

# DE LA TEORÍA A LA ACCIÓN EN SALUD SEXUAL Y SALUD REPRODUCTIVA DE ADOLESCENTES

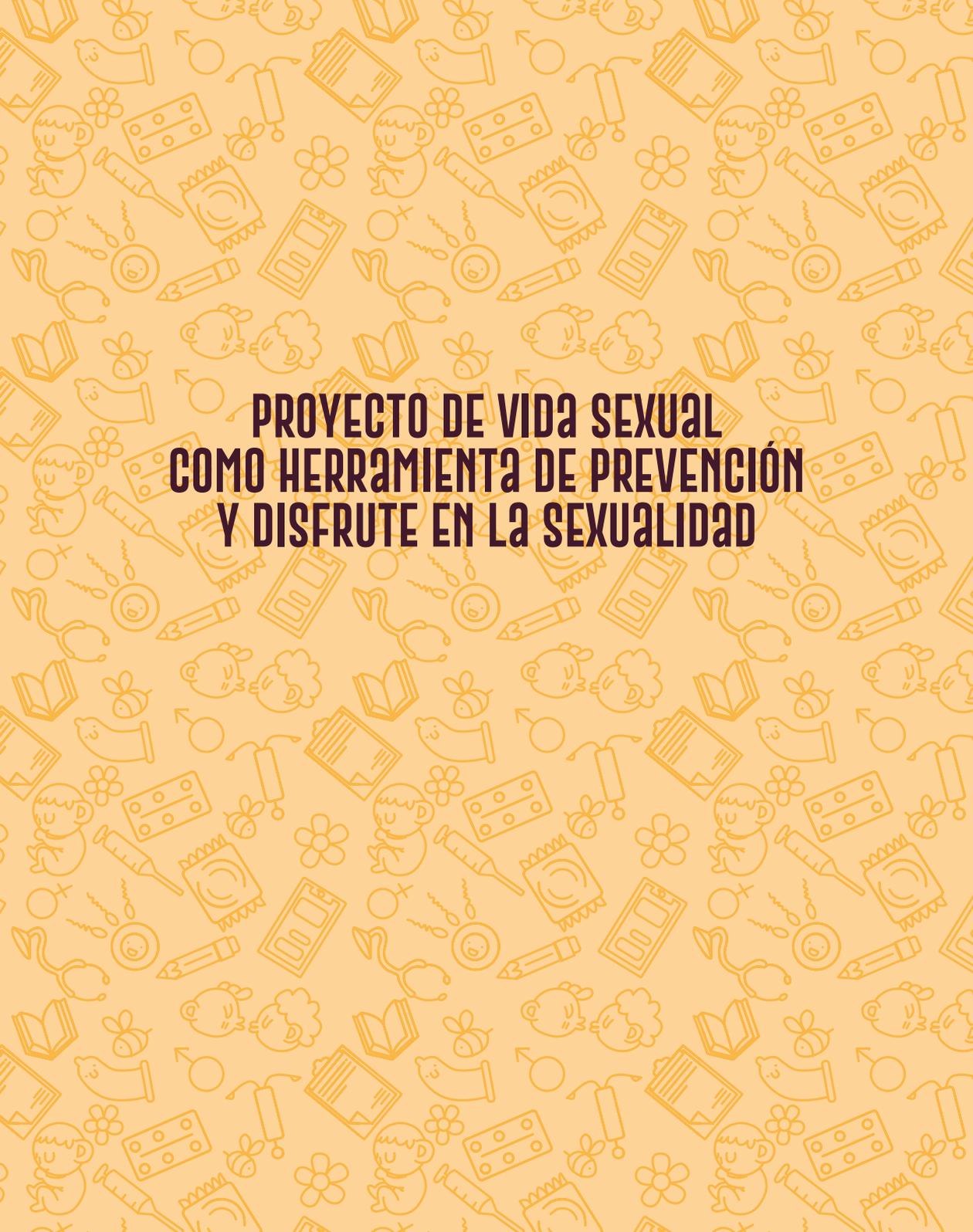
(MANUAL CON  
HERRAMIENTAS  
PARA PERSONAL  
DOCENTE Y  
PROMOTOR DE  
SALUD)



