

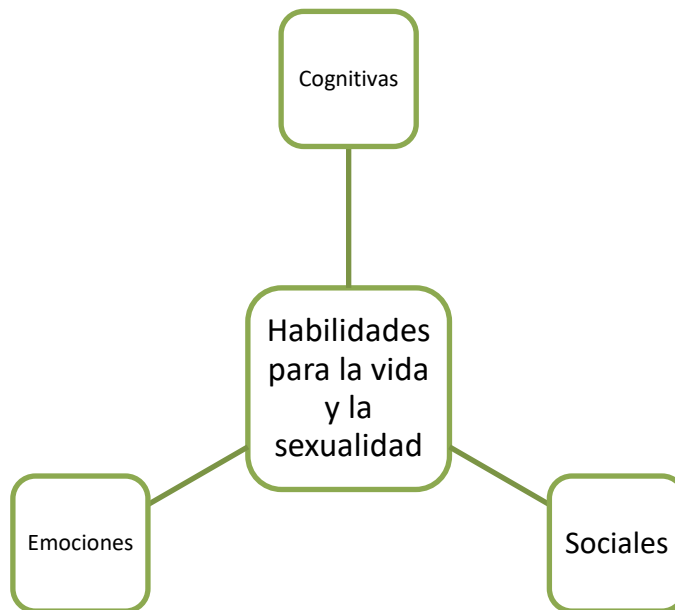


Carta programática

Taller de Habilidades para la vida y la sexualidad			
Objetivo general: Al finalizar el taller los participantes comprenderán la importancia de las habilidades para la vida en el ámbito de la sexualidad.			
Sesión	Duración	Contenido	Estrategias didácticas
Sesión 1: Habilidades cognitivas y sexualidad Habilidades emocionales	180 min.	Bloque 1: Conocimiento de sí mismo y sexualidad. Bloque 2: Solución de problemas y toma de decisiones. Bloque 3: Pensamiento creativo y crítico. Bloque 4: Manejo de sentimientos y emociones.	— Lluvia de ideas digital — Inferencia virtual — Relación — Juego — Viñetas de caso — Expositiva/Participativa
Sesión 2: Habilidades emocionales y sexualidad. Habilidades sociales y sexualidad	180 min.	Bloque 5: Manejo del estrés y tensiones. Bloque 6: Comunicación efectiva o asertiva Bloque 7: Empatía Bloque 8: Relaciones interpersonales. Bloque 9: Cierre	— Autorregistro — Sociodrama — Juego — Juego de roles — Panel de discusión — Mapa conceptual — Expositiva/ Participativa

Actividades secuenciales

Relación temática



Justificación

Con el fin de proporcionar al participante un conjunto de herramientas que le permitan identificar, así como actuar en acorde a las habilidades obtenidas, este curso es desarrollado para potencializar los elementos le darán como resultado una respuesta consciente y crítica, todo ello por medio del uso de herramientas tecnológicas, así como elementos de crestrmatía en acorde a la etapa generacional de los asistentes.

Plan de actividades

Temática	Contenido
Habilidades cognitivas y sexualidad	Construcción del autoconcepto Y tú ¿Qué harías? Derechos sexuales y reproductivos en México
Habilidades emocionales y sexualidad	Sensaciones y emociones Estrategias de autorregulación El consentimiento y las emociones Ahorcado de las emociones
Habilidades sociales y sexualidad	Teléfono descompuesto Asertivo, Indirecto o Agresivo Debate sobre la empatía Mapa de la sexualidad

