



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

Universidad de la República
Facultad de Enfermería
Centro Universitario Regional Este

Proyecto de extensión universitaria

Salud sexual y reproductiva:

autocuidado y prevención del embarazo adolescente

Autores

Br. Burgos, Yuliana
Br. Díaz, Florentina
Br. Garrido, Fabiana
Br. Montandón, Lorena
Br. Núñez, Yazmín

Tutores

Prof. PhD. Graciela Umpiérrez
Prof. Adj. Mag. Luján Martínez
Prof. Adj. Esp. Josefina Larrosa

Rocha, Noviembre de 2022

HOJA APROBACIÓN

Centro Universitario Regional del Este

El tribunal docente integrado por los abajo firmantes aprueba la

Tesis Tesina Proyecto Monografía otros :

Especifique Proyecto de Extensión

Título:Salud sexual y reproductiva: autocuidado y prevención del embarazo adolescente..

Autor/es ..Brs Burgos,Yuliana - Díaz,Florentina – Garrido, Fabiana - Montandón,Lorena - Nuñez, Yazmin

Tutor .. Prof. PhD Graciela Umpierrez

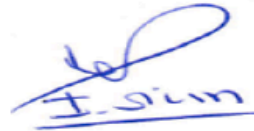
Co- Tutoras ..Prof Adj Mag Luján Martínez Prf Adj Esp Josefina Larrosa

Carrera Licenciatura en Enfermería

Calificación: .. MBS (11)

Tribunal:

Profesor. Mag ..Isabel Silva
(Nombre y firma)



Profesor. Esp Mercedes Pérez
(Nombre y firma)



Docente. Alejandra Rodríguez
(Nombre y firma)



Fecha: 15 de noviembre 2022

Siglas

ANEP: Administración Nacional de Enseñanza Pública

A.PR.EN.D.E.R: Atención Prioritaria en Entornos con Dificultades Estructurales Relativas

ASSE: Administración de los Servicios de Salud del Estado

CODICEN: Consejo Directivo Central

CSEAM: Comisión Sectorial de Extensión y Actividades en el Medio

CURE: Centro Universitario Regional Este

DE: Departamento de Educación

ETS: Enfermedad de Transmisión Sexual

Fenf: Facultad de Enfermería

MAC: Método Anticonceptivo

OMS: Organización Mundial de la Salud

OSN: Objetivo Sanitarios Nacionales

RS – CESNORS: Centro de Educación Superior Norte – Río Grande del Sur

SIDA: Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida

Udelar: Universidad de la República

UE: Unidad de Extensión

UTU: Universidad del Trabajo del Uruguay

Tabla de contenidos

I.	Introducción	1
II.	Antecedentes	3
III.	Identificación del problema	5
IV.	Justificación	6
V.	Construcción de la demanda	8
VI.	Marco institucional	9
VII.	Marco conceptual	11
VIII.	Finalidad del proyecto: Objetivos	17
IX.	Beneficiarios	18
X.	Estrategia de intervención y diseño metodológico	19
XI.	Proceso de evaluación del proyecto	32
XII.	Calendario de actividades	33
XIII.	Determinación de los recursos necesarios	35
XIV.	Referencias bibliográficas	37
XV.	Anexos	43
	Anexo 1 - Técnicas a utilizar en el abordaje a los adolescentes	43
	Anexo 2 - Materiales elaborados para el proyecto	45
	Anexo 3 - Contenidos a abordar	48
	Anexo 4 - Instrumentos de evaluación a utilizar	62

I. Introducción

El presente Proyecto de Extensión Universitaria fue elaborado en el marco del Trabajo Final de Grado para la obtención del título de Licenciatura en Enfermería.

El mismo fue realizado por cinco estudiantes pertenecientes a la Universidad de la República (Udelar), Facultad de Enfermería (Fenf), plan de estudios 1993, cursado en el Centro Universitario Regional Este (CURE) sede Rocha, bajo la tutoría de las docentes referentes de la Unidad de Extensión y Actividades en el Medio.

Considerando la extensión universitaria como función que permite vincular la disciplina con el ámbito universitario y el resto de la sociedad, desarrollada desde la integración de las tres funciones de la universidad (extensión, investigación y enseñanza), como proceso de formación para fortalecer la enseñanza-aprendizaje en múltiples direcciones.

Esto conlleva la participación de estudiantes en propuestas que incorporan actividades de los tres componentes de la extensión: el intercambio de saberes, la integralidad y la interdisciplina, involucrando los actores sociales con los que se interactúa, donde cada uno aporta sus saberes y se logra contribuir desde el conocimiento en la producción de un nuevo saber, desde una mirada integral y con un aporte que procure dar soluciones a las necesidades planteadas.

El proyecto de extensión denominado "Salud sexual y reproductiva: autocuidado y prevención del embarazo adolescente" busca dar respuesta a las necesidades expresadas por los adolescentes, una institución educativa y su centro de salud de referencia. El objetivo del proyecto es contribuir en la prevención del embarazo adolescente fortaleciendo el ejercicio de los derechos en salud sexual y reproductiva con el fin de mejorar la calidad de vida de los alumnos que concurren a sexto año de la Escuela N°96 Juan José Muñoz de la ciudad de Maldonado.

Para el desarrollo del proyecto se plantea la metodología de taller lúdico, en un ciclo de cuatro encuentros a ejecutarse en un plazo de tres meses con una frecuencia quincenal; desde el abordaje interdisciplinario conformado por estudiantes de la licenciatura en enfermería, maestros de los grupos a abordar e integrantes del equipo del Centro de Salud Vigía: doctor en medicina especializado en medicina familiar y comunitaria, licenciada en psicología y licenciada en enfermería especializada en enfermería familiar y comunitaria.

Algunas de las líneas a trabajar incluyen la anatomía interna y externa femenina y masculina, el uso de métodos anticonceptivos, la fecundación, los cambios físicos que se producen en el cuerpo durante el embarazo, autocuidado, proyecto de vida y aspectos psicoemocionales en la adolescencia.

Se propone como estrategia pedagógica la implementación de talleres lúdicos utilizando técnicas de presentación, comunicación, contacto emocional, audiovisuales y grupales que favorezcan el proceso de enseñanza-aprendizaje de los integrantes mediante la participación activa y la motivación, logrando la construcción de nuevos conocimientos.

La evaluación se compone de los siguientes aspectos: el cumplimiento de objetivos, la planificación con el equipo, el proceso enseñanza aprendizaje y el intercambio de saberes. Para ello, una de las integrantes del equipo cumplirá el rol de observadora durante los encuentros, aplicando los instrumentos diseñados para tal fin. También se realizarán cuestionarios múltiple opción con la finalidad de evaluar y retroalimentar el proceso obteniendo elementos de mejora, y actividades grupales utilizando recursos informáticos para evaluar lo abordado en cada encuentro. Por otra parte, se llevará a cabo un encuentro de los integrantes del equipo interdisciplinario, identificando los aspectos que consideren fructíferos del proceso y los que dificultaron el mismo.

El cronograma propuesto contempla la realización de reuniones con referentes del espacio adolescente del Centro de Salud Vigía y con la directora de la escuela N°96 Juan José Muñoz, planificación de los encuentros, ejecución de los mismos, evaluación y registro, en el plazo de siete meses.

El presupuesto planteado contempla los recursos materiales necesarios para el desarrollo del presente proyecto, incluyendo elementos de papelería, material informativo y transporte.

II. Antecedentes

Se realizó una revisión de proyectos de extensión relacionados con el tema de Salud Sexual y Reproductiva en adolescentes, de los cuales se identificaron tres artículos orientados a actividades con esta población, mediante la aplicación de técnicas oportunas para la Extensión Universitaria.

El interés central que movilizó la revisión de estos proyectos fue definir líneas de acción que promuevan entre todos los actores involucrados el abordaje de la educación sexual, el derecho a la información sobre enfermedades de transmisión sexual, salud reproductiva y prevención de embarazos no deseados.

El primero, denominado “Derechos Sexuales y Reproductivos, Educación y Salud Sexual y Reproductiva: materias pendientes”, fue llevado a cabo en la provincia de Santa Fe, Argentina, en el año 2006. El mismo tuvo como finalidad favorecer la conquista de los derechos sexuales y reproductivos en niños, jóvenes y adultos que contemple la desnaturalización de prácticas sexistas en sus vidas cotidianas.

Focalizó el trabajo en conjunto con maestros de escuelas primarias realizando talleres para reflexionar y generar aportes sobre la educación y derechos sexuales en las escuelas, con profesionales a cargo de la Atención Primaria en Salud, abordando los temas de salud sexual y reproductiva sobre una perspectiva de género trabajando desde un doble registro: lo vivencial y lo teórico. Se diseñó material didáctico de difusión e impulsó la apertura de canales de diálogo con las autoridades del Ministerio de Salud provincial. ⁽¹⁾

El segundo proyecto seleccionado se denominó “Talleres educativos en sexualidad del adolescente: la escuela como escenario”, realizado por estudiantes y profesores del Curso de Enfermería del Centro de Educación Superior Norte del RS - CESNORS, en el año 2008, con adolescentes de una Escuela Estatal, en la ciudad de Palmeira das Missões, Brasil.

Tuvo como objetivo sensibilizar a los adolescentes a la transformación de la realidad social a través de acciones educativas centradas en la Salud Sexual y Reproductiva, de forma responsable y saludable.

Se realizaron talleres temáticos, representaciones teatrales, presentaciones de video, dinámica y discusión en grupo, se utilizaron recursos didácticos como fotografías, carteles, discos, cintas de vídeo, equipos de métodos anticonceptivos, recortes, collages y dibujos.

Se concluyó que este proceso de educación para la salud generó un espacio de reflexión y construcción de conocimiento compartido, estimulando la participación activa y haciéndolos sujetos de cambio. ⁽²⁾

El último proyecto fue “Salud Sexual y Reproductiva en el marco de la Atención Primaria en Salud con enfoque hacia la adolescencia e integralidad”, enmarcado en la Escuela de Parteras de la Universidad de la República - Udelar, en el año 2014.

Este se orientó al trabajo con adolescentes desde una perspectiva de promoción en salud y prevención de enfermedades, procurando el empoderamiento con el conocimiento en salud sexual y reproductiva. Se realizaron actividades lúdicas y recreativas llevadas a cabo en el espacio adolescente y en la sala de espera del Centro de Salud Ciudad Vieja, perteneciente a la Red de Atención Primaria de ASSE. ⁽³⁾

Los proyectos identificados contribuyeron de manera positiva al trabajo con adolescentes, brindándonos herramientas para la planificación, ya que se abordaron desde la interdisciplinariedad, trabajando en actividades de promoción y prevención, utilizando metodologías que favorecen el intercambio y facilitan el aprendizaje, trayendo lo lúdico como escenario.

Estas características nos fortalecieron y brindaron lineamientos para la creación del presente proyecto.

III. Identificación del problema

A lo largo de nuestra trayectoria como estudiantes hemos vivenciado múltiples experiencias prácticas asociadas a la salud sexual y reproductiva de los adolescentes.

Estas experiencias fortalecieron la visualización de los adolescentes como un grupo vulnerable, dado el contexto social en que se encuentran inmersos y las características físicas, mentales y comportamentales de esta etapa, vivenciadas mayormente en el contexto de enseñanza donde generalmente se vinculan, constituyendo una realidad considerada problemática social.

Por otra parte, desde la mirada sanitaria, el equipo interdisciplinario del Centro de Salud Vigía planteó durante la experiencia práctica del curso Enfermería Comunitaria el aumento en la demanda de test rápidos de embarazo en la población adolescente.

Desde la Escuela N°96 Juan José Muñoz, manifestaron a través de los maestros el apoyo al fortalecimiento del abordaje de la temática de autocuidado y prevención del embarazo adolescente; que aumentó en el contexto de pandemia ante la no presencialidad, lo que es reconocido a través del diálogo con los adolescentes.

Como resultado de lo planteado por el Centro de Salud Vigía y el centro educativo perteneciente a la zona de referencia del mismo, considerando a los adolescentes en un contexto de enseñanza, identificamos como problema a intervenir la desinformación en relación a la salud y derechos sexuales y reproductivos, vinculado al embarazo adolescente.

IV. Justificación

La Facultad de Enfermería ha desarrollado actividades de extensión a través de programas y actividades con la sociedad, manteniendo un intercambio de saberes con un abordaje interdisciplinario, vinculadas a instituciones u organizaciones sociales, considerando el cuidado de enfermería como rol fundamental.