## PROYECTO DE VIDA SEXUAL COMO HERRAMIENTA DE PREVENCIÓN Y DISFRUTE EN LA SEXUALIDAD

TOMO 12





**PROYECTO DE VIDA SEXUAL  
COMO HERRAMIENTA DE PREVENCIÓN  
Y DISFRUTE EN LA SEXUALIDAD**

# PROYECTO DE VIDA SEXUAL COMO HERRAMIENTA DE PREVENCIÓN Y DISFRUTE EN LA SEXUALIDAD

---



1ª edición: Mayo, 2021.

Ipas Centroamérica y México A.C., Ciudad de México, 2021.

Recopilación del contenido:

María Elena Collado y Brisa Armenta

Revisión de contenido:

Brisa Armenta, Fernanda Díaz de León y Lesbia Gutierrez

Revisión editorial:

Alexis Hernández y Brisa Armenta

Coordinación editorial:

Laura Andrade y Ana Martha Sánchez

Ipas CAM alienta la distribución pública, así como la reproducción parcial o total del presente documento siempre y cuando se cite la fuente. En ningún caso esta obra podrá ser usada con fines comerciales, su difusión es gratuita.

Ipas es una organización internacional sin fines de lucro que trabaja en cuatro continentes, con el objetivo de incrementar la capacidad de las mujeres para ejercer sus derechos sexuales y reproductivos, especialmente, el derecho al aborto.

# ÍNDICE

**05**

PROYECTO DE  
VIDA SEXUAL COMO  
HERRAMIENTA DE  
PREVENCIÓN Y DISFRUTE  
EN LA SEXUALIDAD

**13**

MITOS

**17**

TOMA NOTA

**19**

BIBLIOGRAFÍA

**21**

MANOS a  
La OBRA

**27**

ANEXOS

**35**

RECOMENDACIONES  
Y OTROS RECURSOS



# PROYECTO DE VIDA SEXUAL COMO HERRAMIENTA DE PREVENCIÓN Y DISFRUTE EN LA SEXUALIDAD

*PLANEAR E IMPLEMENTAR UN PROYECTO DE VIDA ES UN EJERCICIO NECESARIO PARA LAS Y LOS ADOLESCENTES, YA QUE CONTRIBUYE EN SU DESARROLLO INTEGRAL AL PERMITIRLES TRAZAR LAS RUTAS PARA LLEGAR A LAS METAS QUE SE PROPONGAN, ADemás DE ANTICIPAR ALGUNOS RIESGOS QUE PUDIERAN IMPACTAR EN SU SALUD INTEGRAL.*



El proyecto de vida de las personas suele determinarse por su condición de género, puesto que es común que a los hombres se les imponga una vida distinta a la de las mujeres. Generalmente, esto se basa en modelos tradicionales de género. Por ejemplo, se espera que los hombres elijan carreras profesionales que les permitan ganar dinero para mantener a una familia, mientras que de las mujeres se espera que opten por estudios y ocupaciones que les permitan en un futuro casarse, hacerse cargo de la casa y la familia.



**SIN EMBARGO, EL PROYECTO DE VIDA NO TENDRÍA QUE ESTAR DETERMINADO POR LO QUE SE ESPERA DE LOS HOMBRES O LAS MUJERES, SINO QUE DEBERÍA ESTABLECERSE A PARTIR DE LOS DISTINTOS INTERESES E IDEALES DE VIDA QUE CADA PERSONA VAYA TENIENDO Y CONSTRUYENDO A LO LARGO DE SU VIDA. EN ESTE SENTIDO, LAS MUJERES; POR EJEMPLO, PODRÍAN OPTAR POR OTRAS FUNCIONES ADEMÁS O, EN LUGAR DE LA MATERNIDAD.**

Ante esta circunstancia, el papel de las personas adultas cercanas a las personas adolescentes tendría que centrarse en favorecer el reconocimiento de las y los jóvenes como personas de derecho y, específicamente, con el derecho a decidir cómo quieren construir su vida.



