias a los pequeños logros, reconocimientos y éxitos que tenga a lo largo de su vida.
Autoconocimiento	Se refiere a la representación de lo que nos gustaría ser, es decir, como me gustaría verme.
Autoimagen real	Capacidad para decidir de una manera sensata las reglas que van a regir su comportamiento, capacidad de hacer lo que se cree que se debe hacer apoyándose en su juicio crítico para no autoengañarse.
Autoestima	Esfuerzo por saber lo que sentimos, lo que deseamos, lo que nos impulsa a actuar y creemos necesitar, lo que pensamos y las razones que tenemos, los valores que aceptamos y defendemos y, en definitiva, quiénes somos ante nuestros propios ojos.
Autoimagen ideal	Se considera esta como la apreciación que la persona tiene sobre sus características y particularidades, sería como decir el cómo me veo como persona

Tiempo estimado: cinco minutos

Materiales: hojas con apareamientos y lapiceros.

- **Sub fase 2:** Esta subfase se realizará mediante una encuesta que se enviará vía internet a los teléfonos de los participantes con el fin de que evalúen el tiempo, la presentación personal, manejo y apropiación del tema y ayudas didácticas de los facilitadores, esto se diligenciará de manera inmediata con el fin de tener los resultados al finalizar todas las encuestas, posteriormente 2 o 3 voluntarios harán sus aportes verbalmente.

Tiempo estimado: cinco minutos

9.1.3 Módulo 3: Relaciones Interpersonales

Taller para el encuentro educativo #3: “Semejantes, pero no iguales”

Objetivo: Destacar la importancia de entablar relaciones interpersonales positivas, con el fin de promover en los participantes el ejercicio de una sexualidad sana y responsable.

Fase exploratoria: Se realizará una actividad para evaluar los conocimientos previos sobre el tema “relaciones interpersonales”, esto mediante la dinámica “intégrate o pierdes”. En esta actividad habrá un facilitador que estará a cargo y que hará el papel de coordinador, esta persona dará las indicaciones y las reglas del juego a los participantes.

La dinámica consiste en que los participantes conformen grupos según las indicaciones del instructor, es decir, si el líder dice: Hagan grupos de 3 personas, los participantes deberán cumplir esta orden, aquellas personas que queden sin grupo deberán responder las preguntas formuladas por los coordinadores de la actividad.

Preguntas a realizar:

1. ¿Considera usted que el hombre puede llevar una vida exitosa en soledad (sin apoyo de familiares, amigos y la sociedad)? Justifique su respuesta
2. ¿Cuáles cree que son las habilidades que nos ayudan a relacionarnos con los demás?
3. ¿Cree usted que la primera impresión influye en el momento de entablar relaciones? Justifique su respuesta
4. ¿Cree que por ser seres humanos somos iguales o semejantes?

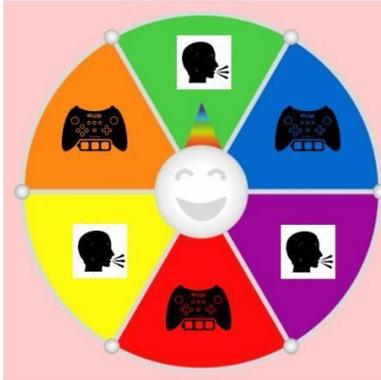
Justifique su respuesta

Tiempo estimado: diez minutos

Fase de desarrollo: Esta fase se desarrollará con el apoyo de una ruleta la cual contendrá seis espacios, cada uno de ellos tendrá un color y un símbolo representativo para facilitar la exposición del tema.

Seis de los participantes deberán girar la ruleta, si la ruleta cae en el símbolo  significa “Facilitador”, aquí uno de los encargados deberá exponer de forma verbal una parte del contenido teórico, en la ruleta habrán tres de estos símbolos, por lo tanto serán tres los facilitadores que expondrán el contenido (ver marco teórico), de la misma manera, habrá en la ruleta tres de estos símbolos  los cuales significan “dinámica”, si la ruleta cae en este símbolo se realizarán tres dinámicas planteadas.