La Unidad de Extensión (UE) se efectiviza en el año 2008, fue impulsada por la Comisión Sectorial de Extensión y Actividades en el Medio (CSEAM) y aprobada por el Consejo de la Facultad de Enfermería en el mismo año.

Tiene como objetivo la transferencia bidireccional del conocimiento y saberes de parte del estudiante universitario y el medio, con la participación activa de sus actores. Involucra directamente a la Universidad con la sociedad misma en la que se encuentra inmersa dejando de lado las jerarquías, trabajando en forma conjunta con un mismo objetivo, aprendiendo cada día más el uno del otro. ⁽⁴⁾

Por otra parte, en 2006 a nivel nacional la Administración Nacional de Enseñanza Pública (ANEP) inicia el Programa de Educación Sexual en el sistema educativo público con la elaboración de contenidos específicos para cada ciclo educativo, la producción de materiales y la formación de los docentes.

En setiembre de 2016 el gobierno uruguayo anunció públicamente el compromiso y la voluntad política de diseñar e implementar una Estrategia Nacional e Intersectorial de Prevención del Embarazo No Intencional en Adolescentes, por consiguiente, El Plan Nacional de Primera Infancia, Infancia y Adolescencia 2016 - 2020 y los Objetivos Sanitarios Nacionales (OSN) 2020 consideraron al embarazo en la adolescencia como un problema social prioritario a ser abordado desde las políticas públicas en tanto expresión y consecuencia de desigualdades sociales, socioeconómicas, de género, territoriales y étnico – raciales. ⁽⁵⁾

Partiendo de este contexto, este proyecto pretende dar respuesta a las demandas desde los requerimientos sociales que han sido identificados, entendiendo que el embarazo no intencional y la maternidad temprana limitan fuertemente las posibilidades de desarrollo relacionado con los aspectos sociales y culturales en las adolescentes.

En el plano educativo, restringe las posibilidades de retomar y continuar con los estudios. En lo político, limita el libre ejercicio de la ciudadanía asociado a la reclusión doméstica y territorial al reproducir mecanismos de desigualdad de género. En el ámbito económico, afecta las oportunidades actuales y futuras de inserción laboral. ⁽⁶⁾

Las desigualdades sociales y de género, que en gran parte explican el embarazo en la adolescencia, se ven reafirmadas por este fenómeno, al conducir a mayor pobreza, mayor desigualdad y mayor segregación social. ⁽⁷⁾

El embarazo no intencional en la adolescencia es considerado de riesgo, debido a las repercusiones que genera sobre la salud de la madre y el bebé, además de las secuelas psicosociales, particularmente sobre el proyecto de vida de los adolescentes y jóvenes. También es posible afirmar que en ciertos contextos culturales el embarazo en la adolescencia es esperado, aceptado e incluso alentado. ⁽⁸⁾

Consideramos que la educación representa la herramienta más valiosa que podemos otorgarle a las generaciones que nos siguen para decidir de forma libre, consciente e informada.

La propuesta apunta al trabajo desde la interdisciplinariedad donde se conjuga con el diálogo de saberes, dando lugar a una visión desde un anclaje de integralidad promoviendo la reflexión con los alumnos y la participación activa de todos los actores implicados. Por otra parte, contribuye al fortalecimiento del rol de la enfermería en el contexto comunitario, posicionando al profesional como agente de cambio y consolidando la adhesión de los adolescentes al sistema sanitario.

V. Construcción de la demanda

Durante la instancia práctica del curso Enfermería Comunitaria en el Centro de Salud Vigía, el equipo sanitario plantea la problemática de la alta demanda de test rápidos de embarazo en la población adolescente.

La demanda surge desde la preocupación planteada en el centro educativo, dado que durante el período de crisis sanitaria debieron sintetizar los contenidos asociados a salud sexual y reproductiva.

De esta forma, semanalmente en sexto año, se llevaba a cabo una dinámica grupal entre alumnos y maestros debatiendo sobre un tema elegido por el grupo mediante votación. Al abordar la sexualidad como temática de intercambio, los maestros identificaron conceptos erróneos, gran timidez al intervenir, inseguridad y dudas por parte de los estudiantes.

Como respuesta a esta situación, del equipo de maestros propone la creación de un buzón de dudas, que evidenció aún más la demanda de información, resultando las temáticas de más interés: anatomía del sistema genito reproductor femenino y masculino, métodos anticonceptivos y embarazo.

En este contexto, nos preguntamos ¿cómo podemos dar respuesta a esta situación? ¿Qué herramientas podemos construir junto a ellos para lograr conductas responsables de autocuidado, que se respeten sus derechos y puedan decidir libremente sobre su futuro?

Se considera importante que el proyecto genere un espacio seguro para abordar la salud sexual y reproductiva de los adolescentes, que permita una postura crítica y les brinde la libertad de elegir desde el conocimiento, priorizando su cuidado, su salud y el respeto de sus derechos.

VI. Marco institucional

La Administración Nacional de Educación Pública (ANEP), ente autónomo con personería jurídica creado por la Ley N° 15.739 del 28 de marzo de 1985, es el organismo estatal responsable de la planificación, gestión y administración del Sistema Educativo Público en sus niveles de educación Inicial, Primaria, Media, Técnico–tecnológica (Media y Terciaria) y Formación en Educación en todo el territorio uruguayo.

Está regida por el Consejo Directivo Central (CODICEN), el cual está integrado por cinco miembros más los directores generales de los subsistemas educativos y la presidencia del Consejo de Formación en Educación. Es el órgano jerárquico del cual dependen la Dirección General de Educación Inicial y Primaria, la Dirección General de Educación Secundaria, la Dirección General de Educación Técnico Profesional (antes conocida como Universidad del Trabajo o UTU) y el Consejo de Formación en Educación, integrando todos la Administración Nacional de Educación Pública (ANEP).⁽⁹⁾

La escuela N°96 Juan José Muñoz, pertenece al Programa Atención Prioritaria en Entornos con Dificultades Estructurales Relativas (A.PR.EN.D.E.R), un programa de inclusión educativa que procura garantizar el acceso y permanencia de los niños en el sistema educativo, así como el logro de aprendizaje de calidad. El mismo atiende a la escuela en función de las características socioculturales de la comunidad a la que pertenecen sus alumnos y refleja la necesidad de entender el contexto para poder trabajar a partir de él, de su conocimiento, del respeto por la diversidad y de la gestión participativa.⁽¹⁰⁾

El mencionado centro educativo se ubica en Cerro Pelado, Maldonado. De acuerdo a la información brindada por las autoridades del centro, el mismo fue creado a raíz del crecimiento demográfico del departamento de Maldonado en los años 90. Ante el aumento de la población y la dificultad de las personas para trasladarse, surgió la necesidad de crear un centro escolar que cubriera las demandas existentes. Para tal fin, se realizaron diversas campañas de recaudación y se llevó a cabo la edificación en un terreno donado por la Intendencia departamental, en el que posteriormente se construyó también un centro de educación secundaria.

El 29 de junio del año 1999 se realizó la Nominación Oficial de la Escuela N° 96 con el nombre de Juan José Muñoz.

Cuenta con un plantel docente estable, lo que le brinda estabilidad y continuidad a los aprendizajes y proyectos en los que la institución participa. De este modo, los docentes se posicionan como referentes para las familias y para el barrio.

La institución también brinda oportunidades a maestras practicantes de 4° año de magisterio, en ambos turnos, que trabajan en conjunto con el equipo docente permanente procurando lograr un aprendizaje de calidad para todos los alumnos y estableciendo un vínculo con las familias.

Por su parte, los alumnos proceden de diversos barrios, afrontando realidades muy diferentes, entre ellos los barrios Cerro Pelado, Mazzoni, Villa Delia, Maldonado Nuevo, Las Marías, Los Aromos, Lausana, Granja Cuñetti y asentamientos tales como El Tizón, Los Eucaliptos y Benedetti.

Concurren al centro desde nivel 4 hasta sexto año, en turno matutino y vespertino. Se les brinda el desayuno, almuerzo y merienda como parte del Programa de Alimentación Escolar de ANEP. La institución cuenta con un total de tres grupos de sexto año, dos de ellos en el turno matutino y uno en el turno vespertino, cada uno con un docente independiente y entre 20 y 25 alumnos, que se encuentran en la etapa de adolescencia temprana.

La mayoría de los alumnos de la escuela se encuentran inmersos en un contexto socioeconómico en el que presentan necesidades básicas insatisfechas, entre ellas la alimentación, vestimenta y vivienda.

VII. Marco conceptual

Para el desarrollo del presente proyecto es necesario conceptualizar ciertos términos asociados a la temática a abordar. Para dar inicio al marco conceptual, es oportuno definir la *Extensión Universitaria*. Arocena en el año 2009 la define como:

(...) el conjunto de actividades de colaboración entre actores universitarios y no universitarios, en formas tales que todos los actores involucrados aportan sus respectivos saberes y aprenden en un proceso interactivo orientado a la expansión de la cultura y a la utilización socialmente valiosa del conocimiento con prioridad a los sectores más postergados. Desde todas las disciplinas y tradiciones académicas se puede contribuir a impulsar formas de la extensión con tales características, y estrechamente vinculadas tanto con la enseñanza activa como con la auténtica creación de conocimientos. ⁽¹¹⁾

Por otra parte, la Universidad de la República (Udelar) concibe a la Extensión universitaria como:

(...) el conjunto de actividades de colaboración entre actores universitarios y no universitarios, donde todos los actores involucrados ponen en juego sus respectivos saberes y aprenden en un proceso interactivo, orientado a la expansión de la cultura y a la utilización socialmente valiosa del conocimiento, con prioridad a los sectores más postergados. Investigación, Enseñanza y Extensión conforman las tres funciones de nuestra universidad. ⁽¹²⁾

Y por último, Facultad de Enfermería en el año 2016 la define como

(...) proyección continua de saberes y conocimientos que implica un trabajo interdisciplinario, integrado mediante aportes continuos a la sociedad, basada en métodos científicos y aplicando el Proceso de Atención de Enfermería, adecuándose a la situación de cada individuo o sociedad. Priorizando en la búsqueda de soluciones a los intereses y problemas identificados que favorezcan una retroalimentación permanente creando en forma continua herramientas y brindando cuidados. ⁽⁴⁾

Los *Proyectos de Extensión* se conciben y desarrollan en torno a la idea de integralidad, en sus tres componentes: de funciones universitarias (articulación entre extensión, investigación y enseñanza), de disciplinas (interdisciplina) y de saberes (actores universitarios y actores no universitarios) tendientes a construir miradas interdisciplinarias sobre los procesos en los que intervienen, involucrando en alguna medida los saberes de los actores sociales con los que interactúa. ⁽¹²⁾

Resultan componentes esenciales para llevar a cabo el presente Proyecto de Extensión Universitaria el enfoque interdisciplinario, el intercambio de saberes y la integralidad. Lo *interdisciplinario*, entendido como la reunión de varias disciplinas, implica la multidisciplina, donde el objetivo en común se aborda desde la unión de las disciplinas: se compone un nuevo marco conceptual y/o marco de acción a partir de los aportes y características propias de cada disciplina. La unión de las disciplinas crea una “nueva” disciplina, que más allá de ser completamente nueva, representa una puesta en común en función del objetivo: lo nuevo nace de la mezcla de los aportes significativos de cada disciplina. ⁽¹³⁾

El *intercambio de saberes* entendido como un proceso comunicativo en el cual se ponen en interacción dos lógicas diferentes: la del conocimiento científico y la del saber cotidiano, con una clara intención de comprenderse mutuamente; implica el reconocimiento del otro como sujeto diferente, con conocimientos y posiciones diversas. No riñe con una intencionalidad en la educación, si se dirige a promover la libertad y la autonomía, para que cada uno tome las decisiones más apropiadas para sus condiciones y contextos particulares. Es un escenario donde se ponen en juego verdades, conocimientos, sentimientos y racionalidades diferentes, en la búsqueda de consensos, pero respetando los disensos. Es un encuentro entre seres humanos - educandos y educadores- donde ambos se construyen y fortalecen: un diálogo donde ambos se transforman. ⁽¹⁴⁾

Por último, se coincide en entender a la *integralidad* de las funciones universitarias como el trabajo interconectado en tres direcciones analíticamente diferenciadas: la función de enseñanza, la función de extensión y la función de investigación. Una primera interrogante a formular, entonces, es si la integralidad ha tenido existencia histórica desde los tiempos más lejanos de la Universidad. La respuesta claramente es negativa; las universidades creadas en el Medioevo tenían una sola misión, la transmisión del saber acumulado. ⁽¹¹⁾

Considerando el rango etario al que pertenecen los beneficiarios del presente proyecto, es necesario conceptualizar la *Adolescencia* de acuerdo a lo planteado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), donde se la define como el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años. Independientemente de la dificultad para establecer un rango exacto de edad es importante el valor adaptativo, funcional y decisivo que tiene esta etapa.

