Taller de habilidades para la vida y la sexualidad

Objetivo general: Las y los estudiantes reconocerán la importancia de las habilidades para la vida y su relación con la esfera individual y social de la salud sexual y reproductiva.

Nota: El diseño de las sesiones puede variar dependiendo del grupo al que pertenezca la muestra.

MÓDULO HABILIDADES PARA LA VIDA Y LASEXUALIDAD (SESIÓN 1)*
Duración:180 minutos.
Horario: Matutino 7:00 a 10:00 horas. Vespertino 14:00 a 17:00 horas.
Facilitadoras: Psic. Susana López Rosas y Psic. Diana Ruiz Velasco Manzanos.
Perfil del grupo: Estudiantes de segundo año de la Facultad de Medicina.
Objetivo general: Conocerán algunas habilidades cognitivas y emocionales que facilitan el proceso de pensamiento, para favorecer conductas funcionales relacionadas con la sexualidad a través de diversas técnicas centradas en el estudiante.
Objetivos específicos: • Conocerán las definiciones de autoestima, autoconcepto, autoimagen, autocuidado, autoconocimiento y autoeficacia. • Comprenderán la importancia del conocimiento de sí mismo y su relación con la salud sexual. • Identificarán las características de la toma de decisiones. • Reconocerán el papel de las emociones al momento de tomar decisiones. • Relacionarán las estrategias para la solución problemas interpersonales que se presentan al ejercer la sexualidad. • Reflexionaran sobre la importancia de las habilidades cognitivas en la sexualidad. • Identificaran las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, asco y enojo). • Identificarán la diferencia entre emoción y sentimiento. • Reconocerán la función de las emociones.

*** Trabajo realizado con financiamiento de la UNAM-DGAPA-PAPIME PE201624**

- Reflexionaran sobre la importancia de identificar las emociones propias y ajenas para actuar de forma funcional.
- Identificarán algunas estrategias de regulación emocional (cuestionario, semáforo de las emociones y autorregistro).

Competencias que se favorecen con el taller:

1. Pensamiento crítico, juicio clínico, toma de decisiones y manejo de información

b) Identifica, selecciona, recupera e interpreta, de manera crítica y reflexiva, los conocimientos provenientes de diversas fuentes de información para el planteamiento de problemas y posibles soluciones.

3. Comunicación efectiva

a) Aplica los principios y conceptos de la comunicación humana, verbal y no verbal, para interactuar de manera eficiente con sus compañeros, profesores y comunidad

MOMENTO	TIEMPO	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	EVALUACIÓN	MATERIAL	BIBLIOGRAFÍA
Inicio Presentación y encuadre	5 minutos	Se realizará la presentación del equipo expositor, así como del encuadre de trabajo del taller.	Pruebas pre, inter y post de los instrumentos: • Escala de Habilidades para la Vida • Escala de conductas sobre Sexting	Equipo de cómputo Proyector Presentaciones electrónicas Crestomatía Conexión a internet	Aguirre Rivera, J. C y Restrepo Soto, J. (2022). Conducta sexual en jóvenes universitarios: Estudio de revisión. *Psicogente*, *25*(48), 151-176. Eslava, E. (2020); Habilidades para la vida; una intervención comunitaria en adolescentes. [Tesis para obtener el título de licenciatura en psicología, UNAM] Biblioteca Digital UNAM. Flores, A. & Valles, A. C. (2020). Propiedades psicométricas de la escala habilidades para la vida en adolescentes de Ciudad Juárez, Chihuahua. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, *23*(3), 1132-1149. Flores, A. & Valles, A. C. (2021). Diferencias de habilidades para la
Evaluación Pre	30 minutos	Se les pedirá a los participantes que contesten de manera virtual las pruebas a través de la plataforma del Programa de Prevención de Embarazo en Adolescentes.			
Preguntas detonadoras	10 minutos	Se utilizarán las siguientes preguntas para construir una introducción al tema: 1. ¿Cuáles son las tres cualidades de tí mismo que más valoras al momento de ejercer tu sexualidad? 2. ¿Qué acciones has realizado para generar un impacto			

