

1.1.1 Resultados, capacidades a desarrollar y contenidos sugeridos para la adolescencia, la juventud y adultez

Resultados de salud esperados
<ul style="list-style-type: none">• Personas con adecuado estado nutricional de acuerdo a su edad
Capacidad a trabajar con los adolescentes, jóvenes y adultos
<ul style="list-style-type: none">• Conoce cómo puede tener una alimentación saludable de acuerdo a su estado de salud, y requerimientos nutricionales.• Reconoce los contenidos de los rótulos (etiquetas) y sabe qué alimentos puede o no consumir, de acuerdo con su condición de salud.• Siente que es posible mejorar la propia alimentación, seleccionando alimentos con mayor valor nutricional.• Desarrolla rutinas de consumo de alimentos en familia, de forma participativa con los demás integrantes.• Comprende la importancia de conocer su peso y mantener una alimentación saludable como factor protector de la salud.• Conocen los riesgos asociados al consumo de: 1) alimentos ricos en sal, grasas saturadas, grasas trans, y con azúcares añadidos; 2) bebidas energizantes y productos procesados y ultra procesados.
Contenidos de las sesiones educativas
<ul style="list-style-type: none">• Promoción de hábitos y rutinas alimentarios saludables (horario, uso de cubiertos, desayuno, el papel de la alimentación en familia y comunidad como una actividad que crea vínculos afectivos, entre otros).• Alimentación variada y saludable apoyándose en las guías alimentarias (grupos de alimentos, tamaños y número de porciones recomendados según edad), con diferentes consistencias y sabores, de acuerdo a su edad, la disponibilidad de alimentos de la región y costumbres alimentarias.• Beneficios del control médico periódico a fin de valorar prácticas de consumo de alimentos y establecer el estado nutricional de las personas, entre otros.• Conocer y controlar los riesgos asociados al consumo de: 1) alimentos ricos en sal, grasas saturadas, grasas trans, y con azúcares añadidos. 2) bebidas energizantes y productos procesados y ultra procesados. 3) suplementos dietarios no formulados por el personal competente en salud (médico-nutricionista).• Técnicas de almacenamiento y elaboración de alimentos que permitan la inocuidad de los alimentos y la conservación de sus propiedades nutricionales.• Resolver las inquietudes frente a mitos y creencias sobre el consumo de alimentos y bebidas.• Lectura e interpretación del rotulado nutricional de los alimentos envasados para consumo humano.• Opciones de elecciones de preparaciones y platos saludables cuando se consume la alimentación fuera de casa.• Concepto de peso saludable y estrategias para reconocimiento del mismo.

Resultados de salud esperados

- Personas con prácticas para el cuidado de su salud

Capacidad a trabajar con los adolescentes, jóvenes y adultos

- Construye su propia identidad, actitudes y comportamientos a partir del análisis crítico de los contextos, desnaturalizando normas y modelos sociales y problematizándolos desde un enfoque de derechos, para elegir sus propias opciones en la vida.
- Comprenden los cambios esperados en el momento de vida que atraviesa y la cultura del envejecimiento activo y saludable, lo que les permite generar hábitos y prácticas de cuidado para el mantenimiento de su salud y la prevención de condiciones crónicas
- Toma decisiones constructivas respecto de su propia vida, tendiendo a ser más autónomo, a enfrentar presiones e influencias negativas, a actuar consecuentemente con su identidad, con iniciativa y responsabilidad ante su propia vida.

