CENTRO LUNAS
LIBERTAD UNIVERSAL PARA LAS NUEVAS AFECTIVIDADES Y SEXUALIDADES

GUÍA PROFESIONAL

Herramientas Andragógicas para la Educación Sexual Comunitaria de Personas Adultas

Un marco de trabajo, herramientas de aplicación y espacios de reflexión para profesionales que facilitan procesos de educación sexual con población adulta.

Centro LUNAS, Inc.
Registro PR 583028 · EIN 66-1136291
San Juan, Puerto Rico · www.centrolunas.org · info@centrolunas.org
Agosto 2026 · Primera edición

Índice

Presentación 2
Sobre Centro LUNAS 2
Marco conceptual: seis pilares 2
Cómo usar esta guía 3
Herramientas de aplicación 5
- Diagnóstico y apertura del espacio educativo 5
- Problematización y estudio de situaciones reales 8
- Alfabetización sexual crítica 12
- Desarrollo de habilidades y práctica 14
- Herramientas comunitarias y colectivas 17
- Actitudes, valores y placer 20
- Acción comunitaria 23

Estructura andragógica sugerida para un taller 25
Consideraciones éticas y de facilitación 26
Referencias y fundamentación 26
Seguimiento y contacto 28

Presentación

Esta guía reúne un conjunto de herramientas de facilitación pensadas específicamente para personas adultas, desde un marco que integra andragogía, educación popular y participativa, alfabetización en salud sexual, enfoque de derechos, salud sexual positiva y una comprensión afirmativa del placer.

Está dirigida a profesionales de la educación, la salud, el trabajo social, la psicología y disciplinas afines que facilitan procesos de educación sexual con grupos de personas adultas en espacios comunitarios, clínicos, educativos u organizacionales.

La premisa central de esta guía es que la persona adulta no llega al espacio educativo "vacía". Llega con años de experiencias, mensajes culturales, relaciones, conocimientos, dudas, contradicciones, aprendizajes y estrategias propias. Por ello, la pregunta que orienta cada herramienta no es únicamente "¿qué información quiero enseñar?", sino también "¿qué necesita esta comunidad, qué sabe ya, qué experiencias trae, qué necesita cuestionar y qué podrá hacer de manera diferente con lo aprendido?".

Cada herramienta se presenta con su fundamento, una explicación breve, pasos concretos de implementación, un ejemplo aplicado y un espacio de reflexión profesional, pensado para completarse antes o después de facilitar la actividad con un grupo.

Sobre Centro LUNAS

Centro LUNAS, Inc. es una organización sin fines de lucro con sede en San Juan, Puerto Rico, dedicada a la educación, prevención y promoción de la salud sexual desde una perspectiva comunitaria, decolonial e interseccional. Su labor se centra en el desarrollo de herramientas educativas, formación a profesionales y acompañamiento comunitario, siempre desde un enfoque preventivo y educativo.

Esta guía forma parte del compromiso institucional de Centro LUNAS con la formación continua de profesionales que trabajan directamente con comunidades, y se ofrece como un recurso de acompañamiento —no como un protocolo rígido— para adaptarse a la realidad de cada grupo y contexto.

Marco conceptual: seis pilares

En lugar de atribuir la metodología de esta guía a un único modelo, se propone un marco de educación sexual comunitaria para personas adultas fundamentado en seis pilares complementarios.

Andragogía

Parte de que la persona adulta llega al espacio educativo con experiencia previa, autonomía y necesidad de comprender para qué le sirve lo que aprende. El contenido debe ser aplicable de forma inmediata a su vida cotidiana.

Educación popular y participativa

Sustituye la enseñanza vertical por el diálogo. Parte de situaciones reales de la comunidad y analiza cómo la cultura, el género, la desigualdad y las relaciones de poder inciden sobre la sexualidad.

Alfabetización en salud sexual

Desarrolla la capacidad de encontrar, comprender, valorar y utilizar información para tomar decisiones informadas, incluyendo el análisis crítico de los mensajes que circulan en medios y redes.

Enfoque de derechos

Reconoce la sexualidad como parte del bienestar y la dignidad humana a lo largo de todo el curso de vida, y no únicamente como un asunto de riesgo, enfermedad o reproducción.

Salud sexual positiva

Amplía la conversación más allá de la prevención de ITS y el embarazo, para incorporar consentimiento, comunicación, relaciones, bienestar, seguridad y diversidad.

Placer

La evidencia disponible sugiere que integrar el placer no es un elemento decorativo: puede fortalecer las intervenciones de salud sexual y las prácticas de cuidado, incluyendo el uso consistente de métodos de barrera.

Principios orientadores

Estos principios deben estar presentes, en mayor o menor grado, en cualquier actividad de educación sexual dirigida a personas adultas:

- Parte de necesidades reales identificadas junto a la comunidad, no de suposiciones externas.
- Reconoce el conocimiento y las experiencias que el grupo ya trae al espacio.
- Favorece la participación activa por encima de la exposición unidireccional.
- Desarrolla habilidades concretas, no solamente información.
- Conecta explícitamente lo aprendido con decisiones de la vida cotidiana.
- Considera el contexto cultural, histórico y colonial en el que se producen los mensajes sobre sexualidad.

Cómo usar esta guía

Las herramientas están organizadas en seis categorías, según el momento y el propósito del proceso educativo: diagnóstico y apertura, problematización y estudio de situaciones reales, alfabetización sexual crítica, desarrollo de habilidades y práctica, herramientas comunitarias y colectivas, y actitudes, valores y placer. Una última categoría reúne herramientas de acción comunitaria de ciclo completo.

