

## Cartilla Educativa

# Salud, Comunicación y Familia



## Cartilla Educativa

# Salud, Comunicación y Familia

**Autora:**

Ps. Ana Fernanda Uribe Rodríguez, PhD.

Resultado de la Investigación “Conocimientos, actitudes y prácticas presentes en los procesos de comunicación sobre salud sexual y reproductiva entre padres e hijos/as universitarios en instituciones educativas privadas de Bucaramanga, Cali y Cúcuta”.

**Código de investigación:** 095-0614-3100

**Editorial:** Futura Diseño e Impresión

**Ilustraciones:** Carlos Pérez

**Diseño:** Marisol Rey G.



Cartilla Educativa  
Universidad Pontificia Bolivariana  
Seccional Bucaramanga  
Km. vía a Piedecuesta  
Escuela de Ciencias Sociales  
Facultad de Psicología  
**Teléfono** (57) 7 6796220  
**Contacto:** [anafernanda.uribe@upb.edu.co](mailto:anafernanda.uribe@upb.edu.co)  
[www.upb.edu.co](http://www.upb.edu.co)

**Cartilla:** ISBN 978-958-8506-91-3

**CD:** ISBN 978-958-8506-90-6

2016

Futura Diseño e Impresión  
Impreso: Bucaramanga - Colombia



## INDICE

Introducción de los módulos	Pág. 5
<b>Salud</b>	Pág. 9
Salud sexual en jóvenes	Pág. 13
Salud sexual y entorno social	Pág. 19
Actitud frente a la salud y estrategias de autocuidado	Pág. 25
<b>Comunicación</b>	Pág. 31
Entorno, mitos y realidades	Pág. 35
Prejuicio, estigma y discriminación	Pág. 43
Comunicación y los medios de socialización	Pág. 49
<b>Familia</b>	Pág. 55
Comunicación familiar y salud	Pág. 59
Procesos de comunicación familiar y su influencia en la salud sexual y reproductiva.	Pág. 65
Habilidades sociales en individuos, familia y grupos	Pág. 71

## INDICE DE ACTIVIDADES

1. Conociendome y conociendo mi entorno.	Pág. 15
2. Salud sexual y entorno social.	Pág. 21
3. Qué hacemos y qué debemos hacer.	Pág. 27
4. Qué creemos y cuál es la fuente.	Pág. 37
5. Poblaciones y creencias.	Pág. 45
6. Comuniquemos por medios masivos.	Pág. 51
7. Mis redes y mis posibilidades.	Pág. 61
8. Recreando la sexualidad.	Pág. 67
9. Expresión de ideas y sentimientos.	Pág. 73



## INTRODUCCIÓN

El reconocimiento de las problemáticas adolescentes y las investigaciones sobre el tema, son un avance en el abordaje y solución de las mismas; sobre todo teniendo en cuenta que muchas de ellas actualmente son un problema de salud pública. En los últimos años se han incrementado varias enfermedades relacionadas con la salud sexual y reproductiva, entre ellas el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), la cual tiene causales fundamentales como el consumo de sustancias psicoactivas, las relaciones sexuales sin protección, el abuso y la explotación sexual en menores, el incremento del intercambio sexual por dinero para cubrir las necesidades básicas, los desplazamientos a causa de la violencia, etc. (Maddaleno, Morello e Infante-Espínola, 2003; Organización de las Naciones Unidas para Colombia (ONUSIDA, 2004) y UNICEF, 2002).

Dentro del documento de Servicios de salud amigables para adolescentes y jóvenes (Ministerio de Protección Social y Fondo de Población de las Naciones Unidas –UNFPA– Colombia 2008) se plantea que aunque esta etapa tiene diversas oportunidades para el crecimiento físico, cognitivo y psicosocial, también existen muchos riesgos para la salud, debido que se tienden a establecer patrones de comportamientos de riesgo como el consumo de alcohol, el abuso de drogas, la actividad delictiva y sexual, entre otros.

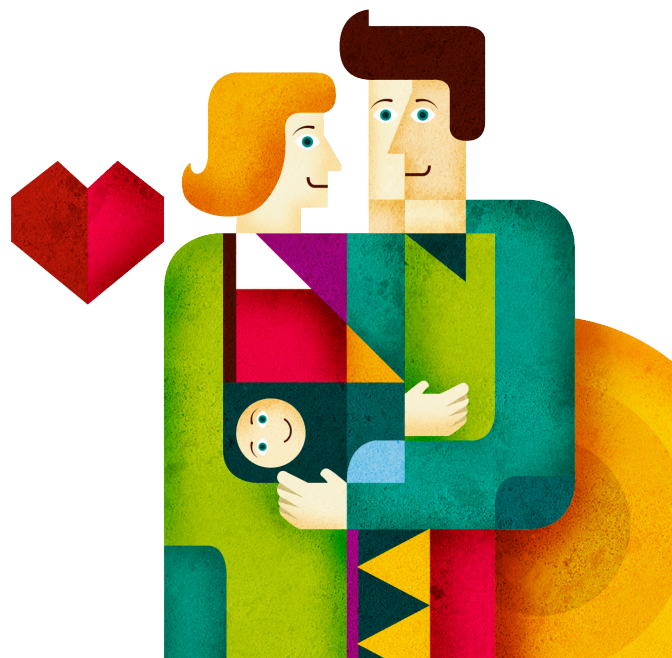
El objetivo es incrementar la mirada hacia los espacios donde los adolescentes se desarrollan en su vida cotidiana (González, Núñez, Couturejuzon, & Amable, 2008) para empoderarlos como sujetos que se autocuidan y participan proactivamente en las problemáticas que atañen al mundo y la sociedad en la que viven (Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/SIDA y ONUSIDA, 2005).

Una de las principales dificultades que se encuentran en todo lo que tiene que ver con la salud sexual y reproductiva, es el conocimiento y las fuentes de información con las que cuentan las personas para abordar diferentes situaciones de la vida cotidiana, por ejemplo temas principales es la salud sexual y reproductiva.

Con estos módulos de formación, se busca dar elementos básicos para tener una fundamentación que le permita no solo revisar sus estrategias de autocuidado, sino poder orientar a las personas más próximas, en este caso, amigos, familiares o alumnos.

De igual forma, se incluyen algunas actividades que permitan la reflexión sobre los temas de salud, comunicación y familia, por medio de ejercicios prácticos, de reflexiones orientadas que permitan aproximarse a las diferentes realidades de los jóvenes y sus familias.

Estos módulos de formación surgen a partir del proyecto de investigación: Conocimientos, actitudes y prácticas presentes en los procesos de comunicación sobre salud sexual y reproductiva entre padres e hijos/as universitarios



en instituciones educativas privadas de Bucaramanga, Cali y Cúcuta. Código: 095-0614-3100, el cual fue financiado por la Universidad Pontificia Bolivariana de Bucaramanga, para contribuir a la línea de Psicología de la Salud del Grupo de Investigación Psicología Clínica y de la Salud. De igual manera, se busca generar una herramienta práctica, tanto para padres como para los universitarios o jóvenes y para las instituciones de Educación Superior, con el fin de contribuir a la formación y el desarrollo de algunas estrategias de protección en la salud sexual y reproductiva.

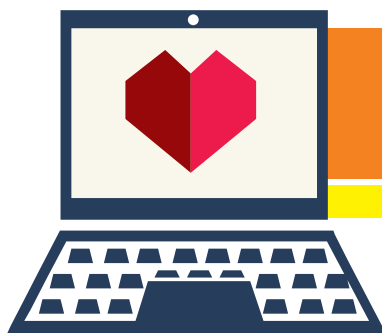
Se espera que a partir de este documento, se pueda diseñar un programa de intervención donde se puedan realizar algunas de esas actividades y se pongan en uso, orientados de manera significativa tanto por el Modelo de Servicios Amigables del Ministerio de Protección Social-UNFPA (2008) y todo el programa de Salud sexual y reproductiva del Ministerio de Protección Social (2003).

En el año 2013, se realizó una publicación con la Universidad Pontificia Bolivariana de Bucaramanga, de un libro denominado “Salud, comunicación y familia”, en este libro se encuentran diferentes capítulos que permiten conceptualizar todas las problemáticas que actualmente viven los jóvenes, con las estrategias de comunicación importantes en los diferentes medios de socialización de los individuos, (familia, medios de comunicación, colegios e instituciones educativas, etc).

Así mismo, algunas reflexiones sobre la importancia de la comunicación en familia, para el mejoramiento de la salud sexual y reproductiva.

Los módulos de formación están diseñados, básicamente en tres grandes temáticas: Salud, Comunicación y Familia.

Cada uno de los módulos cuenta con conceptos de cada tema, objetivos, reflexiones iniciales y actividades que nos permitan aproximarnos a esa realidad.



## SALUD

El módulo de salud, tiene como objetivo identificar las problemáticas más frecuentes que se presentan en las poblaciones juveniles, con el fin de hacer más consciente o incrementar la percepción de riesgo y susceptibilidad, frente a la salud sexual y reproductiva.

Dentro de los conceptos fundamentales de salud, está: ¿Qué es la salud? ¿Qué es la salud sexual y reproductiva? ¿Cuáles son los riesgos en la salud sexual y reproductiva? ¿Cuáles son las estrategias de protección en la salud sexual y reproductiva?

Los temas a tratar son:

1. Salud sexual en jóvenes.
2. Salud sexual y entorno social
3. Actitud frente a la salud y estrategias de autocuidado.

## COMUNICACIÓN

La comunicación en salud es un tema impórtate alrededor de la salud, sexual y reproductiva.

El objetivo central es la identificación de las barreras comunicativas en la salud sexual en jóvenes y desarrollar estrategias en los diferentes medios de socialización.

Entre los conceptos se encuentran, mitos, realidades, estigmas y discriminación en donde se identifican las dificultades que se presentan en la percepción de la salud y su impacto en las interacciones sociales. Así mismo se aborda el tema de la comunicación y la influencia de los medios de socialización en salud sexual y reproductiva.

Los temas a tratar son:

- Entorno, mitos y realidades.
- Prejuicio, estigma y discriminación.
- Comunicación y los medios de socialización.

## FAMILIA

Este módulo busca acercar a las diferentes generaciones en el tema de salud sexual y reproductiva, con el fin de generar procesos de comunicación efectiva y afectiva en la salud sexual y reproductiva.

Los conceptos fundamentales a desarrollar se relacionan con la comunicación en familia su influencia en la salud sexual y el desarrollo de habilidades sociales.

Los temas a tratar son:

1. Comunicación familiar y Salud
2. Procesos de comunicación en familia y su influencia en la salud sexual y reproductiva.
3. Habilidades sociales en contexto individual, social y familiar







# SALUD



### OBJETIVOS DEL MÓDULO:

1. Conocer los conceptos básicos y las problemáticas básicas de la salud sexual en jóvenes.
2. Establecer la relación entre la salud sexual y el entorno social como estrategia de prevención.
3. Analizar la actitud de los universitarios o jóvenes frente a la salud y sus estrategias de autocuidado.