Actividades secuenciales

Habilidades cognitivas y sexualidad

Actividad	Descripción	Desarrollo/Ejecución	Recursos
Construcción del autoconcepto	Por medio de esta actividad el participante reconocerá la importancia del autoconocimiento.	Se pedirá a cada uno de los participantes que se describen brevemente en el recurso digital. Con ayuda de la facilitadora se llegará a una conclusión sobre cómo se construye el autoconcepto.	Mentimeter.
El camino de las decisiones	Esta actividad permite al participante identificar las características para la toma de decisiones y optar por estrategias para la solución de problemas.	Se expondrá un caso específico en donde exista un problema de sexualidad relacionado con toma de decisiones y sexualidad. Se les pedirá a los participantes que elijan una opción de acuerdo con lo que piensen que deberían hacer y comentar los elementos involucrados. Con ayuda de la facilitadora se llegará a las conclusiones.	Youtube
Y tú ¿Qué harías?	Por medio de esta actividad el participante podrá reconocer el papel de las emociones y así generar una solución a la problemática planteada.	En equipos de 3 personas se les asignará una tarjeta con un conflicto que deberán resolver. 2 de ellos serán los que resuelvan el conflicto y uno el observador. Idealmente deberán llegar a una solución en la que todas las partes salgan ganando. 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.	
Derechos sexuales y reproductivos en México	Esta actividad permitirá al participante reflexionar sobre la importancia de las habilidades cognitivas en la sexualidad.	Con ayuda del recurso digital genially, se les pedirá a los participantes que relacionen el derecho con el ejemplo que corresponde a cada uno.	Genially

Habilidades emocionales y sexualidad

Actividad	Descripción	Desarrollo/Ejecución	Recursos
Sensaciones y emociones	Con el desarrollo de esta actividad el participante logrará comprender las diferencias entre emociones y sentimientos, así como identificar aquellas que se consideran básicas.	A través de un sensorama se les mostrará a los participantes diferentes estímulos y se les pedirá que identifiquen las sensaciones que les provoca, si son agradables o desagradables y si pueden asociarlas con alguna emoción. Con ayuda de la facilitadora se llegará a una conclusión sobre el factor fisiológico de las emociones.	
Estrategias de autorregulación	Esta actividad dará como resultado que el participante conozca la función de las emociones, así como su identificación.	Se les pedirá a los participantes elegir una estrategia de regulación y completarla pensando en una situación que hayan pasado recientemente.	
El consentimiento y las emociones	Esta actividad permitirá al participante identificar emociones que estén involucradas en la sexualidad, así como actuar de manera funcional con una regulación emocional.	Se pedirá la participación voluntaria de cinco participantes a los que se les proporcionará uno de los cinco puntos del consentimiento sexual y tendrán que escenificar una situación relacionada con ese punto. Los demás participantes deberán asociar la situación con las emociones y adivinar de qué punto está hablando. Con ayuda de la facilitadora se llegará a una conclusión sobre la importancia de identificar las emociones en el consentimiento sexual.	
Autoregistro	Con esta actividad los participantes podrán tener recursos identificar y localizar las situaciones que le generan ansiedad, estrés, tristeza o cualquier emoción o pensamiento desagradable.	Se les pedirá a los participantes completar la estrategia de autoregistro, con un ejemplo de la vida cotidiana. Al terminar se les pedirá a dos personas que de manera voluntaria compartan su actividad.	

Habilidades sociales y sexualidad

Actividad	Descripción	Desarrollo/Ejecución	Recursos
Teléfono descompuesto	Esta actividad permite al participante identificar las formas de relacionamiento humano.	<p>Se 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.</p> <p>Con ayuda de la facilitadora se llegará a la conclusión de la importancia de la comunicación eficaz.</p>	
Asertivo, Indirecto o Agresivo	Esta actividad dará como resultado que el participante pueda identificar los tipos de comunicación	<p>Se les pedirá a 3 personas su participación voluntaria. A cada uno de ellos se le asignará uno de los estilos de comunicación y una situación concreta a la que deberán reaccionar.</p> <p>El resto de los participantes observarán y al finalizar compartirán lo que observaron.</p> <p>Con la ayuda de la facilitadora se llegará a una conclusión sobre la importancia de la comunicación asertiva.</p>	
Debate sobre la empatía	Al finalizar esta actividad el participante podrá conocer estrategias para la resolución de conflictos.	Se les pedirá a los participantes que recapitulando los casos y actividades que han realizado a lo largo del taller contesten la pregunta: ¿Cómo relacionas la empatía con la sexualidad?	
Mapa de la sexualidad	Esta actividad permitirá al	Se les pedirá a las y los	

	<p>participante reflexionar sobre la sexualidad como un concepto holístico</p>	<p>participantes que con la información vista a lo largo del taller realicen un mapa conceptual sobre la sexualidad de forma grupal.</p> <p>Al finalizar se les mostrará la definición que propone la OMS y se comparará con la que generaron de manera grupal.</p> <p>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</p>	
--	--	---	--