No es necesario utilizar todas las herramientas en un mismo espacio. Se recomienda seleccionar entre dos y cuatro herramientas por sesión, combinando al menos una de apertura, una de contenido y una de cierre o aplicación, según el diagnóstico previo del grupo.

Cada ficha incluye un espacio de reflexión profesional. Se recomienda completarlo como parte de la planificación —antes de facilitar la actividad— y revisarlo después del encuentro, como ejercicio de práctica reflexiva y mejora continua.

Herramientas de aplicación

A continuación se presentan treinta herramientas organizadas en seis categorías. Cada una incluye su fundamento, una explicación de qué es, pasos concretos de implementación, un ejemplo aplicado y un espacio de reflexión profesional.

Diagnóstico y apertura del espacio educativo

Antes de decidir qué enseñar, es necesario comprender qué sabe, qué necesita y qué le preocupa al grupo. Estas herramientas construyen el punto de partida de cualquier proceso formativo con población adulta.

1. Diagnóstico participativo de necesidades

Fundamento: *Necesidad de saber + relevancia + experiencia previa*

QUÉ ES

Un ejercicio inicial, aplicado antes del diseño del taller, que identifica qué quiere aprender la comunidad, qué dudas se repiten, qué barreras enfrenta para acceder a información o servicios, y qué mitos circulan en ese contexto específico.

CÓMO IMPLEMENTARLA

1. Definir el grupo o comunidad con la que se trabajará y su contexto.
2. Diseñar una encuesta breve o un espacio de preguntas anónimas.
3. Facilitar, si es posible, un grupo focal o conversación comunitaria previa.
4. Sistematizar los temas, dudas y barreras que emergen.
5. Utilizar esos hallazgos para definir los objetivos y el contenido del taller.

> **EJEMPLO APLICADO**
>
> *Antes de un taller sobre salud sexual en personas de 50 años o más, se distribuye una tarjeta anónima con la pregunta: "¿Qué te hubiera gustado que alguien te explicara sobre sexualidad?". Las respuestas se agrupan por temas y se convierten en la base del currículo del taller.*

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN PROFESIONAL

¿Qué método de diagnóstico es viable con el grupo que facilito habitualmente?

¿Qué barreras podrían impedir que las personas respondan con honestidad?

¿Cómo documentaré y utilizaré esta información en el diseño del próximo taller?

2. Círculos de diálogo sobre sexualidad

Fundamento: *Educación popular + aprendizaje experiencial*

QUÉ ES

Una estructura de conversación grupal, generalmente en círculo, que inicia con una pregunta generadora en lugar de una exposición. La persona facilitadora introduce evidencia científica después de escuchar las experiencias del grupo, para ampliar, cuestionar o contextualizar lo compartido.

CÓMO IMPLEMENTARLA

1. Organizar el espacio físico de manera que todas las personas se vean entre sí.
2. Presentar una pregunta generadora abierta, sin adelantar la respuesta "correcta".
3. Facilitar turnos de palabra sin jerarquizar las intervenciones.
4. Escuchar activamente antes de introducir contenido técnico.
5. Cerrar integrando la evidencia disponible con lo que el grupo expresó.

EJEMPLO APLICADO

Se abre el círculo con la pregunta "¿Qué nos enseñaron sobre el placer?". Después de una ronda de participación, la persona facilitadora contextualiza las respuestas con información sobre anatomía, respuesta sexual y determinantes culturales.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN PROFESIONAL

¿Qué pregunta generadora sería pertinente para el próximo grupo que facilitaré?

¿Cómo manejo las intervenciones que reproducen mitos, sin generar vergüenza?

3. Preguntas generadoras

Fundamento: *Aprendizaje orientado a problemas*

QUÉ ES

Una técnica de apertura que sustituye el anuncio directo de un tema ("hoy voy a explicar el consentimiento") por una pregunta que el grupo debe explorar antes de recibir los conceptos formales.

CÓMO IMPLEMENTARLA

1. Identificar el concepto central que se desea enseñar.
2. Reformularlo como una pregunta abierta y sin respuesta obvia.
3. Recoger las respuestas del grupo sin corregir de inmediato.
4. Introducir el marco conceptual como respuesta ampliada a la pregunta.

> **EJEMPLO APLICADO**
>
> *En lugar de iniciar explicando qué es el consentimiento, se pregunta: "¿Cómo sabemos que una persona realmente quiere participar de una interacción sexual?". El concepto se construye a partir de las respuestas del grupo.*

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN PROFESIONAL

¿Qué tres preguntas generadoras podría preparar para los temas que trabajo con más frecuencia?

4. Preguntario anónimo comunitario

Fundamento: *Principio andragógico: la necesidad de aprendizaje parte de la persona participante*

QUÉ ES

Un espacio, físico o digital, donde las personas participantes depositan preguntas de sexualidad sin identificarse, antes o durante la actividad. Las preguntas reales del grupo se convierten en parte del currículo.

CÓMO IMPLEMENTARLA

1. Colocar una caja física, un formulario digital o tarjetas anónimas.
2. Invitar a escribir la pregunta que siempre han querido hacer pero no han sabido a quién.
3. Revisar, agrupar y responder las preguntas durante el espacio educativo.
4. Reservar tiempo suficiente al cierre para atenderlas sin prisa.

