



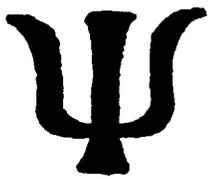
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE PSICOLOGIA
DIVISION DE EDUCACION CONTINUA

PROPUESTA DE TECNICAS PARA APLICAR EN
UN TALLER DE SEXUALIDAD DIRIGIDO A
ADOLESCENTES TEMPRANOS.

T E S I N A
QUE PARA OBTENER EL GRADO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGIA
PRESENTA:

REYNA ISABEL HERNANDEZ CRUZ



DIRECTORA DE TESINA:
LIC. MA. ISABEL MARTINEZ TORRES

MEXICO, D. F.

MARZO DEL 2002



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

A mis papás Isabel y Emiliano:

En realidad no conozco personas que sean más entregadas a la vida que ustedes, me sorprende su lucha incansable y su sencillez, me revitaliza esa chispa que tienen...
tan especial. Sus sonrisas juguetonas me entusiasman a cada día.

¡De veras quisiera tener su fortaleza!

Con mi más grande admiración y mi amor más profundo.

A mis hermanas y hermanos: Eva, César, Perla y Johan A Ilse, Felipe, Josh y Ana

Mis compañeras y compañeros de muchas travesuras y aventuras, me encanta que sean mis amigos, que sean jóvenes, ustedes han sido y serán la inspiración para muchas de las cosas que hago, han llenado mi vida de magia. Es una verdadera fortuna enriquecerme con su compañía. Los adoro.

Gracias por haberme permitido descubrir lo fascinante que es crecer en equipo.

A Vangis:

Por tus consejos.

A Francisco:

Tu iniciativa, perseverancia, optimismo, ingenio, creatividad, tus ideas y tu imaginación abren a cada momento mi espectro de posibilidades. Tu curiosidad me invita a descubrir nuevos rincones del mundo. Con tu cariño, ternura y sensibilidad me has enseñado a ir más allá de mis límites.

Gracias por permitir que se fusionen nuestras ideas y que se desborden nuestras libertades. Gracias por motivar mis cambios... has llenado mi vida de sorpresas... ¡me encantas!

Te amo.

De manera especial a:

Ma. Isabel Martínez Torres, por los conocimientos, la paciencia, la confianza, el aliento y la alegría que me transmites a cada momento. Por compartir conmigo tu experiencia. Por tu espontaneidad, naturalidad y franqueza. Por ayudarme a creer en mis sueños.

A las y los profesores del Jurado Ofella Reyes Nicolaf, Asunción Valenzuela Cota, Paty Bedolla y Celso Serra Padilla por su tiempo, apoyo, disposición, por sus aportaciones y enseñanzas. Por la constancia, el compromiso, la entrega y la pasión con la que realizan su trabajo. Por su carisma y por ser un ejemplo. Por contagiarnos constantemente su amor por la Psicología.

Heddy Villaseñor por tu paciencia y tu disposición para responder mis dudas, por ser tan libre.

Rosa Döring por el apoyo, la calidez y el buen humor; por ser una mujer tan intensa.

Lili Fridman por ser tan solidaria, por tu sensibilidad.

Amparo Zavala Ledesma, por el apoyo, el afecto y los comentarios tan positivos.

Susana Hanel por su fortaleza.

Ramón López, porque te admiro y porque cuando te conocí jamás imaginé que entre nosotros podría surgir una amistad tan grande.

Jesús Hernández Castrejón y Martha Rosas, por creer en mí.

Eva, Gina, Karina, Mayn, Vero Olicón y Claudia porque he aprendido mucho de ustedes, porque nos hemos divertido tanto... porque las quiero mucho.

Rodolfo Duarte, por tu bondad hacia los demás, por tu lealtad.

Fer, por tus sonrisas, comprensión y sentido del humor; por tu amistad y tu extraordinaria capacidad para desvanecer las penas de los demás.

Eliás, por transmitirme tu tranquilidad, serenidad y calma.

Claudia Reyes, Gilberto, Maxi, Alberto, Pato, Carlos y Gilito porque me ayudan a mantener viva la esperanza, a creer, imaginar y soñar.

La familia Macín Cortez, por el cariño y la amistad de tantos años.

Las familias Rodríguez Fernández, Rodríguez-Díaz Méndez, García y Cejudo Rodríguez por toda la ayuda que me brindaron y por enriquecer mi vida.

Anita e Israel, Tere Vigil y Manolo Martínez por su energía, vitalidad y frescura.

A Tania, Deny y Susy por ser jóvenes.

A Danièle Martineau, Jorge Dahdá y Martha Dahdá por su claridad y determinación, por dejar huellas imborrables en mi vida.

Gaby y Ale, por todo lo que hemos compartido.

Marco Antonio Lopátegui, porque tú sabes perfectamente, incluso mejor que yo, que sin tu apoyo no lo hubiera logrado.

A mi querida Universidad, de la cual me siento orgullosa por su majestuosidad, su espíritu, su elegancia, su grandeza, y porque permite que en ella confluyan una gran diversidad de opiniones, de actitudes, de ideologías, de aportaciones... de realidades.

A las y los niños, los y las jóvenes, que cotidianamente me dan buenas lecciones.

INDICE TEMÁTICO

| | |
|--|---|
| Resumen | |
| Introducción | 1 |
| Capítulo 1 | |
| Adolescencia y sexualidad | |
| 1.1 | Concepto de sexualidad 10 |
| 1.2 | La sexualidad en la adolescencia. 11 |
| 1.2.1 | Sexualidad en la adolescencia temprana y en la adolescencia tardía 23 |
| 1.2.1.1 | Adolescencia temprana 23 |
| 1.2.1.2 | Adolescencia tardía 28 |
| 1.3 | Algunas problemáticas que se podrían enfrentar durante la adolescencia 30 |
| Capítulo 2 | |
| Educación de la sexualidad en la adolescencia | |
| 2.1.1 | La educación de la sexualidad según el CRESALC 37 |
| 2.1.2 | La educación de la sexualidad según el Enfoque Humanista 38 |
| 2.2 | Acerca del educador(a) de la sexualidad (Enfoque Humanista) 40 |
| 2.2.1 | Ética 45 |
| 2.2.2 | La Perspectiva de Género 51 |
| 2.2.3 | Los Derechos Sexuales 55 |
| 2.3 | Educación de la sexualidad en la adolescencia 57 |
| 2.3.1 | Estrategia escolarizada 57 |
| 2.3.2 | Problemáticas en la educación de la sexualidad para jóvenes 59 |
| Capítulo 3 | |
| Aspectos de la dinámica grupal y del trabajo del educador sexual | |
| 3.1 | Liderazgo en la función del educador de la sexualidad 70 |
| 3.1.1 | Aspecto socio-operativo 70 |
| 3.1.2 | Aspecto socio-afectivo 71 |
| 3.2 | La alternativa del juego 72 |
| 3.3 | Técnicas y tácticas grupales 76 |
| 3.3.1 | Técnicas 78 |
| 3.3.2 | Tácticas 87 |
| 3.3.3 | Aplicación de técnicas y tácticas 89 |
| 3.4 | Resolución de conflictos que surgen al interior del grupo 92 |
| Capítulo 4 | |
| Análisis de cinco programas de educación de la sexualidad para adolescentes | |
| 4.1 | Datos que identifican a los programas que se analizan 99 |
| 4.1.1 | Objetivos 100 |
| 4.1.2 | Población objetivo (para la aplicación del programa) 101 |
| 4.1.3 | Temas dirigidos a los jóvenes 102 |
| 4.2 | Análisis del material presentado 111 |

| | |
|---|------------|
| Tabla 1 | 118 |
| Tabla 2 | 119 |
| Capítulo 5 | |
| Propuesta | 124 |
| Conclusiones | 187 |
| Alcances y limitaciones | 194 |
| Referencias (para los capítulos 1,2, 3 y 4) | 195 |
| Bibliografía utilizada para hacer el capítulo 5 (la propuesta) | 200 |

RESUMEN

Diversas investigaciones reflejan la necesidad de implementar estrategias de educación sexual para jóvenes, especialmente para adolescentes tempranos, debido a la falta de programas dirigidos específicamente a esta población.

Por ello, el objetivo de este trabajo es hacer una propuesta de técnicas para aplicar en un taller de sexualidad dirigido a adolescentes tempranos. La propuesta se fundamenta en una investigación teórica y está dirigida a los(as) coordinadores del grupo.

El propósito de las técnicas (integradas en un taller), es crear un espacio para informar, cuestionar, analizar, discutir y reflexionar sobre la sexualidad adolescente.

La peculiaridad de esta propuesta de taller es que se busca, a través de sus técnicas, adaptarse a las necesidades e intereses del grupo y favorecer la participación.

Se espera que este tipo de propuestas contribuyan para que los(as) jóvenes comprendan las transformaciones que se viven con respecto a la sexualidad en esta etapa de la vida, y para que puedan vivirlas de manera agradable, sin angustia, sin miedo, sin vergüenza; descubriendo lo fascinante que es crecer.