Tiempo estimado: treinta y cinco minutos



Dinámicas:

1. Los participantes se dividen en parejas. Las parejas se observan uno al otro y tratan de memorizar la apariencia que tiene su compañero, luego uno de los dos se da la vuelta mientras el otro debe hacer dos cambios a su apariencia física, como por ejemplo poner el reloj en la otra muñeca, se retira los lentes, se retira las aretas, manilla o algún accesorio u objeto que permita hacerla la diferencia, al hacer los cambios, la otra persona dará la vuelta y su compañero deberá identificar cuáles fueron estos cambios, al hacerlo, se cambiara de roles y aquel que no logre identificar los cambios deberá mencionar “Cualidades de su grupo de amigos y actividades que realizan durante sus encuentros”.

Tiempo estimado: cinco minutos

2. Pídale a los participantes que se pongan de pie y formen un círculo mirando hacia el centro, hombro con hombro. Pídeles que estiren el brazo derecho y tomen la mano de alguien de enfrente, después que saquen el brazo izquierdo y agarren otra mano al azar de otra persona situada enfrente. En un plazo de tiempo determinado, el grupo tendrá que desenredarse los brazos sin soltar las

manos. Esto se realizará con el fin de fomentar una buena comunicación y trabajo en equipo.

Tiempo estimado: diez minutos

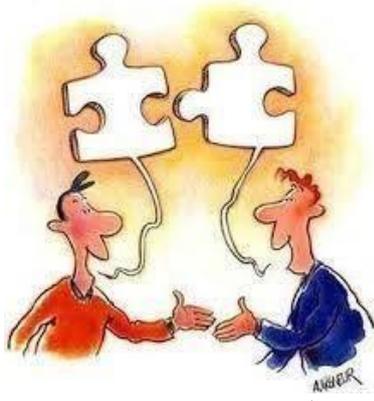
3. El grupo se dividirá en 3 subgrupos, el facilitador tendrá un celular en el cual ira mostrando objetos u animales (Celular, televisor, animales, lápiz, etc) a uno de los participantes de cada subgrupo, esta persona deberá demostrar de forma no verbal el objeto o animal y el resto del equipo tendrá que adivinar lo que está haciendo. El grupo que más se demore en adivinar deberá construir una trova corta sobre relaciones interpersonales.

Tiempo estimado: cinco minutos

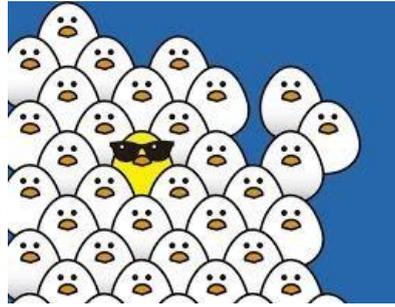
Tiempo estimado total: cincuenta y cinco minutos

Fase culminatoria: Para esta fase se dividiría el grupo en 4 subgrupos, a cada uno de ellos se les entregará una imagen y una frase o palabra, con las cuales deberán construir una conclusión y posteriormente socializarla con los participantes de los otros subgrupos.

Ejemplos de frases e imágenes a entregar a los participantes:



BUENA COMUNICACIÓN



AUTENTICIDAD



EMPATÍA



HOMBRE SOCIAL

Tiempo estimado: diez minutos

Fase evaluativa: Esta fase se dividirá a su vez en 2 subfases:

- **Sub fase 1:** En esta subfase se evaluarán los conocimientos adquiridos por los participantes durante el desarrollo del taller, que permitan dar cuenta si la persona logró entender la importancia de entablar relaciones interpersonales positivas, que le permitan fortalecer su sexualidad de manera sana y responsable, esto se realizará mediante seis preguntas en la plataforma quizizz, cada uno de los participantes deberá ingresar y responderlas desde su celular con el código dado por el facilitador, al terminar, el facilitador socializará el puesto en el que quedó cada uno de los participantes, según las

respuestas buenas y el tiempo que cada uno ha demorado, a su vez hará la respectiva retroalimentación del quiz.