> **EJEMPLO APLICADO**
>
> *Al inicio de un conversatorio comunitario se reparten tarjetas y un buzón. Las preguntas recogidas —muchas veces sobre placer, dolor o comunicación— guían la segunda mitad del encuentro.*

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN PROFESIONAL

¿Qué formato de anonimato genera más confianza en la población que atiendo: papel, digital o verbal a través de una tercera persona?

Problematización y estudio de situaciones reales

Estas herramientas parten de escenarios concretos y verosímiles —no de teoría abstracta— para que el grupo analice, decida y aplique conocimientos ante situaciones que efectivamente podría enfrentar.

5. Problematización de situaciones cotidianas

Fundamento: *Orientación de la persona adulta hacia la resolución de problemas*

QUÉ ES

Presentar una situación realista y guiar al grupo a través de preguntas de análisis: qué observan, qué creencias aparecen, qué riesgos existen, qué alternativas hay y cómo podría abordarse.

CÓMO IMPLEMENTARLA

1. Redactar una situación breve, verosímil y culturalmente pertinente.
2. Preguntar qué observa el grupo, sin adelantar juicios.
3. Identificar colectivamente las creencias y riesgos presentes.
4. Explorar alternativas y formas posibles de iniciar la conversación necesaria.
5. Integrar la información técnica pertinente al cierre del ejercicio.

EJEMPLO APLICADO

Situación: una pareja lleva doce años junta y nunca se ha realizado pruebas de ITS porque considera que pedirlas implicaría desconfianza. El grupo analiza las creencias detrás de esa decisión y explora alternativas de comunicación.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN PROFESIONAL

¿Qué situación cotidiana de mi comunidad podría convertir en un ejercicio de problematización?

6. Estudios de caso

Fundamento: *Aplicación práctica del conocimiento, no memorización*

QUÉ ES

Casos breves y culturalmente realistas sobre temas como menopausia, deseo, disfunción eréctil, relaciones de larga duración, ITS, VIH, PrEP, consentimiento, no monogamia, diversidad sexual o sexualidad después de los cincuenta años. El objetivo no es hallar "la respuesta correcta", sino desarrollar capacidad de decisión.

CÓMO IMPLEMENTARLA

1. Seleccionar un tema relevante para el grupo específico.
2. Redactar un caso breve, con suficiente detalle para generar discusión.
3. Formular preguntas de análisis, no de respuesta única.
4. Facilitar la discusión en pares o grupos pequeños antes de la plenaria.

EJEMPLO APLICADO

Caso: una persona atraviesa la menopausia y nota cambios en la lubricación y el deseo. El grupo discute qué recursos, información y estrategias de comunicación podrían serle útiles.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN PROFESIONAL

¿Qué casos podría desarrollar a partir de las situaciones que observo con más frecuencia en mi práctica?

7. Aprendizaje basado en problemas

Fundamento: *El contenido surge de una necesidad concreta*

QUÉ ES

Se presenta primero el problema; después el grupo identifica qué conocimientos necesita para resolverlo, en lugar de recibir la información antes de tener una razón para usarla.

CÓMO IMPLEMENTARLA

1. Plantear una pregunta-problema realista y personal.
2. Pedir al grupo que enumere qué necesitaría saber para resolverla.
3. Organizar el contenido del taller alrededor de esa lista.
4. Cerrar verificando si el grupo puede ahora responder la pregunta inicial.

EJEMPLO APLICADO

Pregunta-problema: "Tengo una nueva pareja después de veinte años de matrimonio. ¿Qué debería considerar para cuidar mi salud sexual?". El grupo identifica pruebas de ITS, métodos de barrera, vacunación, comunicación y consentimiento como áreas a trabajar.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN PROFESIONAL

¿Qué problema real, planteado en primera persona, podría anclar mi próxima sesión?

8. Casos de toma de decisiones

Fundamento: *Transformar información en capacidad de acción*

QUÉ ES

Un escenario que exige una decisión inmediata, donde el grupo construye colectivamente un plan de acción paso a paso.

CÓMO IMPLEMENTARLA

1. Presentar una situación que requiera una decisión concreta y con plazo.
2. Pedir al grupo que construya, en conjunto, un plan de respuesta.
3. Verificar que el plan incluya opciones, recursos y pasos a seguir.
4. Cerrar con información sobre los servicios disponibles en la comunidad.

> **EJEMPLO APLICADO**
>
> *"El condón se rompió. ¿Y ahora qué?". El grupo construye un plan que contempla anticoncepción de emergencia, pruebas de ITS, PEP y cómo comunicarse con la pareja.*

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN PROFESIONAL

¿Qué decisiones urgentes relacionadas con salud sexual enfrenta con más frecuencia la población que atiendo?

9. Historias o viñetas comunitarias

Fundamento: *Facilita la identificación sin exigir divulgación personal*

QUÉ ES

Historias ficticias, claramente identificadas como casos educativos, construidas a partir de situaciones recurrentes observadas en la comunidad, sin corresponder a ninguna persona real.

CÓMO IMPLEMENTARLA

1. Identificar una situación recurrente en la práctica profesional o comunitaria.
2. Construir un personaje y una narrativa breve, verosímil y respetuosa.

3. Aclarar explícitamente que se trata de un caso educativo ficticio.
4. Formular preguntas de análisis sobre información, obstáculos y posibles pasos a seguir.