El proyecto de vida también está influenciado por los determinantes sociales de la salud; es decir, todas aquellas condiciones estructurales que afectan la vida de las personas en determinado contexto. Por ejemplo, las y los adolescentes de comunidades marginadas, en las que no se cuenta con pleno acceso a salud y educación y en donde los roles de género pueden ser más rígidos, difícilmente tendrán la misma proyección sobre su futuro que aquellas personas adolescentes de entornos más favorecidos en los que tienen mayores oportunidades de desarrollo. En comunidades marginadas o indígenas, es frecuente que el proyecto de vida más inmediato y accesible para las y los adolescentes sea el de la maternidad y paternidad temprana, lo cual genera que se reproduzcan ciclos de pobreza, los excluye de la educación superior, les ocasiona baja escolaridad e incluso violencia.



En el camino de construir un proyecto de vida, las y los adolescentes deberían contar con herramientas que les permitan analizar si lo que están imaginando para su vida es algo que surge de sus propios intereses o, por el contrario, responde a una exigencia social a través de la presión de la familia, las amigas/os u otras personas. Debido a lo anterior, resulta importante que en la etapa de la adolescencia temprana se puedan hacer ejercicios



para proyectar qué se desea lograr en un corto, mediano y largo plazo, para así desarrollar estrategias y conseguir las metas propuestas, identificar las barreras que se pueden presentar en el camino, poder prepararse y contar con los recursos necesarios para resolver las dificultades.

Hacer un proyecto de vida favorece el autoconocimiento y autocuidado de las personas adolescentes a través de:

- 1. Identificar gustos, preferencias, recursos, habilidades y valores.** Esta es una oportunidad para que reflexionen sobre lo que quieren para su futuro y para conseguir las metas que se propongan.
- 2. Visualizar cómo se puede llegar a esa meta.** Permite que las y los adolescentes puedan imaginar cómo lograr sus metas y ser personas positivas para alcanzarlas.
- 3. Realizar acciones para llegar a la meta.** En el camino se pueden identificar barreras que retrasen el cumplimiento de los objetivos, esto requiere tener tolerancia a la frustración, mantener una actitud positiva y tener autoconfianza en que las cosas se pueden lograr.

En la adolescencia los entornos de convivencia que durante la infancia estaban reservados a la familia se amplían, así surgen una diversidad de experiencias, entre ellas, las primeras relaciones afectivas, que con frecuencia están acompañadas de las primeras relaciones erótico-afectivas.



**ENTONCES, COBRA SENTIDO QUE, PARA DESARROLLAR UN PROYECTO DE VIDA EN LA ADOLESCENCIA, SE TOMEN EN CUENTA DISTINTAS ÁREAS SIGNIFICATIVAS DE LA VIDA, Y QUE ADEMÁS DEL ÁMBITO PERSONAL, ESCOLAR, FAMILIAR Y LABORAL SE INCORPOREN LAS RELACIONES AFECTIVAS Y ERÓTICAS.**



Dicha incorporación, permitirá visualizar aspectos relacionados con la toma de decisiones, la conciencia de la sexualidad, las medidas de autocuidado y la prevención de conductas de riesgo. Se ha observado que una buena forma de prevenir embarazos no deseados en la adolescencia es construir un proyecto de vida que permita visualizar las circunstancias que puedan aparecer en el camino para anticipar los riesgos y estar preparadas y preparados para enfrentarlos.

Para muchas adolescentes, un embarazo no planeado puede representar un obstáculo en su trayectoria o plan de vida; por ejemplo, para su permanencia escolar, para obtener una carrera profesional, laboral o deportiva, entre otras aspiraciones de desarrollo.