Contenidos de las sesiones educativas

- Análisis de las formas que comúnmente emplean las personas para tomar decisiones para ver sus pro y sus contra.
- Identificación y clarificación de los pasos para tomar decisiones adecuadamente, teniendo como base la propia identidad y proyecto de vida.
- Reflexión sobre los conflictos éticos, racionales y emocionales que pueden involucrarse al tomar una decisión.
- Identificación de las condiciones, prácticas culturales, presiones de pares o pareja que pueden limitar el ejercicio de toma de decisiones.
- Entrenamiento y desarrollo de habilidades para el análisis de alternativas, ventajas, desventajas, toma de decisiones.
- Cambios psicosociales y físicos que suceden en cada momento del curso de vida y las oportunidades para aprovechar las potencialidades del momento vital, convirtiendo las dificultades en opciones de desarrollo.
- Beneficios de las prácticas de bienestar y cuidado de la salud y su relación con riesgos para la salud: salud bucal, visual y auditiva; ergonomía visual y postural; higiene del sueño; foto protección; no consumo de sustancias psicoactivas; consumo responsable de bebidas alcohólicas; actividad física, práctica deportiva, ocio activo, juego, recreación y deporte; manejo seguro de medicamentos; actividades que estimulen las capacidades cognitivas.
- Importancia de realizar los exámenes de tamizaje definidos por momento de curso de vida
- Prácticas para la realización del auto examen de mama en hombres y mujeres y auto examen de testículo.
- Cultura del envejecimiento activo y saludable.
- Beneficios del uso de medidas para reducir la exposición a radiación solar ultravioleta, a través de medidas físicas (sombrero y ropa adecuada), y químicas (protectores solares, labiales con protector solar)

Resultados de salud esperados

- Personas con adecuado estado de salud bucal sin daño o pérdida de dentición por enfermedades prevenibles

Capacidad a trabajar con los adolescentes, jóvenes y adultos

- Conocen los cambios de la cavidad bucal a través de los momentos del curso de vida y los factores que desde el nacimiento, contribuyen a la salud bucal y a la presencia de enfermedades bucales, que les permite identificar oportunamente las necesidades de atención odontológica y acompañar o realizar adecuadamente las prácticas de salud bucal.
- Conoce los derechos para la atención en salud bucal.

Contenidos de las sesiones educativas

- Procedimientos e intervenciones de odontología para la detección temprana, protección específica y demás, a los que tienen derecho la persona acorde con su afiliación al sistema de salud, edad o necesidades particulares y los mecanismos para acceder efectivamente a los mismos (en concordancia con las RIAS: consulta odontológica, valoración del riesgo y de estructuras dentomaxilofaciales, aplicaciones de barniz de flúor, sellantes, profilaxis e higiene en consulta odontológica)
- Adecuadas prácticas de higiene bucal, incluye; beneficios del uso de elementos de higiene bucal y como hacer buen uso de los mismos. (Cepillos uni-dedales, cremas dentales con flúor, enjuagues bucales, otros aditamentos de higiene, uso limitado de cantidades de crema, frecuencia y técnicas de cepillado, no compartir cepillos).
- Riesgos del consumo de alimentos no saludables (excesos de azúcares, grasas trans, otros en alimentos procesados).
- Signos y síntomas que alertan la presencia de enfermedades bucales (dentales y de los demás tejidos) y sus consecuencias: dolor, malestar, abscesos, inflamaciones, baja autoestima, alteraciones de los procesos de alimentación, complicaciones de enfermedades generales presentes, pérdida dental, otros.
- Beneficios del reconocimiento auto reconocimiento y auto examen de los tejidos en boca, para identificar enfermedades bucales, que generan riesgo ante la presencia de condiciones sistémicas o en etapas como la gestación y que conllevan a complicaciones (bajo peso al nacer, preeclampsia, parto pre término, enfermedades cardiovasculares, lesiones en paciente diabético y con EPOC, entre otros).
- Riesgos de hábitos como onicofagia, morder objetos, entre otros y su relación con la autoestima y el manejo adecuado del estrés
- Beneficios del uso de elementos de protección bucal, durante prácticas deportivas y otras actividades de riesgo de trauma en cara y boca.
- Riesgos por inicio y consumo de tabaco y alcohol.
- Recomendaciones de cuidados e higiene de dispositivos en boca, como piercing, aparatología de ortodoncia o prótesis dentales.