EJEMPLO APLICADO

"Marta, 57 años, comenzó una nueva relación después de divorciarse. Utiliza la anticoncepción como su principal referencia de 'sexo seguro', pero nunca ha hablado sobre ITS con su nueva pareja." El grupo analiza qué información necesita Marta y cómo podría iniciar esa conversación.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN PROFESIONAL

¿Qué viñeta podría construir que refleje, sin exponer a nadie, una situación común en mi comunidad?

10. Línea de vida sexual educativa

Fundamento: *La salud sexual es relevante a lo largo de todo el curso de vida*

QUÉ ES

Un ejercicio que analiza cómo cambian las necesidades de educación sexual a lo largo de las décadas —de los veinte a los setenta años y más— sin pedir a nadie que divulgue experiencias íntimas propias.

CÓMO IMPLEMENTARLA

1. Dibujar una línea de tiempo por décadas, de forma individual o grupal.
2. Identificar, para cada década, posibles necesidades de información y cuidado.
3. Discutir en plenaria los patrones que emergen.
4. Conectar los hallazgos con los recursos disponibles en la comunidad.

EJEMPLO APLICADO

El grupo trabaja en subgrupos, cada uno asignado a una década (20, 30, 40, 50, 60, 70+), e identifica los temas de salud sexual más relevantes para esa etapa: fertilidad, menopausia, cambios hormonales, duelo, nuevas parejas, intimidad.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN PROFESIONAL

¿Qué etapa del curso de vida está menos representada en el contenido educativo que ofrezco actualmente?

Alfabetización sexual crítica

Estas herramientas ayudan al grupo a identificar el origen de los mensajes que ha recibido sobre sexualidad y a evaluar críticamente la información que circula en medios, redes y cultura popular.

11. Mitos, realidades y "depende"

Fundamento: *Conecta conocimientos previos con información nueva*

QUÉ ES

Una dinámica de tres categorías —Cierto, Falso y Depende— que evita la simplificación binaria y permite discutir los matices y el contexto detrás de cada afirmación.

CÓMO IMPLEMENTARLA

1. Redactar afirmaciones comunes sobre sexualidad, incluyendo algunas ambiguas.
2. Pedir al grupo que se posicione en una de las tres categorías.
3. Facilitar la discusión antes de dar la respuesta basada en evidencia.
4. Explicar por qué ciertas afirmaciones dependen del contexto.

EJEMPLO APLICADO

Afirmación: "Si una mujer no lubrica, significa que no está excitada". La discusión permite explorar los múltiples factores —hormonales, emocionales, médicos— que inciden en la lubricación.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN PROFESIONAL

¿Qué afirmaciones ambiguas de mi área de trabajo se prestan bien para la categoría "depende"?

12. Análisis crítico de mensajes aprendidos

Fundamento: *Alfabetización sexual crítica, no solo transmisión de información*

QUÉ ES

Un ejercicio que identifica el origen de las creencias sobre sexualidad —familia, religión, escuela, pareja, pornografía, redes, cultura— y evalúa si esa idea sigue siendo útil.

CÓMO IMPLEMENTARLA

1. Presentar frases comunes sobre sexualidad al grupo.
2. Preguntar: "¿Quién me enseñó esto?".
3. Explorar colectivamente la fuente de cada mensaje.
4. Cerrar con la pregunta: "¿Esta idea me sirve todavía?".

EJEMPLO APLICADO

Frase: "Después de cierta edad el sexo deja de ser importante". El grupo identifica de dónde proviene ese mensaje y lo contrasta con la evidencia disponible sobre sexualidad en la adultez mayor.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN PROFESIONAL

¿Qué mensajes sobre sexualidad recibí yo mismo(a) que hoy identifico como mitos?

13. Alfabetización mediática sexual

Fundamento: *Capacidad de encontrar, comprender, valorar y utilizar información*

QUÉ ES

Un análisis grupal de contenido mediático —videos, publicidad, pornografía, noticias, influencers— que examina quién lo creó, qué afirma, si presenta evidencia, qué intenta vender, qué omite y qué estereotipo reproduce.

CÓMO IMPLEMENTARLA

1. Seleccionar un contenido mediático pertinente y apropiado para el grupo.
2. Presentar las siete preguntas de análisis crítico.
3. Facilitar la discusión en pequeños grupos.
4. Cerrar identificando estrategias de verificación de información.

EJEMPLO APLICADO

Se analiza un video viral sobre "señales de que tu pareja te engaña". El grupo identifica que no presenta evidencia, generaliza y refuerza estereotipos de género.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN PROFESIONAL

¿Qué tipo de contenido mediático circula con más frecuencia entre la población que atiendo y podría analizarse en sesión?

14. Reflexión crítica sobre poder y género

Fundamento: *Abordar género y poder como componente de intervenciones efectivas*

QUÉ ES

Un ejercicio de análisis que examina cómo las relaciones de poder y las normas de género inciden en decisiones sobre sexualidad, comunicación y consentimiento.

CÓMO IMPLEMENTARLA

1. Presentar una situación donde el poder o el género influyen en una decisión sexual.
2. Preguntar dónde está el poder y si existe presión.
3. Identificar las normas culturales presentes.
4. Explorar alternativas y lo que la persona necesitaría para ejercer autonomía.

> **EJEMPLO APLICADO**
> *Situación: una persona pide usar condón y su pareja responde "si confiaras en mí, no me lo pedirías". El grupo analiza la dinámica de poder detrás de esa frase y las alternativas de respuesta.*

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN PROFESIONAL

¿Qué dinámicas de poder y género aparecen con más frecuencia en las conversaciones que facilito?