Se consideran tres etapas: adolescencia temprana de 10 a 13 años, adolescencia media de 14 a 16 años y tardía de 17 a 19 años. ⁽¹⁵⁾

Según lo planteado por Dina Krauskopf en 1994, en la adolescencia:

(...) los individuos toman una nueva dirección en su desarrollo, alcanzando su madurez sexual, se apoyan en los recursos psicológicos y sociales que obtuvieron en su crecimiento previo, recuperando para sí las funciones que les permiten elaborar su identidad y plantearse un proyecto de vida propia. ⁽¹⁶⁾

El segundo decenio de la vida es un período de rápido y profundo cambio y desarrollo biológico, cognitivo, emocional y social. La adolescencia temprana (de 10 a 14 años) se caracteriza por rápidas transformaciones biológicas en niños y niñas, con cambios hormonales e inicio de la capacidad de reproducción. La adolescencia tardía (15-19 años) se caracteriza por la maduración puberal y la adopción progresiva de más papeles y funciones de adulto. Durante la adolescencia y los primeros años de la edad adulta, los individuos, en general, adquieren o consolidan los recursos económicos, educativos, afectivos, culturales y sociales para mantener su salud y bienestar a lo largo del curso de la vida. ⁽¹⁷⁾

En la adolescencia se producen transformaciones que generan cambios en el cuerpo, las emociones y sensaciones. Los cambios de la *Pubertad* son transformaciones tanto anatómicas como fisiológicas en el organismo producidas principalmente por las hormonas sexuales, la testosterona, la progesterona y los estrógenos. No todos los adolescentes maduran al mismo tiempo y puede existir gran diferencia entre personas de la misma edad.

Algunos cambios en común que se producen tanto en el varón como en la mujer son: la aparición del acné juvenil, el aumento de la transpiración corporal, crecimiento del vello en la zona púbica, en axilas, brazos, piernas y cambio en el tono de voz, que es más notorio en los varones junto con el aumento del tamaño de la nuez.

Los cambios que se dan sólo en la mujer son: el ensanchamiento de las caderas, se destacan los pezones, se desarrollan y maduran los genitales internos y externos, y aparece la primera menstruación y el ciclo menstrual.

En cambio, a los varones les crece el vello en el bigote, la barba, el pecho y la espalda. También los genitales externos aumentan de tamaño y aparece la primera eyaculación.

La maduración de los genitales es una característica fundamental de esta etapa de la vida que finalmente indicará que la persona está preparada para tener hijos. Este cambio hace que los adolescentes comiencen a experimentar lo que se llama deseo sexual, la atracción hacia otras personas. ⁽¹⁸⁾

La salud sexual y la salud reproductiva están estrechamente relacionadas, pero algunos aspectos cruciales de la primera se pueden pasar por alto cuando se agrupan dentro del ámbito de la salud reproductiva.

A fin de concienciar mejor sobre las intervenciones integrales en la esfera de la salud sexual y velar por que tanto la salud sexual como la salud reproductiva reciban toda la atención necesaria en la programación (incluida la prestación de servicios sanitarios) y la investigación, la OMS ha revisado la definición funcional de salud sexual a fin de establecer un marco para adoptar un enfoque operacional pertinente. ⁽¹⁹⁾

Por otra parte, la *salud sexual* es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad, y no solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o malestar. La salud sexual requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia. Para que todas las personas alcancen y mantengan una buena salud sexual, se deben respetar, proteger y satisfacer sus derechos sexuales. ⁽²⁰⁾

Según la OMS, la *salud reproductiva* se define como el estado de completo bienestar físico, mental y social, en los aspectos relativos a la sexualidad y la reproducción en todas las etapas de la vida. Implica que las personas puedan tener una vida sexual segura y satisfactoria, la capacidad de tener hijos y la libertad de decidir si quieren tenerlos, cuándo y con qué frecuencia. Tanto el hombre como la mujer tienen derecho a estar informados y tener acceso a métodos de regulación de la fertilidad seguros, eficaces y asequibles, así como a disponer de servicios accesibles de planificación familiar y salud pública que permitan la adecuada asistencia profesional a la mujer embarazada y aseguren que el parto se produzca de forma segura y garantice el nacimiento de hijos sanos y sin discapacidad alguna. ⁽²¹⁾

La *sexualidad* es un aspecto central del ser humano que está presente a lo largo de su vida. Abarca el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. Se siente y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones. Si bien la sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no todas ellas se experimentan o expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales. ⁽¹⁹⁾

Habiendo identificado el embarazo no intencional en la adolescencia como problemática social, es necesario definir el *embarazo adolescente* como aquel que se produce en una mujer entre el comienzo de la edad fértil y el final de la etapa adolescente. La OMS establece la adolescencia entre los 10 y los 19 años.

La definición legal del embarazo sigue a la definición médica: para la OMS el embarazo comienza cuando termina la implantación, que es el proceso que comienza con la adhesión del blastocisto a la pared del útero (5 o 6 días después de la fecundación, entonces este, atraviesa el endometrio e invade el estroma).

El proceso de implantación finaliza cuando el defecto en la superficie del epitelio se cierra y se completa el proceso de nidación, comenzando entonces el embarazo. Esto ocurre entre los días 12 a 16 tras la fecundación. ⁽²²⁾

También es definido como el que ocurre dentro de los 2 años de edad ginecológica, entendiéndose por tal al tiempo transcurrido desde la menarca y/o cuando la adolescente es aún dependiente de su núcleo familiar de origen. ⁽²³⁾

Es necesario que los y las adolescentes cuenten con herramientas para la prevención del embarazo no intencional en esta etapa que permita una postura crítica y les brinde la libertad de elegir desde el conocimiento, priorizando su cuidado, su salud y el respeto de sus derechos.

Es así que el conocimiento sobre *métodos anticonceptivos es esencial, definiéndolos como* los métodos o procedimientos que previenen un embarazo en mujeres sexualmente activas, ya sean ellas o sus parejas quienes los usen. Pueden ser hormonales o no hormonales, transitorios o definitivos, basados en tecnología o en conductas. ⁽²⁴⁾

Las conductas de *autocuidado*, definidas por Orem en 1969 como el “conjunto de acciones intencionadas que realiza o realizaría la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior”, contribuyen a la mejora en la calidad de vida y representan una medida de prevención. ⁽²⁵⁾ De acuerdo a lo planteado por la OMS en 1998, se consideran *medidas de prevención* aquellas “medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida”. ⁽²⁶⁾

Para dar cierre al marco conceptual, y considerando los objetivos que persigue el presente proyecto, es fundamental conceptualizar el *proyecto de vida*, de acuerdo a lo planteado por Arboccó en 2014, definiéndolo como “un plan que una persona se traza para conseguir sus objetivos en la vida, un camino para alcanzar metas. Le da coherencia a la existencia y marca un estilo en el actuar, en las relaciones, en el modo de ver los acontecimientos”. ⁽²⁷⁾

VIII. Finalidad del proyecto: Objetivos

Objetivo general

Contribuir en la prevención del embarazo adolescente fortaleciendo el ejercicio de los derechos en Salud Sexual y Reproductiva con el fin de mejorar la calidad de vida de los alumnos que concurren a sexto año de la Escuela N°96 Juan José Muñoz de la ciudad de Maldonado.

Objetivos específicos

- Reforzar el trabajo educativo realizado por los maestros con acciones de promoción y prevención en salud sexual y reproductiva.
- Brindar herramientas para fortalecer el desarrollo de un pensamiento crítico que aporte elementos de autocuidado y responsabilidad en el ejercicio de sus derechos en Salud Sexual y Reproductiva.
- Informar a los adolescentes sobre derechos a la atención de salud y accesibilidad a los métodos anticonceptivos, fomentando la participación de las acciones de promoción y prevención.
- Contribuir al proceso de maduración psico-sexual, facilitando herramientas para el conocimiento del propio cuerpo y del sexo opuesto para contribuir al autocuidado de la salud.

IX. Beneficiarios

La población beneficiaria será conformada por todos los alumnos de los grupos de sexto año de la Escuela N° 96 Juan José Muñoz, del barrio Cerro Pelado de la ciudad de Maldonado.

La amplia mayoría de ellos se encuentra en la etapa de adolescencia temprana, coincidiendo sus características con el perfil sociodemográfico de la escuela, en el que presentan necesidades básicas insatisfechas, entre ellas la alimentación, vestimenta y vivienda.

X. Estrategia de intervención y diseño metodológico

Para el desarrollo del proyecto se propone la metodología de taller lúdico.

El taller, según el sociólogo Ezequiel Ander Egg, constituye un modelo de enseñanza-aprendizaje, una forma de enseñar y sobre todo de aprender, que se fundamenta en el llamado "aprender haciendo" y "aprender por descubrimiento". Esto implica que todos tienen que aportar para resolver problemas concretos y para llevar a cabo determinadas tareas. ⁽²⁸⁾

La participación activa de todos los talleristas es un aspecto central de este sistema de enseñanza-aprendizaje, donde se enseña y se aprende a través de una experiencia en la que todos están implicados e involucrados mediante la realización de "algo", que se lleva a cabo conjuntamente. ⁽²⁹⁾

Las técnicas son los instrumentos y herramientas que operativizan haciendo viable cada paso del proceso ⁽³⁰⁾, siendo en este caso muy conveniente la implementación de las actividades lúdicas como estrategia pedagógica, las cuales están diseñadas para crear un ambiente de armonía, favoreciendo el proceso de enseñanza-aprendizaje de los integrantes, mediante la participación activa y la motivación, generando de esta manera, un intercambio de saberes, promoviendo la integralidad y la interdisciplina, logrando la construcción de nuevos conocimientos. ⁽³¹⁾

Se desarrollará en un ciclo de cuatro encuentros. Instancias planificadas para ejecutarse en un plazo de tres meses, con frecuencia quincenal.

Previo a dar inicio al ciclo de talleres se llevará a cabo un encuentro con la Directora del Centro y docentes de los grupos a abordar, en el que se presentará el proyecto y cada uno de los encuentros, pautando fecha, duración y lugar físico. Para la ejecución del proyecto deberán realizarse las autorizaciones correspondientes frente a la Administración Nacional de Educación Pública.

La presentación del conjunto de las actividades educativas a los adolescentes se realizará bajo el título "Conocer para decidir", elaborando recursos gráficos acordes que contribuyan a la identificación de los encuentros, por parte de los participantes.

Primer encuentro

Para dar inicio al primer encuentro se propone una técnica de presentación llamada "La Telaraña", con el fin de lograr un reconocimiento grupal de manera entretenida. Se trata de un ejercicio de utilidad para conocerse, simboliza la creación de lazos de unión, de trabajo en red y de conexión entre las personas que participan en el grupo de forma descontracturada. Luego de esta presentación, se plantea la colocación de una buzonería denominada "Dudas Anónimas", que permanecerá cerrada hasta el tercer encuentro, con el objetivo de que los alumnos puedan evacuar sus dudas más allá de la timidez sin miedo a plantear una cuestión que ya se ha resuelto, que sea sencilla o simplemente evitando ser el centro de atención.

También mediante el uso de una técnica audiovisual se llevará a cabo la actividad "Las cosas por su nombre", donde se presentarán imágenes de la anatomía externa e interna masculina y femenina, fecundación y cambios físicos que se producen en el cuerpo durante el embarazo.

Segundo encuentro

El segundo encuentro se plantea partiendo del juego "¿Qué es un MAC?". Su ejecución se centrará en lo lúdico, utilizando como herramienta un dado elaborado para la actividad, que contiene diversas imágenes con la temática a abordar, teniendo como objetivo profundizar los conocimientos acerca de los distintos métodos anticonceptivos para prevenir infecciones de transmisión sexual y embarazos, procurando estimular la comunicación entre los participantes, favoreciendo la escucha activa y el intercambio de ideas impulsando el debate acerca de la explicación dada por cada niño y brindando información correcta y comprensible.