Resultados de salud esperados

- Personas que ejercen sus derechos sexuales y reproductivos

Capacidad a trabajar con los adolescentes, jóvenes y adultos

- Reconocen y aceptan su cuerpo y construyen su identidad y orientación de género y sexo.
- Identifican sus posibilidades de dar y recibir afecto, lo que les permite reconocer su necesidad de sentir y vivir el placer de las relaciones humanas, sin estigmatización por sus preferencias.
- Construyen relaciones equitativas y solidarias entre géneros, lo que les permite su inserción social desde una ética basada en la equidad y el respeto.
- Revisan sus creencias sobre la sexualidad y la reproducción de acuerdo con el enfoque de derechos.
- Establece rutinas de cuidado físicas y psicológicas en relación con la expresión de su sexualidad.

- Mantienen un ejercicio libre, responsable y placentero de su sexualidad y reproducción.
- Usan métodos de anticonceptivos de forma efectiva para evitar gestaciones no deseadas y evitar contraer o transmitir ITS.
- Conocen e identifican los beneficios del uso de métodos anticonceptivos y adquieren elementos para tomar la decisión de iniciar su uso cuando lo estimen necesario.

Contenidos de las sesiones educativas

- Reconocimiento de los discursos que hay alrededor de la sexualidad, los derechos sexuales y reproductivo y del cuerpo: “normalidad, belleza, orientación sexual, identidad de género” y la posibilidad de recrearlos desde la diversidad.
- Trascender la imagen como valor social central que puede limitar el desarrollo de otras cualidades humanas.
- Identificación del cuerpo y la sexualidad como el primer territorio en el que se es sujeto, incluye identificar sus propias necesidades e intereses en torno a lo erótico para evitar ser objeto de intereses de otras personas.
- Discursos alrededor de la sexualidad y promoción de los derechos sexuales y derechos reproductivos como marco ético de la vivencia de la sexualidad.
- Construcciones sociales de género que legitiman la desigualdad de oportunidades entre hombres, mujeres y personas transgénero, así como entre las diferentes orientaciones sexuales.
- Manifestaciones de estas construcciones de género en lo afectivo, lo erótico, las expectativas que se tienen sobre sí mismo/a o en situaciones como la violencia contra la mujer o el embarazo temprano, promoviendo identidades de género más sanas y flexibles que trasciendan dichas normas sociales.
- Análisis crítico de los mensajes hiper-sexualizados que se promueven en mensajes publicitarios y contextos sociales y que convierten la experiencia sexual en algo desarticulado de su bienestar, sus motivaciones, intereses y necesidades.
- Entrenamiento en la toma de decisiones alrededor de asuntos relativos a la sexualidad, como tener relaciones sexuales, escoger las(los) compañeros sexuales, decidir si se contrae matrimonio, se convive con la pareja o si permanece sola/o, sobre el uso del preservativo, entre otros.
- Generalidades sobre los derechos sexuales y reproductivos.
- Mito de la maternidad y paternidad como única vía de realización personal; re significación en hombres y mujeres y relaciones equitativas y solidarias entre géneros.
- Promoción de prueba voluntaria para VIH.
- Derecho a la interrupción voluntaria del embarazo.
- Fortalecimiento del rol femenino y del rol masculino para la construcción de nuevas formas de expresión.
- Uso regular de métodos de protección (condón masculino o femenino) para el inicio de relaciones sexuales., como mecanismo de prevención de ITS.
- Métodos anticonceptivos, beneficios, indicaciones y forma de uso.
- Brindar información sobre medidas preventivas frente al VPH, haciendo énfasis en la eficacia y seguridad de la vacuna contra el VPH.
- Entrenamiento en la toma de decisiones alrededor de asuntos relativos a la sexualidad, como tener relaciones sexuales, escoger las(los) compañeros sexuales, decidir si se contrae matrimonio, se convive con la pareja o si permanece sola/o, sobre el uso del preservativo, entre otros.

Resultados de salud esperados

- Personas con habilidades sociales y emocionales para la promoción de la salud mental.

Capacidad a trabajar con los adolescentes, jóvenes y adultos

- Reconoce y verbaliza las propias emociones con el fin de dirigir las de forma eficaz y adquirir autonomía afectiva y emocional.