Desarrollo de habilidades y práctica

La persona adulta aprende de forma distinta cuando tiene la oportunidad de practicar una habilidad, no solo de conocerla. Estas herramientas priorizan la aplicación directa.

15. Demostración y práctica

Fundamento: *Metodologías activas por encima de la enseñanza exclusivamente expositiva*

QUÉ ES

Una secuencia que no se limita a mostrar un objeto o procedimiento, sino que explora el conocimiento previo del grupo, demuestra, permite práctica, identifica errores frecuentes y conversa sobre barreras reales de uso.

CÓMO IMPLEMENTARLA

1. Explorar qué sabe el grupo antes de demostrar.
2. Realizar la demostración de forma clara y sin apuro.
3. Permitir que cada persona practique.
4. Identificar errores frecuentes sin generar vergüenza.
5. Conversar sobre las barreras reales para su uso y cómo negociarlo con una pareja.

EJEMPLO APLICADO

Demostración del uso correcto del condón externo, seguida de práctica individual con un modelo, y una conversación sobre cómo negociar su uso con una pareja que se resiste.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN PROFESIONAL

¿Qué habilidad práctica —más allá del uso de métodos de barrera— podría incorporar en mis próximas sesiones?

16. Role-play de conversaciones sexuales

Fundamento: *Practicar una habilidad, no solo conocerla*

QUÉ ES

Ejercicios de dramatización de conversaciones difíciles: pedir una prueba de ITS, decir que no, cambiar de opinión durante un encuentro, comunicar una necesidad o negociar un acuerdo.

CÓMO IMPLEMENTARLA

1. Seleccionar una situación de conversación relevante para el grupo.
2. Asignar roles y dar tiempo breve de preparación.
3. Facilitar la dramatización frente al grupo o en parejas.
4. Cerrar con las preguntas: ¿qué funcionó?, ¿qué fue difícil?, ¿qué podríamos decir diferente?

EJEMPLO APLICADO

Dos participantes dramatizan una conversación donde una persona expresa que necesita hablar sobre pruebas de ITS antes de continuar una relación. El grupo observa y retroalimenta.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN PROFESIONAL

¿Qué conversaciones difíciles identifica mi comunidad como las más complicadas de iniciar?

17. Teach-back

Fundamento: *Comprobar comprensión, no examinar*

QUÉ ES

Un ejercicio donde la persona participante explica un concepto como si se lo estuviera enseñando a otra persona, lo cual permite verificar si la información fue comprendida y puede utilizarse.

CÓMO IMPLEMENTARLA

1. Explicar un concepto de forma habitual.
2. Pedir a cada persona que lo explique como si se lo enseñara a una amistad.
3. Escuchar sin corregir de inmediato.
4. Aclarar únicamente los puntos donde la explicación se desvía del concepto.

EJEMPLO APLICADO

"Explícale a otra persona qué debería hacer si cree que estuvo expuesta a una ITS." La explicación revela si el grupo comprendió los pasos a seguir.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN PROFESIONAL

¿En qué momento de mis sesiones podría incorporar un ejercicio breve de teach-back?

18. Educación entre pares

Fundamento: *Efectos consistentes sobre conocimiento y actitudes de salud sexual*

QUÉ ES

La capacitación de integrantes de la comunidad para facilitar conversaciones o compartir recursos, particularmente útil cuando existe desconfianza hacia las instituciones, estigma o barreras lingüísticas y culturales.

CÓMO IMPLEMENTARLA

1. Identificar personas con liderazgo natural o interés en la comunidad.
2. Capacitarlas en contenido básico y habilidades de facilitación.
3. Acompañarlas en sus primeras facilitaciones.
4. Establecer un canal de consulta continua con el equipo profesional.

EJEMPLO APLICADO

Un grupo de personas mayores de una comunidad se capacita para facilitar conversaciones sobre sexualidad y envejecimiento entre sus pares, reduciendo la barrera de desconfianza hacia profesionales externos.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN PROFESIONAL

¿Qué personas de la comunidad que atiendo podrían convertirse en educadoras o educadores entre pares?

Herramientas comunitarias y colectivas

Estas herramientas trasladan la educación sexual del salón de clases al tejido comunitario: identifican recursos, barreras y espacios de conversación colectiva.

19. Mapeo comunitario de recursos sexuales

Fundamento: *Educación + acceso*

QUÉ ES

Un ejercicio colectivo que identifica dónde puede la comunidad buscar ayuda: pruebas de ITS, VIH, PrEP/PEP, anticoncepción, servicios de violencia sexual, salud mental, servicios LGBTQIA+, atención ginecológica y urológica, y recursos para personas mayores o con discapacidad.

CÓMO IMPLEMENTARLA

1. Dividir al grupo en subgrupos por tipo de recurso.
2. Investigar o compartir conocimiento sobre recursos disponibles en la zona.
3. Construir un mapa colectivo, físico o digital.
4. Distribuir el mapa final entre el grupo participante.

EJEMPLO APLICADO

El grupo construye, en subgrupos, un mapa de recursos de salud sexual disponibles en su municipio, que luego se comparte como material de referencia.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN PROFESIONAL

¿Cuento con un mapa de recursos actualizado para la comunidad que atiendo? ¿Qué falta por incluir?

