

Salud sexual y reproductiva

Módulo 4

I. INTRODUCCIÓN

La importancia de este módulo radica en la necesidad de las personas en conocer cuales son sus derechos sexuales y reproductivos en el marco de una formación integral y responsable partiendo de reconocimiento de las identidades sexuales, el desarrollo de un espíritu crítico y el fortalecimiento de la autoestima.

II. FICHA DE TRABAJO

Contenidos de las unidades	Procedimiento	Tiempo
Unidad 1		
a) Dimensiones de la sexualidad	Presentación expositiva	15 min
b) Cuidado del cuerpo	Presentación participativa Trabajo de Grupos «En qué somos iguales, en qué diferentes»	10 min 15 min
c) Derechos sexuales y Reproductivos	Presentación expositiva	10 min
Unidad 2		
a) Salud sexual y reproductiva	Presentación expositiva	10 min
b) Violencia Doméstica	Presentación expositiva	15 min
c) Acoso Sexual	Presentación expositiva	15 min
d) Autoestima	Presentación expositiva Dinámicas de grupo	15 min 60 min

III. CONTENIDOS MÍNIMOS

- ➔ Dimensiones de la sexualidad
- ➔ Cuidado del cuerpo
- ➔ Derechos Sexuales y Reproductivos
- ➔ Salud sexual y Reproductiva
- ➔ Violencia Doméstica
- ➔ Acoso Sexual
- ➔ Autoestima

IV. DESARROLLO DE CONTENIDOS



UNIDAD I

A) DIMENSIONES DE LA SEXUALIDAD

B) CUIDADO DEL CUERPO

C) DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

Objetivos:

Analizar las concepciones de sexualidad y su relación con el proceso de construcción de las identidades.

Brindar información sobre la salud sexual y reproductiva y Violencia Doméstica.

a) Dimensiones de la sexualidad
(Presentación expositiva 15 min)

Cuando hablamos de sexualidad generalmente pensamos que:

- ➔ es algo sucio, malo y feo
- ➔ es sobre todo los genitales
- ➔ es sólo para las personas casadas
- ➔ es sólo para tener hijos
- ➔ es sólo para hombres

Sin embargo, la sexualidad se refiere a aspectos de la vida que incluye la comunicación, afecto, reproducción y placer.

Desde que nacemos nos reconocemos como seres sexuados con interés y comportamientos en todas las edades desde la infancia, adolescencia, edad adulta y vejez.

Por ejemplo, las guaguas no sólo tienen necesidades biológicas de comer, estar limpios sino también tienen necesidades sociales, afectivas y sexuales.

En síntesis, definimos la sexualidad como la integración de lo biológico, lo psicológico y lo social en la conducta del ser humano. Es así que la sexualidad es una expresión vital de la personalidad.

¿La sexualidad es sólo reproducción?

La reproducción es una de las muchas posibilidades que nos ofrece la sexualidad; es un mundo de posibilidades, conocerla y vivirla es necesario para nuestro equilibrio como personas.

b) Cuidado del cuerpo humano (Presentación expositiva 10 min)

A medida que hemos ido creciendo nuestro cuerpo se ha ido transformando, los cuerpos de las niñas y los niños van cambiando, así el cuerpo de los hombres es diferente al de un bebe o de una niña es diferente al de su mamá.

Todo ese proceso de crecimiento despierta una serie de necesidades relacionadas con el cuidado del cuerpo que se inicia en el reconocimiento y aceptación de nuestro cuerpo, es decir reconocernos auténticamente diferentes.

Querernos como somos implica realizar una serie de cuidados principalmente ligados a la higiene, por ejemplo:

- ➔ Ducharse todos los días, especialmente cuando se realiza esfuerzo físico.
- ➔ Lavarse bien los genitales.
- ➔ Lavarse las manos antes de comer, etc.
- ➔ Prevenir enfermedades infecto contagiosas que se transmiten y adquieren mediante el acto sexual o relación coital como en las enfermedades de transmisión sexual y el SIDA.

Para reforzar lo expuesto, se sugiere realizar el trabajo de grupos que reflexiona sobre las diferencias existentes entre los hombres y mujeres.

Trabajo de grupo: «En qué somos iguales, en qué somos diferentes»

1. Se presentan dos figuras, una de un hombre y una mujer.
2. Se pide que vayan señalando las diferencias biológicas y las semejanzas que pueden verse a simple vista.
3. Se utilizan dos marcadores para señalar las diferencias en los gráficos.