*** Trabajo realizado con financiamiento de la UNAM-DGAPA-PAPIME PE201624**

		positivo en tu entorno o en la vida de otras personas? 3. ¿Cómo se relaciona el autoconocimiento con la sexualidad?			vida entre adolescentes escolarizados consumidores de alcohol. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, *23*(4), 1680-1699 Gambara, H. y González, E. (2004). Qué y cómo deciden los adolescentes. Tarbiya, 34, aceptado para publicación en el mes de junio. Herklotz, D. y Quintal, M. J. D. L. (2019). Habilidades para la vida: una propuesta para jóvenes. *Revista de Estudios Clínicos e Investigación Psicológica*, *9*(18), 59. Leal, K. y Vidales, M. (2019). Integración de la terapia Cognitivo Conductual y terapia centrada en soluciones en un taller para el aumento de la autoestima y asertividad. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, *22*(2), 42-71. Rodríguez, L. (2015). Derechos sexuales y reproductivos en el marco de los derechos humanos. *Fondo de Población de Naciones Unidas*, 20. Saarni, C. (2000). Emotional competence: A developmental perspective. In R. Bar-On & J. D. A.
DESARROLLO **Actividad Secuencial** 1.1: Construcción del autoconcepto	15 minutos	Se pedirá a cada uno de los participantes que se describan brevemente en el recurso digital *mentimenter.* Posteriormente se asignarán aleatoriamente las descripciones para que adivinen de quién es la descripción. Con ayuda de la facilitadora se llegará a una conclusión sobre cómo se construye el autoconcepto.			
Presentación del tema: Conocimiento de sí mismo	10 minutos	Por medio de exposición oral se brinda al estudiante los siguientes temas: 1. Los autos: autoconocimiento, autoconcepto, autoimagen, autocuidado, autoestima 2. Construcción de los autos: Las creencias y experiencias sociales que impactan en la construcción de estos autos			
Actividad Secuencial 1.2: Crestomatía	15 minutos	Se analizará un video partiendo de las siguientes preguntas: 1. ¿Qué observaron?			

*** Trabajo realizado con financiamiento de la UNAM-DGAPA-PAPIME PE201624**

		2. ¿En qué crees que se basaron los personajes para tomar decisiones? 3. ¿Quién crees que haya sido el que tomó mejores decisiones?			
Presentación del tema: Toma de decisiones y solución de problemas	15 minutos	Por medio de exposición oral se brinda al estudiante los siguientes temas: 1. ¿Qué es la toma de decisiones? 2. Estilos de afrontamiento y patrones de respuesta 3. Importancia de las emociones en la toma de decisiones 4. Balance decisional			
Presentación del tema: Pensamiento creativo y crítico	10 minutos	Por medio de exposición oral se brinda al estudiante los siguientes temas: 1. Características del pensamiento creativo 2. Características del pensamiento crítico			

*** Trabajo realizado con financiamiento de la UNAM-DGAPA-PAPIME PE201624**

Actividad Secuencial 1.3: Y tú ¿qué harías?	20 minutos	En equipos de tres personas se les asignará una tarjeta con un conflicto que deberán resolver. Dos de ellos serán los que dialoguen la situación y uno el observador. Idealmente deberán llegar a una solución en la que todas las partes salgan ganando. Los conflictos presentados están diseñados para mencionar conductas sexuales de riesgo, diversidad sexual y relación de pareja. Al finalizar, cada uno de los equipos compartirá su caso y la manera en la que le dieron solución. Con ayuda de la facilitadora se llegará a una conclusión.			
Focus	10 minutos	Elemento de gimnasia cerebral con enfoque en la captación de la atención.			
Focalización temática	5 minutos	Se mostrará un video relacionado con emociones y sexualidad como punto de partida para captar la atención de los participantes que permita generar un interés en el desarrollo del tema.			
Presentación del tema: Manejo de emociones	15 minutos	Por medio de exposición oral se brinda al estudiante los siguientes temas: 1. ¿Qué es una emoción?			