20. Mapa de barreras comunitarias

Fundamento: *Conecta sexualidad con determinantes sociales y relaciones de poder*

QUÉ ES

Un ejercicio que identifica qué dificulta que las personas de una comunidad específica cuiden su salud sexual, y distingue qué puede cambiarse a nivel individual, comunitario e institucional.

CÓMO IMPLEMENTARLA

1. Preguntar: "¿Qué dificulta que una persona cuide su salud sexual aquí?".
2. Recoger las respuestas sin jerarquizarlas.
3. Clasificarlas en cambios individuales, comunitarios e institucionales.
4. Identificar posibles acciones para cada nivel.

EJEMPLO APLICADO

El grupo identifica el costo, la falta de transportación y el estigma como barreras principales, y discute qué acciones son posibles desde cada nivel.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN PROFESIONAL

¿Qué barreras institucionales identifico en mi propio contexto de trabajo y qué está a mi alcance modificar?

21. Photovoice

Fundamento: *Educación comunitaria participativa*

QUÉ ES

Una metodología en la que las personas participantes utilizan fotografías para documentar situaciones, recursos o barreras de su comunidad relacionadas con un tema, que luego se discuten colectivamente.

CÓMO IMPLEMENTARLA

1. Formular una pregunta orientadora para la fotografía.
2. Dar tiempo para que el grupo capture o seleccione imágenes.
3. Facilitar una conversación grupal a partir de las imágenes.
4. Sistematizar los hallazgos como insumo para futuras acciones.

EJEMPLO APLICADO

Pregunta orientadora: "¿Qué facilita o dificulta el bienestar sexual en nuestra comunidad?". Las fotografías generan una conversación sobre espacios seguros y barreras físicas de acceso a servicios.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN PROFESIONAL

¿Qué pregunta orientadora sería pertinente para un ejercicio de photovoice con mi grupo?

22. World Café

Fundamento: *Aprendizaje social y experiencia colectiva*

QUÉ ES

Una dinámica de mesas rotativas, cada una con una pregunta diferente, donde las personas construyen sobre las respuestas de quienes participaron antes en esa mesa.

CÓMO IMPLEMENTARLA

1. Definir de tres a cinco preguntas y asignar una por mesa.
2. Formar grupos pequeños que roten entre las mesas en intervalos de tiempo.
3. Designar a alguien en cada mesa para resumir lo construido a cada nuevo grupo.
4. Cerrar con una síntesis colectiva de todas las mesas.

EJEMPLO APLICADO

Mesa 1: ¿Qué necesitan las personas adultas para hablar de consentimiento? Mesa 2: ¿Qué barreras existen para hacerse pruebas de ITS? Mesa 3: ¿Qué mensajes recibimos sobre placer?

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN PROFESIONAL

¿Qué preguntas de mesa reflejarían mejor los temas prioritarios de mi comunidad?

23. Café sexual comunitario

Fundamento: *Estructura práctica para evitar la conferencia disfrazada de espacio comunitario*

QUÉ ES

Un formato informal alrededor de una sola temática —sexualidad después de los cincuenta, menopausia y placer, hombres y salud sexual, diversidad relacional— que combina información breve con conversación abierta.

CÓMO IMPLEMENTARLA

1. Seleccionar una temática única y específica.
2. Reservar una proporción reducida del tiempo para información formal.
3. Dedicar la mayor parte del encuentro a la conversación abierta.

4. Cerrar con una actividad breve y con recursos disponibles.

EJEMPLO APLICADO

Un café sexual comunitario sobre "menopausia y placer" dedica quince por ciento del tiempo a información, cuarenta por ciento a conversación, treinta por ciento a una actividad, y quince por ciento al cierre con recursos.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN PROFESIONAL

¿Qué temática única generaría más interés y confianza en la comunidad que atiendo?

Actitudes, valores y placer

Estas herramientas van más allá del conocimiento factual y trabajan actitudes, valores y la dimensión del placer como parte legítima de la educación sexual de personas adultas.

24. Sexual Health Bingo

Fundamento: *Cada casilla debe generar conversación o aplicación, no solo entretenimiento*

QUÉ ES

Una dinámica de bingo donde cada término requiere que el grupo responda qué sabe, qué dudas tiene y dónde conseguiría ese recurso, en lugar de limitarse a marcar la casilla.

CÓMO IMPLEMENTARLA

1. Seleccionar términos relevantes de salud sexual para las casillas.
2. Al mencionar cada término, preguntar qué sabe el grupo sobre él.
3. Explorar dudas y recursos disponibles antes de continuar el juego.
4. Cerrar con un resumen de los términos discutidos.

EJEMPLO APLICADO

Al salir la casilla "PrEP", la facilitación pausa el juego y pregunta qué sabe el grupo, aclara dudas y comparte dónde acceder a este recurso localmente.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN PROFESIONAL

¿Qué términos serían más pertinentes para las casillas de un bingo diseñado para mi población?

25. Trivia con retroalimentación educativa

Fundamento: *El valor educativo está en la secuencia, no en acertar*

QUÉ ES

Una dinámica de preguntas y respuestas donde cada resultado se acompaña de una explicación, se desmonta el mito correspondiente y se conecta con una situación cotidiana, siguiendo la secuencia: pregunta, respuesta, explicación, aplicación.

CÓMO IMPLEMENTARLA

1. Diseñar preguntas con retroalimentación educativa preparada de antemano.
2. Presentar la pregunta y recoger las respuestas del grupo.
3. Explicar el principio detrás de la respuesta correcta.
4. Conectar la explicación con una situación cotidiana aplicable.