**LA EVIDENCIA MUESTRA QUE LAS MUJERES QUE TUVIERON HIJAS O HIJOS DURANTE LA ADOLESCENCIA ALCANZARON MENOR NIVEL EDUCATIVO, TUVIERON MENORES OPORTUNIDADES LABORALES Y SU NIVEL DE INGRESOS ECONÓMICOS FUE SIGNIFICATIVAMENTE MÁS BAJO, EN COMPARACIÓN CON LAS MUJERES QUE FUERON MADRES EN LA EDAD ADULTA (UNFPA, 2020).**

# MITOS

1

**TODAVÍA SOY MUY JOVEN PARA ESTAR PENSANDO EN EL FUTURO.**

Es importante establecer planes de vida desde la adolescencia porque es la manera de profundizar en las metas y tener un mayor autoconocimiento.

**HACER UN PROYECTO DE VIDA NO SIGNIFICA QUE NO SE PUEDAN VIVIR LAS COSAS QUE SE VAN PRESENTANDO, PERO SÍ AYUDA A TOMAR DECISIONES MÁS ENFOCADAS EN LO QUE SE QUIERE, DA DIRECCIÓN A LO QUE SE QUIERE HACER Y ANTICIPA LA RESPUESTA A LOS OBSTÁCULOS Y LAS BARRERAS QUE SE VAN PRESENTANDO.**



**PUEDO IR DEFINIENDO MI PROYECTO DE VIDA  
CONFORME VAYA EXPERIMENTADO LA VIDA.**

Pensar en un plan de vida ayuda a los y las adolescentes a proyectar y visualizar lo que se quiere en un futuro y luchar para lograrlo. Cuando no han reflexionado sobre lo que les gusta y desean hacer en la vida, sus elecciones pueden ser producto de la presión de las amistades, la pareja, etcétera. Por ejemplo, si el círculo cercano de una persona adolescente tiene relaciones sexuales coitales, es común que crea que también debe tenerlas para ser igual que los demás, aunque no esté convencida o convencido de que en realidad quiere hacerlo; otro ejemplo es cuando las amigas se embarazan, la adolescente puede creer que ese también debería ser su proyecto de vida y en ocasiones decide tomar la decisión de otras amistades como propia, cuando en realidad eso no es lo que desea o aún no sabe qué desea de verdad.









## TOMA NOTA



Es importante estimular a los y las adolescentes a que se planteen metas a corto y largo plazo, y una vez que se cumplan las metas más inmediatas, generar nuevos objetivos.



Fomentar en las personas adolescentes metas enfocadas en aspectos positivos.



Incentivar que las y los adolescentes, al plantear sus objetivos, identifiquen sus fortalezas y medios para lograr lo planeado.



Cuando se tiene claridad de lo que se quiere y cómo obtenerlo, es más sencillo retomar el camino cuando se presenten impedimentos, obstáculos o dificultades.



# BIBLIOGRAFÍA

Instituto Aguascalentense de las Mujeres (IAM). *Proyecto de vida*. Aguascalientes: IAM. Recuperado en: [https://www.academia.edu/13298414/PROYECTO\\_DE\\_VIDA\\_03\\_IAM\\_INSTITUTO\\_AGUASCALENTENSE\\_DE\\_LAS\\_MUJERES](https://www.academia.edu/13298414/PROYECTO_DE_VIDA_03_IAM_INSTITUTO_AGUASCALENTENSE_DE_LAS_MUJERES)

Rodríguez, A. P. (2009). *Construye T. Programa de apoyo a las y los jóvenes de educación media superior para el desarrollo de su proyecto de vida y la prevención en situaciones de riesgo*. México: Secretaría de Educación Pública (SEP)

UNFPA. (2020). *Consecuencias socioeconómicas del embarazo en adolescentes*. México: FONDO DE POBLACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS.

Vargas, M. A., Fernández, M., y Ayllón, R. E. (2014). *Aprendiendo a querer: noviazgos libres de violencia. Guía metodológica para prevenir la violencia contra las mujeres entre estudiantes de secundaria*. México: Gendes.



# MANOS a La OBRA



- ACTIVIDAD 1: ¡VAMOS A HACER UN FODA!
- ACTIVIDAD 2: ARMANDO MI PROYECTO DE VIDA
- ACTIVIDAD 3: ¿VERDAD O MITO?