Preguntas

1. ¿Cuáles son las habilidades para entablar relaciones interpersonales?
 - A. Empatía y buena comunicación
 - B. Responsabilidad y disciplina
 - C. Respeto y autenticidad
 - D. A y C son correctas ---

Responda falso o verdadero, según sea el caso

2. El hombre por naturaleza es un ser social, sin embargo, nunca necesita de los demás para cumplir sus metas.

R/ Falso.

3. La empatía hace referencia a:
 - A. Implica la capacidad de ponerse en el lugar del otro, entenderlo y comprender sus necesidades. ---
 - B. Implica ser simpático con el otro.
 - C. Preocuparse siempre por el bienestar propio y en ningún pensar en el de los demás.
 - D. Ninguna de las anteriores.

Responda falso o verdadero según sea el caso

4. La comunicación hace referencia solo a las expresiones verbales

R/ Falso.

5. ¿La primera impresión es importante a la hora de entablar una relación?

R/ Verdadero.

6. ¿La sexualidad hace referencia netamente a la esfera genital?

R/ Falso.

Tiempo estimado: cinco minutos

Materiales: <https://quizizz.com/>

Sub fase 2: Esta subfase se realizará mediante un semáforo elaborado en cartón, se le entregará a cada subgrupo papeles con los tres colores del semáforo (rojo, amarillo, verde), cada subgrupo deberá evaluar, la presentación personal de los facilitadores, el manejo del tema, el tiempo utilizado, las ayudas didácticas y el contenido del taller, dependiendo de la calificación que cada subgrupo otorgue en cada ítem, depositará, en el semáforo el papel asignado, es decir, si la calificación es buena, ingresará el papel verde por el orificio verde, si la calificación es regular, por el orificio amarillo y si es mala por el orificio rojo, sustentando la calificación.

Tiempo asignado: cinco minutos

Materiales: cartón, pintura color verde, amarilla y rojo, pinceles y papeles de colores rojo, amarillo y verde.

9.1.4 Módulo 4: Manejo de Emociones y Sentimientos

Taller para encuentro educativo #4: “El mundo de las emociones y sentimientos”

Objetivo: Adquirir conocimientos sobre el manejo de emociones y sentimientos con el fin de enriquecer las habilidades para la vida.

Fase exploratoria: Se realizará una actividad para evaluar los conocimientos previos sobre el tema “Manejo de emociones y sentimientos”, esto mediante el juego de “Concéntrese”. Consiste en que habrá dos imágenes iguales de cada emoción y el participante deberá tratar, en la primera oportunidad, de seleccionarlas sin equivocarse, aquellos participantes que no logren hacerlo deberán responder una de las preguntas hechas por el facilitador.

Preguntas a realizar:

1. ¿Considera que es lo mismo hablar de emociones y sentimientos? Explique su respuesta.
2. ¿Considera que dentro de las emociones y sentimientos influyen factores fisiológicos?
¿Por qué?
3. ¿Cuáles emociones conoce?
4. Cuando siente ira, desagrado o miedo. ¿Considera que está bien sentirlo o está mal?
¿Por qué?

Tiempo estimado: diez minutos

Materiales: Imágenes impresas.



Fase de desarrollo: esta fase se realizará mediante una exposición desarrollada por los facilitadores al grupo en general, se dividirá en dos subfases, la primera subfase se iniciará con una actividad llamada “Recordando ando”, la cual consiste en que todos los participantes cierran los ojos y tratan de transportarse a la situación más crítica a la cual se han enfrentado, en donde se haya generado alguna emoción como ira, tristeza o miedo y al tiempo, el facilitador los irá guiando con las siguientes preguntas para que puedan recordar:

¿En dónde sucedió el evento? ¿Qué pasó? ¿Con quién estuve? ¿Cómo me sentí?

¿Cómo actué?

Pasados cinco minutos el facilitador preguntará al grupo quien desea compartir voluntariamente su experiencia respondiendo ¿cómo se sintió en el momento del evento? ¿cómo actuó en esa situación estresante?

Al terminar la actividad uno de los facilitadores procederá a socializar una parte del tema propuesto (ver marco teórico).