Introducción

Monroy, Núñez, Velasco, y Velasco mencionan en 1997 que, de acuerdo al Consejo Nacional de Población, existen 91,158,290 habitantes; de los cuales 30,209,543 son adolescentes y jóvenes de 10 a 24 años. Estos autores encontraron que, según el Population Reference Bureau (1996) y el Censo de Población y Vivienda INEGI (1995); de estos adolescentes y jóvenes 10,670,048 están entre los 10 y 14 años de edad; 10,142,171 están entre los 15 y 19 años y 9,397,424 entre los 20 y 24 años. Es decir, del total de la población de México, casi el 33 por ciento es de adolescentes y jóvenes, 51 por ciento de mujeres y 49 por ciento de varones; para hacer esta última afirmación se fundamentan en el Censo Nacional de Población INEGI (1995).

Los mismos autores hallaron en: Encuesta del Centro de Enfermedades de Atlanta CDC, AMIDEM y CORA de las 2 delegaciones de la Cd. de México, 1985; Encuesta de CORA y Population Council, 1987 y Encuesta de la SSA, 1988, que la edad media de la primera relación sexual en los hombres es de 16 años y 17 en las mujeres. En la encuesta de 1985, el 9.4 por ciento de las mujeres entrevistadas, de 15 a 24 años, sexualmente activas; iniciaron sus relaciones sexuales antes de los 14 años; el 53 por ciento inició entre los 15 y 19 años y el 27 por ciento entre los 20 y 24 años. El 95 por ciento de los 1500 varones a los 19 años ya había tenido una relación sexual.

Pick (1997) afirma que la abstinencia sexual como forma de solución a los problemas de embarazo en la adolescencia e infección por VIH, está fuera de la realidad estadística, puesto que se sabe que las adolescentes de la ciudad de México inician su vida sexual alrededor de los 15 ó 16 años y los varones un año antes. La autora estima

que aproximadamente el 30 por ciento de las adolescentes mexicanas tienen más de una pareja sexual.

Monroy et al. (1997), señalan que el uso de los métodos anticonceptivos es bajo aún. Los(as) jóvenes utilizan pensamiento mágico, característico de la edad, y piensan que son invulnerables, inmunes, inmortales e infértiles. Cuando llegan a utilizar un método no siempre es uno efectivo o desconocen su uso correcto. No tienen continuidad o persistencia en su uso. Los métodos más usados por los solteros son el ritmo y el retiro, según datos que los autores obtienen de la Encuesta Domiciliaria de Salud Sexual y Reproductiva de Jóvenes de la Cd. de México, y en el Reporte de CONASIDA, hasta abril de 1997. Las razones principales de no uso de métodos anticonceptivos son: que no esperan tener relaciones sexuales, el temor a daños en la salud debida a los métodos y el no saber cómo conseguirlos o cómo emplearlos.

En una entrevista que Avilés (2000), realizó a Beatriz Valassi, académica del Departamento de Salud Pública de la Facultad de Medicina de la UNAM, la académica ofrece algunos adelantos del estudio *Utilización de métodos anticonceptivos en los universitarios de la UNAM*, el cual coordina actualmente: De acuerdo con el informe preliminar realizado con base en una muestra de 800 estudiantes de diferentes escuelas y facultades de la UNAM, 80 por ciento de universitarios de sexo masculino y femenino, no utiliza métodos anticonceptivos. El 95 por ciento no usa método alguno en su primera relación sexual.

Para la investigadora, estos datos reflejan que los jóvenes no creen en la posibilidad de adquirir una infección de transmisión sexual o que sus relaciones puedan derivar en un embarazo.

El estudio piloto indicó que el 75 por ciento de los universitarios inician su vida sexual cuando cursan la preparatoria, 15 por ciento en la secundaria y 10 por ciento en la universidad. La académica advierte que entre más temprana edad se inicie la actividad sexual, hay mayores riesgos de un embarazo o contraer una infección de transmisión sexual por falta de formación e información al respecto.

Según datos que Monroy y cols. (1997) retoman de la Encuesta Nacional de Dinámica Demográfica, 1992; de la Encuesta Domiciliaria de Salud Sexual y Reproductiva de Jóvenes de la Ciudad de México, 1987 y del Perfil de Salud Sexual y Reproductiva del Adolescente Mexicano, 1995; en 1995 se calculaba que 5.7 por ciento del total de los embarazos encontrados era en jóvenes de 15 a 19 años y 23.4 por ciento en los de 20 a 24 años. Según estas investigaciones, a la edad de 17 años la mitad de las mujeres ya tuvo un embarazo, antes de los 19 años, dos terceras partes de las mujeres ya tuvieron un embarazo y antes de los 24 años, el 81 por ciento de las mujeres ya se embarazó.

Los autores también descubren que de acuerdo con un estudio realizado por el Hospital de la Mujer(1996), del total de casos de violaciones reportadas durante 1996, el 60.5 por ciento era de adolescentes. De estos, el 23.38 por ciento estaba en el grupo de 10 a 14 años y el 37.2 por ciento se encontraba en el de 15 a 19 años.

En la entrevista que Avilés (2000), realizó a Beatriz Valassi, se relata que de los aproximadamente 2, 500,000 niños que nacen anualmente en el país, entre 450,000 y 575,000 son hijos de madres adolescentes que tienen entre 11 y 19 años. De éstos, casi el 20 por ciento, fueron producto de la violación de una persona cercana al entorno familiar.

Valassi explica en esa entrevista que del total de embarazos al año, 23 a 27 por ciento ocurre en adolescentes. Para el 2010, previó que esa cifra aumente del 27 al 30 por ciento y para el 2020 se espera un incremento de 35 a 40 por ciento de embarazos en adolescentes.

Gómez (2000), informa que en México el aborto es la cuarta causa de muerte entre las mexicanas en edad reproductiva y, según estimaciones oficiales sobre esta problemática, el número de abortos que se practican cada año van de los 200,000 a los 850,000; aunque estudios internacionales y de organizaciones no gubernamentales muestran que éstos oscilan entre 500,000 a 1,500,000, según datos que Gómez obtiene en el Grupo de Información para la Reproducción Elegida (GIRE). La autora agrega que Alejandro Sánchez Almanza, médico ginecobstetra del Hospital de México, explica que las estimaciones en torno a esta práctica son escasas y variables, no obstante, algunas investigaciones revelan que la mayoría de las mujeres que se someten a abortos electivos no rebasan los 18 años; lo cual es un indicador de que existe un gran rezago en la educación sexual a edad temprana en nuestro país.

Monroy et al. (1997), dicen que de acuerdo con el reporte de CONASIDA, del total de casos de SIDA acumulados hasta abril de 1997, el 50 por ciento se encuentra en los grupos de 20 a 24 años, 25 a 29 y 30 a 34 años. Si se hace un promedio del tiempo en el que debieron infectarse dichas personas, éstas se contagiaron durante su adolescencia, lo cual revela que la población adolescente es la que tiene mayor riesgo de contagio (Cruz, 1997), y hace evidente la necesidad de mejorar las estrategias de prevención de esta enfermedad (El Heraldo, 2000).

Diversos autores coinciden en que existe una urgente necesidad de proporcionar información y educación sobre sexualidad a los(as) adolescentes (García-Baltazar,

1992; García-Baltazar, 1993; Ehrenfeld-Lenkiewicz, 1994; Pick, 1995; Pick, 1996. Monroy y cols. 1997 y Pick, 1997).

Brito (1996), añade que la Organización Mundial de la Salud (OMS), realizó en 1993 la evaluación de 35 investigaciones hechas en diferentes países, y se confirmó que no hay evidencias de que la educación sexual en las escuelas induzca a la gente joven a incrementar o adelantar su actividad sexual, algunos de los estudios evaluados demostraron incluso, que este tipo de instrucción puede llevar a retardar el inicio de dicha actividad y a disminuir el número de encuentros sexuales entre los(as) jóvenes. Zozaya (1997c) también coincide en decir que resulta falsa la idea ampliamente divulgada, que argumenta que la información y la educación inducen a la actividad sexual. La información se debe dar antes de que estos y estas jóvenes tengan una vida sexual activa, ya que a medida que la educación es más temprana, se puede hacer una mejor prevención, y de esta manera se puede ayudar a evitar que los(as) jóvenes experimenten problemáticas como las que se acaban de citar.

Los(as) adolescentes que hablan con sus padres y madres sobre estos temas, inician su vida sexual más tardíamente que los que conviven en ambientes donde predominan el silencio y las falsas creencias (Pick, 1997).