### CONCEPTOS ESENCIALES

Salud

Salud sexual y reproductiva

Adolescencia y autocuidado

### INTRODUCCIÓN

La Salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS, 1946). Aunque esta definición viene de hace muchos años, aún se enfatiza mucho en lo físico, cuando es una dimensión integral del ser humano. Teniendo en cuenta esto, cuando se contextualiza a la Salud Sexual y Reproductiva (SSR) se debe considerar esa integralidad y sobre todo en la base de ejercer y defender los derechos sexuales y reproductivos (DSR).

Por tanto, un buen estado de SSR implica la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos; la posibilidad de ejercer el derecho a procrear o no; la libertad para decidir el número y espaciamiento de los hijos; el derecho a obtener información que posibilite la toma de decisiones libres e informadas y sin sufrir discriminación, coerción ni violencia; el acceso y la posibilidad de elección de métodos de regulación de la fecundidad seguros, eficaces, aceptables y asequibles; la eliminación de la violencia doméstica y sexual que afecta la integridad y la salud; así como el derecho a recibir servicios adecuados de atención a la salud que permitan embarazos y partos sin riesgos, y el acceso a servicios y programas de calidad para la

promoción, detección, prevención y atención de todos los eventos relacionados con la sexualidad y la reproducción, independientemente del sexo, edad, etnia, clase, orientación sexual o estado civil de la persona, y teniendo en cuenta sus necesidades específicas de acuerdo con su ciclo vital (Ministerio de Protección Social, 2003, p.9).

según la OMS la juventud es el grupo al que “pertenecen las personas entre 21 y 24 años de edad y coincide con la consolidación del rol social (citado en Ministerio de Protección Social- UNFPA, 2008, p.24), es una etapa fundamental no solo para fortalecer el crecimiento personal y social de la forma mas sana, segura y responsable. En general, durante esta etapa se consolida el ser social e individual y esto resulta de gran importancia, porque las decisiones que aquí se toman son definitivas para el futuro de la gran mayoría de las personas (Ministerio de Protección Social- UNFPA, 2008, p.24).

Entre los factores de protección se pueden considerar los factores personales y contextuales según lo plantea Carr (1999). Como se evidencia en la Figura 1 los personales se relacionan con lo bilógico y lo psicológico.

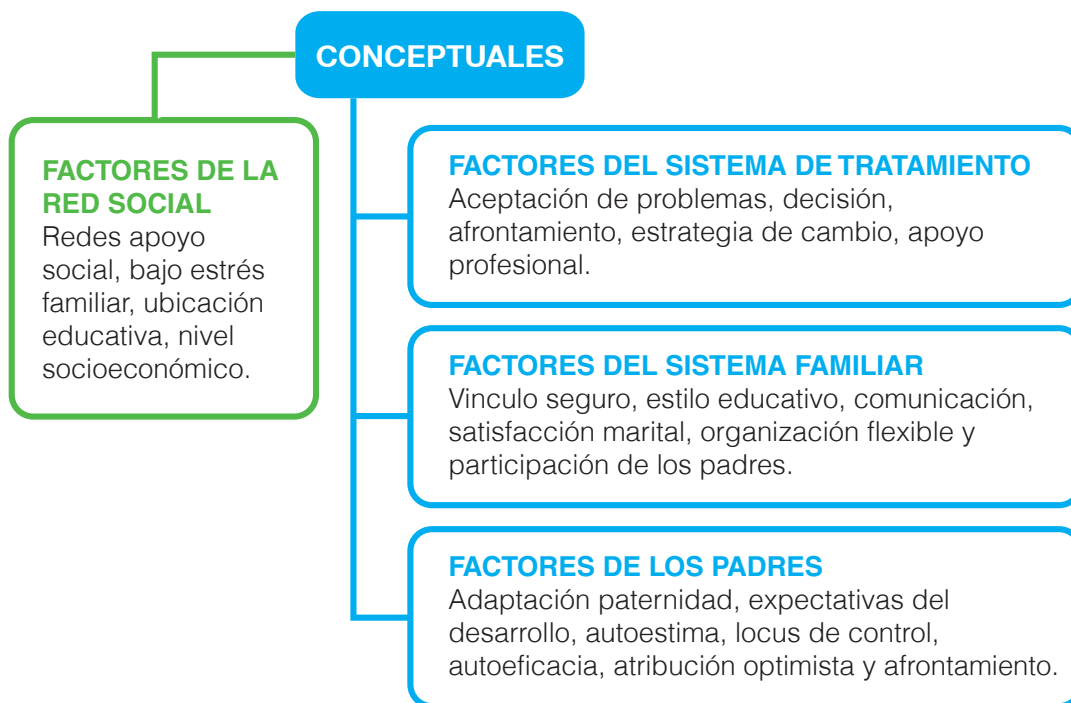


**Figura 1.**

**Factores de protección (Carr, 1999).**

Los factores contextuales se desglosan en la Figura 2 donde el acceso al sistema de salud, la familia y las redes son esenciales para la protección en salud.





**Figura 2.**

Factores de protección a nivel contextual (Carr, 1999).

“La decisión del autocuidado, de la realización personal y el futuro ES SOLO TUYA”



# TEMA 1

## SALUD SEXUAL EN JÓVENES



## REFLEXIÓN INICIAL

La sexualidad en jóvenes se convierte en un tema relevante, no solo porque es la etapa de inicio del despertar sexual y de la vida sexual de los jóvenes, sino porque también es el inicio de muchas de las problemáticas que se presentan actualmente en esta población. Una de las principales problemáticas se relaciona con todo lo que tiene que ver con la sexualidad, y específicamente, la reducción del concepto a la práctica genital o a la conducta sexual; cuando realmente la sexualidad es un concepto muy amplio que implica relaciones, costumbres, ideologías, lo cual contribuye al bienestar del individuo.

El querer trabajar sobre la sexualidad en jóvenes, es generar esa estrategia de autoconocimiento, de autocuidado y de

construcción de una relación o de varias relaciones en todo su proceso de vida, que sean constructivas, saludables, responsables y placenteras.

Ese despertar, no debe estar centrado en situaciones como embarazos precoces, el variado número de parejas que no generan vínculos afectivos constructivos, las diferentes infecciones de transmisión sexual, que son las principales preocupaciones de los padres. Realmente la salud sexual en jóvenes debe ser una de las áreas de la vida, que contribuye al bienestar de los jóvenes, y que permiten construir a partir de ese elemento, un plan de vida, para construir procesos de cambio personal y social.

## FRASES

“Juventud espacio de construir relaciones efectivas y afectivas”

“La comunicación y el conocimiento, estrategias fundamentales para el autocuidado”



## ACTIVIDAD



### Conociéndome y conociendo mi entorno

En este documento no se van a encontrar las actividades de que se encuentran generalmente en todos los programas de salud sexual o en comportamiento y salud, donde se habla del componente biológico de la conducta sexual. Principalmente se establecerán estrategias de reflexión sobre la salud sexual y reproductiva en jóvenes, basado en variables como autocuidado, autoeficacia y búsqueda de sensaciones.

#### TIEMPO:

1 hora y 30 minutos

#### RECURSOS:

Infografía sobre sexualidad  
Referencias de videos  
Papelógrafo

#### OBJETIVOS:

Identificar las inquietudes que tenemos como personas sociales y sexuadas frente a la salud sexual y reproductiva.

Buscar información que me permita solucionar inquietudes, identificar las fuentes de información confiables que contribuyan al conocimiento y el desarrollo de habilidades para la salud sexual y reproductiva.

Generar algunas estrategias frente al desconocimiento y las inquietudes que tengan.

#### COMPETENCIAS:

Con esta actividad se trabaja la competencia cognoscitiva y la competencia axiológica

### METODOLOGÍA:

A pesar de que existen diferentes estrategias de difusión de información, espacios académicos donde se trabaje todo lo de comportamiento y salud, aún existen muchos mitos, dudas y temores frente a la sexualidad. Es un proceso que debe partir de una reflexión tanto en jóvenes, como en sus padres y/o amigos sobre sus inquietudes en salud sexual y reproductiva. El objetivo es lograr un sondeo de las dudas y las preguntas que surgen en las diferentes poblaciones (jóvenes, docentes, padres de familia, etc.) con el fin de tener un referente o línea de base sobre los vacíos que aún existen y afectan el autocuidado y la salud.

El facilitador coloca un buzón de inquietudes con relación al tema de la sexualidad (prácticas sexuales, inicio de las relaciones afectivas y sexuales, anticoncepción, aborto, infecciones de transmisión sexual, etc.) (ver anexo 1) Posterior a ese sondeo se clasifican las preguntas y se inicia la investigación y el debate.

Para socializar las inquietudes, se puede preparar un foro con expertos para aclarar las dudas. Como invitados pueden estar un médico, un psicólogo, un joven, un padre de familia, etc. Para dar sus puntos de vista y obviamente tener respuestas científicas.

### REFERENCIAS

- Dávila, M. E., Tagliaferro, A. Z., Bullones, X., & Daza, D. (2008). Nivel de conocimiento de adolescentes sobre VIH/SIDA/ Adolescents' level of knowledge about HIV/AIDS. *Revista de Salud Pública, 10*, 716-722.
- González, B., Núñez, E., Couturejuzon, L. y Amable, Z. (2008). Comportamientos sobre el VIH/SIDA en adolescentes de enseñanza media superior. *Revista Cubana de Salud Pública, 34* (2).
- González, C., Rojas, R., Hernández, M. y Olaiz, G. (2005). Perfil del comportamiento sexual en adolescentes mexicanos de 12 a 19 años de edad. Resultados de la ENSA 2000. *Salud Pública de México, 47*, 209-218.
- Jiménez G., M.I. (2010). Comunicación sexual en adolescentes y su implicación en la consistencia del uso del condón. *Enseñanza e Investigación en Psicología, 15* (1), 107- 129.
- Maddaleno, M., Morello, P., e Infante-Espínola, F. (2003). Salud y desarrollo de adolescentes y jóvenes en Latinoamérica y el Caribe: Desafíos para la próxima década. *Salud Pública de México, 45* (Suppl. 1), 132-139.
- Ministerio de Protección Social y Fondo de Población de las Naciones Unidas –UNFPA– Colombia (2008). *Servicios de salud amigables para adolescentes y jóvenes. Un modelo para adecuar las respuestas de los servicios de salud a las necesidades de adolescentes y jóvenes de Colombia*. Bogotá: Taller Creativo de Aleida Sánchez B. Ltda.
- Uribe, A. F. (2005). *Evaluación de factores psicosociales de riesgo para la infección por el VIH/Sida en adolescentes colombianos*. Tesis Doctoral, Universidad de Granada, Granada, España.



## ANEXO 1

### ¿Qué tengo por resolver sobre la salud sexual que no tengo claro?

Identifica las principales dudas o preguntas sobre la salud sexual que tienes



**FORO**  
**SALUD SEXUAL,**  
**COMUNICACIÓN**  
**Y FAMILIA**

Una Estrategia Preventiva

¿Qué te gustaría saber sobre salud sexual, comunicación y familia?