Tiempo estimado: quince minutos

La segunda subfase se iniciará con una actividad llamada “El dado de las emociones”, la cual consiste en que se usará un dado, el cual deberá ser lanzado por los participantes, cada número representara una de las emociones anteriormente socializadas, en donde si la cara del dado cae en el número uno representara la ira, si la cara del dado cae en dos representara el miedo, si la cara del dado cae en tres representara la tristeza, si cae en el número cuatro representara aversión, si cae en número cinco representara alegría y si cae en número seis representara una penitencia (Crear un cuento con todas las emociones). Cada participante lanzará

el dado y dependiendo del número que saque deberá cantar una canción según la emoción, es decir, si saca el número tres, el participante tendrá que cantar la canción de manera triste (por ejemplo, simulando que canta llorando), aquel participante que lance el dado y saque un número repetido quedará eximido. Al terminar la actividad, uno de los facilitadores socializará a parte final de este bloque.

Tiempo estimado: treinta y cinco minutos

Materiales: dado

Fase culminatoria: En esta fase los participantes deberán construir conclusiones. Se asignarán grupos de tres personas a las cuales se les entregará una frase que estará fraccionada en palabras y que deberá ser armada por ellos, al lograrlo cada grupo compartirá una conclusión apoyándose en la frase que ordenaron.

Frases:

1. Habilidad que desarrolla el ser humano para enfrentar diferentes situaciones que vive cotidianamente.
2. Las emociones hacen parte de la naturaleza del individuo, estas se dividen en positivas y negativas según como lo perciba la persona.
3. La forma en que se interpretan las emociones puede cambiar la forma cómo se viven.
4. Los sentimientos se van formando a partir de la recurrencia de las emociones que se generan en cada individuo y son más duraderos.

Tiempo estimado: diez minutos

Materiales: Palabras impresas.

Fase de evaluación: se dividirá en dos subfases:

Sub fase 1: En esta se evaluarán los conocimientos que los participantes adquirieron durante el taller de manejo de emociones y sentimientos, esto se realizará mediante un quiz escrito que contendrá cuatro preguntas.

Preguntas a realizar:

1. El autocontrol es una habilidad que permite al individuo:
 - A. Moderar la propia reacción ante una situación ---
 - B. Destacar entre los demás
 - C. Estar alerta únicamente en momentos de estrés
 - D. Ninguna de las anteriores

2. Escriba el término correspondiente a cada una de las siguientes definiciones:
 - Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado _____(Tristeza).
 - Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión___(Alegría).
 - Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien_(Ira).

Responda falso y verdadero, según sea el caso

3. Las emociones se caracterizan por generarse de forma paulatina y por ser más duraderas

R/ Falso

4. Las emociones como ira, tristeza, desagrado o miedo son negativas por ende deben suprimirse.

R/ Falso

Al terminar la actividad se socializarán los resultados con el fin de aclarar dudas de ser necesario.

Tiempo estimado: cinco minutos

Materiales: Hojas con preguntas y lapiceros.

Sub fase 2: En esta subfase los participantes deberán evaluar la presentación personal de los facilitadores, el manejo y apropiación del tema, el tiempo comprometido, las ayudas didácticas y el contenido del taller, para esto se empleará una bolsa que contendrá papeles de colores y un representante de cada grupo de las actividades anteriores sacará un papel y dependiendo del color evaluará el respectivo ítem, es decir, si el participante saca color verde, evaluará el manejo del tema, con una calificación de uno a cinco.

- Rojo: presentación personal
- Verde: Manejo del tema Amarillo: Tiempo
- Azul: Ayudas didácticas.

- Blanco: Contenido del taller

Tiempo estimado: cinco minutos

Materiales: hojas iris y una bolsa plástica.

10. CONCLUSIONES

El proyecto de intervención que se ha creado contribuirá a que los jóvenes universitarios fortalezcan los conceptos que poseen sobre sexualidad y así lograr una vivencia e identidad de la misma.

El presente proyecto, al ser nuevo en la institución, permitirá la libre toma de decisión frente a diversas situaciones normales que se presenten en la vida diaria; de esta manera este trabajo podrá ser una base para ser desarrollado por otro grupo y aprovechado por estudiantes de la universidad de diversas carreras y disciplinas.