Tercer Encuentro

En el tercer encuentro se presenta una intervención en conjunto con la Licenciada en Psicología del Centro de Salud Vigía, promoviendo la generación de un espacio de confianza para abordar mediante la técnica de contacto emocional, los temas: proyecto de vida, autocuidado y aspectos psicoemocionales en la adolescencia, favoreciendo de esta manera el contacto con los sentidos y las emociones, que resulta fundamental para su desarrollo personal.

Cuarto encuentro

Para concluir con el proyecto, se realizará una actividad de cierre, la cual se ejecutará mediante la técnica de trabajo en equipo, fomentando de este modo los vínculos sociales y aumentando la empatía.

Los alumnos se dividirán en 5 subgrupos, para lograr así que cada uno se enfoque en una temática dictada en los talleres anteriores. Deberán elaborar cartelera informativa con imágenes y textos para exhibir en esta actividad.

Contenido

Encuentro N° 1: “Telaraña”

<i>Objetivo:</i>	Presentar a los participantes y disminuir tensiones que normalmente se presentan al inicio de un evento.
<i>Equipo responsable:</i>	Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería. Maestras de los grupos a abordar. Doctor en medicina especializado en medicina familiar y comunitaria. Licenciada en Enfermería especializada en enfermería familiar y comunitaria.
<i>Beneficiarios:</i>	Alumnos de sexto año.
<i>Tiempo:</i>	20 minutos.
<i>Materiales:</i>	Un ovillo de lana. Tarjetas de identificación con los nombres de los participantes. (Anexo 2)
<i>Apertura:</i>	Se dispone a los participantes en un círculo. Para comenzar con el desarrollo de la técnica, uno de ellos toma el extremo del ovillo y lo arroja a otra persona, mientras lo hace debe mencionar en voz alta su nombre y la expectativa que tiene del evento. La persona que recibe el ovillo de lana lo debe lanzar a otra persona mencionando en voz alta su nombre y la expectativa del taller, y así sucesivamente hasta que todos los participantes concluyan su presentación.
<i>Desarrollo:</i>	En el transcurso de la actividad, se forma una trama de telaraña, producto de los cruces que se forman con la lana. Seguidamente, se debe desenredar la telaraña, para lo cual se debe seguir el mismo procedimiento y orden que el anterior, con la diferencia de que en esta oportunidad la persona que inicia el juego (del desenredo) es la última persona que recibió el ovillo de lana, la

	<p>cual debe arrojar el ovillo a la persona que anteriormente lo lanzó y mientras lo hace debe mencionar en voz alta el nombre y la expectativa del compañero/a anterior sobre la actividad. Así continúa el juego hasta desenredarlo completamente.</p> <p>Todos los participantes deben estar atentos durante este juego para recordar el nombre y la expectativa del compañero que lanza el ovillo de lana.</p>
<i>Cierre:</i>	<p>Al terminar, cada alumno se coloca la tarjeta de identificación con su nombre y se anima a los participantes a que realicen una reflexión final sobre la dinámica, figura de la telaraña y el valor que simboliza el crear lazos de unión, de trabajo en red y de conexión entre las personas que participan en este grupo.</p>
<i>Evaluación:</i>	<p>Se propone el uso del instrumento elaborado para la evaluación de los encuentros, aplicado por la observadora (<i>Anexo 4.1</i>).</p>

“Dudas anónimas”

<i>Objetivo:</i>	Evacuar dudas por parte de los alumnos sin miedo o vergüenza.
<i>Equipo responsable:</i>	Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería. Maestras de los grupos a abordar.
<i>Beneficiarios:</i>	Alumnos de sexto año.
<i>Tiempo:</i>	Período de tres meses.
<i>Materiales:</i>	Caja o buzonería Papeles de colores Marcadores Pegamento Imágenes asociadas a la temática Lápiz / lapicera
<i>Apertura:</i>	Durante el primer encuentro, se comienza con la colocación de una caja "buzonera" que deberá ser elaborada por los alumnos con materiales que se les brindarán. La misma quedará en un lugar visible del salón, accesible para todos, donde podrán escribir en papel aquellas dudas que se presenten en el transcurso de las actividades.
<i>Desarrollo:</i>	Conforme transcurren los encuentros los alumnos colocan en la buzonería de forma anónima, sus dudas sobre el tema que fue tratado ese día o interrogantes que se presenten luego de los encuentros anteriores.
<i>Cierre:</i>	Luego de llevar a cabo todos los encuentros, se escogerán al azar papeles con dudas, que se leerán en voz alta. En ese momento se puede optar por responder a la pregunta o hacer partícipe al resto de la clase para que respondan ellos las dudas que surgen.
<i>Evaluación:</i>	Se propone el uso del instrumento elaborado para la evaluación de los encuentros, aplicado por la observadora (<i>Anexo 4.1</i>).

“Las cosas por su nombre”

<i>Objetivo:</i>	Profundizar los conocimientos sobre la fecundación, gestación y parto en el ser humano.
<i>Equipo responsable:</i>	Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería. Maestras de los grupos a abordar. Doctor en medicina especializado en medicina familiar y comunitaria. Licenciada en Enfermería especializada en enfermería familiar y comunitaria.
<i>Beneficiarios:</i>	Alumnos de sexto año.
<i>Tiempo:</i>	30 minutos.
<i>Materiales:</i>	Proyector Cable HDMI Computadora Imágenes de la anatomía externa e interna, fecundación y cambios físicos que se producen en el cuerpo. Lápiz / lapicera
<i>Apertura:</i>	Para dar inicio a la actividad se forma una ronda con todos los participantes sentados. Utilizando un proyector, se comienza presentando imágenes de la anatomía externa e interna, fecundación y cambios físicos que se producen en el cuerpo, señalando partes del cuerpo humano y entre todos se debate qué nombre corresponde a cada parte y su función. Posteriormente se delibera acerca del tema, partiendo de lo que surja a raíz de la exploración del material.
<i>Desarrollo:</i>	Formar subgrupos de trabajo de 4-5 alumnos. Se hace entrega de una serie de imágenes sobre fecundación, embarazo y parto donde los alumnos deben ordenar la secuencia y pegarlas en una línea de tiempo respetando el orden de cada suceso. Se propone que además escriban debajo de cada imagen lo que sucede.

<i>Cierre:</i>	Exhibir los trabajos. Diálogo a partir de las explicaciones registradas.
<i>Evaluación:</i>	<p>Se propone el uso del instrumento elaborado para la evaluación de los encuentros, aplicado por la observadora (<i>Anexo 4.1</i>)</p> <p>También se realizará una tarea donde los alumnos se dividan en subgrupos y utilicen en la laptop Ceibal, la aplicación Scratch donde podrán crear historias interactivas, juegos y animaciones a partir del material brindado con una posterior exhibición voluntaria del trabajo realizado con el fin de conocer el grado de comprensión y adquisición de los conocimientos.</p> <p><i>Propuesta:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elaborar una historia interactiva ordenando la secuencia del proceso de fecundación. 2. Elaborar una historia interactiva ordenando la secuencia del proceso de gestación. 3. Elaborar una historia interactiva ordenando la secuencia del proceso de parto.

Encuentro N° 2: "¿Qué es un M.A.C?"

<i>Objetivo:</i>	Educar acerca de los distintos métodos anticonceptivos para prevenir infecciones de transmisión sexual y embarazos.
<i>Equipo responsable:</i>	Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería. Maestras de los grupos a abordar. Doctor en medicina especializado en medicina familiar y comunitaria. Licenciada en Enfermería especializada en enfermería familiar y comunitaria.
<i>Beneficiarios:</i>	Alumnos de sexto año.
<i>Tiempo:</i>	45 minutos.
<i>Materiales:</i>	Dado con imágenes. (Anexo 2)
<i>Apertura:</i>	El día previo a la actividad y en coordinación con la docente, se solicita que como tarea domiciliaria busquen información acerca de métodos anticonceptivos.
<i>Desarrollo:</i>	Al día siguiente se presenta un dado con diferentes imágenes de métodos anticonceptivos en las caras del mismo. Se consulta si hay voluntarios que quieran pasar al frente, o de lo contrario se realiza un sorteo para que todos participen. El alumno debe lanzar el dado y compartir lo que conoce sobre el método anticonceptivo que le haya tocado, los demás estudiantes pueden ayudar y complementar con lo que conocen al respecto. Al culminar cada participación, se podrá abrir una ronda de preguntas y dudas que se presenten. En caso de no contar con información para participar, puede quedar pendiente para buscarla como tarea domiciliaria.
<i>Cierre:</i>	Plantear realizar una breve descripción acerca del método anticonceptivo que les haya parecido más confiable y efectivo. Para finalizar se plantea la realización de la jornada de cierre del proyecto, y se realizará la división de los alumnos en 5 subgrupos

	<p>para que cada uno se enfoque en un tema que ya se trató con anterioridad. Los mismos deben elaborar cartelería informativa con imágenes y textos para exhibir en una jornada que realizarán junto a su docente. Dentro de los temas que pueden seleccionar se encuentran: Autocuidado, cambios físicos en la pubertad, cambios emocionales en la pubertad, métodos anticonceptivos y embarazo adolescente.</p>
<p><i>Evaluación:</i></p>	<p>Se propone el uso del instrumento elaborado para la evaluación de los encuentros, aplicado por la observadora (<i>Anexo 4.1</i>)</p> <p>También se plantea una actividad virtual de carácter lúdico con diferentes preguntas en modalidad verdadero o falso y múltiple opción e imágenes asociadas a la temática, que deberán identificar. Esta actividad se plantea en pares con la intención de favorecer el intercambio, utilizando como herramienta las laptops Ceibal y la aplicación Kahoot.</p> <p><i>Propuesta:</i> Seis enunciados a responder en modalidad verdadero o falso.</p>

Encuentro N° 3: “Conociéndonos”.

<i>Objetivo:</i>	Favorecer el contacto con los sentidos y las emociones, siendo fundamental para su desarrollo personal.
<i>Equipo responsable:</i>	Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería. Maestras de los grupos a abordar. Licenciada en Psicología. Doctor en medicina especializado en medicina familiar y comunitaria. Licenciada en Enfermería especializada en enfermería familiar y comunitaria.
<i>Beneficiarios:</i>	Alumnos de sexto año.
<i>Tiempo:</i>	50 minutos.
<i>Materiales:</i>	Pizarrón Marcadores / tiza Papel Lápiz / lapicera
<i>Apertura:</i>	En conjunto con la Licenciada en Psicología del Centro de Salud Vigía se les invita a los alumnos a formar un círculo en el salón promoviendo la generación de un espacio de confianza. El taller comienza con una pregunta disparadora, “¿Cómo cuidamos de nuestro cuerpo?”.
<i>Desarrollo:</i>	Mediante dinámica grupal y de contacto emocional se abordan los temas: proyecto de vida, autocuidado y aspectos psicoemocionales en la adolescencia. Es importante preocuparse no sólo del desarrollo corporal y físico, sino también de la valoración del cuerpo en todas sus dimensiones: belleza, salud, expresión y sensibilidad. Reconocer la riqueza de la sexualidad a nivel corporal, valorar el cuerpo como una forma de estar en el mundo y por lo tanto cuidarlo, respetarlo y darle una adecuada dirección.
<i>Cierre:</i>	Se hace entrega de una hoja a cada uno/a donde deben

	<p>completar las frases (de manera anónima): “Si de mí dependiera cambiaría...” y “Lo mejor de la casa donde vivo es...”. A modo de tomar contacto con la situación personal y familiar de cada adolescente, y proponiéndoles responder a situaciones enfocándose en lo positivo, en lugar de preguntar de modo que pueda movilizar sentimientos negativos. La frase acerca de la casa donde viven no sólo se direcciona a la edificación, sino que a los integrantes de su familia. Otra frase incompleta que se utiliza para evaluar los proyectos a futuro es “Dentro de 5 años me veo...”, o “Cuando sea mayor me gustaría...”.</p> <p>En el pizarrón se irán anotando las distintas respuestas que van aportando, para visualizar claramente y en conjunto lo generado. Para culminar, se realiza la apertura del buzón de "Dudas anónimas", colocado en el primer encuentro, donde se da respuesta a todas las dudas o consultas planteadas por parte de los estudiantes. Esta actividad también representa un elemento de evaluación de las actividades previas.</p>
<i>Evaluación:</i>	Se propone el uso del instrumento elaborado para la evaluación de los encuentros, aplicado por la observadora (<i>Anexo 4.1</i>).

Actividad de cierre: “Recopilando información”.