Pick, Aguilar, Rodríguez, Vargas y Reyes (1996) se refieren a una encuesta nacional realizada con apoyo de la empresa Gallup, en la que se precisó que más del 90 por ciento de la población considera que se debe dar educación sexual de manera abierta y clara a niños y niñas en las primarias del país, así como capacitar a maestros y padres de familia para que hablen sobre estos temas. En dicha encuesta, el 94 por ciento consideraba que se deberían dar elementos a niñas y niños para prevenir el abuso sexual, 93 por ciento apoyaba que se les hable sobre la importancia de que toquen y

conozcan su cuerpo y el 91 por ciento pensaba que se deberían incorporar contenidos que enseñen a los(as) pequeños(as) a tomar decisiones.

La necesidad de implementar estrategias para afrontar estas problemáticas es reconocida incluso en publicaciones de organismos estatales, como se señala en el Diario Oficial de la Federación publicado el 19 de febrero de 1996:

Una prioridad es mejorar la educación relacionada con la sexualidad y la salud reproductiva. La posibilidad de que los alumnos obtengan una orientación respetuosa y clara sobre estos temas contribuirá a disminuir la incidencia del embarazo y la maternidad precoces, a combatir la agresión sexual en cualquiera de sus formas y reducir la incidencia de enfermedades sexualmente transmitidas, en particular la del SIDA, enfermedad esta última que muestra preocupantes tendencias de expansión en grupos de población distintos a los considerados inicialmente como de alto riesgo (p.46).

Se puede observar con claridad que se requieren estrategias para abordar las temáticas referentes a la sexualidad en la población adolescente... pero ¿bajo qué mirada hacer este abordaje? ¿bajo qué concepción de los(as) jóvenes y de la educación sexual? Tanto se habla de las problemáticas que podrían experimentar los(as) adolescentes en esta área, que de pronto se cree que la sexualidad adolescente es en sí el problema. Si se pretende luchar por una cultura de la diversidad y del respeto, los(as) adolescentes deben ser considerados en su especificidad y como personas completas, no defectuosas o incapaces de tomar decisiones. Es indispensable realizar estrategias educativas que partan de una concepción positiva de la sexualidad y de los(as) jóvenes, que tomen en cuenta sus circunstancias particulares

y sus necesidades concretas; hace falta ofrecerles espacios donde puedan ser escuchados desde sus necesidades y sus realidades (Amuchastegui y Rivas, 1997).

No se puede concebir el logro de la salud integral de las personas sin el desarrollo pleno y armónico de su sexualidad (Monroy et al. 1997).

Todos los adultos viven los cambios que se dan en la sexualidad durante la adolescencia temprana, no obstante, son pocos los programas mediante los cuales se pretende ayudar a los(as) jóvenes que se encuentran en esta etapa a comprender las transformaciones que trae consigo la pubertad y los cuestionamientos ante nuevas emociones, sentimientos, formas de pensar y de experimentar el mundo.

En esa dirección se plantea el objetivo de este trabajo: hacer una propuesta de técnicas para aplicar en un taller de sexualidad dirigido a adolescentes tempranos. La propuesta está dirigida a los(as) coordinadores del grupo.

A través de las técnicas (integradas en un taller), se pretende abordar los cambios que se viven durante la adolescencia temprana tales como la menstruación, la eyaculación, las transformaciones en el cuerpo, en las emociones, en la forma de relacionarse con la familia. La intención del taller es abrir un espacio para informar, cuestionar, discutir y reflexionar sobre estas temáticas.

Se espera que este tipo de propuestas contribuyan para que los y las jóvenes puedan comprender esos cambios y puedan vivirlos de manera agradable, sin angustia, sin miedo, sin vergüenza, descubriendo lo fascinante que puede ser crecer.

El trabajo está fundamentado en una investigación teórica cuyo resultado se estructura de la siguiente manera:

En el primer capítulo se retoman dos definiciones de sexualidad, se explica, de manera general, cómo se da el desarrollo de ésta durante la adolescencia; además se

especifican algunas diferencias que pueden existir en el desarrollo de la sexualidad durante la adolescencia temprana y durante la adolescencia tardía, y se abordan algunas problemáticas que podrían experimentarse en esta etapa de desarrollo.

En el segundo capítulo se muestra cuál es la visión sobre la educación de la sexualidad en la que se fundamenta este trabajo: se presenta el concepto de educación de la sexualidad según el CRESALC y según dos exponentes del Enfoque Humanista; se revisa el papel del educador de la sexualidad y la importancia de la ética, la Perspectiva de Género y la defensa de los Derechos Sexuales en la labor de éste. Para concluir el capítulo se analizan algunos retos que se enfrentan en la educación de la sexualidad dirigida a jóvenes.

Una vez que se abordaron los temas sobre la sexualidad adolescente y la educación de la sexualidad en esta etapa, se estudian algunos aspectos de la dinámica grupal y del trabajo del educador sexual, como lo son el liderazgo formal en sus aspectos socio-afectivo y socio-operativo, la aplicación de técnicas y tácticas, la alternativa del juego y la resolución de conflictos al interior del grupo. Todas estas herramientas del educador de la sexualidad se consideran en el tercer capítulo.

En el capítulo 4 se hace un breve análisis sobre los contenidos y las técnicas que se proponen en 5 programas de educación de la sexualidad para jóvenes.

Posteriormente se presenta una propuesta integrada por 18 técnicas que se sugieren aplicar en un taller de sexualidad, para tratar los cambios que se viven durante la adolescencia temprana.

Finalmente, se exponen las conclusiones, los alcances y las limitaciones de este trabajo, en las que se puede observar que esta propuesta es una aproximación en la

búsqueda de estrategias para adaptar los programas a las necesidades, intereses y características de cada grupo.

La Bibliografía se encuentra dividida en dos partes: la que se utilizó para elaborar los primeros cuatro capítulos y la que se empleó para elaborar el quinto capítulo, (la propuesta).

Capítulo 1

Adolescencia y Sexualidad

1.1 Concepto de sexualidad

La sexualidad humana se define como el resultado de la integración de cuatro potencialidades humanas, que dan origen a los cuatro holones o subsistemas: la reproductividad, el género, el erotismo y la vinculación afectiva interpersonal. La reproductividad es la posibilidad humana de producir individuos similares a quienes los engendraron, y las construcciones humanas que se hacen en torno a esta posibilidad. El género es toda la serie de construcciones mentales que se hacen sobre la pertenencia al sexo masculino o al sexo femenino, o a cualquiera de las posibilidades intermedias entre estos dos extremos. El erotismo son los procesos humanos relacionados con el deseo sexual: la excitación, el orgasmo, y la calidad placentera de esas vivencias, así como las construcciones mentales que se hacen en torno a ellas. Por último, la vinculación afectiva interpersonal es la capacidad de establecer lazos emocionales, de afecto con el, la, los o las otras; estén o no presentes, estén o no dispuestos; así como las construcciones mentales que de ello se generen (Rubio, 1994).

El ser humano no es sólo órganos y el sexo no es sólo genitales. El animal racional es también historia, cultura, sociedad. (Ponce, Solórzano, Alonso, 1990).

Barrios (1994), señala:

La sexualidad " no es la parte sexual del ser humano" sino un todo integrado a la personalidad global; algo consustancial a la persona como su cuerpo, sus sentimientos o su intelecto. No es solo (sic) lo que se hace con sus órganos

sexuales, sino también su expresión amorosa, sus valores, sus potencialidades de adaptación y de cambio. Es también su incrustación en la historia, así como sus nexos con el entorno social. (p.2)

1.2 La sexualidad en la adolescencia

La sexualidad existe desde antes de nacer, se expresa de manera particular durante cada etapa del desarrollo humano. En la pubertad predominan los cambios físicos, es el periodo de la vida en el que se presentan los caracteres sexuales secundarios y se adquiere la competencia reproductiva (Ulloa-Aguirre, Díaz-Cueto, Méndez, 1994). Esta fase del desarrollo está precedida de modo directo por un periodo de rápida maduración que se llama pubescencia, llamada también ciclo del desarrollo púbcico (McCary, Álvarez-Gayou, Del Río y Suárez 1996); en la cual, los jóvenes experimentan un periodo en el que su cuerpo embarnece, generalmente esto desaparece en cuanto aumenta la estatura y se restablece el equilibrio hormonal.

Según Aguilar, Botello, Aumak Yee (1998); Meredith (1998); e IMESEX, (1999), la pubertad comienza cuando el hipotálamo (por medio de la secreción de la hormona liberadora de la gonadotropina o GnRh) estimula al lóbulo anterior de la hipófisis para que libere cantidades mayores de gonadotropinas: hormona estimulante de los folículos o FSH y hormona luteinizante o LH; ambas viajan a través del torrente sanguíneo y ejercen un efecto estimulador del testículo y del ovario. En el testículo comienzan a producirse andrógenos, de los cuales el principal es la testosterona, ésta provoca cambios en el cuerpo y en los órganos sexuales. La influencia de esta hormona sobre los testículos también inicia la producción de las células sexuales masculinas llamadas espermatozoides.