# ACTIVIDAD 1: ¡VAMOS A HACER UN FODA!

(FORTALEZAS, OPORTUNIDADES, DEBILIDADES Y AMENAZAS)



## OBJETIVO:

Las y los participantes identificarán sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas (FODA) para trazar su proyecto de vida.



## DURACIÓN:

30 minutos.



## MATERIALES:

Hoja impresa con el cuadro "FODA" (Anexo 1) para cada persona participante, lápiz, pluma y colores.



## INSTRUCCIONES:



Entregue a cada participante una hoja del cuadro FODA o, de no ser posible anote el cuadro en el pizarrón y solicite que lo copien en su cuaderno.



Pida que lo contesten de la manera más honesta posible y posteriormente solicite la participación de las personas de manera voluntaria para compartir su trabajo con el grupo.



En plenaria retome la importancia de profundizar sobre cuáles son nuestra fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas para poder desarrollar un proyecto de vida.

# ACTIVIDAD 2:

## ARMANDO MI PROYECTO DE VIDA



### OBJETIVO:

La persona adolescente identificará los elementos para construir un proyecto de vida, reflexionará sobre la importancia de hacerlo para planear y cumplir las metas de vida.



### INSTRUCCIONES:



Proyecte o comparta el video y, en plenaria, elabore la respuesta a las siguientes preguntas:

¿Por qué tener un plan de vida?  
¿Para qué planearlo?



Una vez terminada esta actividad, solicite a las y los participantes que contesten el cuadro incluido en el Anexo 3.



Durante todo el proceso, dé acompañamiento a las y los participantes para ayudarlos a clarificar sus respuestas.



En plenaria pida que presenten lo proyectos de manera voluntaria.



### DURACIÓN:

45 minutos.



### MATERIALES:

Video *Diseño de plan de vida* (Anexo 2), hojas con el cuadro de "Mi proyecto de vida" para cada participante (Anexo 3).

# ACTIVIDAD 3:

## ¿VERDAD O MITO?



### OBJETIVO:

Las y los participantes reflexionarán sobre las frases que comúnmente se dicen cuando se plantea la construcción de un proyecto de vida para las y los adolescentes.



### INSTRUCCIONES:



Pida formar 5 grupos de trabajo y a cada equipo entréguele un mito o creencia sobre las metas personales (Anexo 4). Indique que discutan durante 10 minutos sobre ellas.



Terminado el tiempo, pida que anoten en una hoja la opinión grupal sobre la frase asignada, que reflexionen si es mito o realidad y que analicen cómo esta frase puede ser un apoyo o una barrera para construir un proyecto de vida.



En plenaria se presentan los 5 equipos y se reflexiona sobre lo compartido. Para dar cierre se sugiere compartir los mensajes incluidos en el Anexo 5 para motivar la creación de un plan de vida.



### DURACIÓN:

45 minutos.