El facilitador o facilitadora destaca las diferencias de tipo biológicas y las diferencias psico, socio culturales.

c) Derechos Sexuales y Reproductivos **(Presentación expositiva 10 min)**

¿QUÉ SON LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS?

Son los derechos, deberes y obligaciones a las que estamos sujetas las personas y se enmarcan en la declaración universal de los derechos que parte del reconocimiento que los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y dotados de razón y conciencia sin distinción de raza, color, sexo, idioma, religión o de cualquier otra índole.

Otro de los mecanismos legales que sustenta los derechos sexuales y reproductivos es la Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer que condena la discriminación y compromete a los estados firmantes, Bolivia, uno de ellos a:

- ➔ **Consagrar en las legislaciones nacionales el principio de la igualdad del hombre y la mujer.**
- ➔ **Garantizar toda forma de discriminación contra la mujer practicada por personas, empresas y organizaciones.**
- ➔ **Adoptar las medidas legislativas adecuadas para prohibir toda discriminación contra la mujer.**
- ➔ **Derogar todas las leyes, reglamentos, usos y prácticas que constituyan discriminación contra la mujer.**

¿Qué son los derechos sexuales y reproductivos?

Son los instrumentos legales que parten del reconocimiento de los derechos universales, se basan en:

- ➔ **Derecho a decidir sobre su cuerpo y control de su fecundidad.**

- ➔ Derecho a vivir la sexualidad independientemente de la reproducción, estado civil, la edad o la condición sexual.
- ➔ Derecho a alcanzar el nivel más elevado de salud sexual y reproductiva.
- ➔ Derecho a una información veraz y completa sobre sexualidad y salud reproductiva.
- ➔ Derecho a una maternidad libre y voluntaria.



UNIDAD II

A) SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA
B) VIOLENCIA DOMÉSTICA
C) ACOSO SEXUAL
D) AUTOESTIMA

Objetivo: Proporcionar información sobre los derechos sexuales y reproductivos para promover un ejercicio pleno y saludable de la sexualidad como una opción que tiene toda persona, mujeres y hombres sobre su cuerpo.

a) Salud sexual y Reproductiva (Presentación expositiva 10 min)

La salud sexual y reproductiva parte del principio que la actividad reproductora es libre y responsable sustentada en la información y la decisión de las parejas en determinar el número de hijos/as que quieren tener y el momento de tenerlos.

En este marco, la maternidad y la planificación familiar son elementos importantes.

¿Qué es la planificación?

Es el derecho que toda persona y pareja tiene para decidir el número de hijos que se quiera tener, protegiendo la salud de la mujer y de los hijos e hijas.

Los métodos se diferencian en naturales y modernos

- Los naturales son de abstinencia periódica y consiste en no tener relaciones sexuales durante los días fértiles de la mujer: ritmo, regla del 9, temperatura basal, moco cervical y retiro.
- Los métodos modernos comprenden los de barrera como el condón y diafragma, los métodos hormonales como la píldora y la inyección y los dispositivos intrauterinos y los métodos quirúrgicos como la ligadura de trompas y la vasectomía.

b) Violencia Doméstica

(Presentación expositiva 15 min)

Siete de cada diez hogares bolivianos son afectados por la violencia intrafamiliar. Siete de cada diez agresores provienen del entorno familiar de la víctima, en su mayoría son esposos, concubino, hermanos, cuñados, etc.

Estos datos nos muestran día a día que la violencia intrafamiliar ronda nuestros hogares; por ello no es casual que, en los últimos años, diversas organizaciones de mujeres e instancias internacionales hayan encarado este tema de diferentes formas, la más importante fue la aprobación de la Convención Inter - Americana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la Mujer por la Organización de los Estados Americanos (OEA) en 1984.

En el ámbito nacional, el 15 de diciembre de 1995 el Estado Boliviano aprueba la Ley de Violencia Intra familiar que define el concepto de violencia contra la mujer como «cualquier acción o conducta, basada en el género que causa muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico, tanto en el ámbito público como en el privado».

¿Quiénes son las personas más afectadas?

- ➊ Las mujeres son el grupo poblacional más vulnerable, del total de denuncias registradas en diferentes instituciones el 40,7% corresponden a agresiones contra la mujer.

¿Qué es la violencia doméstica?

A lo largo de los años se ha considerado al hogar como un espacio seguro, sin embargo la realidad nos muestra que las mujeres están más expuestas a situaciones de violencia en el seno familiar que en los espacios públicos.