En las mujeres, la estimulación del ovario por parte de las gonadotropinas provoca que a su vez se liberen estrógenos y progesterona, éstos provocan los cambios físicos en el cuerpo, la liberación de las células sexuales llamadas óvulos y la menstruación (es variable la edad en la que esta transformación se presenta y está determinada por factores genéticos, raciales, socioeconómicos, nutricionales, constitucionales, climáticos y geográficos).

A continuación se enlistan los cambios que se presentan en las mujeres y en los hombres:

Mujeres

- Aumento de peso y estatura.
- Crecimiento óseo.
- Desarrollo muscular.
- Cambios en la piel: las glándulas sudoríparas se agrandan desde poco antes que comience la pubertad, las glándulas sebáceas se agrandan y aumentan su secreción.

Cambios en el desarrollo mamario: aumento de diámetro de la mama (telarquia), del pezón y de la areola.

- Crecimiento de los órganos sexuales pélvicos externos (ospes) y en los órganos sexuales pélvicos internos (ospis), se inicia ya un proceso de producción de gametos.
- Ensanchamiento de la pelvis.

- Crecimiento de vello en las axilas.
- Crecimiento y distribución de vello en forma de triángulo invertido en el pubis.
- Redistribución de la grasa.
- Redondeamiento de la figura.
- Aparición de la menstruación (menarca).

Hombres

- Aumento de peso y estatura.
- Crecimiento óseo.
- Desarrollo muscular.
- Cambios en la piel: las glándulas sudoríparas se agrandan desde poco antes que comience la pubertad, las glándulas sebáceas se agrandan y aumentan su secreción.
- Crecimiento de los órganos sexuales pélvicos externos (ospes).
- Inicio de producción de gametos en los órganos sexuales pélvicos internos (ospis).
- Voz grave.
- Crecimiento de vello en las axilas, en la barbilla, sobre el labio superior, en el tórax, las piernas, los brazos y el pubis (en éste último en forma de rombo).
- Aumento del volumen testicular.
- Cambio de coloración y elongación del escroto.

- Aumento de longitud y grosor del pene.
- Espermatogénesis.
- Presentación de la eyaculación (eyartria).

Cuando los órganos sexuales masculinos están funcionalmente maduros, por lo general aparecen los sueños húmedos; el primero de los cuales se presenta con mayor frecuencia entre los 12 y los 16 años. Pueden ser provocados por un sueño erótico o por otras circunstancias estimulantes como tener cobijas que den demasiado calor, dormir de espaldas, usar pijama muy ceñida o tener la vejiga llena. El joven puede no darse cuenta de lo que sucedió hasta que descubre las manchas reveladoras (Johnson, 1975).

Se ha observado que cuando los órganos sexuales femeninos están funcionalmente maduros, algunas mujeres tienen sueños húmedos que pueden ser provocados por un sueño erótico, aunque no siempre ocurre así. La chica puede reportar que cuando se despertó la sábana estaba mojada, o que el líquido se evaporó y sólo quedó como huella una especie de polvito blanco. Todavía se están haciendo muchas investigaciones sobre la eyaculación femenina.

De acuerdo con Hurlock (1973), los caracteres sexuales primarios involucran el crecimiento de los órganos sexuales, mientras que los caracteres sexuales secundarios hacen referencia a: cambio de voz, aparición de vello púbico, cambios en la piel etc. Meredith (1998), hace referencia a lo anterior señalando que algunos cambios que suceden durante la pubertad, como el crecimiento de vello en la barbilla y el desarrollo de los pechos, no son esenciales para tener hijos, por ello se les denomina caracteres

sexuales secundarios, mientras que a los cambios que se dan en los órganos sexuales se les denomina caracteres sexuales primarios porque éstos sí son esenciales para tener hijos.

Las transformaciones corporales se acompañan generalmente de fatiga, falta de ánimo y otras manifestaciones. Éstas se presentan en forma exagerada cuando los cambios físicos ocurren con rapidez o cuando se espera que el joven asuma mayores responsabilidades, en el hogar o en la escuela, de las que tenía cuando era niño (Hurlock, 1973).

Además de los cambios físicos durante la pubertad, también ocurren cambios psíquicos; ambos influyen directamente sobre las emociones y la conducta, así como en las relaciones interpersonales dentro y fuera de la familia.

Durante esta etapa hay un incremento y una mayor preocupación por los hechos sexuales, lo mismo que un cambio de intereses e inquietudes, aunque esto no quiere decir que los niños menores no manifiesten deseos e inquietudes sexuales.

Según Piaget, es a partir de los 11 años de edad cuando se inicia el pensamiento hipotético deductivo, y con esto la adolescencia (Méndez, 1994).

Hacia finales del siglo XVIII fue cuando se empezó a utilizar el término adolescencia, anteriormente se hablaba casi sólo de "niños" y "adultos" (Krauskopf, 1996).

Velasco (en prensa), señala que etimológicamente adolescencia proviene del latín *adolescere*, ad: a, hacia y *olescere* de *olere*: crecer. Significa la condición y el proceso de crecimiento. Sin embargo, Chapela desde 1996 ponía énfasis en que la palabra adolescencia, si bien en su etimología latina quiere decir "crecer", también tiene las

acepciones que registra Moliner de: 1) caer enfermo, 2) padecer una enfermedad crónica, 3) tener cierta imperfección y 4) causar a alguien una dolencia o enfermedad. Por ello la autora invita a las personas a cuestionarse por qué todavía no se ha buscado otro término que no sea ambiguo y que nombre de manera más exacta la etapa a la que se intenta hacer alusión. Asimismo señala que es urgente la construcción colectiva de marcos alternativos desde donde se pueda no tan sólo mirar sino también concebir, vivir y convivir la adolescencia.

Cabe aclarar que para el presente trabajo se utilizará el término joven como sinónimo del término adolescente, puesto que los y las muchachas que están en la adolescencia prefieren autodenominarse utilizando el primer término más que el segundo.

Algunos autores como Hurlock (1973) y Velasco (1993), hacen una distinción entre pubertad y adolescencia, mencionan que la primera se refiere a cambios biológicos, mientras que la segunda involucra cambios psicológicos y sociales; otros autores como Chapela (1996), consideran que, si bien en la pubertad predominan los cambios biológicos, en ambas etapas se presentan tanto cambios biológicos como psicológicos y sociales, por ello no establecen una diferencia tan marcada.

Velasco (en prensa), señala que la adolescencia es definida como la etapa del desarrollo humano, que tiene un comienzo y una duración variables, la cual marca el final de la niñez y crea los cimientos para la edad adulta. Agrega que esta etapa está marcada por cambios interdependientes en las dimensiones biológicas, psicológicas y sociales del ser humano.

Si se toman en cuenta los aspectos biológicos, esta etapa inicia con la pubertad, y esto puede ocurrir aproximadamente entre los 9 y 13 años, en realidad, el inicio es muy

variable en cada persona, porque responde a factores como la herencia, la raza, influencias hormonales, la alimentación y la situación geográfica. Para poder pasar de ser adolescente a ser adulto, se requiere tener una madurez biológica, emocional y personal, esto depende mucho de los criterios que se tengan en cada cultura sobre la madurez personal e influyen en ello tantos factores (como los aspectos culturales, históricos y personales), que resulta casi imposible establecer edades precisas para el término de la adolescencia. Bajo esta mirada, puede haber personas que, desde la perspectiva que existe en su cultura, nunca dejen la adolescencia, y otras que pasen esa etapa casi en forma desapercibida, como los jóvenes que viven en comunidades rurales y que a muy temprana edad tienen que asumir papeles adultos.

Según Velasco (en prensa), quien retoma a Horrocks (1986), la adolescencia es una etapa en la que:

Hay un crecimiento y desarrollo físicos que permiten un cambio en el esquema corporal.

Se ponen a prueba diversos conceptos del yo, se adapta el rol personal y social con el que el o la joven se van sintiendo mejor.

Se busca un status, surgen y se desarrollan los intereses vocacionales, se lucha por la independencia económica.

Hay un gran desarrollo cognitivo e intelectual, surge en los y las jóvenes un interés por diferentes áreas; interpretan el mundo con base en la experiencia que van adquiriendo.

Surgen y se reestructuran valores, se establecen los propios ideales, es una época en la que entremezclan y contrastan el idealismo y la realidad. El grupo de amigos pasa a ser lo más importante.

Sin lugar a dudas, un tema que también ocupa un lugar muy especial en la etapa de la adolescencia es el del enamoramiento, ya que éste se presenta de manera más frecuente y más intensa; es también en este momento cuando surgen los intereses heterosexuales, homosexuales o bisexuales.

Molina (s/f), describe que en 1979, una psiquiatra llamada Dorothy Tennov comenzó a estudiar cómo se daba el proceso de enamoramiento (en adolescentes), a partir de esas observaciones creó un modelo para explicar dicho proceso y a éste último lo denominó limeranza; a la persona que está enamorada la llamó limerante, mientras que a la persona de quien se está enamorado la llamó limerado.