<i>Objetivo:</i>	Favorecer el trabajo cooperativo, el compañerismo y la adquisición de nuevos conocimientos, elaborando una cartelera para una demostración pública.
<i>Equipo responsable:</i>	Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería. Maestras de los grupos a abordar. Doctor en medicina especializado en medicina familiar y comunitaria. Licenciada en Enfermería especializada en enfermería familiar y comunitaria.
<i>Beneficiarios:</i>	Alumnos de sexto año.
<i>Tiempo:</i>	50 minutos.
<i>Materiales:</i>	Cartelería realizada por los alumnos. Folletería proporcionada por los responsables del proyecto. (Anexo 2)
<i>Desarrollo de la jornada</i>	Se participa junto al grupo de la organización de la jornada, donde habrá diferentes estaciones y folletería vinculada a las temáticas tratadas, donde los alumnos exhibirán la cartelería que crearon en respuesta a la propuesta realizada en el cierre del encuentro N°2. Una vez finalizada la jornada se realiza una merienda compartida con los alumnos con el fin de generar un espacio de diálogo que les permita compartir cómo se sintieron y dar un cierre a la ejecución del Proyecto.

XI. Proceso de evaluación

Se considerarán los siguientes aspectos a evaluar: el cumplimiento de los objetivos, la planificación, el proceso enseñanza-aprendizaje y el intercambio de saberes.

El cumplimiento de los objetivos del proyecto y la planificación serán evaluados con el equipo interdisciplinario a través de una reunión de los integrantes del mismo, intercambiando desde la oralidad sobre cada objetivo, su cumplimiento y los aspectos que se consideren fructíferos del proceso o que dificultaron el mismo, con el fin de contribuir de manera positiva a futuros proyectos.

Los aspectos a evaluar asociados a la planificación son los siguientes: adecuación de las actividades propuestas y comunicación, para ello se plantean criterios a seguir. (*Ver anexo 4.2*)

Por otra parte, se propone la participación de una de las integrantes del equipo como observadora, que contribuirá a la evaluación del proceso enseñanza-aprendizaje e intercambio de saberes, a través de la observación de la actitud de los alumnos. Para ello, contará con un instrumento que refleje los siguientes *ítems* a evaluar: asistencia, realización de intervenciones, actitud de atención, distracción durante la actividad y permanencia en el salón (*Ver anexo 4.1*). El procesamiento de esta información se realizará en base a los criterios establecidos, permitiendo evaluar aspectos como la participación, el interés de los alumnos en los encuentros, y la adecuación de las actividades planteadas (*Ver anexo 4.3*).

La evaluación del proceso enseñanza-aprendizaje se complementará a través de la realización de actividades grupales al finalizar los encuentros, orientadas a los contenidos abordados.

Se contribuirá a la evaluación del intercambio de saberes y actitudinal mediante la realización por parte de los alumnos de una evaluación múltiple opción de forma individual que responde a cinco preguntas. La primera de ellas, “¿te gustó participar en esta experiencia?”, la segunda “¿cómo te sentiste en este encuentro?”, la tercera “¿cuánto crees que sabías de los temas abordados antes de la actividad?”, la cuarta “¿cuánto crees que sabes de los temas abordados después de haber participado en la actividad?” y la quinta: “¿sobre qué otros temas te gustaría aprender?” (*Ver anexo 4.4*).

Procesando todos los elementos de evaluación que se proponen, se elaborará una conclusión, cuyo registro será de utilidad para enriquecer y fortalecer intervenciones futuras, retroalimentando el proceso e identificando temáticas de interés de los beneficiarios.

XII. Calendario de actividades

Cronograma

Actividades	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6	Mes 7
Reunión con referentes del espacio adolescente del "Centro de salud Vigía"	•	•	•	•			
Reunión con directora de Escuela N°96 Juan José Muñoz	•						
Planificación de los encuentros	•	•	•	•			
<i>Encuentro N°1</i> Anatomía y sistema génito reproductor					•		
<i>Encuentro N°2</i> Prevención del Embarazo y métodos anticonceptivos						•	
<i>Encuentro N°3</i> Autocuidado y proyecto de vida						•	

<i>Encuentro N°4</i> Actividad de cierre							•
Evaluación	•	•	•	•	•	•	•
Registro	•	•	•	•	•	•	•

XIII. Determinación de los recursos necesarios

Recursos humanos

- Cinco estudiantes de la Licenciatura en Enfermería.
- Una Licenciada en Psicología.
- Un Doctor en Medicina especializado en medicina familiar y comunitaria.
- Una Licenciada en Enfermería especializada en enfermería familiar y comunitaria.
- Docentes de los grupos a abordar y Directora del Centro Educativo.

Recursos materiales

Recurso	Cantidad	Proveedor	Costo
Salón de usos múltiples	1	Escuela	No aplica
Mesas	6	Escuela	No aplica
Bancos	12	Escuela	No aplica
Tarjetas de identificación	61	Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería	\$300
Banner informativo “Conocer para decidir”	1	Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería	\$1700
Ovillo de lana	1	Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería	\$160
Caja de cartón	1	Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería	No aplica
Imágenes impresas	15	Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería	\$300
Computadora	1	Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería	No aplica
Proyector	1	Escuela	No aplica
Dado elaborado para la actividad	1	Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería	\$850

Laptop ceibal	61	Escuela	No aplica
Material informativo en formato folleto	150	Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería	\$900
Cartulina	8	Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería	\$240
Lápices de colores	48	Escuela	No aplica
Marcadores	12	Escuela	No aplica
Combustible	45 litros	Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería	\$3600
Presupuesto			\$8050

Los honorarios correspondientes a la Licenciada en Psicología, Licenciada en Enfermería y Doctor en Medicina no se han considerado dentro del presupuesto, ya que la implementación del proyecto está planificada para realizarse en el horario en que los profesionales desempeñan funciones en el Centro de Salud Vigía.

XIV. Referencias bibliográficas

1. Proyectos de Extensión 2004 - 2006 [en línea] Santa Fe: Ediciones UNL; 2008 [fecha de acceso 18 de abril, 2022]. URL disponible en:
<https://www.unl.edu.ar/extension/wp-content/uploads/sites/9/2019/02/Proyectos-de-extension-2004-2006.pdf>
2. Rodrigues M.G.S., Cosentino S.F., Rossetto M., Maia K.M., Pautz M., Silva V.C.. Talleres educativos en sexualidad del adolescente: la escuela como escenario. Enfermería global [en línea]. 2010 [fecha de acceso 2022 abril 21] ; No. 20 URL disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412010000300009&lng=es.
3. Proyectos Estudiantiles de Extensión Universitaria 2013 - 2014 [base de datos en línea]. Montevideo: Unidad de Proyectos SCEAM; 2022 [fecha de acceso 4 de junio, 2022]. URL disponible en:
<http://www.fadu.edu.uy/extension/files/2012/06/Lista-y-res%C3%BAmenes-de-Perfiles-de-Proyectos-Estudiantiles-de-Extensi%C3%B3n-2013-aprobados.pdf>
4. Unidad de Extensión [en línea]. Uruguay: Facultad de Enfermería, 2021 [fecha de acceso 18 de abril, 2022]. URL disponible en:
<https://www.fenf.edu.uy/index.php/inicio/ensenanza/unidades/unidad-extension/>
5. Embarazo adolescente: otra cara de la inequidad en Uruguay [en línea]. Uruguay: UNFPA; 2017 [fecha de acceso 18 de abril, 2022]. URL disponible en:
<https://uruguay.unfpa.org/es/noticias/embarazo-adolescente-otra-cara-de-la-inequidad-en-uruguay>
6. Graña S, López A, Ramos V, Benedet L. Estrategia nacional e intersectorial de prevención del embarazo no intencional en adolescentes. [en línea] Montevideo: UNFPA; 2020 [fecha de acceso 20 de abril, 2022]. URL disponible en:
<https://uruguay.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Estrategia%20de%20prevencion%20de%20embarazo%20no%20intencional%20en%20adolescente.pdf>

7. De Rosa C, Doyenart M, Freitas M, Lara C, López Gómez A, Rossi S et al. Maternidad en adolescentes y desigualdad social en Uruguay [en línea]. Montevideo: UNFPA; 2022 [fecha de acceso 17 de abril 2022]. URL disponible en:
<https://uruguay.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Maternidad%20en%20adolescentes%20y%20desigualdad%20social%20en%20Uruguay.pdf>
8. Barceló M. El embarazo en la adolescencia [Tesis de grado]. Alicante: Universidad Miguel Hernández; 2016
9. Acerca de la ANEP [base de datos en línea]. Montevideo: Administración nacional de Educación Pública; 2019 [fecha de acceso 18 de abril 2022]. URL disponible en:
<https://www.anep.edu.uy/acerca-anep>
10. A.PR.EN.D.E.R. [base de datos en línea]. Montevideo: Administración nacional de Educación Pública; 2022 [fecha de acceso 17 de abril 2022]. URL disponible en:
<https://www.dgeip.edu.uy/programas/aprender/>
11. Arocena R, Tommasino H, Rodríguez N, Sutz J, Alvarez Pedrosian E, Romano A. Integralidad: Tensiones y perspectivas. Cuadernos de Extensión. Montevideo: CSEAM; 2011 [fecha de acceso 18 de Febrero de 2022]. URL disponible en:
http://beu.extension.unicen.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/168/Cuaderno_integridad.pdf?sequence=1&isAllowed=y
12. Barrero G., Cardozo D., González M. Grabino V. Formulación de proyectos de extensión universitaria. Uruguay: Índice Grupo Editorial; 2015.
13. Multidisciplina, Interdisciplina y Transdisciplina [base de datos en línea]. México: Theoréo Arquitectura. 2017 [fecha de acceso 4 de mayo 2022]. URL disponible en:
<https://teoreoarq.wordpress.com/2017/10/10/multidisciplina-interdisciplina-y-transdisciplina/>
14. Miriam B, Nelly B, Julio T, Gloria E, Adriana A, Fernando P. El diálogo de saberes como posición humana frente al otro: referente ontológico y pedagógico en la educación para la salud. Investigación y Educación en Enfermería. [Internet]. Antioquía: Universidad de Antioquía; 2009 [fecha de acceso 6 de mayo 2022]. URL disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/1052/105213198011.pdf>

15. ¿Qué es la adolescencia? [en línea]. Uruguay: UNICEF; 2022. [fecha de acceso 6 de Agosto 2022]. URL disponible en:
<https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,los%2010%20y%2019%20a%C3%B1os>
16. Hortonedá Y, Magnone V, Graña S, Rieppi L, Ramos V, Gorgoroso M et al. Aportes para el abordaje de la salud de adolescentes en el primer nivel [en línea]. Montevideo: UNFPA; 2014. [fecha de acceso 17 de abril 2022]. URL disponible en:
https://uruguay.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/116_file1.pdf
17. Parte I - Perfil de los Adolescentes y Jóvenes de la Región de las Américas - La Salud de los Adolescentes y Jóvenes en la Región de las Américas [en línea]. [fecha de acceso 18 de abril de 2022]. URL disponible en:
<https://www3.paho.org/informe-salud-adolescente-2018/part-one-a-profile-of-adolescents-and-youth-in-the-americas.html>
18. Cambios en la pubertad y adolescencia [en línea]. Murcia: Asesoría Psicosocial Informa Joven Ayuntamiento de Murcia. 2020. [fecha de acceso 8 de Enero de 2022]. URL disponible en: https://www.informajoven.org/info/salud/k_7_7.asp
19. La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo. [en línea]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2018. [fecha de acceso 8 de Marzo de 2022]. URL disponible en:
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274656/9789243512884-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
20. Salud sexual [en línea]. Ginebra: Gruskin; 2005 [fecha de acceso 18 de abril de 2022]. URL disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/sexual-health>
21. Salud sexual y reproductiva [en línea]. Uruguay: Médicos Sin Fronteras Uruguay; 2016 [fecha de acceso 14 de diciembre de 2022]. URL disponible en:
<https://www.msf.org.uy/conocenos/actividades-medicas/salud-sexual-y-reproductiva>

22. Perkal Rug G. El embarazo en la adolescente. Revista de Formación Continua de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia [en línea]. 2015 [fecha de acceso 11 de Diciembre de 2022]; No. 3 URL disponible en:
https://www.adolescenciasema.org/wp-content/uploads/2015/06/adolescere-2015-vol3-n2_26-35_El_embarazo_en_la_adolescente.pdf
23. Luquez Galeano, C. Adolescencia y Embarazo. [diapositiva]. Montevideo: Depto. Enfermería Salud Mental; 2018. 26 diapositivas.
24. ¿Qué y cuáles son los métodos anticonceptivos? [en línea]. Santiago de Chile: Instituto Chileno de Medicina Reproductiva; 2017. [fecha de acceso 14 de diciembre de 2021]. URL disponible en:
https://icmer.org/wp-content/uploads/2019/Temas_destacados/Anticoncepcion_de_emergencia/Que-y-cuales-son-los-metodos-anticonceptivos-25032017.pdf
25. Autocuidado en el Ciclo Vital [en línea]. Chile: Pontificia Universidad Católica de Chile; 2022 [fecha de acceso 14 de abril de 2022]. URL disponible en:
http://www7.uc.cl/sw_educ/enferm/ciclo/html/general/autocui.htm#:~:text=El%20concepto%20b%C3%A1sico%20desarrollado%20por,su%20vida%20y%20desarrollo%20posterior
26. Vignolo J, Vacarezza M, Álvarez C, Sosa A. Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud. Arch. Medicina Interna [en línea]. 2011 Abril [fecha de acceso 22 de abril de 2022]; No. 33 (1): 7-11 URL disponible en:
http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-423X2011000100003&lng=es.
27. Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo. Importancia del Proyecto de vida. [Imagen]. Perú; 2015. Disponible en:
https://www2.trabajo.gob.pe/archivos/dnpefp/sovio/articulos/1_Importancia_Proyecto_Vida.pdf
28. Ander-Egg E. El taller: una alternativa de renovación pedagógica. Buenos Aires: Editorial Magisterio del Río de la Plata; 1991.