The image shows the cover of a book titled 'FORO SALUD SEXUAL, COMUNICACIÓN Y FAMILIA' with the subtitle 'Una Estrategia Preventiva'. The cover features a colorful illustration of a family (a man, a woman, and a child) and a large question mark. To the right of the cover is a pink speech bubble containing the question '¿Qué te gustaría saber sobre salud sexual, comunicación y familia?'.

## ANEXO 2

### Estructura del foro

Recoger las dudas no es suficiente, es importante, lograr dar respuesta frente a las inquietudes que se generan. Por eso, un foro podría estructurarse de la siguiente manera:

# FORO SALUD SEXUAL, COMUNICACIÓN Y FAMILIA

Una Estrategia Preventiva

### ACTIVIDADES DEL DÍA

Registro e ingreso al auditorio

#### Apertura y bienvenida

##### Conferencia Central:

“¿Qué quieren saber los Jóvenes? ¿Qué quieren escuchar lo padres? La salud sexual en el contexto actual.

PhD. Ana Fernanda Uribe Rodríguez

##### Socialización de resultados de investigación:

Conocimientos, actitudes y prácticas presentes en los procesos de comunicación sobre salud sexual y reproductiva entre padres e hijos/as universitarios en instituciones educativas privadas de Bucaramanga, Cali y Cúcuta. Código: 095-0614-3100

PhD. Ana Fernanda Uribe Rodríguez

##### Conversatorio:

“Comunicándonos para el autocuidado”

#### Descanso

Estrategias de Prevención.

“Tu salud y la mía, están primero”



## TEMA 2

# SALUD SEXUAL Y ENTORNO SOCIAL



## REFLEXIÓN INICIAL

En muchas ocasiones solo percibimos nuestra realidad pero desconocemos la realidad de otros, la realidad de nuestro contexto. Se percibe de igual forma que no existen riesgos, que muchas cosas que dicen los adultos (padres, educadores, familiares) son inventos o no son cercanos.

Actualmente, la juventud presenta y vive diferentes condiciones de salud que afectan la salud pública de la región; entre ellos se pueden mencionar infecciones de transmisión sexual, embarazos de alto riesgo a temprana edad,

enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, cáncer, etc.). Y no está lejos, es próximo a la realidad y sobre todo existen evidencias epidemiológicas y casos verídicos.

Conocer qué sucede en nuestro entorno es una forma de aproximarnos a las formas de prevenir muchas enfermedades y/o situaciones; y específicamente lograr identificar las estrategias de prevención de las mismas.

## FRASES

¿Conoces la realidad?.. ¿Qué haces para no contribuir a ella?

---

**No es un mito, es una realidad. ¡Cuídate!**  
**El hecho de que no sepas, no significa que no exista.**



## ACTIVIDAD

### Salud sexual y entorno social.



Aproximarse a la realidad regional, nacional e internacional permite identificar los riesgos o las problemáticas de nuestro entorno y generar las estrategias de trabajo para disminuir la exposición a los mismo o las consecuencias.

**TIEMPO:** 1 hora.

#### RECURSOS:

Estadísticas de la región a la cual están los jóvenes o los universitarios.

<http://www.ins.gov.co>

<http://www.onusida-latina.org>

#### OBJETIVOS:

Identificar la incidencia de la problemática en los jóvenes, percibiéndose como una realidad.

Establecer algunas estrategias para el cambio de percepciones sobre la salud sexual en cada una de las poblaciones.

#### METODOLOGÍA:

A partir de un taller reflexivo tanto jóvenes, como sus padres y/o amigos identifican sus pensamientos, sentimientos y conductas frente a la salud sexual. El objetivo es lograr ver las diferentes percepciones que tienen las poblaciones y sus posibles problemáticas.

1. Qué piensan, qué sienten y qué hacen los jóvenes, frente a la salud sexual y reproductiva.

2. Qué piensan, qué sienten y qué hacen los padres de familia, frente a la salud sexual y reproductiva.

3. Qué piensan, qué sienten, qué hacen los compañeros y amigos frente a la salud sexual y reproductiva.

Realizar grupos en los que cada uno trabaje una población y luego compartir sus respuestas (ver anexo 1). Posteriormente, se intercambiaría los grupos y se generaría las estrategias específicas para mejorar (o qué dirían los universitarios, los padres y los amigos) alrededor de las estrategias que se pueden implementar para mejorar las percepciones, conceptos o representaciones de cada población (Ver anexo 2).

#### COMPETENCIAS:

Con esta actividad se trabaja la competencia cognoscitiva y la competencia axiológica.

## REFERENCIAS

- Aron, A., Nitsche, R., & Rosenbluth, A. (1995). Redes sociales de adolescentes: Un estudio descriptivo-comparativo. *Psyche*, 4(1), 49-56.
- Bueno, J. R., Madrigal, A. Y., & Mestre, F. J. (2005). El SIDA como enfermedad social: Análisis de su presencia e investigación. *Cuadernos de Trabajo Social*, 18, 33-55.
- Fernández, R. (2005). Redes sociales, apoyo social y salud. Periferia: *Revista de Recerca y Formación en Antropología*, 3, 1-16.
- Musitu, G., & Cava, M. (2003). El rol del apoyo social en el ajuste de los adolescentes. *Intervención Psicosocial*, 12(2), 179-192.
- Orcasita, L., Uribe, A., Castellanos, L., & Gutiérrez, M. (2012). Apoyo social y conductas sexuales de riesgo en adolescentes del municipio de Lebrija-Santander. *Revista de Psicología*, 30(2), 371- 406.

## ANEXO 1

### Y tú (joven, padre de familia, amigos) que piensas de la salud sexual

Identifica las principales ideas, sentimientos y/o acciones sobre la salud sexual que tiene cada una de las poblaciones mencionadas

Actor: JOVEN	PADRE DE FAMILIA	AMIGOS
Qué piensas	Qué sientes	Qué haces

## ANEXO 2

### Y tú (joven, padre de familia, amigos) que puedes hacer para mejorar la salud sexual en nuestro entorno?

Establece las estrategias/acciones que pueden implementarse para mejorar la salud sexual en nuestro entorno desde cada uno de los roles mencionados

#### Estrategias de cambio para la salud sexual de nuestro entorno

Ejemplo. Si un joven piensa que la salud sexual está viéndose afectada por las múltiples parejas que se tienen. Una estrategia es fortalecer las relaciones de pareja en jóvenes para que duren mucho más y sean más satisfactorias.

	Problemáticas identificadas	Estrategias
Joven		
Padre de familia		
Amigo o Compañero		





## TEMA 3

# ACTITUD FRENTE A LA SALUD Y ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO



## REFLEXIÓN INICIAL

Como se ha visto los adolescentes y jóvenes son una población fundamental para establecer los cambios conductuales y sociales en la salud sexual y reproductiva. No solo por la representación nivel mundial de la población juvenil (Unicef, 2011) sino por las problemáticas sobre las cuales se debe actuar. Es el momento de apropiarnos de nuestra salud, de conocer los riesgos a los cuales se está expuesto pero sobre todo identificar los factores protectores con los que se cuentan para cambiar actitudes, comportamientos y realidades sociales.

El autocuidado por tanto es una conducta aprendida o que se puede aprender y depende de la valoración personal, de buscar la salud integral, el bienestar, reconocer los riesgos y poder controlarlos. Por tanto, es decidir utilizar hábitos saludables (alimentación adecuada, descanso, ejercicio), sexualidad responsable, segura y placentera; y sobre todo tener independencia y responsabilidad tanto como derecho como deber en la salud sexual y reproductiva.

**“ La salud es mi responsabilidad.  
¿Y cuál es tu responsabilidad?”**



## ACTIVIDAD



### ¿Qué hacemos y qué debemos hacer?

Para el cambio es fundamental saber cómo estamos, qué hacemos y en segundo momento identificar qué debemos cambiar y con cuales recursos debemos contar.

#### TIEMPO:

1 hora y media.

#### RECURSOS:

<http://unfpa.org.co/wp-content/uploads/2013/09/BarrerasJovenesWeb.pdf>

[https://www.youtube.com/watch?v=V\\_hBwqyCxBw](https://www.youtube.com/watch?v=V_hBwqyCxBw)

<https://www.youtube.com/watch?v=iYz2E-LLAI0>

#### OBJETIVOS:

Identificar las principales conductas de riesgo y protección que se tienen frente a la salud sexual y reproductiva.

Establecer las estrategias de autocuidado de los jóvenes y su viabilidad.

#### METODOLOGÍA:

Actividad reflexiva personal y grupal donde los participantes identifiquen los principales comportamientos de riesgo que tienen con relación a su salud. Puede estar orientada inicialmente con el video [https://www.youtube.com/watch?v=V\\_hBwqyCxBw](https://www.youtube.com/watch?v=V_hBwqyCxBw) y el seguimiento de la guía (Verr anexo 1).

Posteriormente en grupos sintetizar la información y lograr identificar estrategias para lograr reducir esas conductas de riesgo identificadas (Ver anexo 2).

Basada en la búsqueda de información o llamada también “psicoeducación”.

<http://www.mineduacion.gov.co/cvn/1665/channel.html>.

<http://www.unicef.org/spanish/sowc2011/fullreport.php>

Orientar hacia una página web donde las orientaciones se den de forma clara y precisa como la organización Mundial de la Salud, el Ministerio de Salud, el Ministerio de Educación y otras páginas como ONUSIDA y UNICEF.

## COMPETENCIAS:

Con esta actividad se trabaja la competencia cognoscitiva y la competencia axiológica.

## REFERENCIAS

- Goncalves, S., Castellá, J., & Carlotto, M. S. (2007). Predictores de conductas sexuales de riesgo entre adolescentes. *Revista Interamericana de Psicología*, 41(2), 161-166.
- Maddaleno, M., Morello, P., & Infante-Espínola, F. (2003). Salud y desarrollo de adolescentes y jóvenes en Latinoamérica y el Caribe: Desafíos para la próxima década. *Salud Pública de México*, 45 (1), 132-139.
- Ministerio de Educación Nacional. (2007). *Jóvenes colombianos. Líderes en salud sexual y reproductiva*. Recuperado de <http://www.mineducacion.gov.co/cvn/1665/channel.html>.
- Ministerio de Protección Social y Fondo de Población de las Naciones Unidas –UNFPA– Colombia (2008). *Servicios de salud amigables para adolescentes y jóvenes. Un modelo para adecuar las respuestas de los servicios de salud a las necesidades de adolescentes y jóvenes de Colombia*. Bogotá: Taller Creativo de Aleida Sánchez B. Ltda.
- Orejón, G., & González, M.P. (2010). Los adolescentes con mejores resultados académicos y más habilidades sociales tienen menos conductas de riesgo en sus relaciones sexuales. *Evidencias en Pediatría*, 6 (37), 1-4.
- Unicef. (2002). *Adolescencia, una etapa fundamental*. Recuperado de <http://www.unicef.org.com>.
- Unicef. (2011). *Estado mundial de la infancia: La adolescencia. Una época de oportunidades*. Recuperado de <http://www.unicef.org/spanish/sowc2011/fullreport.php>
- Uribe, A. F. (2005). *Evaluación de factores psicosociales de riesgo para la infección por el VIH/Sida en adolescentes colombianos*. Tesis Doctoral, Universidad de Granada, Granada, España.