*** Trabajo realizado con financiamiento de la UNAM-DGAPA-PAPIME PE201624**

		2. Diferencias entre emoción y sentimiento 3. ¿Para qué sirven las emociones? (Nivel adaptativo) 4. Emociones en la sexualidad 5. Modelo bidimensional de Russel 6. Respuestas funcionales y disfuncionales de la emoción 7. Estrategias para el manejo emocional (formas desadaptativas y adaptativas).			
Actividad Secuencial 1.4: Auto registro	15 minutos	Se les pedirá a los participantes completar la estrategia de autorregistro, con un ejemplo de la vida cotidiana. Al terminar se les pedirá a dos personas que de manera voluntaria compartan su actividad.			
CIERRE	5 minutos	Se realizan comentarios finales y resolución de dudas sobre las temáticas desarrolladas.			

*** Trabajo realizado con financiamiento de la UNAM-DGAPA-PAPIME PE201624**

MÓDULO HABILIDADES PARA LA VIDA Y LA SEXUALIDAD (SESIÓN 2)*

Duración: 180 minutos

Horario: Matutino 7:00 a 10:00 horas.
Vespertino 14:00 a 17:00 horas.

Facilitadoras: Psic. Susana López Rosas y Psic. Diana Ruiz Velasco Manzanos.

Perfil del grupo: Estudiantes de segundo año de la Facultad de Medicina.

Objetivo general: Comprenderán la importancia de las habilidades emocionales y sociales en el ámbito de la sexualidad a través de diversas técnicas centradas en el estudiante.

Objetivos específicos:

- Identificarán la importancia del manejo del estrés y tensiones para una conducta funcional en la sexualidad.
- Distinguirán los tipos de comunicación y las características de cada uno.
- Comprenderán la importancia de la comunicación asertiva en las prácticas sexuales.
- Conocerán algunas técnicas de asertividad (aplazamiento asertivo, sándwich, disco rayado, libre información, banco de niebla y procesar el cambio).
- Reconocerán las características del consentimiento sexual y su relación con la inteligencia emocional.

Competencias que se favorecen con el taller:

3. Comunicación efectiva

a) Aplica los principios y conceptos de la comunicación humana, verbal y no verbal, para interactuar de manera eficiente con sus compañeros, profesores y comunidad.

b) Presenta trabajos escritos y orales utilizando adecuadamente el lenguaje médico y los recursos disponibles para desarrollar su habilidad de comunicación.

8. Desarrollo y crecimiento personal

a) Acepta críticas constructivas de padres y profesores.

*** Trabajo realizado con financiamiento de la UNAM-DGAPA-PAPIME PE201624**

MOMENTO	TIEMPO	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	EVALUACIÓN	MATERIAL	BIBLIOGRAFÍA
Inicio Lluvia de ideas	10 minutos	Se utilizarán las siguientes preguntas para construir una introducción al tema: 1. ¿Qué es la comunicación asertiva? 2. ¿Cómo influyen las emociones en la comunicación? 3. ¿Qué relación existe entre la comunicación y la sexualidad?	Pruebas pre, inter y post de los instrumentos: • Escala de Habilidades para la Vida • Escala de conductas sobre Sexting	Equipo de cómputo Proyector Presentaciones electrónicas Crestomatía Conexión a internet	
Desarrollo Presentación del tema Manejo del estrés y tensiones	20 minutos	Por medio de exposición oral se brinda al estudiante los siguientes temas: 1. ¿Qué es? 2. Puntos que considerar para el manejo del estrés y tensiones 3. Distorsiones cognitivas. 4. Estrategias de reestructuración cognitiva.			
Actividad secuencial 2.1: El consentimiento y las emociones	15 minutos	Se pedirá la participación voluntaria de cinco personas a los que se les pedirá que ejemplifiquen los cinco puntos del consentimiento sexual en una situación concreta. Con ayuda de la facilitadora se llegará a una conclusión sobre la importancia de identificar las			