- 29.. Cano A. La metodología de taller en los procesos de educación popular La metodología de taller en los procesos de educación popular. Revista Latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales [en línea]. 2012 [fecha de acceso 3 de abril de 2022]. Vol 2. URL disponible en: https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.5653/pr.5653.pdf.
30. Monsalve M, Foronda R, Mena S. La lúdica como instrumento para la enseñanza aprendizaje [en línea]. Medellín; 2013 [fecha de acceso 10 de julio de 2022]. URL disponible en:
<https://docplayer.es/63566491-La-ludica-como-instrumento-para-la-ensenanza-aprendizaje-trabajo-de-grado-para-optar-al-titulo-de-especialista-en-pedagogia-de-la-ludica.html>
31. Manual de Técnicas y Dinámicas [en línea]. México; 2007. [fecha de acceso 15 de setiembre 2022]. URL disponible en:
<https://www.uv.mx/dgdaie/files/2013/02/zManual-de-Tecnicas-y-Dinamicas.pdf>
32. Te suena familiar [en línea]. Chile: UNICEF; 2019 [fecha de acceso 5 de diciembre 2021]. URL disponible en :
<https://www.unicef.cl/centrodoc/tesuenafamiliar/02%20Dinamicas.pdf>
33. Qué son las dinámicas de grupos [en línea]. Madrid: EDIX UNIR; 2021 [fecha de acceso 9 de febrero de 2021]. URL disponible en:
<https://www.edix.com/es/instituto/dinamicas-grupos/>
34. Barros B. C. Barros M. R. Los medios audiovisuales y su influencia en la educación desde alternativas de análisis. Revista Universidad y Sociedad [en línea]. 2015 [fecha de acceso 3 de febrero de 2022]. Vol 7 No 3. URL disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202015000300005&lng=es&nrm=iso
35. Guía en Sexualidad y Género para Adolescentes. [en línea] Uruguay: Instituto Nacional de las Mujeres. 2011. [fecha de acceso 18 de abril de 2022]. URL disponible en:
<http://dspace.mides.gub.uy:8080/xmlui/handle/123456789/1008>
36. ¿Qué es la menstruación? [en línea]. Washington: Planned Parenthood Federation of America. 2020. [fecha de acceso 3 de junio de 2022]. URL disponible en:
<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/menstruacion>

37. Métodos anticonceptivos eficaces para los adolescentes sexualmente activos [en línea]. Estados Unidos: Academia Americana de Pediatría; 2020. [fecha de acceso 3 de junio de 2022]. URL disponible en:
<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/Paginas/birth-control-for-sexually-active-teens.aspx>
38. Bueno V. Manual de la enfermería. España: Oceano; 2012.
39. Guía de Diagnóstico Tratamiento, Prevención y Vigilancia de las Infecciones de Transmisión Sexual [en línea]. Uruguay: 2018.
40. Freixas C., Boada A., Graugé D., Honrado G. Diccionario de Medicina. España: Océano; 2005.
41. Torrens R, Martínez C. Enfermería Obstétrica y Ginecológica. España: Editorial DAE; 2012.
42. Embarazo [base de datos en línea]. Barcelona: Clínico Barcelona. 2022 [fecha de acceso 16 de agosto de 2022]. URL disponible en:
<https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/embarazo-y-parto>
43. Laura Valli. Fisiología del Parto. [diapositiva]. Montevideo: Cátedra Materno Infantil. 2018. 40 diapositivas.
44. Beatriz A, Isabel P, Solana Q. Sexualidad y derechos, aportes para el trabajo con adolescentes y jóvenes [en línea]. Montevideo; UNFPA; 2015 [fecha de acceso 18 de abril de 2022]. URL disponible en:
https://uruguay.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/160_file1.pdf
45. Ley N° 18987 [en línea]. Uruguay: Registro Nacional de Leyes y Decretos; 2012 [fecha de acceso 16 de agosto de 2022]. URL disponible en:
<https://www.impo.com.uy/bases/leyes/18987-2012>

XV. Anexos

Anexo 1 - Técnicas a utilizar en el abordaje a los adolescentes

Técnica de presentación

Son aquellas técnicas que permiten conocer información sobre los integrantes del grupo. Establecen las bases para comenzar el trabajo grupal, en la medida que proporcionan un conocimiento del grupo, de cada integrante, de su comunicación y de las relaciones interpersonales. ⁽³¹⁾

Técnica de comunicación

Son juegos que buscan estimular la comunicación entre los participantes e intentan romper la unidireccionalidad de la comunicación verbal, en la que normalmente se establecen unos papeles muy determinados. Estos juegos buscan favorecer la escucha activa en la comunicación verbal y, por otra parte, estimular la comunicación no-verbal (expresión gestual, contacto físico, mirada) para favorecer nuevas posibilidades de comunicación. ⁽³²⁾

Técnica de contacto emocional

Son dinámicas que favorecen el contacto con el cuerpo e inducen al trabajo con el mundo interior, los sentidos y las emociones. ⁽³²⁾

Técnica de grupo

Son actividades colectivas que tienen como objetivo promover la integración entre los miembros de un equipo y afianzar la confianza entre ellos. Son ejercicios atractivos, siempre adaptados a las edades y circunstancias de las personas participantes. ⁽³³⁾

Técnicas audiovisuales

Forma parte de los recursos didácticos denominados multisensoriales, procura aproximar la enseñanza a la experiencia directa utilizando como vías la percepción, el oído y la vista; de esta manera, el medio audiovisual recrea imágenes, palabras y sonidos. Los soportes pueden ser tanto impresos como electrónicos: fotografía, cine, radio, televisión, historietas. ⁽³⁴⁾

Anexo 2: Materiales elaborados para el proyecto.

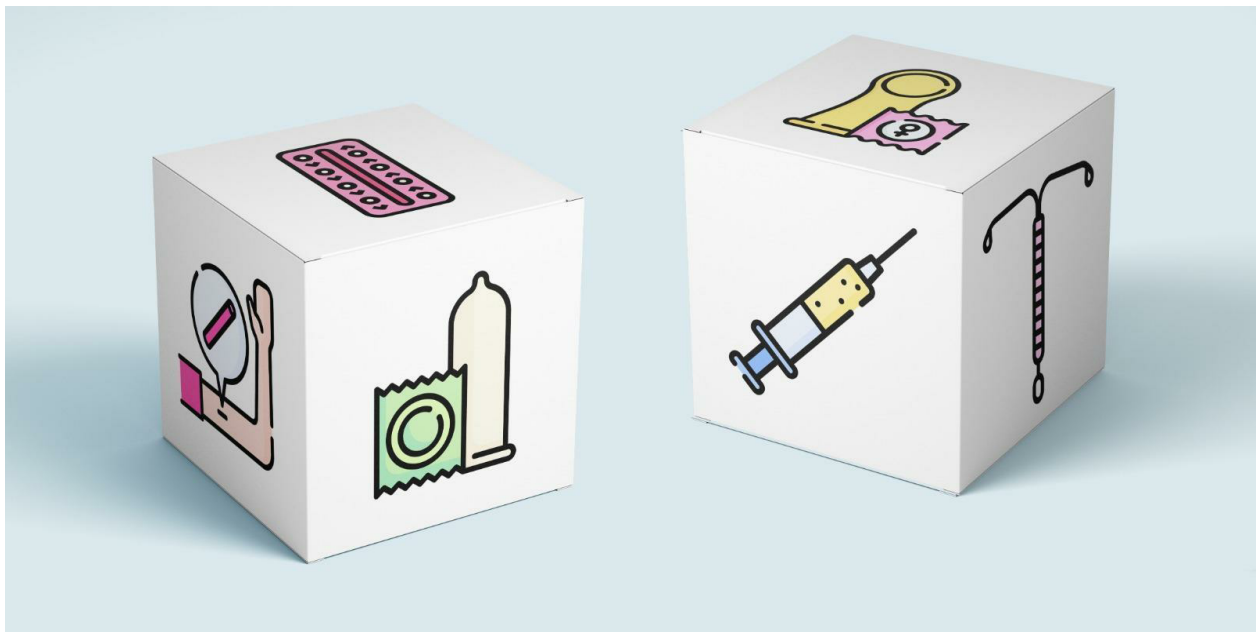
1. Logo y banner creados para identificar y presentar el Proyecto de Extensión a los adolescentes.



2. Tarjetas de identificación.



3. Dado a utilizar en la actividad: ¿Qué es un MAC?



3. Folletería a entregar en la jornada final del proyecto.



Anexo 3: Contenidos

Cambios en la adolescencia

En la adolescencia se producen transformaciones que generan cambios en el cuerpo, las emociones y sensaciones. Los cambios de la pubertad son transformaciones tanto anatómicas como fisiológicas en el organismo producidas principalmente por las hormonas sexuales la testosterona y la progesterona y los estrógenos.

No todos los adolescentes maduran al mismo tiempo y pueden existir grandes diferencias entre personas de la misma edad. La maduración de los genitales es una característica fundamental de esta etapa de vida que finalmente indicará que la persona está preparada para tener hijos.

Este cambio hace que los adolescentes comiencen a experimentar lo que se llama deseo sexual o sea la atracción hacia otras personas. Algunos cambios en común que se producen tanto en el varón como en la mujer son: la aparición del acné juvenil, el aumento de la transpiración corporal, crecimiento del vello en la zona púbica, en axilas, brazos y piernas y cambio en el tono de voz, que es más notorio en los varones junto con el aumento del tamaño de la nuez.

Los cambios que se dan sólo en la mujer son: el ensanchamiento de las caderas, se destacan los pezones, se desarrollan y maduran los genitales internos y externos, y aparece la primera menstruación y el ciclo menstrual.

En cambio, a los varones les crece el vello en el bigote, la barba, el pecho y la espalda. También los genitales externos aumentan de tamaño y aparece la primera eyaculación.

Genitales femeninos:

- El clítoris: es un órgano que está situado en la zona superior, donde se unen los labios menores. Es nuestro punto más sensible y su estimulación, nuestra mayor fuente de placer sexual. Su única función es dar placer
- El meato uretral: es el orificio por donde sale la orina.
- El orificio vaginal o la entrada a la vagina: En la entrada del canal vaginal podemos encontrar una fina membrana llamada himen. No todas las mujeres nacen con himen, y hay casos en que éste ni siquiera se fisura, ni hay sangrado con la primera penetración.
- Los labios menores: situados en la parte interior de los labios mayores.
- La vagina: es una cavidad elástica, con pliegues, de 8 a 9 cms. de profundidad, que une la vulva con el cuello del útero. La entrada de la vagina está rodeada de músculos muy fuertes que nosotras podemos controlar, aunque nunca los usemos.

Son los que se contraen durante el orgasmo, se distienden durante el parto y sujetan la vejiga, el útero y el ano. Esta musculatura se puede reforzar mediante ejercicios. Esto ayudará a mejorar nuestros orgasmos, a evitar las pérdidas de orina y/o el descenso de los órganos que nombramos.