EJEMPLO APLICADO

Pregunta: "¿Una persona casada debería considerar hacerse pruebas de ITS?". Tras la respuesta, se explica el principio de exposición y confianza, se desmonta el mito y se ofrece una recomendación práctica.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN PROFESIONAL

¿Qué preguntas de trivia que actualmente utilizo podrían fortalecerse con una retroalimentación educativa más completa?

26. Escala de posicionamiento

Fundamento: *Trabaja actitudes y valores, no solo conocimientos*

QUÉ ES

Se lee una afirmación y las personas se posicionan físicamente en un espectro entre "muy de acuerdo" y "muy en desacuerdo", explican voluntariamente su posición, y pueden repetir el ejercicio tras la discusión para observar cambios.

CÓMO IMPLEMENTARLA

1. Definir un espacio físico como espectro de posicionamiento.
2. Leer una afirmación cargada de valor, no de hecho verificable.

3. Pedir a las personas que se posicionen y compartan, si lo desean, su razonamiento.
4. Facilitar la discusión y repetir el posicionamiento al final.

EJEMPLO APLICADO

Afirmación: "Pedir pruebas de ITS antes de tener sexo demuestra desconfianza". El grupo se posiciona, discute, y se repite el ejercicio después de la conversación para observar si hubo movimiento.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN PROFESIONAL

¿Qué afirmaciones cargadas de valor serían pertinentes para trabajar actitudes con mi grupo?

27. "Antes pensaba / ahora pienso"

Fundamento: *Observación de aprendizaje reflexivo*

QUÉ ES

Un ejercicio de cierre donde cada persona completa por escrito las frases "antes pensaba que…" y "ahora pienso…", aplicable a temas como ITS, envejecimiento, consentimiento o placer.

CÓMO IMPLEMENTARLA

1. Entregar una tarjeta o espacio de escritura al cierre de la sesión.
2. Pedir que completen ambas frases de forma individual.
3. Invitar, sin obligar, a compartir lo escrito.
4. Utilizar los resultados como parte de la evaluación del taller.

EJEMPLO APLICADO

Al cierre de un taller sobre diversidad sexual, cada persona escribe: "Antes pensaba que… / Ahora pienso que…", lo cual permite observar el proceso reflexivo individual.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN PROFESIONAL

¿Cómo podría sistematizar estas respuestas para evaluar el impacto de mis talleres a lo largo del tiempo?

28. Educación sexual basada en placer

Fundamento: *El placer se asocia con mejoras en prácticas sexuales más seguras*

QUÉ ES

Un enfoque que, además de explicar el uso de métodos de barrera desde la prevención de riesgo, explora cómo hacerlos cómodos, cómo incorporar lubricación, cómo negociarlos y cómo mantener la intimidad y el placer.

CÓMO IMPLEMENTARLA

1. Presentar la información preventiva habitual.
2. Ampliar la conversación hacia comodidad, lubricación y placer.
3. Explorar estrategias de negociación con una pareja.
4. Cerrar reafirmando que el cuidado y el placer no son mutuamente excluyentes.

> **EJEMPLO APLICADO**
>
> *En un taller sobre métodos de barrera, se dedica tiempo específico a discutir tipos de lubricante, cómo incorporarlos sin interrumpir la intimidad, y cómo esto puede aumentar la consistencia de uso.*

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN PROFESIONAL

¿En qué contenidos actuales podría incorporar de forma explícita la dimensión del placer?

Acción comunitaria

El nivel más completo de intervención transforma a la comunidad de receptora en productora de respuestas propias frente a las necesidades identificadas.

29. Construcción colectiva de soluciones

Fundamento: *La comunidad pasa de receptora a productora de respuestas*

QUÉ ES

Tras identificar un problema, el grupo diseña colectivamente posibles soluciones —charlas, materiales, campañas, referidos, alianzas— en lugar de recibir una recomendación externa.

CÓMO IMPLEMENTARLA

1. Nombrar con claridad el problema identificado por el grupo.
2. Evitar cerrar la conversación con una solución impuesta.
3. Preguntar: “¿Qué podemos hacer?”.
4. Sistematizar las propuestas y definir responsables y plazos.

EJEMPLO APLICADO

Ante la constatación de que "las personas mayores casi nunca reciben información sobre ITS", el grupo diseña una serie de charlas comunitarias y un directorio de recursos accesibles.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN PROFESIONAL

¿Qué problema identificado recientemente por un grupo que facilito quedó sin una solución construida colectivamente?

30. Proyecto de acción comunitaria

Fundamento: *Investigación-acción participativa: reflexión y acción se desarrollan conjuntamente*

QUÉ ES

El nivel más completo de intervención, que integra seis fases: necesidad, investigación, reflexión, educación, acción y evaluación, y que puede sostenerse en el tiempo como proceso institucional.

CÓMO IMPLEMENTARLA

1. Identificar la necesidad junto a la comunidad.
2. Investigar lo que ya se sabe sobre el problema.
3. Reflexionar colectivamente sobre por qué ocurre.
4. Definir qué necesita aprenderse.
5. Diseñar e implementar una acción concreta.
6. Evaluar si la acción tuvo el efecto esperado y documentar el proceso.