La primera etapa que menciona Tennov es la atracción física, la cual no necesariamente se da siguiendo el estereotipo social de belleza. Puede ocurrir que el proceso termine en esta etapa, o que la atracción física se entremezcle con la atracción emocional, una vez que ya se ha dado la interacción entre ambas personas. Los motivos que hacen a una persona sentirse atraída por otra, pueden ser conscientes o inconscientes.

En la etapa de centralización, como su nombre lo dice, toda la energía se centra en el ser amado, durante esta fase se presentan dos fenómenos: la magnificación y la exclusividad.

La magnificación consiste en que la persona que está enamorada anula los defectos del ser querido y sólo puede percibir las virtudes, lo ve como un ser perfecto; y dado que toda la energía la dirige hacia él, se da la exclusividad, por la cual, quien está enamorado no puede fijarse en ninguna otra persona.

Si en esta etapa se da una ruptura de la relación, esto sucederá, sin lugar a dudas; en contra de la voluntad de quien está enamorado.

Durante la centralización, disminuye el rendimiento escolar, familiar y social de la persona que está enamorada.

Molina (sff) también menciona que durante estas primeras fases entran en juego diferentes aspectos psicológicos y que además se han hallado indicios de factores bioquímicos que están involucrados: la producción de endorfinas que son sustancias secretadas dentro del organismo y que poseen características químicas similares a la morfina; se ha visto asociada con estados del organismo que se presentan cuando se practica algún deporte, durante la relajación, y sobre todo durante las primeras etapas del enamoramiento; esto ayuda a explicar los estados de euforia y el alejamiento de la realidad que experimenta una persona cuando está enamorada.

En la siguiente etapa llamada cristalización, el individuo se recupera a sí mismo y comienza a percibir al otro como un ser humano: con virtudes y defectos, dejándolo de ver como alguien perfecto. Es el momento en el que empieza la relación propiamente dicha, esto permite un mejor conocimiento mutuo, y que se puedan dar la comunicación y la interacción reales. El rendimiento escolar, familiar y social se incrementan y si las personas ya no quieren seguir juntas, la relación puede terminar, o en caso contrario, pasar a la siguiente fase.

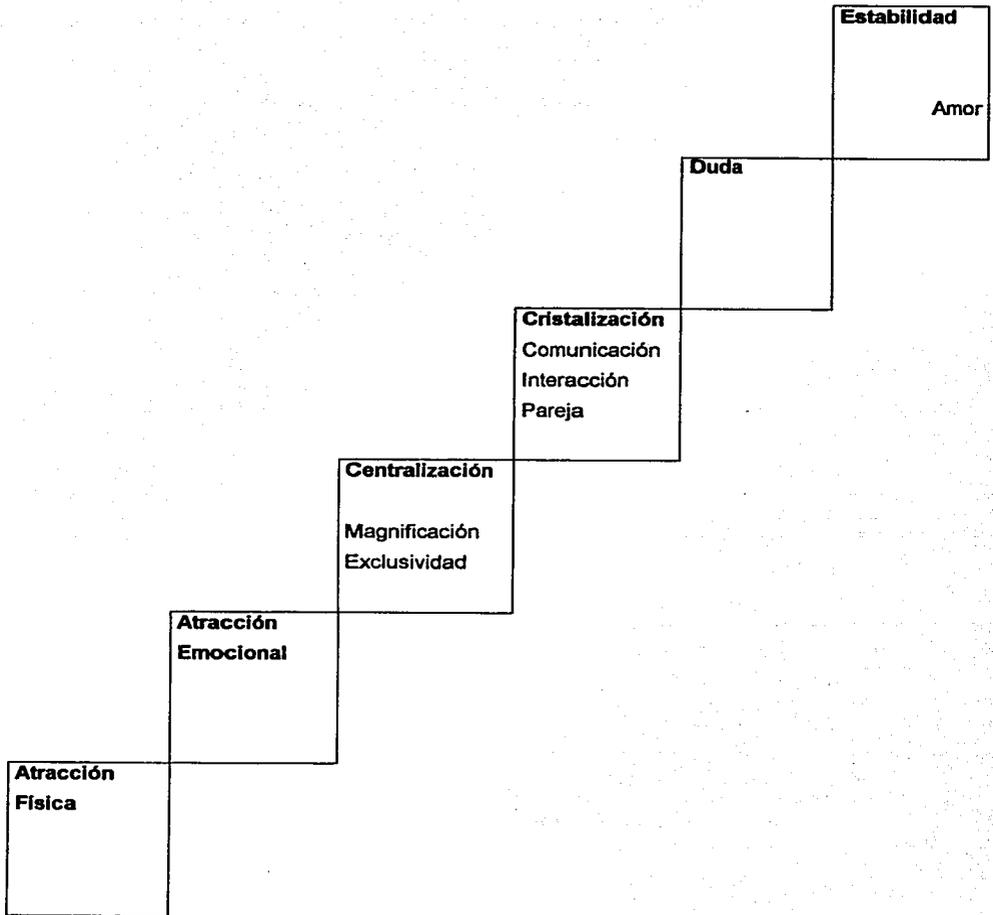
Toda persona enamorada pasa por la etapa de la duda, en la cual se cuestiona si la relación realmente vale la pena, si es lo mejor para ella(él), en este momento el rendimiento disminuye y aunque pudiera ser un momento difícil, puede proporcionar un

gran crecimiento personal. Si la relación sobrevive a la duda, se da un gran aprendizaje y crecimiento.

En la fase de estabilidad, los acuerdos y la vida en pareja son tan firmes, que a pesar de los enojos que se presentan, los integrantes de esta relación han creado un equilibrio tal, que les permite ir construyendo una vida en común. A esta etapa se le conoce también como amor, el cual es un proceso distinto al de limeranza (ver Figura 1)

Como en todo modelo conceptual, las fases antes mencionadas pueden retroceder, saltarse, sobreponerse, repetirse o presentarse en un orden diferente; ya que hay diferencias de persona a persona e incluso en un mismo individuo.

Según Molina, Tennov considera que la limeranza es un proceso individual e independiente de las reacciones de la otra persona.



(Molina, s.f., p. 19). Figura 1

Johnson desde 1975 comentaba que mucha gente piensa que el sexo equivale al amor, y eso no es necesariamente cierto, el amor para este autor es algo más grande que el sexo.

El amor y el sexo también suelen ir juntos, Johnson menciona que cuando así ocurre es algo maravilloso.

El amor de pareja es un sentimiento profundo, perdura por mucho tiempo, significa compartir pensamientos, placeres, sueños, actividades, cosas, problemas, y con frecuencia sexo.

Cuando una pareja se ama mutuamente se cuida y se considera. Cada uno quiere lo mejor para el otro. Ambos disfrutan de pasar tiempo juntos, aprenden a tenerse confianza y tratan de entenderse.

En ocasiones, cuando un joven ve a una chica que le parece agradable, puede experimentar un fuerte sentimiento, probablemente desee tocarla, con tan sólo mirarla es posible que tenga una erección, esto puede ocurrir aunque no le hable y no la conozca. Esto no es amor, es atracción. Puede ser el comienzo del amor pero probablemente no lo sea.

Decir atracción y no amor no significa que sea malo; puede ser malo pero también puede ser bueno; depende de lo que el y la joven hagan, y de cuáles sean los sentimientos de uno hacia el otro.

Johnson resalta que a menudo muchas personas utilizan la frase "hacer el amor" y hace hincapié en que quizás sean palabras inadecuadas para usarse juntas, comenta que el

amor no se hace, el amor se vive y que a veces, pero no siempre, tener relaciones sexuales es una parte de vivir el amor.

1.2.1 Sexualidad en la adolescencia temprana y en la adolescencia tardía

Según Velasco (1993), la Organización Mundial de la Salud (OMS) define el período adolescente entre los 10 y los 19 años de edad, y considera el período entre los 10 a los 14 años como adolescencia temprana y de los 15 a los 19 años como adolescencia tardía. A continuación se presentan algunos cambios que caracterizan la adolescencia temprana y otros que caracterizan la adolescencia tardía, según la autora. Esta información es importante puesto que ayuda a comprender que durante la adolescencia temprana las principales inquietudes giran en torno a los cambios corporales, mientras que en la adolescencia tardía predominan otro tipo de inquietudes como lo son el obtener mayor independencia emocional, social y económica; sin embargo, cabe señalar que aunque esta información puede ser muy valiosa para obtener un panorama general, de ninguna manera se espera que todos y todas las adolescentes tengan que pasar por cada una de estas experiencias; se trata únicamente de información que puede ayudar a entender mejor lo que pasa en este momento de la vida, pero es necesario tener presente que cada joven tiene su propio ritmo, su propia manera de vivir la adolescencia y un contexto social específico en el cual desarrollarse.