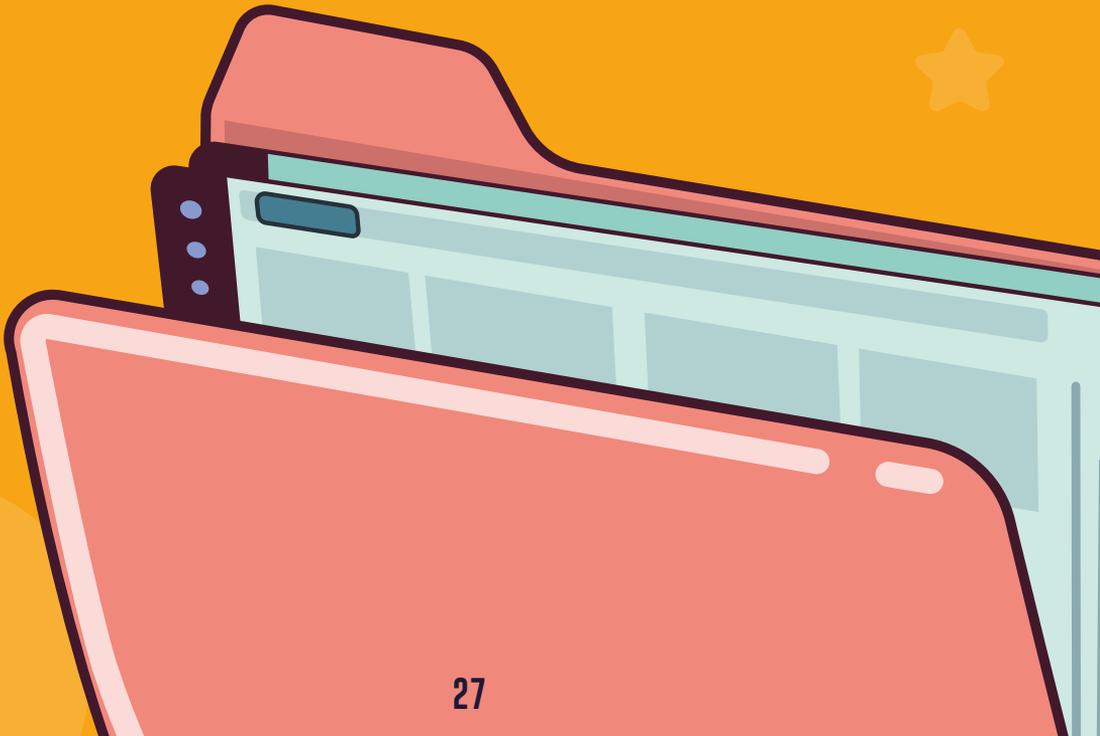
### MATERIALES:

Hoja con el mito o creencia de las metas personales; se dará una hoja por mito (Anexo 4).





# ANEXOS



# ANEXO 1

## HOJA DE TRABAJO FODA



### FORTALEZAS

- **¿QUÉ VENTAJAS TENGO?**
- **¿QUÉ HAGO BIEN?**
- **¿CON QUÉ RECURSOS CUENTO?**
- **¿CUÁLES SON ESAS VIRTUDES O FORTALEZAS QUE LOS DEMÁS DICEN QUE TENGO?**



### OPORTUNIDADES

- **¿QUIÉNES ME AYUDAN?**
- **¿CUÁLES SON LAS OPORTUNIDADES QUE TENGO?**
- **¿DE TODAS LAS OPORTUNIDADES, CUÁLES SON EN LAS QUE MEJOR ME PODRÍA DESENVOLVER?**



## DEBILIDADES

- ¿QUÉ ES LO QUE HAGO MAL?
- ¿QUÉ DEBERÍA EVADIR?
- ¿QUÉ ES LO QUE ME ATRASA?
- ¿QUÉ ES LO QUE DEBERÍA MEJORAR?



## AMENAZAS

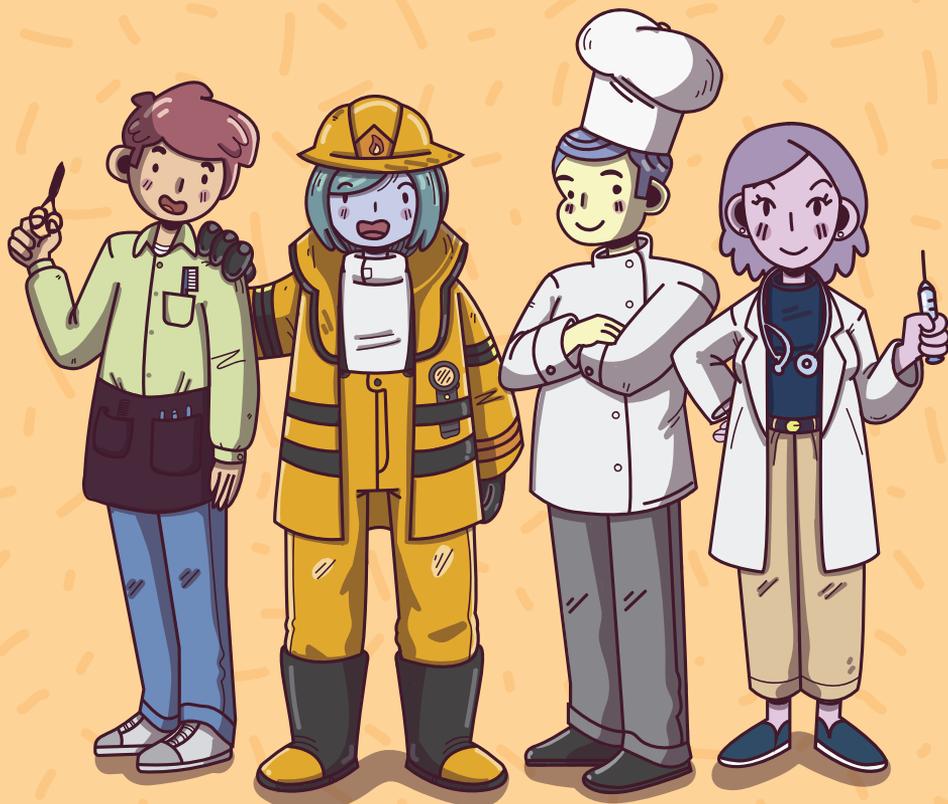
- ¿QUÉ CONSIDERO UNA AMENAZA?
- ¿CUÁLES SON MIS OBSTÁCULOS?
- ¿QUÉ TENGO QUE CAMBIAR EN MI ENTORNO?
- ¿HAY ALGUNA AMENAZA SERIA QUE ME IMPIDA VIVIR?