A partir de la búsqueda bibliográfica, fue posible evidenciar la importancia sobre el conocimiento y manejo de la sexualidad, puesto que abarca múltiples esferas del ser humano y no solamente la erótica o genital.

Estos proyectos contribuyen al desarrollo humano integral, al fortalecer el conocimiento que se posee de sí mismo y la claridad sobre el proyecto de vida.

Han sido pocos los proyectos a nivel mundial que dentro de su enfoque se hable de la sexualidad desde el trascender de la persona.

11. RECOMENDACIONES

Este trabajo de grado se construyó para ser implementado con estudiantes universitarios de primeros semestres, sin embargo y teniendo en cuenta toda la fundamentación teórica que contiene y el impacto que pueda generar en la población adolescente, se sugiere que también sea aplicado en un futuro a estudiantes de básica secundaria de los grados noveno, decimo y undécimo, con el fin de fortalecer los conceptos claves para el desarrollo de una sexualidad sana y responsable a esta población.

12. BIBLIOGRAFÍA

- Ambriz, M. (2009). Orientación educativa autoconocimiento / 1. Autoconocimiento, 1–15.
- Asociación Española Contra el Cáncer (s.f.). Las emociones. Obtenido de <https://www.aecc.es/sites/default/files/migration/actualidad/publicaciones/documentos/las-emociones.pdf>
- Bagnato, M., Jenaro, C., Flores, N. y Guzmán, K. (2014). Factores culturales asociados a las conductas sexuales en estudiantes universitarios de Uruguay y España: Estudio Preliminar. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 4 (1), 6-32. [Fecha de Consulta 14 de Junio de 2020]. ISSN: Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4758/475847268002>
- Balliache, D. (n.d.). GUÍA :UNIDAD I el Problema y su Delimitación. <https://docplayer.es/17270936-Guia-unidad-i-el-problema-y-su-delimitacion-prof-dilcia-balliache.html>
- Barbosa, E.F y Moura, D.G (2013). Proyectos educativos y sociales. Planificación, gestión, seguimiento y evaluación. *Revista de Investigación en Educación*, 12, recuperado de <http://reined.webs.uvigo.es/index.php/reined/article/download/279/326/>
- Bernal Luque R, Estrada Torres V y Franco Arbeláez MC. (2006) Ambiente humano: un enfoque para la formación de ciudadanos. Universidad de la Sabana, Facultad de Educación. *Rev. Educación y Educadores*, No 1(9). Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/eded/v9n1/v9n1a09.pdf>
- Calderón Rodríguez, M. (2012). Aprendiendo sobre las emociones, Manual de educación emocional: <https://ceccsica.info/sites/default/files/docs/Aprendiendo-emociones-manual.pdf>
- Chávez, E. y Dolber, M. (2019). Seminario: Sexualidad humana y educación. Escuela Superior Normal N°2. Recuperado de <https://ens35->

sfe.infod.edu.ar/sitio/wp-content/uploads/2019/09/EP4-Sexualidad19.pdf

Corte Constitucional de Colombia (2015) Sentencia T-274 de 2015

Cruz, C., & Isabel, B. (2014). Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura en Psicología Educativa, 71. -

Díaz S., Arrieta, K. y González, F. (2014). Prevalencia de Actividad Sexual y Resultados No Deseados en Salud Sexual y Reproductiva en Estudiantes Universitarios en Cartagena, Colombia. Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología, 65 (1), 22-31. [Fecha de Consulta 1 de Agosto de 2020]. ISSN: 0034-7434. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1952/195231203004>

Dueñas Buey, M. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. Educación XX1, núm. 5, pp. 77- 96. Universidad Nacional de Educación a Distancia, Madrid España. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/706/70600505.pdf>

Fernandez, E. y Palmero, F. (1999). Emociones y Salud. Madrid, España.