Contenidos de las sesiones educativas

- Importancia del mundo emocional como necesidad humana (establecimiento de vínculos con otras personas que son imprescindibles para la supervivencia y para la estabilidad emocional).
- Sintonización con el mundo interior, implica saber desde su autobiografía, qué le causa miedo, rabia, dolor, cómo interviene, por ejemplo, la educación de género en lo afectivo.
- Identificación de la manera en que los sentimientos podrían estar siendo proyectados a otras personas o situaciones que revivan en su vida ese momento de su pasado que limiten tener confianza en otros, o al contrario buscar siempre su aprobación limitando su autonomía.
- Importancia de reflexionar y concluir asuntos, buscar la armonía interior, perdonar lo pasado y reconciliarse con aquellos dolores que siguen vigentes.
- Identificación de emociones y sentimientos y las diversas formas de expresarlos.
- Maneras apropiadas de responder ante situaciones que le producen rabia o miedo evitando causarse daño a sí mismo, a las demás personas y a su entorno.

En relación con los Derechos sexuales/Derechos Reproductivos:

- Reconocimiento del amor y el enamoramiento como parte de los procesos normales de la adolescencia y forma de expresión de la necesidad de vinculación afectiva en el tránsito evolutivo de las figuras de apego. Implica reconocer las propias necesidades afectivas y desarrollar las habilidades sociales necesarias para satisfacerlas.
- Identificación de cómo la vinculación afectiva previa y las normas sociales de género, en gran medida, determinan los estilos de relación de pareja.
- Desarrollar recursos que permitan evitar relaciones basadas en la dependencia – dominación, en las que sea posible satisfacer las necesidades afectivas y eróticas.
- Formas de orientación del deseo y la afectividad, generar actitudes encaminadas hacia el respeto a la diversidad de opciones sexuales.

Si se trabaja alrededor de la convivencia:

- Entrenamiento en la toma de decisiones alrededor de asuntos relativos a: forma de establecer relaciones con pares y adultos, participar en situaciones de violencia, consumo de SPA u otras relacionadas.

Resultados de salud esperados

- Personas con prácticas que favorecen el establecimiento de relaciones sanas y constructivas

Capacidad a trabajar con los adolescentes, jóvenes y adultos

Interactúa con las demás personas de forma asertiva y empática lo que le permite establecer, mantener o terminar vínculos.

Contenidos de las sesiones educativas

- Análisis del significado de la empatía y entrenamiento en cómo ponerla en práctica permanentemente para fortalecerla.
- Reconocimiento y comprensión de las emociones y sentimientos de otras personas.
- Identificación de la red de interacciones y vínculos que actualmente tiene cada uno y qué le aportan a sus relaciones.
- Importancia de una adecuada comunicación en las relaciones interpersonales y desarrollo de capacidades para comunicar lo que se piensa, siente y quiere, de manera asertiva, así como de afrontar barreras y obstáculos que surgen en los procesos de comunicación entre las personas.

Si se trabaja alrededor de los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos:

- Reconocimiento de la sexualidad como una forma de expresión, comunicación y relación con otros/as.
- Empatía como capacidad de interpretar adecuadamente las necesidades del otro y como forma de prevenir acosos y agresiones en el aspecto sexual.
- Reconocimiento de las relaciones afectivas basadas en la explotación, la manipulación o la violencia, estableciendo como límite el respeto de la dignidad y libertad humanas.
- Ejercicio de los derechos sexuales y derechos reproductivos de una manera firme, sin hacerse ni hacer daño a las demás personas o al entorno.

Si se trabaja alrededor de la convivencia:

- Promover la comunicación dentro de la pareja y la familia, y en su entorno social, fomentando relaciones equitativas, independientemente del sexo y la edad.
- Relaciones significativas que apoyan su bienestar emocional.

Capacidad a trabajar con los adolescentes, jóvenes y adultos

- Incorpora herramientas constructivas, creativas y pacíficas para afrontar dificultades y conflictos cotidianos, como una forma de promover una cultura de la paz.
- Estimula su pensamiento creativo como forma de responder de manera adaptativa y flexible a las situaciones que se presentan en la vida cotidiana.