*** Trabajo realizado con financiamiento de la UNAM-DGAPA-PAPIME PE201624**

		emociones en el consentimiento sexual.
Actividad Secuencial 2.2: Teléfono descompuesto	10 minutos	Se le dará una oración a uno de los participantes. Este deberá compartirlo a su compañero de al lado sin emitir sonido, únicamente moviendo los labios. El compañero que recibió el mensaje deberá de hacer lo mismo, y así sucesivamente. Al finalizar el último compañero dirá en voz alta el mensaje que recibió. Con ayuda de la facilitadora se llegará a la conclusión de la importancia de la comunicación eficaz.
Presentación del tema Comunicación	15 minutos	Por medio de exposición oral se brinda al estudiante los siguientes temas: — El proceso de la comunicación. — Tipos de comunicación. — Estilos de comunicación. — Asertividad. — Técnicas de asertividad.
Actividad Secuencial 2.3: Juego de roles.	15 minutos	Se pedirá la participación voluntaria de cuatro personas a los que se les asignará una situación concreta que deberán escenificar. Cada personaje representará un estilo de comunicación. Con la ayuda de la facilitadora se llegará a una conclusión

*** Trabajo realizado con financiamiento de la UNAM-DGAPA-PAPIME PE201624**

		sobre la importancia de la comunicación asertiva.
Focus	10 minutos	Elemento de gimnasia cerebral enfocado en la captación de atención.
Presentación del tema Empatía	15 minutos	Por medio de exposición oral se brinda al estudiante los siguientes temas: 1. ¿Qué es la empatía? 2. ¿Para qué nos sirve ser empáticos?
Actividad Secuencial 2.4: Grupo de discusión sobre la empatía	15 minutos	Se les pedirá a los participantes que recapitulando los casos y actividades que han realizado a lo largo del taller contesten la pregunta: ¿cómo se relaciona la empatía con la sexualidad?
Presentación del tema Relaciones interpersonales	15 minutos	Tipos de relaciones interpersonales 1. Tipos de relaciones interpersonales 2. Formas actuales vínculo 3. ¿Cómo mantener una buena relación interpersonal?
Actividad Secuencial 2.5: Mapa de la sexualidad	15 minutos	Se les pedirá a las y los participantes que con la información vista a lo largo del taller realicen un mapa conceptual sobre la sexualidad de forma grupal.

*** Trabajo realizado con financiamiento de la UNAM-DGAPA-PAPIME PE201624**

		Al finalizar se les mostrará la definición que propone la OMS y se comparará con la que generaron de manera grupal. Con ayuda de la facilitadora se llegará a una conclusión sobre la complejidad de la sexualidad y la importancia de las habilidades para la vida en la construcción de una sexualidad saludable.			
Actividad secuencial 2.6: Derechos sexuales y reproductivos en México	15 minutos	Con ayuda del recurso digital genially, se les pedirá a los participantes que relacionen el derecho con el ejemplo que corresponde a cada uno. Al finalizar la actividad se llegará a una conclusión sobre la importancia de conocer los derechos sexuales y reproductivos para ejercer la sexualidad de manera responsable.			
Cierre **La importancia de las habilidades para la vida y sexualidad**	5 minutos	Se realizan comentarios finales. Se establecerá la importancia de las habilidades para la vida y su relación con el desarrollo individual del participante. Se agradecerá la participación y se brindará información sobre futuros procedimientos para solicitar su constancia.			

*** Trabajo realizado con financiamiento de la UNAM-DGAPA-PAPIME PE201624**