## ANEXO 1

### Evaluación de los riesgos en salud

En la salud existen diferentes áreas sobre las cuales se pueden identificar los factores que no nos ayudan a conservar y preservar la salud (factor de riesgo), y otros que nos ayudan a garantizar una vida saludable (factor de protección). Por ejemplo a nivel de la actividad física, un factor de riesgo es no realizar ejercicios diarios, y un factor de protección es hacer deporte al menos tres veces a la semana durante 30 minutos. Identifica estos factores en cada área de tu salud.

Área de la salud	Factor de riesgo	Factor de protección
Actividad física		
Alimentación		
Sueño		
Recreación		
Descanso		
Salud sexual		
Otras		



Posterior a la identificación de las situaciones de riesgo, en grupo establece que se puede proponer para que de forma individual y grupal se puedan reducir los riesgos. Por ejemplo si no realizo ejercicio diario al menos hacer estiramientos todos los días para disminuir la tensión, salir con los amigos a la ciclovía, entre otras. También se puede dividir el grupo en cada una de las áreas de la salud para trabajar las estrategias. (Ver anexo 2).

## ANEXO 2

### Estrategias de prevención en salud

Área de la salud	Estrategias de autocuidado
Actividad física	
Alimentación	
Sueño	
Recreación	
Descanso	
Salud sexual	
Otras	

# COMUNICACIÓN



### OBJETIVOS DEL MÓDULO:

1. Reflexionar sobre el contexto, las representaciones sociales y los eventos en la salud sexual y reproductiva en jóvenes.
2. Identificar las barreras, los estigmas y cogniciones sociales frente a la sexualidad y su socialización.
3. Establecer las estrategias comunicativas en los diferentes medios de socialización para la salud sexual.

## CONCEPTOS ESENCIALES

### Mitos y realidades

### Prejuicio, estigma y discriminación

### Comunicación y los medios de socialización

## INTRODUCCIÓN

Actualmente casi la mitad de la población mundial es menor de 25 años (UNFPA, 2006), para el año 2009 los adolescentes representaron aproximadamente la quinta parte de la población mundial (Unicef, 2011). La juventud no ha conocido un mundo sin VIH/SIDA; y hay diferentes factores que la hace más vulnerable (Dávila, Tagliaferro, Bullones, & Daza, 2008; Jimenez, 2010). Entre ellos inicio cada vez más prematuro de la vida sexual (Unicef, 2011) en contraposición con “la falta de competencia del adolescente para el ejercicio de una sexualidad responsable” (Velásquez & Bedoya, 2010, p. 147).

Por tanto, existe la tendencia del adolescente a protegerse más por evitar

un embarazo que una infección de transmisión sexual (Chacón-Quesada et al., 2009); debido a la información y difícil acceso a una educación y servicios en salud sexual y reproductiva; (Orejón & González, 2010; Teva, Bermúdez & Buela-Casal, 2011; Uribe, Vergara & Barona, 2009).

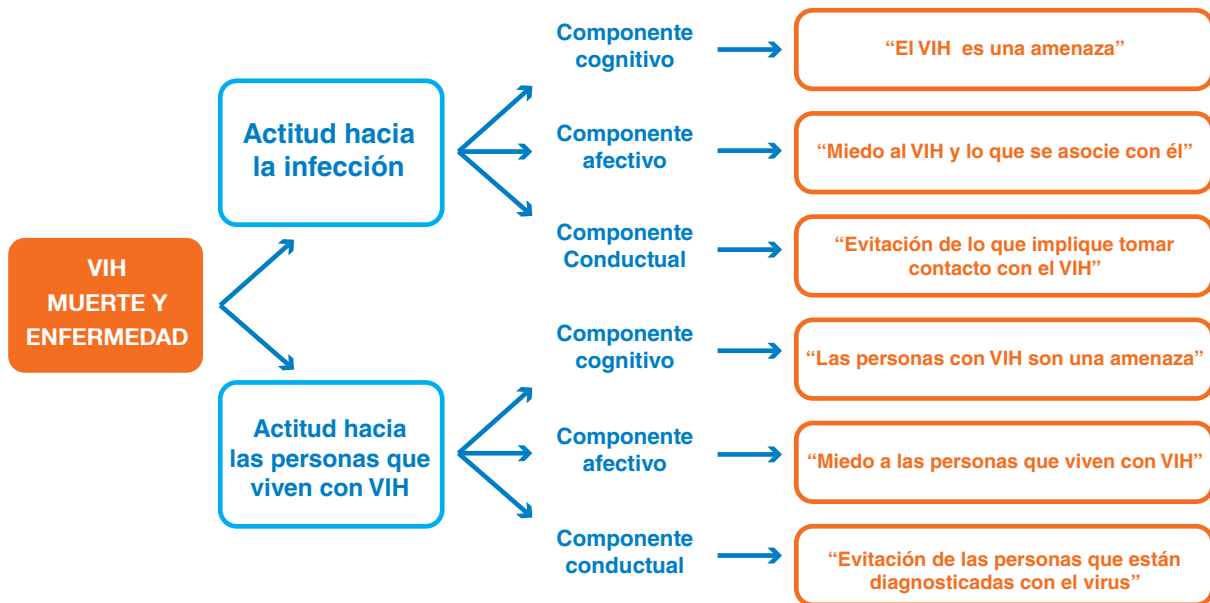
Por qué los jóvenes son actores importantes en la problemática VIH.

El desempeño intelectual está en un nivel alto, se ha desarrollado su capacidad de pensar en abstracto, aumenta el control que tiene de su propia vida, toma decisiones más reflexivas y analiza las consecuencias de cada acto; comienza a consolidar la experiencia de las etapas anteriores y la inteligencia se torna contextual o



práctica. La definición de un plan de vida laboral o de formación marca un cambio en el intelecto y la personalidad de la persona joven, cuando cuestionan presunciones y valores sostenidos por largo tiempo (Ministerio de Protección Social- UNFPA, 2008, p.25).

Existen 3 componentes que influyen en la actitud frente al VIH, por tanto, se debe evitar actitudes apresuradas y discriminatorias que afectan a las personas y comunidades (Guzmán & Rodríguez, 2013; Uribe, 2013).



Gráfica 1: Los tres componentes de la fobia al sida como actitud.

(\*) Pautas afectivo-comportales que denotan la fobia al SIDA propiamente dicha como fenómeno social. Tomado de Guzmán y Rodríguez (2013)



Las estadísticas evidencian pocos cambios en la salud sexual y reproductiva. Pueden ser o no indicadores que reflejan la urgencia de verificar los programas de promoción y prevención y el déficit en el manejo de estas problemáticas por parte de los educadores en salud sexual y reproductiva, así como de facilitar el acceso de las y los jóvenes a servicios de SSR de calidad, acordes con sus necesidades. Sin embargo, también existen entidades gubernamentales y programas a nivel mundial que realizan diariamente grandes esfuerzos para controlar las altas estadísticas, y crean constantes modificaciones a estos programas y nuevas políticas de

promoción y prevención en esta área (Ministerio de Educación Nacional, 2007; Ministerio de Protección Social, 2003,2010).

En la investigación realizada por Uribe (2005) en las diferentes regiones de Colombia se identifican los principales comportamientos de riesgo de los adolescentes con relación a su salud sexual y reproductiva.

Es importante mencionar, que estos riesgos varían en función de los grupos poblacionales en que se dividió la muestra, como son edad, sexo, institución educativa (pública o privada), entre otros.



## TEMA 1

# ENTORNO, MITOS Y REALIDADES



## REFLEXION INICIAL

El contexto en el cual se encuentran los adolescentes tiene diferentes pensamientos, ideas, practicas y representaciones sobre los fenomenos de la salud. Se dan explicaciones desde las preconcepciones de los padres, los docentes y hasta los pares; muchas de ellas sin fundamento teórico o científico sino desde la experiencia o desde la comunicación oral de otras personas. Por tanto, muchas ideas que se consideran erroneas se adquieren en ese contexto y tienen fuerza en la medida que son dadas por personas con autoridad o con poder de convicción o por afectividad.

Con base en lo anterior, es que es esencial identificar esas concepciones y representaciones construidas culturalmente para tener una línea de base de trabajo o evaluación preliminar para poder desde la teoria y la epidemiología dar respuestas veraces y que impacten el comportamiento de las personas. Desde las diferentes teorías de salud se establece la

importancia de lo cognitivo, lo conductual y lo emocional como elementos claves en la modificación de cualquier conducta.

La familia es el primer agente socializador, sin embargo, el acceso a los diferentes medios masivos de comunicación (radio, televisión, prensa, etc) y al desarrollo tecnológico se han generado nuevos medios de información (internet, redes sociales, etc.) que deberían contar con todo el respaldo de profesionales calificados y sobretodo formados sobre los temas de salud y mas la salud sexual.

Por tanto, recibir y proveer información es fundamental en los procesos de educación en salud y los diferentes actores deben trabajar por obtener la mejor información, aprender las estrategias educativas y pedagógicas necesarias y pertinentes, y de igual forma, elegir la didáctica mas ajustable a cada población.

## FRASES

**“ La información es la base del cambio, verifica la fuente de la cual proviene ”**

**“ No todo lo que te dicen personas de tu confianza es verdad, verificalo y así puedes actuar con tranquilidad”**



## ACTIVIDAD

### ¿Qué creemos y cuál es la fuente?

La información veraz es clave para formarnos y actuar preventivamente; por eso ¿cuáles son tus ideas, las fuentes y la validez de las mismas en la salud sexual y reproductiva? Si hay dudas de la información, confirmemos en profesionales y en documentos científicos.

#### TIEMPO:

1 hora y media.

#### RECURSOS:

<http://www.unfpa.org.co/?portfolio=guia-de-prevencion-vihsida-jovenes>  
<http://unfpa.org.co/wp-content/uploads/2013/09/BarrerasJovenesWeb.pdf>  
<https://youtu.be/0Ox288NALmA?list=UUQazyF2qSq9GSfixDngpQaQ>

#### OBJETIVOS:

Identificar las principales inquietudes que tienen los jóvenes sobre la salud sexual y reproductiva.

Orientar sobre la forma adecuada de obtener información y las fuentes principales de información con sentido crítico.



## METODOLOGÍA:

Actividad reflexiva personal y grupal donde los participantes identifiquen las inquietudes sobre la salud sexual y reproductiva; puede estar orientada inicialmente con un cuestionario de sondeo de principales conocimientos, actitudes y prácticas (instrumento VIH65) y el seguimiento de la guía anexa 1.

Posteriormente en grupos sintetizar la información y lograr dar respuesta a esas inquietudes para lograr reducir los vacíos o conocimientos confusos sobre los temas tratados.

Basar la búsqueda de información o llamada también “psicoeducación”, en

páginas web donde las orientaciones se den de forma clara y precisa como la organización Mundial de la Salud, el Ministerio de Salud, el Ministerio de Educación (<http://www.mineducacion.gov.co/cvn/1665/channel.html>) y otras páginas como UNFPA (<http://www.unfpa.org.co>) y UNICEF (<http://www.unicef.org/spanish/sowc2011/fullreport.php>). Y de igual forma, tener profesionales especializados en salud sexual en jóvenes.