Contenidos de las sesiones educativas

- Conceptualización sobre lo que es un conflicto y los elementos presentes en los conflictos interpersonales.
- Formas inadecuadas de afrontar los conflictos incluyendo los prejuicios, particularmente la indeseabilidad de la violencia como forma de resolución de conflictos.
- Estrategias y pasos recomendados para la solución de los conflictos de forma pacífica, creativa y constructiva.
- Desarrollo de habilidades personales para generar e implementar ideas nuevas, aumentando así la capacidad creativa.
- Entrenamiento en llevar a la práctica estas estrategias en conflictos comunes en la vida cotidiana de los adolescentes.
- Reconocimiento de las estrategias y rutas para actuar en casos de violencia de pares, acoso, violencia de pareja, sexual u otra.

Capacidad a trabajar con los adolescentes, jóvenes y adultos

- Construyen relaciones equitativas y solidarias entre géneros.
- Cuentan con herramientas que les permiten defender sus convicciones y construcciones identitarias con respeto a la diferencia, dirimiendo los conflictos que esto ocasiona sin el uso de la violencia.
- Construyen mecanismos de autorregulación y de mutua regulación de la vida social.
- Conocen y practican habilidades para la vida

Contenidos de las sesiones educativas

- Autorregulación y mutua regulación sin daño, como mecanismos que permite el cambio y/o fortalecimiento de normas sociales favorecedoras de la convivencia.
- Resolución pacífica de conflictos, establecimiento de acuerdos en el marco de la legalidad, confianza interpersonal y respeto mutuo.
- Transformación de prejuicios y estereotipos negativos hacia poblaciones específicas.
- Identificación, abordaje y apropiación de espacios protectores para los adolescentes, jóvenes y adultos.
- Habilidades para la vida comprende el trabajo sobre un conjunto de 10 habilidades sociales, emocionales y cognitivas ¹cada una de ellas puede trabajarse en una o más sesiones de aprendizaje y cada habilidad puede involucrar uno o varios contenidos temáticos, lo cual dependerá de las necesidades de la población a abordar.

Resultados de salud esperados

- Personas con capacidades para afrontar los diferentes sucesos vitales

Capacidad a trabajar con los adolescentes, jóvenes y adultos

- Comprenden las situaciones críticas (sucesos vitales) que les suceden e identifican recursos propios para afrontarlos adecuadamente.
- Comprenden las transformaciones de su proceso vital y se adaptan a los cambios de forma positiva, aprendiendo de su propia experiencia.
- Reconocen las formas de afrontamiento y adaptación frente a los puntos de inflexión, trayectorias y transiciones en el marco del curso de vida.

¹ Ver propuesta Módulo de Habilidades para la Vida. Secretaría Seccional de Salud y Protección Social de Antioquia. (2009)

Contenidos de las sesiones educativas

- Identificación y comprensión de los sucesos vitales normativos y no normativos que puedan afectar el proceso de desarrollo y su influencia en la salud presente y futura y herramientas para afrontamiento de los mismos.
- Auto percepción del estrés y manejo adecuado de situaciones estresantes (flexibilidad psicológica, adaptación a los cambios, afianzamiento de valores que promueven el desarrollo, re significación de las situaciones, capacidad para superar y transformar las experiencias doloras y sobreponerse a ellas).
- Reconocimiento de síntomas depresivos y conductas de riesgo.
- Fortalecimiento de los auto esquemas positivos (autoestima, autoconcepto, autovaloración; desarrollar capacidad de ver lo positivo, aceptar que el cambio es parte de la vida).
- Fortalecimiento de la comunicación y los vínculos familiares.
- Fortalecimiento de las redes de apoyo social y comunitario (tener amigos, ayudar a los demás, preocuparse por los otros, cuidarse y cuidar con los otros, fijarse metas).
- Preparación para el afrontamiento ante sucesos vitales normativos (vinculación a la educación superior y/o vida productiva, gestación, consolidación de pareja, entre otros) y no normativos.
- Expresión positiva de las emociones y manejo de estrés, manejo adecuado de duelos afectivos.