La violencia doméstica o familiar es toda forma de maltrato, agresión física, psicológica y sexual, trato humillante, presiones económicas, actos, amenazas o intimidaciones que afecten a la dignidad de la mujer que se da en el ámbito de la familia.

Las situaciones de violencia doméstica vividas por las mujeres incluyen desde la violación, el acoso sexual, el incesto, las agresiones y abusos físicos, sexuales y psicológicos que sufren las mujeres por parte de sus esposos, compañeros, parientes o personas del ámbito familiar.

En los casos que la víctima fue una mujer el 76,3% fueron actos de violencia física, 12,2% de violación, 6,4% intento de asesinato y 3,3% de intento de violación. Los agresores o familiares en un 95% pertenecen al sexo masculino.

Siete de cada diez casos registrados de violencia doméstica contra la mujer son practicadas por el esposo o concubino ello demuestra, sin duda, la complejidad de la situación desde la denuncia hasta la finalización del proceso.

La edad de las mujeres que sufrieron violencia física es de 17 a 46 años, en tanto, que la mayoría de las víctimas de violencia sexual tenían menos de 26 años.

Las formas de violencia que se han identificado pueden ser caracterizados por:

➔ **Violencia física**

dar golpes, empujones, cachetadas, puñetes, patadas, provocar quemaduras, fracturas y otros daños a la integridad física y muchas veces la muerte. Este tipo de violencia es la más visible.

➔ **Violencia sexual**

es obligar a la persona a sostener relaciones sexuales sin su consentimiento.

➔ **Violencia psicológica**

es amedrentar a través del chantaje y presiones como insultos, recriminaciones permanentes, acusaciones falsas, burlas y todo tipo de humillaciones. Esta forma de violencia es la más difícil de visualizar ya que no deja huellas externas, pero sus consecuencias son muy negativas porque afectan principalmente la autoestima de la persona.

Otras formas de violencia

Son las que más afectan negativamente la condición y posición de las personas en la sociedad negándoles la igualdad de oportunidades y condiciones en las relaciones sociales, por ejemplo:

- ➔ Marginación de la educación.
- ➔ Discriminación en la escuela por supuesta inferioridad intelectual.
- ➔ Discriminación en el trato salarial.
- ➔ Discriminación por su origen étnico.
- ➔ Desvalorización de la persona en los textos escolares.
- ➔ Maltrato en los servicios de salud.
- ➔ Acoso sexual en el trabajo.
- ➔ Aislamiento en el hogar.
- ➔ Imagen de persona - objeto en los medios de comunicación, etc.

Si bien se ha presentado un detalle numérico sobre los casos registrados de violencia física, sexual y psicológica en el ámbito doméstico es necesario observar con mayor intensidad la realidad para ver que la violencia puede expresarse en diferentes formas como agresiones sutiles que no necesariamente son el morete o golpe, supone actitudes de discriminación por el sólo hecho de ser mujer u hombre.

c) Acoso sexual **(Presentación expositiva 15 min)**

El acoso sexual es la imposición de una conducta sexual no deseada, generalmente de un hombre a una mujer.

La persona acosadora obliga a su «víctima» mediante el chantaje, la fuerza, ó la posición de poder y control sobre determinada situación. Esta situación se observa en el área laboral, educativa y otras. Por ejemplo, el jefe a una empleada, el maestro a una alumna, el dueño de casa a una trabajadora del hogar, una persona mayor a una más joven, etc.

La persona que abusa de su poder y autoridad somete a su víctima al temor de perder su trabajo, ser castigada física y/o psicológicamente, tener bajas calificaciones, etc.

El acoso sexual es la conducta de una persona contra otra y puede ir desde una mirada lasciva, una caricia no deseada, frases groseras, hasta la violación.

¿Qué siente una persona acosada?

Humillación, molestia, desagrado, rechazo, impotencia, angustia, vergüenza; estos sentimientos muestran que la persona que sufre de acoso no está en igualdad de condiciones, de trato, de derechos, no puede elegir, está atemorizada, es sometida u obligada a actitudes contra su voluntad.

d) Autoestima

(Presentación Expositiva 15 min)

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la forma en la que una persona se siente consigo misma y en su relacionamiento con la sociedad; parte del reconocimiento de las capacidades, potencialidades y habilidades personales.