Galeano, M. E. (2004). Diseños de proyectos de Investigación Cualitativa. Fondo Editorial Universidad EAFIT, recuperado de https://books.google.com.co/books?id=Xkb78OSRMI8C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbg_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

García García, M. (1995). Comunicación y Relaciones Interpersonales. Tendencias pedagógicas, ISSN 1133-2654, N° 2, 1995, págs. 2-17. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2790951.pdf>

García Herrera, A. (2017). Los sentimientos y las emociones en el proceso de mediación. Revista de Mediación, 2017, 10, 1, e5. Recuperado de <https://revistademediacion.com/wp-content/uploads/2017/06/Revista19-e5.pdf>

Gascón, A. de la H. (2003). Autoconocimiento y formación: más allá de la educación en valores. Tendencias Pedagógicas, (8), 13-42.

- Ghiso, A. (1999). Acercamientos: el taller en procesos de investigación interactivos, Revista Estudios sobre las Culturas Contemporáneas. Universidad de Colima. Colima, México, recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/316/31600907.pdf>
- Gobierno de Cantabria (s.f.). Las Relaciones Interpersonales. Obtenido de <http://almez.pntic.mec.es/~erug0000/orientacion/psicologia/Documentos/Relaciones%20Interpersonales.pdf>
- González Gómez, Y., & López Torres, V. (2015). Sexualidad, Salud y Sociedad. REVISTA LATINOAMERICANA, 136-153.
- Gualtero, M. (2008). Proyecto de vida en los jóvenes. Universidad del Tolima. Revista salud vida. <http://repository.ut.edu.co/bitstream/001/1668/1/IMPORTANCIA%20DEL%20PROYECTO%20DE%20VIDA.pdf>
- Guerra, R. (2016). Persona, sexo y género. Los significados de la categoría género y el sistema sexo/género según Karol Wojtyła. Open Insight, 7 (12) p. 139-164. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/rfoi/v7n12/2395-8936-rfoi-7-12-00139.pdf>
- Guzmán Marín, L. (30 de Mayo de 2016). Obtenido de HABILIDADES PARA LA VIDA Manejo de Emociones Comunicació asertiva. Recuperado de <https://www.cch.unam.mx/padres/sites/www.cch.unam.mx.padres/files/archivos/08- Habilidades-para-la-Vida.pdf>
- Importancia, S. E., & En, D. E. L. O. S. O. (n.d.). Significado e importancia de los objetivos en un proyecto, 10. –
- Iriberry, A. M. (2001). ¿Qué es un proyecto de vida?, 2.
- Lazos, E. (2016). Autoconocimiento: una idea tensa. Diánoia. Revista de Filosofía, 53(61),169. <http://www.scielo.org.mx/pdf/dianoia/v53n61/v53n61a6.pdf>
- Mantilla Castellanos, L., & Chachín Pinzón, I. D. (2009). Habilidades para la vida.

Bilbao: EDEX.

Ministerio de Educación (n/a). Proyecto Educativo Institucional, recuperado de <https://www.mineducacion.gov.co/1621/article-79361.html>

Ministerio de Educación Nacional de Colombia, MEN (2008). Programa Nacional de Educación para la Sexualidad y Construcción de Ciudadanía. Bogotá, Colombia.

Ministerio de Salud y Protección Social Colombia –MINSALUD (2010). Política Nacional de Sexualidad, Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos. EDM COMUNICACIONES Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/LI/BRO%20POLITICA%20SEXUAL%20SEPT%202010.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social Colombia –MINSALUD (2017). Derechos sexuales y derechos reproductivos en salud. Oficina de Promoción Social. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/derechos-sexuales-derechos-reproductivos-r1904-2017.pdf>

Naranjo M. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. <https://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>

Narváez U, D. (11 de Julio de 2015). Universidad Los Leones. Obtenido de ¿Qué son los sentimientos?: https://www.academia.edu/29349465/_Qu%C3%A9_son_los_sentimientos_Breve

Navarra. (2005). Escuelas de familia moderna-Documentación sobre las competencias. <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/51352/BLOQUE+III+COMPETENCIAS+%28BLOQUE+COMPLETO%29.pdf/2198060c-831f-47d3-8f5e-ffa23370c3e7?version=1.0>