- Los ovarios: son dos órganos pequeños que tienen forma de almendra. Son las glándulas sexuales femeninas. Producen los óvulos y las hormonas sexuales: estrógenos, progesterona y testosterona.
- Las trompas de Falopio: son dos conductos huecos situados a ambos lados del útero.
- El útero: es un órgano muscular en forma de pera invertida. Tiene dos partes: un cuerpo y un cuello. El cuello comunica la vagina con el interior del útero.

Genitales masculinos:

- Conducto deferente: lleva los espermatozoides hacia los líquidos que formarán el semen.
- Próstata: Es una glándula que rodea la vejiga. Segrega un líquido que se mezcla con el contenido de las vesículas seminales para formar el semen.
- Uretra: es el conducto por el que salen al exterior la orina y el semen.
- Cuerpo Cavernoso: contiene vasos sanguíneos que se llenan de sangre para producir una erección.
- Pene: Es un órgano muy sensible y receptivo. Fuente de placer, su respuesta principal a la estimulación es la erección: rigidez y mayor tamaño.
- Glande: es la cabeza o parte terminal del pene, donde se encuentra el orificio uretral. Es una zona muy sensible.
- Prepucio: Es una piel que lo recubre, se corre hacia atrás durante la erección y para su higiene
- Orificio Uretral (Meato): Orificio por donde salen el semen y la orina.
- Cuerpo esponjoso: rodea la uretra, contiene vasos sanguíneos que se llenan de sangre para producir una erección y mantienen la uretra abierta durante la erección.
- Escroto: Es una especie de bolsa; en su interior se encuentran los testículos.
- Testículos: son dos órganos en los que se producen y almacenan los espermatozoides (son las células que aporta el varón en la fecundación). La ubicación exterior de los testículos es importante ya que la temperatura de éstos tiene que ser menor a la del resto del cuerpo para la vida de los espermatozoides.

- Vesículas seminales: Se encuentran a continuación del conducto deferente, colaboran en la formación del semen.
- Glándula de Cowper: secretan líquido preseminal.

El semen está formado por líquido que proviene de la próstata, líquido que proviene de las vesículas seminales y por espermatozoides que provienen de los testículos. La expulsión de semen se llama eyaculación. ⁽³⁵⁾

El ciclo menstrual

El ciclo menstrual es el tiempo transcurrido entre el primer día de menstruación y el primer día del siguiente ciclo. Dura 28 días, pero puede variar entre 21 y 35 días. Durante este período se produce la expulsión del óvulo desde el ovario, llamada ovulación. En este momento el flujo vaginal es más transparente, parecido a la clara de huevo. El óvulo recorre las trompas de Falopio y si no se une con un espermatozoide será expulsado junto con una capa interior del útero a través del orificio vaginal. Es lo que vemos como sangrado en la menstruación, cuya duración normal es entre 3 y 7 días. Si hay unión de un óvulo con un espermatozoide, o sea fecundación, dará comienzo a un embarazo. Hoy sabemos que durante la menstruación podemos seguir normalmente con nuestra vida, se puede realizar actividad física, lavarse el cabello, bañarse, tener relaciones sexuales, ir a la playa, estudiar, bailar. ⁽³⁶⁾

Métodos anticonceptivos

La anticoncepción es el uso de objetos o medicamentos para impedir que se produzca un embarazo al mantener relaciones sexuales. Además, algunos de ellos también impiden contraer infecciones de transmisión sexual.

Cada persona tiene derecho a decidir cuándo y con quién tener hijos/as y si no quiere tenerlos/as puede acceder a un método anticonceptivo para disfrutar de las relaciones sexuales sin riesgos. Es importante elegir un método anticonceptivo que brinde seguridad y resulte cómodo. Tenemos que saber cómo se usan, qué características tienen, cómo obtenerlos y si tienen contraindicaciones.

El uso de preservativo es fundamental. No hay otra forma eficaz de evitar un embarazo no deseado y al mismo tiempo de impedir que se adquiriera una enfermedad de transmisión sexual.

Que el preservativo masculino sea el más habitual, no quiere decir que sean solamente los varones quienes decidan sobre su uso. Varones y mujeres debemos exigir el uso del preservativo en todas las relaciones sexuales. Para mayor seguridad es bueno usar un doble método anticonceptivo en las relaciones sexuales, el condón más otro método anticonceptivo.

Existen diferentes métodos, a continuación, abordaremos los más comunes:

	PRESERVATIVO FEMENINO	PRESERVATIVO MASCULINO
¿Dónde se obtiene?	En todos los Servicios de Salud del SNIS	En todos los Servicios Públicos de Salud y en algunos servicios privados del SNIS
¿Cómo se obtiene?	Podrás acceder de forma gratuita o a bajo costo a 12 vales por año de 15 condones cada uno	Podrás acceder de forma gratuita o a bajo costo a 12 vales por año de 15 condones cada uno
Efectividad MAC	Moderadamente Eficaz	Moderadamente Eficaz
¿Qué son?	Es una funda delgada y resistente con dos anillos blandos, uno en cada extremo.	Es una funda delgada de látex que cubre el pene erecto.

¿Cómo debo usarlo?	Se coloca antes de la relación sexual un anillo internamente en la vagina y el otro queda afuera y cubre los genitales externos en la mujer.	Se coloca a lo largo del pene desde el primer momento de la erección, apretando bien la punta del mismo antes de desenrollarlo para que no quede aire, ya que allí se depositará el semen.
¿Cómo funciona para evitar los embarazos?	Impide el pasaje de espermatozoides hacia la vagina.	Impide el pasaje de espermatozoides hacia la vagina.
¿Funciona como método de barrera?	PROTEGE de forma muy eficaz de ITS/VIH- Sida	PROTEGE de forma muy eficaz de ITS/VIH- Sida
Ventajas	Puede colocarse al inicio de las relaciones sexuales. Se adapta mejor a las personas alérgicas al látex. No necesita una erección para ser colocado.	El varón participa activamente en la prevención tanto del embarazo como de la transmisión de las ITS/VIHSida.

Del preservativo masculino, es importante saber que:

- * El preservativo se usa sólo una vez.
- * Dos preservativos no protegen más y hay riesgo de que se salga o se rompa.
- * Es conveniente, al retirarlo, comprobar que no se ha roto.
- * Si el preservativo queda retenido en el interior de la vagina se debe extraer introduciendo los dedos.
- * Hay que colocarlo antes de cualquier contacto genital, siempre con el pene en erección. Las gotas que se expulsan antes de la eyaculación pueden contener espermatozoides y transmitir infecciones de transmisión sexual.

Pasos al utilizar un preservativo:

- 1) Mirar la fecha de vencimiento en el envoltorio.
- 2) Abrir el envoltorio con cuidado para que no se rompa el preservativo.
- 3) Ponértelo o ponérselo a tu pareja desde el comienzo de la relación sexual.
- 4) Apretar bien la punta del condón al ponerlo en el pene.
- 5) Correr el condón hasta la base del pene.
- 6) Si el preservativo se rompió o quedó retenido en la vagina puedes recurrir a la anticoncepción de emergencia para evitar un embarazo.

Anticonceptivo de emergencia o píldora del día después

Es un anticonceptivo hormonal que se usa para prevenir el embarazo no deseado de forma ocasional, por ejemplo, cuando hubo alguna rotura imprevista del condón, si hubo relaciones sexuales sin protección o en la que se utilizó mal el método, también en caso de violación, hay varias formas de aplicación que dependerá de la presentación del fármaco. Si la presentación del fármaco es de 2 pastillas, estas se deben tomar juntas en una sola dosis que cuanto antes se toma luego de la relación sexual más efectivas serán, disminuyendo su efectividad a medida que pasa el tiempo de la relación. Siempre deben ser tomadas no más de 72 hs posteriores a la relación. Todo servicio de salud pública o privado la tienen disponible en forma gratuita, también están a la venta en farmacias sin necesidad de receta médica. ⁽³⁷⁾

Aspectos a destacar sobre los métodos anticonceptivos femeninos.

	Pastillas Hormonales	Parche hormonal	DIU: Dispositivo intrauterino	Implantes subdérmicos	Inyectable Hormonal
¿Dónde se obtiene?	En todos los Servicios de Salud del SNIS puedes solicitarlas al médico/a	No disponible en los servicios de Salud	En todos los Servicios de Salud del SNIS.	En todos los Servicios de Salud públicos del SNIS	En todos los Servicios de Salud del SNIS.
¿Cómo se obtiene?	Podrás solicitar al/a médico/a de forma gratuita o a bajo costo una cuponera por 13 vales por año	En farmacias.	Puedes solicitar su colocación de forma gratuita al/a ginecólogo/a	Puedes solicitar su colocación gratuita al/a ginecólogo/a	Podrás solicitar al/a médico/a de forma gratuita
Efectividad del MAC	Eficaz	Eficaz	Muy Eficaz	Muy Eficaz	Muy eficaz
¿Qué son?	Hormonas sintéticas similares a los estrógenos y progesterona producidos por nuestros ovarios, que se ingieren por vía oral	Banda adhesiva que contiene hormonas, que se liberan a través de la piel	Objeto con forma de T de 3,6 cm de largo y 3,2 cm de ancho. Puede contener hormonas o cobre.	Son dos pequeñas varillas de plástico flexible del tamaño de un fósforo que se colocan bajo la piel del brazo.	Una inyección que contiene una hormona que evita que los ovarios liberen un óvulo.

<p>¿Cómo debo usarlo?</p>	<p>Se comienza la primera caja o blister el 1er día de menstruación, y según tengan 21 o 28 comprimidos haremos pausa o no durante 7 días, antes de comenzar la segunda caja o blister. Se toma 1 pastilla diaria a la misma hora</p>	<p>Debe permanecer puesto (pegado a la piel). Se cambia 1 vez por semana, durante tres semanas seguidas. En la cuarta semana NO se debe usar el parche. Después de la misma, comienzas con su uso nuevamente. Puede colocarse en: abdomen, nalga, espalda o parte superior externa del brazo.</p>	<p>Dispositivo que es colocado dentro del útero y tiene efecto por inactivación de los espermatozoides. Lo coloca un/a profesional capacitado/a</p>	<p>Dispositivo que es colocado bajo la piel del brazo. Lo coloca un/a profesional capacitado/a y lo realiza con anestésico local. Se debe estar segura de no estar embarazada.</p>	<p>La primera inyección se aplica entre el primer y quinto día de la menstruación. Las siguientes inyecciones se aplican cada 30 días, sin dejar pasar más de 3 días para asegurar su eficacia.</p>
<p>¿Cómo funciona para evitar los embarazos?</p>	<p>Evita la ovulación</p>	<p>Evita la ovulación.</p>	<p>Inactiva los espermatozoides modificando el medio donde se desplazan, impidiendo la fertilización del óvulo.</p>	<p>Evita la ovulación</p>	<p>Impiden la ovulación y hacen que el moco que se produce en el cuello de la matriz se vuelva muy espeso impidiendo el</p>

					paso de los espermatozoides
¿Funciona como Método de barrera?	NO protege de ITS/VIH Sida	NO protege de ITS/VIH- Sida	NO protege de ITS/VIH- Sida	NO protege de ITS/VIH- Sida	NO protege de ITS/VIH- Sida
Ventajas	Regulan el ciclo menstrual. Disminuye la cantidad y duración de la menstruación y los dolores.	Evita la necesidad de la toma diaria. Es efectivo como la píldora	Hasta 10 años de duración. Puede usarse durante la lactancia. No interfiere con medicamentos	Buen método anticonceptivo para usos de largo plazo. Es más efectivo y mejor tolerado que la píldora. Duración entre 3 y 5 años según el tipo de implante. Puede ser retirado en cualquier momento.	Protección de larga duración; solo requiere que se visite al médico 1 vez al mes.

Enfermedades de transmisión sexual (ETS): Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) son aquellas que suelen, o pueden, transmitirse a través de una actividad sexual íntima, ya sea heterosexual u homosexual. ⁽³⁸⁾

Hepatitis B: La hepatitis B es la infección causada por el virus de la hepatitis B (VHB). El VHB es causante de enfermedades hepáticas agudas y crónicas y es capaz de desarrollar, a través de su integración en el genoma del hepatocito, un hepatocarcinoma.