## COMPETENCIAS:

Con esta actividad se trabaja la competencia cognoscitiva, axiológica y argumentativa.



## REFERENCIAS

- Guzmán, S.T., & Rodríguez, I. (2013). Un fenómeno social llamado fobia al sida. En A.F. Uribe, (Ed.) *Salud, comunicación y familia* (pp. 59-79). Bucaramanga: Futura. ISBN 978-958-8506-43-2
- Ministerio de Educación Nacional. (2007). *Jóvenes colombianos. Líderes en Salud Sexual y Reproductiva*. Recuperado de <http://www.mineducacion.gov.co/cvn/1665/channel.html>.
- Ministerio de Protección Social y Fondo de Población de las Naciones Unidas –UNFPA– Colombia. (2008). *Servicios de salud amigables para adolescentes y jóvenes. Un modelo para adecuar las respuestas de los servicios de salud a las necesidades de adolescentes y jóvenes de Colombia*. Bogotá: Taller Creativo de Aleida Sánchez B. Ltda.
- Orejón, G., & González, M.P. (2010). Los adolescentes con mejores resultados académicos y más habilidades sociales tienen menos conductas de riesgo en sus relaciones sexuales. *Evidencias en Pediatría*, 6 (37), 1-4.
- Unicef. (2011). *Estado mundial de la infancia: La adolescencia. Una época de oportunidades*. Recuperado de <http://www.unicef.org/spanish/sowc2011/fullreport.php>
- Uribe, A.F., Guzmán, S.T., & Rodríguez, I. (2013). Contexto de la salud sexual y reproductiva en los y las adolescentes. En A.F. Uribe, (Ed.) *Salud, comunicación y familia* (pp. 17-34). Bucaramanga: Futura. ISBN 978-958-8506-43-2
- Uribe, A., & Orcasita, L. (2009). Conductas sexuales de riesgo en estudiantes universitarios de la ciudad de Cali-Colombia. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 27, 1-31.
- Uribe, A.F., & Rodríguez, L. (2013). Sexualidad y comunicación entre padres e hijos. Una revisión teórica. En A.F. Uribe, (Ed.) *Salud, comunicación y familia* (pp. 83-107). Bucaramanga: Futura. ISBN 978-958-8506-43-2.



## ANEXO 1

### Identificando creencias en salud sexual

La salud va mas allá de la genitalidad, es la construcción y acción integral de todo ser humano desde que nace. Todos independiente de la edad, el sexo y la procedencia tenemos dudas e ideas sobre las relaciones de pareja, sobre las practicas sexuales, entre otras. Por ejemplo, a nivel de las relaciones interpersonales, una duda es cómo encontrar a las personas ideales para compartir la vida, para tener verdaderos amigos; o por ejemplo, en la planificación si estoy protegida solo con los anticonceptivos o si es adecuado o no usarlos. Si desea preguntas mas concretas puede consultar los anexos de Uribe (2005) especificamente el Cuestionario VIH65.

Área de la salud	Ideas o inquietudes	Fuentes de información
Relaciones interpersonales		
Relaciones de pareja		
Relaciones sexuales		
Procreación		
Planificación familiar		
Orientación sexual		
Prácticas sexuales		
Otras		





Posterior a la identificación de esas ideas (ya sea con el Anexo 1 o con una bolsa de preguntas), en grupo establece las preguntas de cada área, identificar cuáles son las más frecuentes y socializar las principales formas de información. Luego en mesa redonda o todo el grupo reunido mencionar y empezar a buscar respuestas fiables de páginas que se anexan en el documento y que resolverán las dudas o ampliarán tu información. También se puede dividir el grupo en cada una de las áreas de la salud para trabajar las principales dudas y encontrar las respuestas más verídicas en fuentes confiables.

## NOTA:

¿Qué he querido saber sobre la salud sexual y reproductiva que aún no tiene respuesta?



En un segundo momento de la actividad se pueden organizar un foro con expertos, o seguir el Anexo 2 donde se logren dar respuesta a las inquietudes presentadas consultando diferentes fuentes y actores.



## ANEXO 2

### Respuesta a las inquietudes sobre salud sexual y reproductiva

Área de la salud sexual	Ideas o inquietudes	Respuestas
Relaciones interpersonales	Por ejemplo: ¿Cómo puedo conocer otras personas diferentes a las redes sociales, si no me dejan salir?	Primero identificar gustos que tienes y sitios de la ciudad donde puedes encontrar personas que comparten tus aficciones (club de deportes, cine, lectura, etc.)
Relaciones de pareja		
Relaciones sexuales		
Procreación		
Planificación familiar		
Orientación sexual		
Prácticas sexuales		
Otras		

## TEMA 2

# PREJUICIO, ESTIGMA Y DISCRIMINACIÓN



## REFLEXIÓN INICIAL

Como se mencionaba en el tema anterior el contexto establece unos mitos y unas realidades. De igual forma, esto lleva a que se creen preconcepciones que influyen sobre las actitudes de las personas generando rechazo, distanciamiento y discriminación ante personas que tienen conductas, formas de ser diferentes.

Por tanto, el conocimiento de diferentes realidades y formas de pensar contribuye a la comprensión de la sociedad y a adquirir criterios sobre los parámetros de inclusión y exclusión social. Por el aprendizaje social se discrimina a las personas por edad, sexo, condición social o

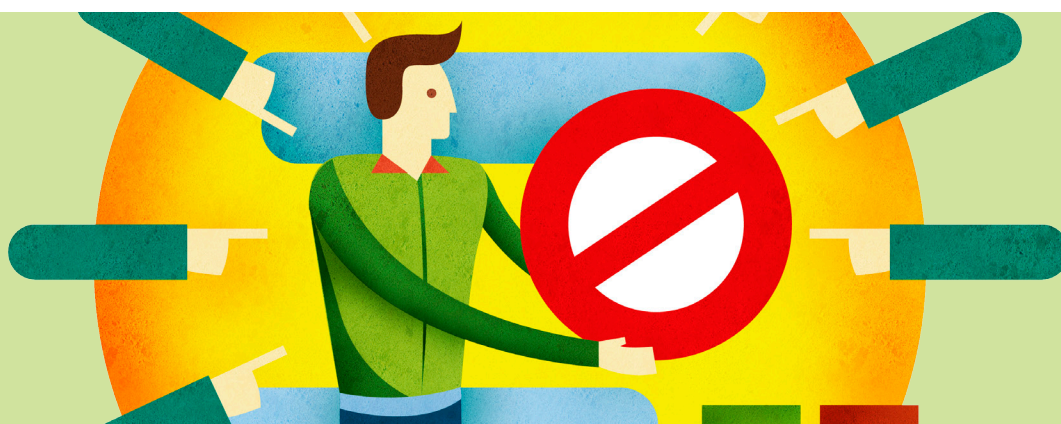
sexual, nivel socioeconómico, etc. Esta discriminación no beneficia la convivencia y mucho menos las relaciones de equidad de género y condiciones.

Cuando tienes claro tus principios, tus ideas, tus valores, puedes evaluar por qué sientes, piensas y actúas de una forma determinada. De igual forma pasa con los demás. La empatía consiste en ponerse en el lugar del otro, tratar de entender su punto de vista y sobretodo poder llegar a la comprensión, el respeto y los acuerdos de convivencia. Es un trabajo continuo la escucha activa pero fortalece a la persona y favorece las relaciones interpersonales.

### FRASES

**“ Todo pensamiento tiene una fuente, identifícala y contrástala con evidencias ”**

**“ Las conductas de las personas tienen una explicación. Dialogando se logra aclarar las razones de tu comportamiento ”**



## ACTIVIDAD



### Poblaciones y creencias

La actitud determina las relaciones con las cosas, las personas y los eventos. Revisar lo que se piensa, siente y se hace con relación a algo, determina tu comportamiento. Por tanto, tenerlo claro es el primer paso no solo para la claridad personal sino también para la mejora de las relaciones interpersonales. La clave de la contrastación y reflexión los que debe basarse en la evidencia.

#### TIEMPO:

2 hora y media.

#### RECURSOS:

<http://nacionesunidas.org.co/herramientasdegenero/>

<http://nacionesunidas.org.co/herramientasdegenero/genero-ninez-adolescencia/>

<http://nacionesunidas.org.co/herramientasdegenero/transversalizacion-de-genero-politicas-publicas/>

#### OBJETIVOS:

Identificar las principales razones, emociones, sentimientos y acciones que tienen los jóvenes sobre poblaciones y situaciones determinadas.

Entender cómo la actitud que se tenga influye en las relaciones interpersonales y las interpretaciones personales y sociales.

#### METODOLOGÍA:

Actividades de reflexión y confrontación personal y grupal con el fin de identificar las preconcepciones, sentimientos y conductas sobre poblaciones y sus condiciones. Puede iniciarse con imágenes sobre las poblaciones en general sin características especiales (niños, jóvenes, adultos, etc.) (Ver Anexo 1.). Posteriormente, socializar y registrar de forma visual para todos. En un segundo momento, ya pasar poblaciones especiales (Niños con discapacidad física, Padres separados, Adolescentes embarazados y Adulto mayor pobre) y socializar y registrar (Ver Anexo 2.). Finalmente, comparar los dos registros y empezar a identificar los principales motivos, ideas, experiencias que expliquen sus actitudes.

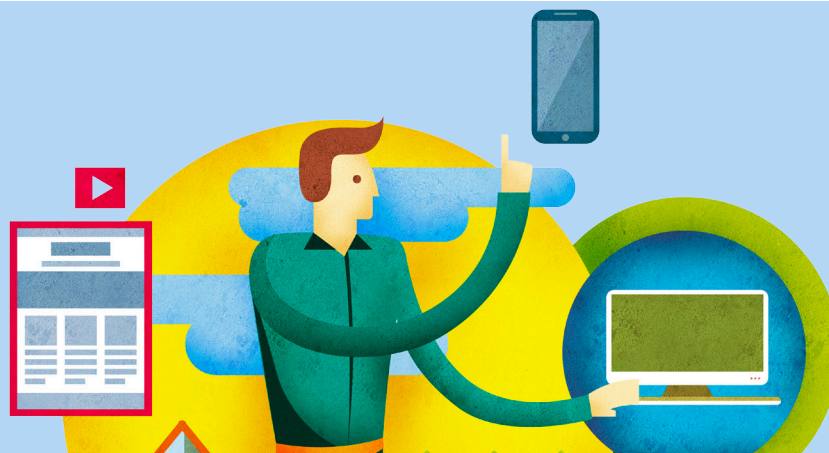
Posteriormente en mesa redonda, socializar la importancia de colocarse en el lugar del otro, entender sus conductas y sobretodo poder manejar las diferencias.

## COMPETENCIAS:

Con esta actividad se trabaja la competencia axiológica y comunicativa.