EJEMPLO APLICADO

Un proyecto de un año que parte de la necesidad identificada de baja adherencia a pruebas de ITS en una comunidad, investiga las barreras existentes, reflexiona sobre sus causas estructurales, educa a un grupo de promotoras de salud, implementa jornadas de prueba accesibles, y evalúa el cambio en la utilización de servicios.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN PROFESIONAL

¿Qué necesidad identificada en mi comunidad podría convertirse en un proyecto de acción de ciclo completo?

Estructura andragógica sugerida para un taller

En lugar de una secuencia de conferencia, presentación y preguntas, se sugiere organizar cada espacio educativo alrededor de la siguiente estructura de ocho momentos:

Momento	Pregunta orientadora
1. Experiencia	*¿Qué sabemos?*
2. Problema	*¿Qué está pasando?*
3. Reflexión	*¿Por qué creemos esto?*
4. Evidencia	*¿Qué sabemos científicamente?*
5. Práctica	*¿Cómo utilizamos esta información?*
6. Aplicación	*¿Qué harías en esta situación?*
7. Recursos	*¿Dónde busco ayuda?*
8. Acción	*¿Qué me llevo de aquí?*

Consideraciones éticas y de facilitación

- Utilice siempre lenguaje con matices científicos apropiados (“puede”, “suele”, “se asocia con”) en lugar de afirmaciones absolutas.
- Reconozca el contexto cultural, religioso y colonial en el que las personas participantes construyeron sus creencias sobre sexualidad, sin juzgarlas.
- Cree condiciones de confidencialidad y anonimato claras antes de invitar a compartir experiencias personales.
- Nunca exija divulgación de experiencias íntimas; ofrezca siempre alternativas de participación.
- Atienda con especial cuidado las dinámicas de poder y género que puedan surgir durante la facilitación.
- Cierre cada espacio con información concreta sobre recursos y servicios disponibles en la comunidad.
- Documente el proceso —no solo los resultados— para fortalecer la práctica profesional y la evaluación institucional.

Referencias y fundamentación

Esta guía se fundamenta en literatura científica y lineamientos técnicos de organismos de salud pública, educación de personas adultas y sexología. Las referencias siguen el formato APA, 7.ª edición.

Baum, F., MacDougall, C., & Smith, D. (2006). Participatory action research. Journal of Epidemiology and Community Health, 60(10), 854–857. https://doi.org/10.1136/jech.2004.028662

Centers for Disease Control and Prevention. (2024a). Develop training: Captivating and motivating adult learners. U.S. Department of Health and Human Services. https://www.cdc.gov/training-development/php/about/develop-training-captivating-and-motivating-adult-learners.html

Centers for Disease Control and Prevention. (2024b). Health literacy for public health professionals resources. U.S. Department of Health and Human Services. https://www.cdc.gov/health-literacy/php/resources/health-literacy-resources.html

Centers for Disease Control and Prevention. (2024c). Quality training standards reference list. U.S. Department of Health and Human Services. https://www.cdc.gov/training-development/php/qts/quality-training-standards-references.html

Freire, P. (1970). Pedagogy of the oppressed. Continuum.

Haberland, N. A. (2015). The case for addressing gender and power in sexuality and HIV education: A comprehensive review of evaluation studies. International Perspectives on Sexual and Reproductive Health, 41(1), 31–42. https://doi.org/10.1363/4103115

Harris, D. B., & Roter, D. L. (2024). Profound love and dialogue: Paulo Freire and liberation education. HLRP: Health Literacy Research and Practice, 8(3), e118–e120. https://doi.org/10.3928/24748307-20240613-02

Hogben, M., Ford, J., Becasen, J. S., & Brown, K. F. (2015). A systematic review of sexual health interventions for adults: Narrative evidence. Journal of Sex Research, 52(4), 444–469. https://doi.org/10.1080/00224499.2014.973100

Siddiqui, M., Kataria, I., Watson, K., & Chandra-Mouli, V. (2020). A systematic review of the evidence on peer education programmes for promoting the sexual and reproductive health of young people in India. Sexual and Reproductive Health Matters, 28(1), Article 1741494. https://doi.org/10.1080/26410397.2020.1741494

UNESCO. (2015). Recommendation on adult learning and education. https://www.unesco.org/en/legal-affairs/recommendation-adult-learning-and-education

UNESCO. (2016). Community-based lifelong learning and adult education: Role of community learning centres as facilitators of lifelong learning. UNESCO Bangkok Office. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000246742

World Health Organization. (2003). Skills for health: Skills-based health education including life skills — An important component of a child-friendly/health-promoting school (WHO Information Series on School Health, Document 9). https://iris.who.int/handle/10665/42818

World Health Organization. (n.d.). Sexual health. Retrieved August 17, 2026, from https://www.who.int/health-topics/sexual-health

Seguimiento y contacto

Centro LUNAS acompaña a profesionales en la implementación de estas herramientas mediante consultoría, capacitación y espacios de supervisión de práctica. Para coordinar una capacitación, solicitar acompañamiento en la adaptación de estas herramientas a su contexto, o compartir retroalimentación sobre su implementación, puede comunicarse a través de los siguientes canales:

Organización	Centro LUNAS, Inc.
Registro	Registro PR 583028 · EIN 66-1136291
Correo electrónico	info@centrolunas.org
Sitio web	www.centrolunas.org
Ciudad	San Juan, Puerto Rico

Esta guía puede reproducirse y adaptarse para fines educativos y de formación profesional, citando a Centro LUNAS, Inc. como fuente.