- Navarro, M. (2009). Autoconocimiento y autoestima. Temas Para La Educación Revista Digitales Para Profesionales de La Enseñanza, 5(1990), 1–9. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6409.pdf>
- Organización Mundial de la Salud, OMS (2006). Concepto de Sexualidad. Recuperado de https://www.amsafelacapital.org.ar/2016/amsafe_va_a_la_escuela/esi/02-definicion_sexualidad.pdf
- Páramo, P. (2008) LA CONSTRUCCIÓN PSICOSOCIAL DE LA IDENTIDAD Y DEL SELF. Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 40, núm. 3, pp. 539-550. Fundación Universitaria Konrad Lorenz Bogotá, Colombia. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80511493010.pdf>
- Payá, M. (1992). El autoconocimiento como condición para construir una personalidad moral y autónoma. Comunicación, Lenguaje y Educación, 4(15), 69–76.
- Pinzón, M. (2016). Importancia Del Proyecto De Vida, Como Eje Motivacional Para El Ingreso a Estudios Superiores, En Los Estudiantes De Los Grados 10° Y 11°, De La Institución Educativa Técnica La Chamba, Del Guamo - Tolima, 209. –
- PonéMegusta! (s.f.). Obtenido de Unidad 9 Manejo de emociones y sentimientos: http://ponemegusta.cba.gov.ar/docs/SEPADIC_PMG_Unidad_9.pdf
- Roca Perara, M. (2014). Proyecto de Vida en los Jóvenes. Disponible en Juventud y Salud, sección de Salud Vida, Revista de divulgación científica y cultural de la salud en Cuba. Consultado el 15 de junio de 2020 en <http://www.saludvida.sld.cu/articulo/2014/01/07/proyecto-de-vida-en-los-jovenes#:~:text=Un%20proyecto%20de%20vida%20es,situados%20en%20una%20perspectiva%20futura.>
- Sabana, U. de La. (2013). Planes-programas-proyectos: ¿Qué es un Proyecto Educativo?, 55–60. –
- Sánchez, B. (2016). No hay dos sin tres: sexo, género y sexualidad. Conceptos claves

en la formación del profesorado en educación primaria. Universidad de Cádiz. Recuperado de https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/51965/Pages%20from%20Investigacion_Ge_nero_16-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sánchez, V. y Gutiérrez, V. (2016). Vulnerabilidades en la Salud Sexual y Reproductiva Frente a la Violencia Estructural entre Estudiantes Universitarios de Chiapas. *RaXimhai*, 12 (1), 69-82. [Fecha de Consulta 14 de mayo de 2020]. ISSN: 1665-0441. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=461/46146696005>

Sánchez, C. (Octubre de 2019). Obtenido de Control de emociones. https://www.academia.edu/5079155/CONTROL_DE_EMOCIONES

Universidad Internacional de Valencia (2019). Las habilidades interpersonales en el desarrollo profesional. Obtenido de <https://www.universidadviu.com/las-habilidades-interpersonales-en-el-desarrollo-profesional/>

Uribe, A. (2016). Salud sexual, apoyo social y funcionamiento familiar en universitarios. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (49),206-229. [fecha de Consulta 14 de Mayo de 2020]. ISSN: 0124-5821. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1942/194247574012>

Velásquez, S, (s.f) Sexualidad Responsable. Programa Institucional Actividades de Educación para una Vida saludable. Recuperado de https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Presentaciones/licenciatura_en_mercadotecnia/fundamentos_de_metodologia_investigacion/PRES44.pdf

Vélez, O. y Galeano, M. (2002) Investigación cualitativa estado del arte de las fuentes documentales en la Investigación Cualitativa. Proyecto de Investigación. Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia

Vera, C., & Parra, F. (1990). Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación. *Revista Colombiana de Educación*, 12(21), 139–169.

Zamora, B. (marzo, 18 2011). Conceptos básicos sobre sexualidad humana. [Presentación online]. Recuperado de

http://es.slideshare.net/janis_nerbet/conceptos-bsicos-sobre-sexualidad-humana-7302988

Zapata, R., Sobriano, E. y Marín, R. (2016). Sexualidad y sexología.

M. (Ed.), Sexual y reproductiva (pp. 45-60). La Cañada, España: Editorial Universidad de Almería.