## REFERENCIAS

- González, T. (2012). *Ciudadanía y no discriminación Intersticios Sociales* [en línea] 2012, (Septiembre-Febrero). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=421739496002>> ISSN
- Guzmán, S.T., & Rodríguez, I. (2013). Un fenómeno social llamado fobia al sida. En A.F. Uribe (Ed.) *Salud, comunicación y familia* (pp. 59-79). Bucaramanga: Futura. ISBN 978-958-8506-43-2
- Rodríguez Zepeda, J. (2005). Definición y concepto de la no discriminación. *El Cotidiano*, noviembre-diciembre, 23-29.
- Sevilla González, M. (2010). Discriminación, discurso y SIDA. *Cuiculco*, Julio-Diciembre, 43-60.
- Uribe A.F., Guzmán, S.T., & Rodríguez, I. (2013). Contexto de la salud sexual y reproductiva en los y las adolescentes. En A.F. Uribe (Ed.) *Salud, comunicación y familia* (pp. 17-34). Bucaramanga: Futura. ISBN 978-958-8506-43-2



## ANEXO 1

### Actitud ante grupos poblacionales (Trabajo individual).

Todos tenemos una forma de ver a los demás. Identifica tu actitud ante ciertas poblaciones y luego socialízalas con el fin de compartir otros puntos de vista y ampliar tu referente, y a su vez argumentar lo que piensas. Tu forma de ver las cosas, es eso, una forma, existen muchas más. Amplía tu percepción y tus argumentos. Y posiblemente cambias, mantienes o modificas tu forma de ver las cosas y lo que te rodea.

Cada uno de los participantes realiza el registro de forma individual. Posterior a este registro se reúnen en parejas y comparten sus apreciaciones sobre cada uno de los grupos, y se socializan en grupos algunas respuestas de las parejas. El facilitador o coordinador de la actividad registra en el tablero las principales ideas de cada población.

Grupos poblacionales	Qué sientes?	Qué piensas?	Qué haces?
Niños			
Padres			
Adolescentes			
Adulto mayor			



En un segundo momento, se reúnen por parejas (dos parejas por grupo) de tal manera que queden mínimo 4 personas. El facilitador pasa a cada grupo cada una de las poblaciones (niños con discapacidad física, padres separados, adolescentes embarazados y adulto mayor pobre) para que realicen el mismo ejercicio de identificar que sienten, que piensan y que hacen en el Anexo 2. Pueden utilizarse imágenes para variar la actividad.

## ANEXO 2

### Actitud ante grupos poblacionales (Trabajo grupal).

Posterior al registro de cada grupo, empezar a socializar y registrar. Identificar las razones por las cuales se sientan y piensan esas cosas (por ejemplo: son inocentes, porque son débiles, etc.) ampliarán tu información. También se puede dividir el grupo en cada una de las poblaciones para trabajar las principales percepciones positivas y/o negativas y hacer un debate. El objetivo fundamental es superar el triangulo del culpable, víctima y salvador, para basarnos en la evidencia, en contrastación de estereotipos y prejuicios.

Nota: podría profundizarse en otra actividad incluyendo poblaciones que implican mas cuestionamientos por las cognicione sociales, por ejemplo: homosexuales, pedofilicos, abusados, etc.

Grupos poblacionales	Qué sientes?	Qué piensas?	Qué haces?
Niños con discapacidad física			
Padres separados			
Adolescentes embarazados			
Adulto mayor pobre			



## TEMA 3

# COMUNICACIÓN Y LOS MEDIOS DE SOCIALIZACIÓN



## REFLEXIÓN INICIAL

Trasmitir información sobre diferentes temas es una responsabilidad muy importante, ya que determina lo que otro puede aprender y sobre lo que actuará.

Existen diferentes medios de comunicación desde los cuales se puede difundir información y sobre todo dar la información correcta y pertinente en función de las necesidades de la población. Actualmente los medios de comunicación tradicionales como el periódico, radio y televisión exceptuando las redes sociales no son tan utilizados por la población juvenil. Por tanto, se deben reconceptualizar o modernizar para los jóvenes. De igual forma, otros medios de comunicación interpersonal como el correo postal, el teléfono, fax, correo electrónico, pueden ser una forma

de acercarnos, una forma de difusión. Sobre todo que el teléfono es un medio de comunicación de total acceso para la mayoría. Hasta los medios de entretenimiento como las historietas, el cine, el internet y obviamente sitios web de calidad.

Por tanto, estos medios son fuentes de información y deben ser aprovechados para contrastar la información, obtener información y sobre todo difundir información científica que permita reducir el desconocimiento y así mismo abrir nuevas oportunidades de prevención. De igual forma, pueden ser estrategias pedagógicas y didácticas en los procesos de aprendizaje.

## FRASES

**“ Los medios masivos de información son claves en la educación y en la prevención ”**

**“ Las páginas web son claves pero verifica que sean oficiales y manejada por profesionales”**



## ACTIVIDAD



### Comuniquemos por medios masivos

Los medios de comunicación son esenciales; Aprendamos de ellos y utilicemoslos para la promoción y la prevención en salud. Generar nuevas propuestas de comunicación entre pares es clave para llegar a más personas de forma veraz. ¿Qué tanto podemos optimizar estos recursos? Pensemos creativamente.

#### TIEMPO:

2 hora y media.

#### RECURSOS:

[http://www.paho.org/can/index.php?option=com\\_docman&task=doc\\_view&gid=6566&Itemid=](http://www.paho.org/can/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=6566&Itemid=)

<http://unfpa.org.co/wp-content/uploads/2013/09/BarrerasJovenesWeb.pdf>

[https://issuu.com/unicef-tacro/docs/para-la\\_vida-agosto-2012-baja](https://issuu.com/unicef-tacro/docs/para-la_vida-agosto-2012-baja)

#### OBJETIVOS:

Conocer y utilizar los diferentes medios de comunicación como estrategias educativa y didácticas en la salud sexual

Crear propuestas de comunicación entre pares para la prevención y promoción del autocuidado.



## METODOLOGÍA:

Actividad reflexiva grupal y creativa donde los participantes analicen los medios de comunicación, los diferentes mensajes emitidos en la salud sexual que incluyen en los jóvenes y analizar las ventajas y limitaciones de las mismas (Ver anexo 1).

Posteriormente, en grupos sintetizar la información y lograr dar respuesta por medio de un plan de comunicación para la población por medio de temáticas y medios (Ver anexo 2).

Basada en la búsqueda de información o llamada también “educación para la salud por medio de la comunicación en

salud”.

Orientar hacia los videos que se han creado desde los organismos nacionales e internacionales que han realizado campañas educativas para la salud como son la Organización Mundial de la Salud, el Ministerio de Salud, el Ministerio de Educación (<http://www.mineducacion.gov.co>) y otras páginas como UNFPA (<http://www.unfpa.org.co>) y UNICEF (<http://www.unicef.org/spanish/>). Y de igual forma, tener profesionales especializados en salud sexual en jóvenes.

---

## COMPETENCIAS:

Con esta actividad se trabaja la competencia comunicativa y la competencia axiológica.

## REFERENCIAS

- Ministerio de Educación Nacional. (2007). *Jóvenes colombianos. Líderes en Salud Sexual y Reproductiva*. Recuperado de <http://www.mineducacion.gov.co/cvn/1665/channel.html>.
- Ministerio de Protección Social y Fondo de Población de las Naciones Unidas –UNFPA– Colombia. (2008). *Servicios de salud amigables para adolescentes y jóvenes. Un modelo para adecuar las respuestas de los servicios de salud a las necesidades de adolescentes y jóvenes de Colombia*. Bogotá: Taller Creativo de Aleida Sánchez B. Ltda.
- Organización Panamericana de la Salud. (2005). *Estrategias de comunicación para la salud integral en la infancia*. Washington, D.C. : OPS.
- Uribe, A.F., & Rodríguez, L. (2013). Sexualidad y comunicación entre padres e hijos. Una revisión teórica. En A.F. Uribe, (Ed.) *Salud, comunicación y familia* (pp 83-107). Bucaramanga: Futura. ISBN 978-958-8506-43-2

## ANEXO 1

### Promoviendo la salud desde los medios de comunicación

La comunicación implica un mensaje, un medio y un objetivo, para esta actividad cada grupo elegirá un medio de comunicación, ya sea medios sociales de información cotidiana (periódico, radio, televisión y redes sociales), medios de comunicación interpersonal (correo postal, teléfono, fax, correo electrónico,) y/o medio de entretenimiento (historieta, cine, internet y sitios web), e investigará las principales noticias que se difunden sobre la salud sexual y reproductiva. Se realizará una socialización y se analizarán los pro y los contra del manejo de la información.

Medios de comunicación	Temáticas encontradas	Pros /contra del manejo de información	Propuesta de cambio
Medios sociales de información cotidiana (periódico, radio, televisión y redes sociales).			
Medios de comunicación interpersonal (correo postal, teléfono, fax, correo electrónico).			
Medios de entretenimiento (historieta, cine, internet y sitios web).			
Otras			

Identificando los pro y los contra de la información podemos analizar lo que se debe hacer. Por tanto, es clave crear, innovar, proponer nuevas estrategias y aplicarla algunas temáticas relacionadas con la salud sexual. En un segundo momento o encuentro se puede lograr espacios de creación, didácticas y creatividad a través de grupos que elijan un tema, un medio de comunicación, un objetivo y ejecutarlo para socializarlo en un evento de difusión masiva (Ver Anexo 2).

## ANEXO 2

### Plan de actividades en comunicación en salud



**FORO  
SALUD SEXUAL,  
COMUNICACIÓN  
Y FAMILIA**  
Una Estrategia Preventiva

**BUCARAMANGA**  
Fecha: Agosto 20 de 2015.  
Hora: 7:30 am. a 12 m.  
Lugar: Auditorio Juan Pablo II. Universidad Pontificia Bolivariana.  
Contacto: Ana Fernanda Uribe anaferranda.unibol@upb.edu.co  
+57 (7) 6796220. Ext: 603-457.

**CÚCUTA**  
Agosto: 19 de 2015.  
Hora: 1:30 pm. a 6:00 pm.  
Lugar: Tribunal Simulado de Derecho Universidad Simón Bolívar. Maricela Quintero Manosalva mquintero@unab.edu.co  
+57 (7) 5827070. Ext: 114

**CALI**  
Fecha: Agosto 18 de 2015.  
Hora: 1:30 pm. a 6:00 pm.  
Lugar: Auditorio 108 del Lago Universidad San Buenaventura. Jennifer Betancourt Marín jbetancourt@cali.upb.edu.co  
+57 (2) 3182200 Ext: 242



Área de la salud sexual	Objetivo	Medio de comunicación elegido	Estrategia
Relaciones interpersonales		Redes sociales	Creación de un facebook para las parejas y las prácticas afectivas en pareja
Prácticas seguras a nivel sexual			
Prevención del embarazo			
Procreación			
Planificación familiar			
Orientación sexual			
Conflictos familiares			
Otras			

# FAMILIA



## OBJETIVOS DEL MODULO:

1. Establecer la influencia de la comunicación familiar en los procesos de salud.
2. Identificar los factores de protección de la familia en la salud sexual.
3. Desarrollar la expresión de sentimientos como habilidad social.