1.2.1.1 Adolescencia temprana

Como consecuencia de los cambios ocurridos durante la pubertad, el y la adolescente muestran **inquietud por su cuerpo**, su apariencia y su persona. Los varones suelen

preocuparse por: el tamaño y la posición de los órganos sexuales, la presencia de vello en el pecho y en el pubis, la aparición del bigote, la complexión del tórax, el cambio de voz y la primera eyaculación; en tanto que las mujeres suelen preocuparse por: el tamaño de los pechos, la forma de las piernas, la acumulación de grasa en el cuerpo y el inicio temprano o tardío de la menstruación. A ambos les puede preocupar: la estatura, el peso, las espinillas, el acné, la sudoración, y la desproporción de sus cuerpos. Pueden establecer comparaciones entre ellos mismos y otros compañeros de su edad; si son objeto de burla por parte de sus coetáneos, las preocupaciones pueden aumentar. En la medida en que el y la joven se acostumbran a sus cambios, surge la inquietud por su apariencia, el deseo de tener un cuerpo más atractivo y la fascinación por la moda (Velasco, 1993 y Aguilar, Botello, Kimberly, 1998).

Debido a los cambios hormonales, pueden experimentar un **incremento en los impulsos sexuales y en los impulsos agresivos**, lo que puede llevarles a tener un desequilibrio emocional y conductual (Velasco, 1993).

Pueden tener **conductas y emociones contradictorias**: sentir mucha energía, entusiasmo, curiosidad intelectual, y luego apatía e indiferencia; fluctuar entre la euforia y la melancolía, el amor y el odio, el altruismo y la envidia, la bondad y la crueldad, la sumisión y la rebeldía; también pueden pasar por toda la gama de posibilidades intermedias.

Durante este período el **pensamiento** pasa paulatinamente de lo concreto a lo **abstracto**, se comienza a dar una orientación hacia el futuro, se pueden empezar a considerar diferentes alternativas de acción y sus posibles consecuencias. La forma en la que el y la joven emplearán estas nuevas capacidades cognoscitivas estará influida,

entre otras cosas, por los cambios en el área emocional que experimentan y por los estímulos que el medio ambiente les proporcione. Con base en su experiencia y en las nuevas capacidades intelectuales que han adquirido, cuestionan, interpretan el mundo y hacen sus propias aportaciones.

En esta época inician la **búsqueda de su identidad**. Se preguntan quiénes son, cómo desean ser. Para contestarse ensayan una serie de conductas (muchas veces en su fantasía), y puede ser que se rebelen a todo aquello que no les permita decidir por sí mismos (generalmente figuras de autoridad).

En algún momento tratan de buscar su **independencia** poniendo cierta distancia en su relación afectiva con sus padres, sin embargo, cuando tienen gran necesidad de ayuda, resienten esa lejanía; esto puede hacerlos sentirse desorientados. Pueden ser ambiguos en su separación: por un lado pueden anhelar el afecto y la atención de sus padres, buscarlos con desesperación; y por otro, mostrarse reacios a asumir las responsabilidades que esta independencia genera.

Esta necesidad de separación hace que la identificación con los padres disminuya, lo que provoca que emprendan una reevaluación de éstos y de sus actitudes, y que busquen **nuevas figuras de identificación** que les sirvan como fuentes de apoyo emocional y de guía, con las que no sientan amenazada su independencia; pueden vivir, entonces, relaciones y "enamoramientos platónicos," pasajeros, con diversos adultos como: maestros, entrenadores deportivos, artistas, celebridades o amigos cercanos. En ocasiones, algunos y algunas adolescentes desean alejarse de todo lo que les represente autoridad, por lo que buscan la ayuda de otros jóvenes o se apoyan en personas que físicamente no ven, como quienes conducen programas de radio y

televisión, o se comunican con personas por medio de cartas o por internet, además pueden ir elaborando lo que sucede en sus relaciones cotidianas por medio de un diario. A través de estas nuevas identificaciones están ensayando muchos modos diferentes de comportamiento, diversas actitudes y valores.

Generalmente tienen un amigo del mismo sexo, un confidente. En la íntima relación con su **grupo de pares** (compañeros), encuentran apoyo y comprensión, pues descubren que sus camaradas están teniendo los mismos conflictos. Este grupo les ofrece la sensación de pertenencia y poder, por lo que resulta muy importante para ellos ser aceptados por éste; el temor a ser rechazados los lleva a copiar actitudes, a tener una manera distinta de expresarse, de vestirse y de actuar. El grupo de pares les ayuda a independizarse del grupo familiar y les permite redefinir su identidad sexual. La y el joven piensan y actúan en grupo, hasta que, a través del proceso de adquisición de nuevas identificaciones (probarse a sí mismos en varios roles con diversos grupos), pueden lograr su propia identidad.

Algunas de las **necesidades** más **significativas** del y la adolescente, según Velasco, son: ser tomados en cuenta por la comunidad, tener la oportunidad de expresar sus nuevos sentimientos; demostrar sus conocimientos, capacidades, habilidades físicas e intelectuales; aprender a coordinar, controlar y expresar su vigor físico; tener la oportunidad de experimentar nuevos roles y formas de conducta; evaluar y adquirir nuevos valores, filosofías e ideas; establecer nuevas relaciones sociales con sus padres, maestros y compañeros de ambos sexos (a partir de su nueva identidad en construcción); empezar a pensar a cerca del futuro; y en algunos casos, prepararse para las metas y las responsabilidades de los adultos.

En cuanto a la **sexualidad**, las prácticas sexuales pueden ir desde la abstinencia y la actividad masturbatoria, hasta el comienzo de la actividad heterosexual. Habría que recordar que la masturbación no es una práctica que comience a presentarse durante la adolescencia, ésta se presenta desde la niñez, por ejemplo, el niño que se chupa el dedo o que juega con sus órganos sexuales está teniendo una práctica autoerótica, en la que además de reconocer su cuerpo, puede experimentar sensaciones placenteras.

Velasco señala que los conflictos bisexuales son parte del desarrollo adolescente, que pertenecen a una etapa en la que los y las jóvenes están probando su identidad sexual, por lo que es frecuente que se den conductas sexuales entre jóvenes del mismo sexo, sin que esto signifique que se trata de una homosexualidad definida, sino que por medio de esta exploración, el y la joven intentan lograr una identidad sexual. (Cabe señalar que este trabajo está enfocado al desarrollo psicosexual heterosexual, por ello no se explica cómo se presenta este desarrollo en los y las adolescentes homosexuales). La curiosidad sexual se refleja de igual manera en el interés por materiales pornográficos, los(as) adolescentes expresan su sexualidad también a través de los bailes, la vestimenta, el arreglo del cabello, entre otras expresiones.

A medida que comienzan a afrontar, asimilar e integrar los cambios ocasionados por la pubertad, sienten mayor interés hacia personas del otro sexo. Por medio de la fantasía, han venido ensayando su acercamiento a ellas. Las actividades compartidas con otros(as) jóvenes del mismo sexo, les han confirmado que la atracción y el deseo sexual son comunes; el descubrimiento de que el otro sexo experimenta atracciones similares puede ayudarles a reducir su timidez, entonces comienzan a salir con chicas o

chicos, según sea el caso. Al final de la adolescencia temprana, la heterosexualidad ya ha quedado establecida.

1.2.1.2 Adolescencia tardía

"Idealmente", en esta etapa se da el **alejamiento real de los padres**, el y la adolescente intentan independizarse económicamente, en caso de no haberlo logrado aún, el alejamiento físico es notable, ya que pasan poco tiempo en su casa. Aunque las o los muchachos decidan contarles sus problemas a sus padres, tienden a ser cautelosos para elegir si le contarán a la mamá o al papá y el tipo de problemas que les piensan compartir. La relación con los padres se modifica, así como los valores que habían aprendido de ellos.

De la misma manera cambia la posición que tienen en la **familia**, generalmente se hace más definida y con más prestigio; los papás les conceden más privilegios y más responsabilidades, incluso sus hermanos menores los tratan diferente. Este cambio de estatus en el hogar y en la escuela, puede motivarlos para hacer más cambios que les permitan adaptarse a las exigencias sociales.

En esta etapa los(as) jóvenes pueden establecer **relaciones más significativas** con amigas y amigos de su misma edad.

Buscan lograr una **identidad social**, crece el interés por los valores culturales, las ideologías y las fuerzas sociales; aunque el desarrollo intelectual y emocional también pueden llevarles a tener el deseo de formar su propia escala de valores y de lograr una **autosuficiencia e independencia social y familiar**. Reestructuran sus valores, adquieren

otros nuevos, establecen un patrón ético como guía de su conducta; por lo que poco a poco dejan de sentir esa fuerte preocupación por su propia persona.

También es el momento en el que surge la necesidad de **elegir la propia carrera (u oficio)**, la cual es inherente a la búsqueda de identidad. Esta elección estará matizada por la influencia de las personas y las experiencias cercanas.

En esta etapa (idealmente), se logra la oportunidad para el ejercicio y disfrute de los **privilegios adultos**: tienen acceso al empleo, a un salario, pueden adquirir su licencia para manejar, tienen derecho a votar, a algunos y algunas chicas se les permite tomar, etc. (Velasco, 1993).