## ANEXO 2

### VIDEO



Video "Diseño del plan de vida"  
Consultar en: <https://youtu.be/bZRTqgamcJ4>



# ANEXO 3

## MI PROYECTO DE VIDA

DIMENSIÓN	CORTO PLAZO (3 MESES)	MEDIANO PLAZO (6 MESES)	LARGO PLAZO (12 MESES)
 PERSONAL			
 LABORAL			
 ACADÉMICA			
 RELACIONES AFECTIVAS			
 RELACIONES ERÓTICAS (SEXUALIDAD)			

# ANEXO 4

## MITOS O CREENCIAS

### MITO 1:

Aún soy muy joven como para plantearme metas en la vida, eso es para las personas adultas.

### MITO 2:

Es inútil trazarnos metas en la vida, porque nunca sabes si se cumplirán.

### MITO 3:

La vida sin planes u objetivos es más divertida porque nunca te frustras cuando no se logran tus metas.

### MITO 4:

Establecer objetivos de vida es una pérdida de tiempo, además de ser una tarea complicada y aburrida.

### MITO 5:

La vida es corta, solo debemos disfrutarla libremente sin proponernos cumplir metas.

## ANEXO 5

### MENSAJES PARA COMPARTIR EN EL CIERRE



Desde la adolescencia, podemos y debemos establecer metas que nos ayuden a trazar y encaminar nuestro proyecto de vida. Estos objetivos se deben establecer a lo largo de nuestra vida y estar de acuerdo con nuestra edad, gustos y necesidades.



Las metas que se establezcan no necesitan ser complicadas de cumplir, pueden ser pequeñas o de corto tiempo, inicialmente.



No contar con objetivos en la vida generará más frustraciones, ya que no podremos hacer frente a las dificultades que se nos presenten.







## RECOMENDACIONES Y OTROS RECURSOS:



### Documento:

Save the Children y el Instituto Salvadoreño para el Desarrollo Integral de la Niñez y la Adolescencia (ISNA) (2017). *Manual de proyecto de vida*. El Salvador: Save the Children / ISNA. Disponible en: <http://pasc-lac.org/wp-content/uploads/2019/06/Proyecto-de-Vida-Adoles-retorna.pdf>



### Video:

SEP, Dirección general de televisión educativa (2019). *Mi proyecto de vida*. México: SEP. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=BHQ8bjtyuk>







[www.ipasmexico.org](http://www.ipasmexico.org)

[www.ipascam.org](http://www.ipascam.org)

[www.profesionalesdelasalud.ipasmexico.org](http://www.profesionalesdelasalud.ipasmexico.org)



Ipas CAM



Ipas\_CAM



Ipas México



Ipas CAM



Ipas CAM



ipas\_cam