El VHB, se transmite de forma eficiente por vía sexual y parenteral a través de la entrada percutánea o permucosa de material infectante y por transmisión vertical de madre portadora al recién nacido. ⁽³⁹⁾

Herpes genital: El herpes genital es una infección crónica incurable, causada por el virus herpes 1 y 2 (VHS-1 y VHS-2), el VHS-2 es la principal causa de úlceras genitales y es un factor de riesgo para la adquisición de otras ITS, además de VIH. Si bien la principal vía de transmisión del VHS es sexual, se transmite también por contacto con las superficies genitales, la piel, las vesículas o exudados de pacientes infectados/as. La capacidad de transmisión del herpes no se limita a los momentos en que están presentes las lesiones cutáneo-mucosas, ya que se ha demostrado frecuente eliminación viral en personas asintomáticas “shedding asintomático” (puede transmitirse a partir de superficies genitales o anales de aspecto normal). ⁽³⁹⁾

Sífilis: La sífilis es una ITS, de diagnóstico sencillo, curable y que tiene un tratamiento antibiótico accesible y de bajo costo.

Es una infección sistémica, de evolución crónica, con períodos asintomáticos, causada por una bacteria (espiroqueta) *Treponema pallidum*.

La vía de transmisión en la mayoría de los casos es sexual, adquiriéndose por contacto directo con las lesiones (presentes en la sífilis primaria o lesiones de sífilis secundaria). *T. pallidum* penetra a través de mucosa sana o piel erosionada y rápidamente se disemina en el organismo, por lo que desde etapas precoces la infección es sistémica. La probabilidad de adquisición, desde una persona que cursa una sífilis primaria o secundaria, es aproximadamente de un 50%.

La transmisión vertical ocurre por pasaje transplacentario de treponemas o por contacto con lesiones genitales durante el pasaje a través del canal de parto. ⁽³⁹⁾

Gonorrea: Enfermedad venérea frecuente que suele afectar las vías genitourinarias y, de forma ocasional, la faringe, las conjuntivas o el recto.

La infección se transmite por contacto con una persona infectada o con secreciones que contienen el microorganismo causal, *Neisseria gonorrhoeae*.⁽⁴⁰⁾

Virus de inmunodeficiencia humana (VIH y SIDA): Tipo de retrovirus causante del SIDA. Se transmite por el contacto con la sangre, semen, secreciones cervicales, líquido cefalorraquídeo o líquido sinovial de un sujeto afectado. El VIH infecta a los linfocitos T colaboradores del sistema inmune y da lugar a una infección con un largo período de incubación, de 10 años como promedio. Con el sistema inmune destruido, el SIDA se manifiesta mediante infecciones oportunistas como el sarcoma de kaposi, neumonía, candidiasis y tuberculosis.⁽⁴⁰⁾

Virus del Papiloma Humano (VPH): La infección por VPH se realiza por contacto directo, aunque puede haber contagio a través de fomites. Raramente, las madres infectadas pueden transmitir el virus a los recién nacidos en el momento del parto y ocasionar papilomatosis laríngea, aunque el riesgo es muy bajo.⁽⁴¹⁾

Embarazo

El embarazo es el proceso fisiológico que se inicia en el momento de la fecundación, durante el cual se va formando un nuevo ser dentro del útero de la mujer y que finaliza con el parto. La duración del embarazo es de unos 280 días, o 40 semanas, 9 meses o 10 meses lunares, contados a partir del primer día de la última menstruación.

En este se incluyen los procesos físicos de crecimiento y desarrollo del feto en el útero de la madre y también los importantes cambios que experimenta esta última, que además de físicos son morfológicos y metabólicos.⁽⁴¹⁾

La forma natural de que se produzca el embarazo es a través de una relación sexual entre un hombre y una mujer. Al eyacular, el hombre deposita su espermatozoide en la vagina de la mujer: si un espermatozoide logra fecundar un óvulo, se genera el cigoto que se implanta en el útero, generando el embarazo.⁽⁴²⁾

Parto

Conjunto de fenómenos activos y pasivos que tienen como objeto la salida del feto a través de los genitales maternos. ⁽⁴³⁾

Tipos de Parto

- Vaginal: El parto vaginal es el más frecuente y fisiológico.
- Cesárea: Incisión o corte en el abdomen y en el útero para extraer al bebé. Pueden ser programadas para una fecha concreta por motivos de salud de la madre o del feto o ser necesaria durante el transcurso del parto. ⁽⁴³⁾

Derechos sexuales y reproductivos

Desde la perspectiva de los derechos humanos, los derechos sexuales son definidos como la capacidad de disfrutar una vida sexual elegida en forma libre, satisfactoria y sin coacciones ni riesgos. Ejercer la preferencia y orientación sexual sin padecer discriminaciones; recibir información certera, clara y atención integral. Los derechos reproductivos hacen referencia por su parte a la posibilidad de elegir en forma autónoma si se quiere o no tener hijos, cuántos y con qué frecuencia. Estos derechos se fundamentan en el valor otorgado a la libertad de elegir y en la autonomía personal para la toma de decisiones. La ley 18.426 tiene como objetivo proteger los derechos de niños, niñas, adolescentes y personas adultas en materia de:

- Información y servicios de salud sexual y reproductiva.
- Atención integral a los casos de embarazo no deseado-no aceptado desde un abordaje sanitario comprometido con los derechos sexuales y reproductivos
- Promover la maternidad y paternidad responsable y la accesibilidad a su planificación.
- Garantizar el acceso universal a diversos métodos anticonceptivos seguros y confiables.
- Prevención de la violencia física, psicológica, sexual y las conductas discriminatorias
- Prevenir y tratar las enfermedades genito-reproductivas.
- Prevenir y reducir el daño de las infecciones de transmisión sexual.
- Prevenir y reducir el daño de los efectos del consumo de sustancias adictivas legales e ilegales.

Entre otros temas. ⁽⁴⁴⁾

La ley 18.335. de derechos de los usuarios de salud incluye derechos específicos para adolescentes.

Tienes derecho a:

- Ser atendido siempre, sin importar que concurras solo/a a: sacar número, consultas o realizarte exámenes.

- Un control anual gratuito por un odontólogo y oftalmólogo.
- Que lo que hables en la consulta sea confidencial y se cuide tu privacidad.
- Que se te explique todo de manera que lo entiendas.
- Que se solicite tu autorización para examinarte.
- A ser escuchado y tomado en cuenta siempre inclusive en caso de tratamientos a recibir.
- La historia clínica es tuya. Puede ser solicitada por ti o por un adulto/a con tu autorización.

En caso de sospecha de embarazo no deseado podés acceder al Servicio de Interrupción voluntaria del embarazo (IVE) para orientación, sin adulto/a acompañante si así lo decidieras. (LEY 18987 /2012 INTERRUPCIÓN VOLUNTARIA DEL EMBARAZO). ⁽⁴⁵⁾

Anexo 4: Instrumentos de evaluación

4.1 Instrumento de evaluación de los encuentros por parte de la observadora.

Encuentro N°:		Grupo:	Fecha: / /		
Alumno	Asistencia	Realiza intervenciones	Actitud atenta	Distracción durante la actividad	Se retira del salón
Total					

4.2 Instrumento de evaluación del cumplimiento de los objetivos y planificación con el equipo interdisciplinario.

CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS Y PLANIFICACION CON EL EQUIPO INTERDISCIPLINARIO
Cumplimiento de los objetivos del proyecto
<input type="radio"/> Se cumplieron los objetivos de la actividad. <input type="radio"/> Se cumplieron parcialmente los objetivos de la actividad. <input type="radio"/> No se cumplieron los objetivos de la actividad.
Comunicación en el proceso grupal
<input type="radio"/> Se logra una comunicación y vínculo satisfactorio entre las partes. <input type="radio"/> No se logra una comunicación y vínculo satisfactorio entre las partes.
Desarrollo del trabajo interdisciplinario
<input type="radio"/> Se logra sin dificultades. <input type="radio"/> Se logra con escasas dificultades. <input type="radio"/> No logrado.

Crterios a utilizar para la evaluación del cumplimiento de objetivos y planificación

Cumplimiento de los objetivos

- Se cumplieron los objetivos: Se logra dar cumplimiento al objetivo general y a los objetivos específicos.
- Se cumplieron parcialmente los objetivos: Se logra dar cumplimiento al objetivo general, pero no se logra el cumplimiento de al menos uno de los objetivos específicos.
- No se cumplieron los objetivos: No se logra dar cumplimiento al objetivo general del proyecto.

Comunicación en el proceso grupal

- Se logra una comunicación y vínculo satisfactorio entre las partes: El 80% del equipo considera que la comunicación y el vínculo logrado son satisfactorios.
- No se logra una comunicación y vínculo satisfactorio entre las partes: Un porcentaje menor al 80% considera que la comunicación y el vínculo logrado son satisfactorios.

Desarrollo del trabajo interdisciplinario

- Se logra sin dificultades: La planificación y las actividades se desarrollan ponderando la participación de todas las partes, validando sus posturas y llegando a un consenso.
- Se logra con escasas dificultades: Se presentan dificultades asociadas a la participación de las partes y/o sus posturas, pero se logra llegar a un consenso.
- No logrado: No se logra llegar a un consenso y/o se consideran como no válidas posturas ajenas a las de una de las partes sin fundamento alguno, limitando las posibilidades del grupo.

4.3 Instrumento de evaluación del proceso enseñanza-aprendizaje e intercambio de saberes con los alumnos.

PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE E INTERCAMBIO DE SABERES CON LOS ALUMNOS
Asistencia de los alumnos
<input type="radio"/> > 75% del total. <input type="radio"/> 50 % - 75% <input type="radio"/> 25% - 50 % <input type="radio"/> < 25%
Adecuación de las actividades propuestas
<input type="radio"/> Adecuadas a las características del público objetivo. <input type="radio"/> Inadecuadas para las características del público objetivo.
Interés de los alumnos en las actividades planteadas
<input type="radio"/> Manifiestan interés en la totalidad de las actividades y temáticas abordadas. <input type="radio"/> Manifiestan interés en algunas de las actividades y temáticas abordadas. <input type="radio"/> No manifiestan interés.

Criterios a utilizar para la evaluación del proceso enseñanza-aprendizaje e intercambio de saberes

Asistencia de los alumnos

- Señalar el rango en el que se ubica el porcentaje de los alumnos que participaron en la totalidad de los encuentros realizados.

Adecuación de las actividades propuestas.

- Adecuadas a las características del público objetivo: La mayor parte del grupo realiza intervenciones y presenta una actitud de atención frente a las actividades.
- Inadecuadas a las características del público objetivo: La menor parte del grupo realiza intervenciones y no presenta actitud de atención frente a las actividades.

Interés de los alumnos en las actividades planteadas.

- Manifiestan interés en la totalidad de las actividades y temáticas abordadas: La mayor parte del grupo permanece atenta durante todas las actividades realizadas. Nadie se retira del salón.

- Manifiestan interés en algunas de las actividades y temáticas abordadas: La mayor parte del grupo permanece atenta durante dos a tres de los encuentros.
- No manifiestan interés: La mayor parte del grupo permanece atenta durante sólo uno de los encuentros y/o se retiran del salón durante las actividades.

4.4 Instrumento para evaluación individual por parte de los beneficiarios en los encuentros.

<p><i>Instrucciones:</i> Debes responder a cada una de las preguntas marcando la opción u opciones que consideres correcta(s).</p> <p>- En la pregunta número 2 puedes señalar más de una opción.</p> <p>- En las preguntas 3 y 4 debes encerrar en un círculo el número que creas que representa mejor tu percepción.</p> <p>- En la pregunta 5 puedes señalar todos los temas que te interesen.</p>	
1	¿Te gustó participar de esta experiencia?
	<input type="radio"/> Sí <input type="radio"/> No
2	¿Cómo te sentiste en este encuentro?
	<input type="radio"/> Avergonzado <input type="radio"/> Nervioso <input type="radio"/> Tranquilo <input type="radio"/> Preocupado <input type="radio"/> Asustado <input type="radio"/> Relajado <input type="radio"/> En confianza <input type="radio"/> Feliz <input type="radio"/> Incómodo <input type="radio"/> Cómodo
3	Del 1 al 10, ¿cuánto crees que sabías de los temas abordados antes de la actividad?
	<p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 NADA POCO MUCHO </p>
4	Del 1 al 10, ¿cuánto crees que sabes de los temas abordados después de haber participado de la actividad?
	<p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 NADA POCO MUCHO </p>
5	¿Sobre qué otros temas te gustaría aprender?
	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>