## CONCEPTO ESENCIALES:

Comunicación familiar y salud

Procesos de comunicación familiar y su influencia en la salud sexual y reproductiva

Habilidades sociales en individuos, familia y grupos

## INTRODUCCIÓN

Dada la complejidad de la salud sexual, se requiere ser vista desde las diferentes dimensiones y ámbitos. Es el primer lugar de socialización de concepción y estigmatización de la vida, por lo que el papel de los padres o cuidadores aporta significativamente a la actitud frente a las diferentes situaciones que se presentan y las estrategias de afrontamiento sobre las mismas. Por tanto, todo proviene de las representaciones que se han creado socialmente frente al mismo; las cuales están cargadas de imaginarios, valoraciones y juicios morales estigmatizados que a su vez, vienen a estructurar pautas afectivo-comportamentales específicas (Flores-Palacios & Leyva-Flores, 2003 citado por Guzmán & Rodríguez, 2013).

Desde la perspectiva de las redes con las cuales se cuenta, existen diferentes conceptualizaciones sobre el apoyo social enmarcadas dentro de lo instrumental, lo percibido o lo real y afectivo (Barrón & Sánchez, 2001). En relación a ello, en la investigación realizada por Uribe, Orcasita y Aguillón (2012) coinciden en esta misma perspectiva, ya que en la evaluación del apoyo social, se hallan dimensiones como apoyo afectivo, interacción social positiva instrumental, y emocional/informacional.

Para Barrón (1996), el apoyo social es “un constructo multidimensional con distintas categorías siendo las principales la provisión de apoyo emocional, apoyo material y apoyo informacional” (p.223). En cuanto al



apoyo emocional, hace referencia a compartir, preocupación, amor, cuidado, afecto y sentimientos que generan en la persona una sensación de bienestar y de respeto por parte de familiares, amigos o conocidos. Por su parte, el apoyo material o instrumental se relaciona con la prestación de un objeto material que sirve para resolver problemas prácticos y/o facilitan la realización de tareas cotidianas a la persona. En último lugar, el apoyo informacional, implica que las personas reciben información o consejos que le ayudan a comprender su mundo y ajustarse a los cambios existentes (Barrón, 1996).

Finalmente, desde la perspectiva contextual, el apoyo social debe “considerar los aspectos situacionales en los que el apoyo es percibido, movilizado, aportado o recibido, todo ello con el fin de relacionar con un carácter predictivo, el apoyo social con el bienestar de las personas” (Fernández, 2005, p.12). Por tal motivo, en este enfoque se consideran aspectos como: (a) las características de los participantes, en cuanto a la procedencia de los mismos y la efectividad del apoyo frente a

conflictos; (b) el momento en que se da el apoyo, está ligado al afrontamiento y las etapas del mismo, lo que da lugar a que el apoyo que fue adecuado en cierto momento, puede no serlo en otro; (c) la duración, refiere al tiempo en que se mantiene o cambia el apoyo; este tiempo es crucial, especialmente para aquellas personas con enfermedades crónicas o problemas de estrés; y (d) la finalidad, depende del apoyo brindado a las necesidades requeridas en el problema del individuo; es decir, de acuerdo al problema, la persona requiere un apoyo diferente. A esto también se suma las características individuales del receptor y del emisor, como: género, personalidad, roles, creencias, y la percepción del momento en que el individuo necesita el apoyo, todo es relevante para la efectividad del soporte (Barrón, 1996).





# TEMA 1

## COMUNICACIÓN FAMILIAR Y SALUD



## REFLEXIÓN INICIAL

El primer espacio donde se aprende el autocuidado es en la familia. Existen muchos tipos de familia. Los padres o cuidadores de un niño y/o joven son determinantes en el establecimiento de los hábitos de las personas como por ejemplo los alimenticios. Pero esto no solo es real en la alimentación sino también en el ejercicio, en las interacciones interpersonales, en las relaciones afectivas, que hacen parte de la educación sexual inicial. En la adolescencia ya se genera cierta independencia pero ya se han creado unos hábitos que deben mantenerse o ajustarse según el contexto.

En la juventud ya se tiene un nivel de independencia que influye significativamente en las decisiones que se toman, en la disponibilidad de recursos, en el poder adquisitivo, y en las relaciones que se establecen. Sin embargo, es el momento más

importante donde la comunicación en familia es la estrategia fundamental para hacer seguimiento a esos hábitos, los retos nuevos que nos exige el medio y de igual forma, lograr apoyar en esos momento difíciles y de duda.

Muchas familias cuentan con variados espacios para compartir las vivencias de cada uno de los miembros. Esos espacios deben construirse, garantizar y respetarse porque son un apoyo esencial para los jóvenes.

Cuando estos espacios se tienen o se generan, no hay búsqueda de otras fuentes como único soporte de la vida y el crecimiento personal. Es responsabilidad de los padres ofrecerlo y facilitarlo; y de los jóvenes, solicitarlo y aprovecharlo. Pero debemos ceder, ser empáticos, tener habilidades sociales para la comunicación familiar.

### FRASES

**“ La comunicación depende mínimo de dos personas, crea las condiciones y empieza a compartir ”**

**“ Si lo hablamos en familia, damos y recibimos las bases para comparar con lo que el medio ofrece”**



## ACTIVIDAD

### Mis redes y mis posibilidades



Durante el desarrollo de la vida, se van generando interacciones y lazos de amistad y de afecto determinantes en el crecimiento personal. Cada una de las personas que se han conocido han aportado y siguen aportando. Sentirse solo depende de esos lazos y de las habilidades para crearlos y mantenerlos. En consecuencia, las redes que se construyen son las que te soportan en los momentos difíciles, y cuando es necesario resolver dudas, inquietudes o tener una mano amiga. Somos seres sociales, de ti depende las conexiones vitales y la forma de cómo las cultives.

**TIEMPO:** 1 hora y media.

### OBJETIVOS:

Establecer la influencia de la comunicación familiar en los procesos de salud.

Entender cómo la actitud que se tenga influye en las relaciones interpersonales y las interpretaciones personales y sociales.

### RECURSOS:

[http://www.unaids.org/sites/default/files/media\\_asset/UNAIDS\\_JC2725\\_CommunitiesDeliver\\_es.pdf](http://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/UNAIDS_JC2725_CommunitiesDeliver_es.pdf)

<http://www.unicef.org>

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Familias%20fuertes,%20una%20estrategia%20para%20mejorar%20las%20relaciones%20y%20prevenir%20consumo%20de%20drogas.aspx>

<http://www.devida.gob.pe/seccion/servicios/familias-fuertes-amor-y-limites/>

[https://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=P4w8CgbdY8Y](https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=P4w8CgbdY8Y)

### **METODOLOGÍA:**

Actividades de reflexión y confrontación personal y grupal con el fin de identificar las redes sociales con que cuentan los jóvenes y los temas posibles de abordar con las mismas. De igual forma, evaluar la calidad de las relaciones. Se inicia con la identificación de redes y su percepción de las mismas (Ver Anexo 1.). Posteriormente, socializar y registrar de forma visual para todos. En

un segundo momento, ya pasar a temas específicos, socializar y registrar (Ver Anexo 2.). Finalmente, comparar los dos registros y empezar a identificar los principales motivos, ideas, experiencias que expliquen sus actitudes.

Posteriormente en mesa redonda, socializar la importancia de colocarse en el lugar del otro, entender sus conductas y especialmente generar estrategias de cambio.

### **COMPETENCIAS:**

Con esta actividad se trabaja la competencia axiológica y comunicativa.

### **REFERENCIAS**

- Barrón, A. (1996). *Apoyo social. Aspectos teóricos y aplicaciones*. Madrid: Siglo Veintiuno.
- Guzmán, S.T., & Rodríguez, I. (2013). Un fenómeno social llamado fobia al sida. En A.F. Uribe (Ed.) *Salud, comunicación y familia* (pp. 59-79). Bucaramanga: Futura. ISBN 978-958-8506-43-2
- Organización Panamericana de la Salud (2009). *Familias Fuertes: Programa familiar para prevenir conductas de riesgo en adolescentes. Una intervención para padres y adolescentes entre 10 y 14 años*. Washington, D.C: OPS.
- Uribe, A.F., Orcasita, L., & Aguillón, E. (2012). Bullying, redes de apoyo social y funcionamiento familiar en adolescentes de una institución educativa de Santander, Colombia. *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 6(2), 83-99.

## ANEXO 1

### ¿Con quien cuento y para qué?

Existen muchas personas a mi alrededor, ¿contamos realmente con ellos? Identifica las personas y espacios con los que cuentas e identifica para qué cuentas con ellos, en qué momento te han soportado, qué te gusta y qué no. Toda relación debe ser valorada y mejorada, expresar lo que piensas de ella permite nuevas posibilidades de diálogo y crecimiento mutuo.

Cada uno de los participantes realiza el registro de forma individual. Posterior a este registro se reúnen en parejas y comparten sus apreciaciones sobre cada una de las redes de apoyo. Y se socializan en grupos algunas respuestas de las parejas. El facilitador o coordinador de la actividad registra en el tablero las principales ideas.

Con quién cuento?	Para qué?	Qué valoro?	Qué me gustaría cambiar?
Mi padre, mi madre			
Mis familiares			
Mis amigos			
Otros			

En un segundo momento se reúnen por parejas (dos parejas por grupo) de tal manera que queden mínimo 4 personas. El facilitador pasa a cada grupo una hoja para que realicen el mismo ejercicio pero ya pensando en situaciones puntuales sobre la sexualidad (Anexo 2). Pueden utilizarse imágenes/frases/ lista de palabras orientadores (genitalidad, pareja, novio, relaciones sexuales, etc.) para variar la actividad.

## ANEXO 2

### Con quién hablo los temas de sexualidad?

Temas de sexualidad	Con quién los hablo?	Con quién me gustaría hablarlos?	Qué me limita hablarlos?	Cómo podría abordar esos temas?

**Finalmente, se socializan por grupos las barreras de la comunicación y las estrategias para solucionarlas.**



## TEMA 2

# PROCESOS DE COMUNICACIÓN FAMILIAR Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA



## REFLEXIÓN INICIAL

Comunicarnos en familia no es tarea fácil para muchos. Existen muchas razones, entre ellas el desconocimiento, la falta de confianza entre padres e hijos, la falta de habilidades para iniciar una conversación y tal vez el principal, los mitos sobre el tema.

Los padres o acudientes deben desarrollar habilidades tanto cognitivas (del saber) como de comunicación ya que es un deber garantizar las bases y el acompañamiento a los hijos a través de su crecimiento. Se podría pensar que en la juventud ya el trabajo está hecho, o que ya no es necesario el apoyo ya

que los jóvenes prefieren estar con los amigos. En parte es realidad, pero siempre serás un referente; por eso vale la pena aprender para ser el mejor referente para la salud de los hijos.

Diferentes estudios evidencian que si se comunican los miembros de la familia y se abren espacios de diálogo sobre la salud sexual, se logran prevenir diferentes problemáticas como las decisiones poco responsables en la sexualidad, embarazos precoces, infecciones, entre otras. Construyamos relaciones sólidas para la salud y el bienestar familiar.