La autora señala que en el área de la **sexualidad** el y la joven inician su heterosexualidad con citas y noviazgos que empiezan por tener una corta duración y posteriormente pueden ser más estables, lo que puede llevarlos a sentir el deseo de formar su propia familia. Sin embargo, aunque ya se encuentran casi maduros desde el punto de vista biológico, aún no alcanzan la madurez psicológica y social necesarias para manifestar su impulso sexual de una manera que sea aceptada por la sociedad, es decir, mediante el matrimonio; por lo que tienen que seleccionar una o varias alternativas que pueden presentarse o no, dependiendo de su edad, sexo y tipo de educación recibida:

- Masturbación (autoerotismo)
- Represión sexual o abstinencia (casi exclusiva para la mujer)
- Caricias sexuales sin llegar al coito
- Recurrir a la prostitución (exclusiva para el varón)
- Relaciones prematrimoniales

- **Matrimonio precoz**

1.3 Algunas problemáticas que se podrían enfrentar durante la adolescencia

Hurlock (1973) habla de tareas evolutivas, es decir, pautas de conducta que un individuo debe aprender para llegar a un estado de prosperidad y felicidad, retoma a Havighurst, quien señala las tareas a lograr durante la adolescencia que se enlistan a continuación:

- Establecer relaciones nuevas y más maduras con coetáneos de ambos sexos.
- Cumplir un papel sexual masculino o femenino.
- Aceptar las características y constitución física.
- Valorar la independencia económica.
- Desarrollar habilidades y conceptos intelectuales necesarios para el ejercicio de los derechos cívicos.
- Tener una conducta social aceptable.
- Establecer valores y un sistema ético.

El logro de las tareas evolutivas en una etapa de la vida, facilita que se cumplan las tareas de la siguiente etapa.

La autora desde 1973 invitaba a hacer una reflexión sobre varias cuestiones referentes a la adolescencia: El y la joven reciben exigencias contradictorias por parte de padres, maestros, y compañeros de la comunidad, por un lado les dicen que están bastante grandes para hacer tal o cual cosa y acto seguido se les dice que no tienen la edad

suficiente para poder hacer tal otra. Se les pide que asuman responsabilidades, que tengan un discernimiento crítico, que tomen decisiones, y al poco rato se les pide que actúen como niños, que sean obedientes y sumisos.

Algunos y algunas jóvenes también fluctúan entre estas dos posibilidades de actuar como niños o como jóvenes, según convenga.

Hurlock cita a Gran, quien considera que no se puede responsabilizar a los cambios biológicos de la conducta indeseable del adolescente, sino a una cultura, que no crea las condiciones para que todos estos cambios se den de manera más agradable, y que no tiene un lugar significativo para el o la joven.

El estereotipo social desfavorable que existe de los y las adolescentes ha afectado tanto las actitudes como las relaciones que los adultos establecen con ellos, así como la manera en que los y las jóvenes se perciben a sí mismos y la forma en la establecen relaciones con los mayores.

Los problemas en la adolescencia parecen más graves de lo que realmente son, o de lo que representarían si se presentaran en otra etapa del desarrollo, debido a que estos problemas son más amplios y afectan a más personas de las que afectarían si se presentaran en la infancia; debido también a que en un principio, la transición hacia la edad adulta es muy rápida y el o la joven todavía no alcanzan a resolver un problema cuando ya se les presentó otro; de igual manera puede suceder que no hayan aprendido en la niñez a solucionar sus problemas, éstos eran resueltos por sus padres y ahora deben aprender a resolverlos por sí mismos.

Para la autora, existen en la adolescencia dificultades que son típicas: el (la) adolescente se preocupa por problemas concernientes a su familia (disciplina), a la escuela, al estado físico, a la apariencia, a las emociones, a la aceptación por parte del grupo de jóvenes, a la vocación y a los valores.

Tiene preocupaciones como alcanzar mayor independencia, la posibilidad de ser juzgado con base en un estereotipo desfavorable, aumentar los privilegios y derechos y disminuir las responsabilidades impuestas por los padres. La obtención de la independencia económica, la asunción del rol sexual aprobado y la preparación para la vida familiar pueden preocuparle de manera especial. Los problemas se intensifican si las tareas de la infancia no han sido dominadas completamente.

A veces los adolescentes ven a sus padres como símbolo de la infancia que desean dejar atrás.

A cualquier edad, el comportamiento de una persona es considerado como perturbador mientras más inconvenientes y molestias cause a los demás. La adolescencia es la etapa de la vida en la que más se confronta a las personas y por lo tanto en la que más se les puede molestar. Estos inconvenientes también podrían ser vistos como una oportunidad que tienen los adultos para cuestionarse cosas, para aprender y crecer como seres humanos.

Existe un prejuicio generalizado de que todos los adolescentes tienen problemas psicológicos o psiquiátricos. La principal razón de que la adolescencia sea considerada una etapa problemática, es que los jóvenes son juzgados desde los parámetros de los adultos y no desde parámetros que sean acordes a la edad de los y las adolescentes.

Mientras más compleja es la cultura, más tiempo se tarda el adolescente en aprender a pensar, a comportarse y a sentir como adulto, eso quiere decir que el periodo para alcanzar la madurez psicológica es más largo en la actualidad que en la época de nuestros bisabuelos y se extiende varios años más allá del fin de la pubertad.

Las ideas acerca de que el adolescente dejará automáticamente las características indeseables infantiles, que las cambiará por aceptables y que la adolescencia es invariablemente un periodo de tormenta y tensión, no han sido comprobadas científicamente.

Las actitudes sociales que se basan en estereotipos desfavorables de los jóvenes, intensifican la preocupación de los adultos sobre la apariencia y la manera de conducirse de los primeros, así como el reto a la autoridad y la renuencia que tienen los(as) muchachos(as) para prepararse hacia la vida adulta.

Para los(as) jóvenes es difícil pasar a la adultez porque: dependen económicamente de otros, con frecuencia los papás fomentan que sean dependientes, en muchas ocasiones no han tenido la oportunidad de cumplir con muchas de las tareas y se les pide que asuman otros roles de manera automática.

Rosenthal y Knobel (1988), explican que en la adolescencia se viven fundamentalmente tres duelos: por el cuerpo infantil; por la identidad y el rol infantiles; y por los padres de la infancia. Los padres por su parte, también tienen que elaborar la pérdida de la relación de sometimiento infantil de los hijos, produciéndose así la interacción entre padres e hijos adolescentes, en medio de duelos.

Hurlock cita a Chapman quien propone 3 maneras básicas para ayudar a los adolescentes a pasar a la adultez: quererlos mucho, ponerles límites y dejarlos crecer; de esta manera el joven puede sentirse amado por personas que son importantes en su vida, seguro por saber cuáles son las limitaciones que existen, que le ayudan a regular su comportamiento y a adaptarse a las exigencias sociales. Crece, aprende a ser independiente en lugar de ser sobreprotegido y tratado como un niño.

Otra buena manera de apoyarlos es ayudarlos a comprender no sólo lo que van a vivir en otra etapa, sino que es muchísimo más importante ayudarles a entender lo que están viviendo en la vida actual.

A pesar que estos planteamientos fueron hechos por la autora hace más de dos décadas, aún representan un fuerte reto para muchas sociedades.

Además, es justo recordar que generalmente cuando los hijos están en la adolescencia, los padres están viviendo el climaterio y esto también puede representar una gran confrontación para ambos.

Es frecuente que los padres les digan a sus hijos jóvenes: yo sé lo que tú puedes hacer, lo sé mejor que tú, yo tengo más experiencia que tú, yo soy más que tú; como lo dicen Comfort y Comfort (1990): "Olvidamos nuestra propia adolescencia demasiado pronto" (p.14).

Los adultos creemos que los jóvenes y los niños nos deben respeto, por el simple hecho de que nosotros somos más grandes que ellos, eso no es verdad, el respeto no lo ganamos con nuestro trato y nuestras actitudes (Rodríguez-Díaz, 2001).

Quizás sea el miedo que los padres tienen de que sus hijos comentan los mismos errores que ellos, de que sufran por los mismos problemas o por otros peores. Este

miedo excesivo (o la manera de manejarlo), dificulta que entre los padres e hijos jóvenes se establezca una relación abierta en la que exista comunicación, respeto, comprensión y apoyo; entonces la relación puede tomarse llena de intolerancia, más aún si los jóvenes se muestran herméticos, si no escuchan, si no se muestran accesibles para aprender de los otros, para intercambiar puntos de vista y opiniones.

En algunos casos, resulta difícil (pero no imposible), que los padres les hablen a sus hijos sobre la sexualidad de manera abierta, sincera, tratando de comprender sus dudas, sus inquietudes, sus miedos; tratando de recordar la forma en la que ellos mismos vivieron su sexualidad cuando eran jóvenes (sin tomarlo como ejemplo a seguir o a no seguir); aceptando todo lo que en realidad desconocen.