Indudablemente este proceso influirá en la formación y consolidación de la personalidad de hombres y mujeres. Es decir, para la formación de la personalidad será necesario revisar el grado de valoración y reconocimiento que uno (a) tiene de sí mismo (a) y de parte de otros y otras.

- La construcción de la personalidad implica el grado de pertenencia a un grupo social, cultural, étnico, genérico y etéreo; éste proceso se inicia en la concepción y culmina con la muerte de la persona.
- Es partir de ello que la persona se identifica como única con cualidades, valores, defectos y problemas; esto la hace diferente a todos y todas, ni mejor ni peor.
- La construcción de la identidad y personalidad se alimenta de experiencias positivas y negativas de carácter personal y social.

Por ejemplo, cuando un niño se siente que se le brinda atención y su opinión es respetada seriamente, su autoestima es alta. En cambio si una adolescente crece en un ambiente donde los adultos importantes, como sus padres, la critican continuamente, la corrigen o restringen, puede perder la fe en sí misma; es posible que dude de su propia capacidad creará que nunca tendrá éxito y sentirá que hay oportunidades limitadas para su futuro.

El énfasis se encuentra en proporcionar oportunidades para que las personas descubran sus cualidades positivas, atributos físicos habilidades especiales que no les hayan sido reconocidas.

«Una mujer joven con ciertas experiencias negativas se siente un fracaso en la vida y tiene muy baja autoestima puede embarazarse intencionalmente; para llamar la atención o finalmente para expresar su control respecto a ese nuevo ser».

¿Cómo podemos superar esas dificultades que afectan el desarrollo de nuestra autoestima?

Inicialmente debemos reconocernos cómo somos con cualidades y defectos, simplemente únicos/as.

¿Qué es lo que nos gusta de nosotros(as) mismos(as) y qué deseo cambiar?

El énfasis se encuentra en proporcionar oportunidades para que las personas descubran sus cualidades positivas, atributos físicos y habilidades especiales que no les han sido reconocidas.

Es necesario recordar que:

- ➔ La forma en que nos sentimos en lo que hacemos con nuestras vidas.
- ➔ La forma de sentir influye en la forma en que nos ven los demás.
- ➔ Cuando nos sentimos bien con nosotros/as mismos/as, podemos actuar mejor y lograr más.
- ➔ Cada uno(a) de nosotros tiene cualidades únicas y habilidades especiales.

No existen recetas, sin embargo, existen algunas orientaciones que permitirán un desarrollo positivo de la autoestima, para ello es necesario reflexionar sobre la comunicación como una de las necesidades básicas del ser humano, el diálogo es un instrumento vital.

Trabajo de grupos (60 min.)**«EJERCICIOS DE AUTOESTIMA, AFIRMACIÓN Y COOPERACIÓN»**

A continuación de incluyen cuatro dinámicas extractadas del Manual de Sexualidad elaborado por el Instituto de la Mujer de España que deberán ser adaptados a las necesidades de nuestros interlocutores (as). Se recomienda realizar una lectura y seleccionar en dos ejercicios que apunten a una mayor participación del grupo.

JUEGO DEL FOCO:

Grupos de 6 personas. A cada persona se le reparte un papel. En cada grupo una persona ha de ser protagonista durante 2 ó 3 minutos, situándose en el centro. Mientras está en el centro, el resto de las personas del grupo escriben en el papel una cualidad positiva que observen en la persona que hace de foco. Cortan la franja de papel con la cualidad escrita y se la dan. Así hasta que todas las personas hayan sido foco. Después en cada grupo se comentan las «constelaciones de valores positivos» de cada cual.

REGAZOS MUSICALES:

Todas las personas de pie forman un círculo mirando en la misma dirección, muy juntas y con las manos en la cintura de la que tienen delante. Cuando empieza la música, comienzan a andar. Al parar, intentar sentarse en el regazo (sobre las rodillas) de la persona que tienen detrás. Si el grupo entero consigue sentarse sin que nadie se caiga, el grupo gana. Si alguien cae, será la gravedad la que gane.

SÍLABAS MUSICALES:

Se sientan en círculo. Una persona sale de la habitación; el resto elige una palabra con 3 ó más sílabas; a-mis-tad. Se hacen tres grupos y cada uno elige una sílaba y entre todas las personas deciden qué melodía van a poner, (cada grupo canta una de las sílabas). La persona que estaba fuera de la habitación vuelve e intenta identificar la palabra mientras el resto del grupo canta a la vez.