## FRASES

“ La familia primer espacio de construcción de vida y de salud ”

“ Dialoguemos, es la oportunidad para compartir ideas, sentimientos, mitos; pero sobre todo cambiarlos”



## ACTIVIDAD



### Recreando la sexualidad

La creatividad y las actividades en el tiempo libre son una forma de aproximarnos al conocimiento del otro. Para esta actividad se proponen espacios lúdicos en familia, como por ejemplo ver una película, escuchar una canción, ver videos de canciones actuales, caminar por un centro comercial y observar a las personas. En ese compartir, identificas miedos, mitos, gustos, preferencias y opiniones sobre sí, sobre los otros y sobre el entorno.

#### TIEMPO:

1 hora y media.

#### RECURSOS:

Cancion "amor" de Aterciopelados

<https://www.youtube.com/watch?v=rxmgK0Zv7UM>

Pelicula: Juno

Videos de ministerio de salud sobre sexualidad

Infografía (Verlo en el cd) y otras que se consideren

#### OBJETIVOS:

Identificar y realizar diferentes actividades en las que se pueda compartir con la familia.

Entender cómo la actitud que se tenga influye en las relaciones interpersonales y las interpretaciones personales y sociales.

#### COMPETENCIAS:

Con esta actividad se trabaja la competencia comunicativa y argumentativa.

### METODOLOGÍA:

Actividades de reflexión y de interacción interpersonal con el fin de fortalecer los lazos afectivos y recreativos entre los miembros de la familia. Identificar las diferentes actividades que me gusta hacer o me gustaría hacer con los integrantes de mi familia (Ver Anexo 1.). Posteriormente, socializar y registrar de forma visual para todos para complementar las opciones de utilización del tiempo libre en familia. En un segundo momento, motivar a los jóvenes y sus familias a realizar estas actividades y compartir cómo les fue en la experiencia, qué fue lo que más disfrutaron, qué mejorarían, qué cambiarían (Ver anexo 2).

### REFERENCIAS

- Organización Panamericana de la Salud. (2009). *Familias Fuertes: programa familiar para prevenir conductas de riesgo en adolescentes. Una intervención para padres y adolescentes entre 10 y 14 años*. Washington, D.C: OPS.
- Uribe, A.F. (2013). *Salud, comunicación y familia. Bucaramanga*: Futura.



## ANEXO 1

### Actividades en familia

Si no exploras diferentes actividades cómo sabrás cuáles son tus preferencias y reduces tus actividades a pocas conocidas. En la infancia se disfruta en familia, en la juventud se comparte en familia porque la comunicación es mas fluida y se pueden reconocer como seres humanos con un vinculo familiar fuerte. Cada uno de los participantes identifica de forma individual, qué actividades hace o qué le gustaría hacer con su familia, y en especial con quién. Y se socializan en grupos algunas respuestas de las actividades. El fascilitador o coordinador de la actividad registra en el tablero las principales ideas.

Al concluir la socialización, se motiva a los participantes a que realicen esas actividades en familia. Finalmente, se solocializan por grupos actividades de uso de tiempo libre y las experiencias.



Actividades en familia	¿Con quién me gustaría compartir estos espacios?
Ir a cine	
Ver una película en casa	
Ir a un concierto	
Otros	

## ANEXO 2

### Charlemos un poco

Cada uno de los participantes plantea un tema para hablar relacionado con la salud sexual y la comunicación. Esos temas se pueden recoger en papeles o expresarlos verbalmente. Posteriormente, se abre el espacio para dialogar sobre el tema, dando sus opiniones, las dificultades encontradas, y buscando información que pueda fortalecer las ideas. Ideal que éste ejercicio pueda hablarse con los familiares, acudientes, pareja, amigos; así se fortalece la comunicación abierta y asertiva con otras personas, se aprenden y confrontan temas

## TEMA 3

# HABILIDADES SOCIALES EN INDIVIDUOS, FAMILIA Y GRUPOS



## REFLEXIÓN INICIAL

Una de las principales preocupaciones de las personas es ¿cómo inicio una conversación con alguien? Y cuando la conversación es sobre la sexualidad se torna a veces más complicado. Por tanto, las habilidades de comunicación se aprenden, se desarrollan con entrenamiento y con exposición constante al diálogo con otras personas. Si se habla con personas de la misma edad, del mismo sexo, puede ser más fácil; pero cuando es con la familia, entre padres e hijos a veces no se sabe cómo iniciar, y en otros casos la comunicación inicia y termina en regaños, órdenes o desviación del tema. Lo que se busca es iniciar procesos individuales, familiares y grupales en las habilidades sociales (habilidades para relacionarnos) especialmente en el tema de la salud sexual.

El inicio de una interacción con el otro, parte de la iniciativa individual y de

la disposición de la otra persona. Para ello es fundamental el conocernos e identificar cuáles son nuestros temores, dudas, inseguridades y empezarnos a mejorar para que la comunicación sea más tranquila y segura. Se establece que la clave de la comunicación es la asertividad, entendida esta como las habilidades de expresar adecuadamente lo que se piensa y se siente sin ofenderse a sí mismo y sin ofender al otro. Y un elemento adicional de la comunicación, es la posibilidad de darnos a conocer y conocer al otro para llegar a un acuerdo.

Por tanto, lo que se busca es llegar a esos acuerdos de pareja, de amigos, de familia que nos permitan un crecimiento y enriquecimiento mutuo para algo tan importante en el desarrollo integral del ser humano como es la sexualidad.

### FRASES

**“Expresar lo que pienso y siento de la forma más adecuada y clara, me facilita la interacción con otros”**

**“Empecemos por tener claras nuestras ideas, nuestros sentimientos y expresarlo a los demás; y dispongámonos para entender a los demás”**





## ACTIVIDAD



### Expresión de ideas y sentimientos

Existen fuentes de información informal que llegan a muchas personas que no se socializan, como por ejemplo canciones de moda, de diferentes géneros. De igual forma, películas que han sido y seguirán siendo interpretadas desde diferentes perspectivas. Leer, escuchar, ver y luego expresar lo que pensamos y sentimos nos permite identificar en cada uno y en el otro su forma de interpretar, su forma de ver la vida y justificarla o explicarla. Por tanto, generemos esos espacios de esparcimiento y/o ocupación del tiempo libre como momentos de expresión de ideas, sentimiento y acciones propias para que el otro te conozca y puedan disertar sobre los temas de interés.

#### TIEMPO:

1 hora y 30 minutos.

#### RECURSOS:

Letras de canciones que aborden el tema. P.ej. LETRA 'BORRÓ CASSETE', AMOR de Aterciopelados, etc.

Películas que aborden el tema. P.ej. JUNO, AMERICAN PIE, REY LEON, LO QUE EL VIENTO SE LLEVO, etc.

Resultados de las actividades de temas anteriores:

Anexo 1. Tema 2. Módulo Salud - Pág. 20

Anexo 1. Tema 3. Módulo Comunicación - Pág. 51

#### OBJETIVO:

Expresar ideas, sentimientos y acciones que cada persona tenga y logre compartirla con otras personas para discernir sobre el tema desde diferentes perspectivas.

#### METODOLOGÍA:

Actividades de interacción interpersonal con el fin de fortalecer la expresión de pensamientos y sentimientos alrededor de productos de la comunicación musical o audiovisual. Identificar en los productos a analizar las principales ideas, sentimientos y conclusiones de cada uno y socializarlas (Ver Anexo 1). Posteriormente, socializar y registrar de forma visual para todos. En un segundo momento, motivar a los jóvenes y sus familias a realizar estas actividades y compartir cómo les fue en la experiencia, qué fue lo que más disfrutaron, qué mejorarían, qué cambiarían.

#### COMPETENCIAS:

Con esta actividad se trabaja la competencia axiológica y argumentativa.

## REFERENCIAS

Organización Panamericana de la Salud. (2009). *Familias Fuertes: programa familiar para prevenir conductas de riesgo en adolescentes. Una intervención para padres y adolescentes entre 10 y 14 años*. Washington, D.C: OPS.

Uribe, A.F. (2013). *Salud, comunicación y familia*. Bucaramanga: Futura.

## ANEXO 1

### ¿Qué pienso y siento sobre lo que veo y escucho?

Cuando escucho, veo o experimento emociones logro identificar mensajes que se quedan en mi forma de ser y actuar y que en muchas ocasiones me guían en mi conducta; sin embargo, a veces no tengo claro de donde salieron y cómo influyen en mi forma de ser. Recibimos muchos mensajes y pocas veces hablamos sobre ellos, empezamos a expresar nuestras ideas, lo que entendemos y lleguemos a acuerdos que no necesariamente deben ser unánimes.

Cada uno de los participantes identifica de forma individual qué le genera, cuál es el mensaje que se supone desea transmitir el producto que se está analizando (canción, película, libro, etc.) y qué conclusión se saca y desea compartir (Ver Anexo 1.). Y se socializan en grupos algunas respuestas de las actividades. El facilitador o coordinador o líder de la actividad registra las principales ideas.

Producto de reflexión	Qué me genera?	Cuál es el mensaje que se supone desea transmitir?	Que conclusión saco y deseo compartir?
Canción			
Película			
Libro			
Evento social, político, etc.			
Otros			

Al concluir la socialización, se motiva a los participantes a que realicen esas actividades en otros espacios como con amigos, pareja, familia, etc. En un segundo momento, se puede empezar a identificar los pro y los contra de la expresión de ideas y sentimientos hacia otros y contra argumentar los contra que establezcan las otras personas del grupo (Ver Anexo 2.).

## ANEXO 2

### No todos debemos pensar lo mismo. Argumentemos ~

Pensamiento /sentimiento	Contra argumento	Que conclusión surge?
Por ejemplo: no me gusta expresar los sentimientos porque queda en evidencia sensibilidad	Al expresar los sentimientos el otro puede conocerte mejor y saber cómo comunicarse contigo	Expresar los sentimientos no es sinónimo de vulnerabilidad
Las relaciones de pareja siempre terminan mal	Las relaciones de pareja terminan mal cuando no se han comunicado asertivamente.  Las parejas que he tenido actualmente son mis amigos.	Las relaciones de pareja terminan como tú desees. De ti depende.  Si se dialoga en pareja las relaciones finalizan y no hay tanto problema.



**Cartilla Educativa**

# Salud, Comunicación y Familia



VIGILADO MINEDUCACIÓN

Cartilla Educativa  
Universidad Pontificia Bolivariana  
Seccional Bucaramanga  
Km. vía a Piedecuesta  
Escuela de Ciencias Sociales  
Facultad de Psicología  
**Teléfono (57) 7 6796220**

**Contacto:** [anafernanda.uribe@upb.edu.co](mailto:anafernanda.uribe@upb.edu.co)  
[www.upb.edu.co](http://www.upb.edu.co)

**Cartilla: ISBN 978-958-8506-91-3**

**CD: ISBN 978-958-8506-90-6**

2016

Futura Diseño e Impresión  
Impreso: Bucaramanga - Colombia