En nuestra cultura no sucede lo mismo cuando en una plática en un café, intentamos hablar sobre la naturaleza, la comida, la moda, la política, la tristeza, la soledad o la sexualidad. De hecho, la sexualidad para un adolescente puede ser algo íntimo, de lo cual no suele hablar con sus padres, y si a eso le aunamos una atmósfera de tensión, desconfianza, inseguridad y temor a ser criticado, el joven se negará a abordar los temas de la sexualidad en el seno familiar. Comfort Y Comfort (1990), opinan que la preinformación puede servir para evitar experimentar angustia por procesos que son naturales, consideran que la ansiedad y la perturbación que viven algunos jóvenes cuando alcanzan la pubertad, provienen de no conocer por anticipado los hechos sobre el comportamiento sexual humano. Los autores afirman que no se deberían mantener relaciones sexuales con nadie hasta no estar preparado para ello.

Durante generaciones, hablar sobre estos temas ha estado vedado, y en muchas familias esto continua siendo un tabú, un tema que se relaciona con algo prohibido,

vergonzoso, oculto, escondido o con otras concepciones deformadas de lo que realmente es la sexualidad. Sin embargo, en cualquier otro campo, desde el fútbol a las finanzas; la conversación franca con los adultos es un modo de adquirir conocimiento sobre el mundo ¿por qué en el campo de la sexualidad no?

Los(as) educadores(as) de la sexualidad juegan un papel importante en esta tarea. En el siguiente capítulo se verá cuál es el enfoque que se tiene sobre la educación de la sexualidad en la adolescencia.

Capítulo 2

Educación de la sexualidad en la adolescencia

En este capítulo se presenta el concepto de educación de la sexualidad según el CRESALC (Comité Regional de Educación Sexual para América Latina y el Caribe), y según dos exponentes del enfoque humanista; se revisa el papel del educador de la sexualidad y la importancia de la ética, la Perspectiva de Género y la defensa de los Derechos Sexuales en la labor de éste. Finalmente se analizan algunas problemáticas en la impartición de educación sexual para adolescentes.

2.1.1 La educación de la sexualidad según el CRESALC

La "educación sexual es primaria y básicamente educación social: liberación de las alineaciones sociales y culturales en lo que concierne a la vivencia y proyecciones de la sexualidad y habilitación de condiciones para la auto-creación y la auto-realización de cada individuo en la plenitud de una efectiva solidaridad social" (CRESALC, 1978, p.1).

"Una educación sexual liberadora, comprometida y solidaria, no puede dejar de ser crítica y contestataria, y siendo así será una educación para el cambio y la renovación (CRESALC, 1978, p.2), a eso es a lo que los autores denominan La nueva educación sexual, la cual no trata sólo de liberar "de", sino de liberar "para", es decir, liberar de la alineación represiva no significa conducir al educando a la alineación libertina.

Una educación para el desarrollo de la sexualidad se vincula a la totalidad del proceso educativo, porque implica movilizar las capacidades de comunicación y de relación interpersonal, de discernimiento crítico y para la toma de decisiones libres y responsables. Se trata de sustituir una educación para la sumisión, la servidumbre y la irresponsabilidad, por otra que fomente la libertad, la responsabilidad y la creatividad.

La acción educativa posee la intención de provocar ciertos cambios conductuales; por ello, lo primero que se debe establecer en cualquier diseño educativo sistemático, son las metas y objetivos. También es necesario:

- Facilitar un ambiente que propicie de mejor forma el aprendizaje, en una situación determinada.
- Ubicar el o los problemas en torno a los cuales se pretende trabajar, lo cual debe ser realizado en forma directa con los participantes.
- Determinar los medios que se emplearán para abordar los problemas definidos.
- Determinar los procedimientos de evaluación, dentro de los cuales se debe contemplar tener evidencias del logro de las metas, el avance en la resolución del problema y la validez de los medios empleados.

Así pues, lo medular en el proceso educativo es que las personas aprehendan críticamente su realidad y sean capaces de estructurar sus conductas para actuar creativamente en ella. Para que se produzca el conocimiento es necesario que la persona pueda comprender, analizar y decidir responsablemente.

Cabe resaltar que, desde la postura del Comité Regional de Educación Sexual para América Latina y el Caribe, la educación de la sexualidad enfrenta el reto de liberar al niño, al joven y al adulto; de los prejuicios, tabúes, ignorancia y del miedo en relación con la sexualidad.

2.1.2 La educación de la sexualidad según el Enfoque Humanista

Desde este enfoque se contempla la sexología como un conjunto de ciencias biológicas, psicológicas y sociales; ampliamente permeado por una filosofía y existencia humanista.

En 1994 Barrios, quien es uno de los exponentes del enfoque humanista de la sexología en México, señala que la educación de la sexualidad no es la simple y mecánica transmisión de conocimientos, no se reduce a enseñar anatomía y fisiología, ni se circunscribe a describir aspectos puramente eróticos y coitales; sino que se refiere a una noción integral del ser humano sexuado, así como a las maneras en que esta noción es percibida, comunicada y vivenciada.

Para este autor la educación no es simplemente la instrucción o el adiestramiento, sino también la construcción de conocimientos y actitudes partiendo de que el alumno se haga responsable de su potencial de modificación de pautas de conducta.

Ladi, en 1982, aclaraba que la educación de la sexualidad desde el enfoque humanista no impone moldes, es liberadora: de apertura a la vida, a la autodeterminación y a la autorrealización. Retoma el encuentro del placer como un punto central, ya que éste ha sido ignorado o reprimido por la educación milenaria. El placer propio y ajeno se toma como un elemento importante e integrador del crecimiento personal.

Se orienta a crear motivaciones para el enriquecimiento sexual, como estrategia importante en la alegría de vivir y en la armonía socio-personal. Toma el aprendizaje sexual como un derecho y acepta que la experiencia personal es la mejor manera de clarificar mitos y creencias. Reivindica las emociones y el aprender a expresarlas sin sentirlo como debilidad. Reincorpora el lenguaje corporal y táctil, evita crear miedos por algunas partes del cuerpo y promueve el aprender a manifestar físicamente la ternura desexualizando el contacto físico.

Propicia que la persona pueda llegar a comportarse como lo desea y no como ha aprendido que es su deber. Busca un trato más libre entre los sexos, para acercarse, para aceptarse y no para distanciarse. Se opone a cualquier tipo de manipulación, ya

que por la manipulación se ha sometido a las personas, ajustándolas a moldes. La educación sexual humanista potencia que las personas vivan su sexualidad según lo marque su sentir, claro, sin causarle daño a otros.

En esta labor, el y la educadora de la sexualidad juegan un papel importante.

2.2 Acerca del educador(a) de la sexualidad (Enfoque Humanista)

Según la perspectiva humanista, existen tres características actitudinales básicas en el profesionista que se ocupa de la educación de la sexualidad: genuinidad, empatía y consideración positiva incondicional. La genuinidad significa actuar como se es, como se piensa y como se siente; no fingir la calidez o la aceptación. La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro: ver el mundo y la vida como (en el momento de la relación interpersonal), el otro la ve. La consideración positiva incondicional es una actitud hacia el consultante de respeto total, de valoración positiva, no condicionada. No significa estar necesariamente de acuerdo en todas las decisiones o puntos de vista del consultante ni con su cosmovisión personal. No es aprobación ni juicio positivo (Barrios, 1994).

Se requiere, pues, una persona capacitada para fomentar el potencial y el desarrollo humano, un sexólogo(a) que posea una profunda calidez humana; no es posible concebirlo insensible ante el discurso y la actitud del consultante, como tampoco es realista concebirlo siempre neutro y desvalorativo.

Un manejo integral de la información sexológica implica, además de un soporte científico, una relación de ayuda emocional; por ello estos dos elementos resultan cruciales:

La Información es la propuesta y construcción de conocimientos sexológicos.

La Orientación es una relación de ayuda que permite a las personas ampliar su visión al introducir nuevos elementos que facilitan su desarrollo y crecimiento personales.

Es labor del sexólogo educativo recurrir a la ciencia para deshacer falacias: emplear resultados, informar basándose en las aportaciones de investigaciones recientes, proporcionar datos objetivos; esto adquiere gran relevancia porque existen un sin número de ideas que son falsas y que son tomadas como verdaderos dogmas por las personas, y esto trae como consecuencia, en muchos de los casos, que existan repercusiones negativas en su vida. Sin embargo, pese a que informar es una labor esencial, la tarea del educador (a) no se ciñe sólo a dar datos, información objetiva, relatar resultados de estudios científicos, o brindar apoyo técnico de manera fría y mecanizada; en lo absoluto, puesto que otra tarea básica en las actividades que desempeña el profesional en sexología educativa, es procurar una relación de ayuda teniendo como centro a sus alumnos y consultantes en un ámbito de profundo respeto. Para esto es necesario que el académico mantenga una actitud de confianza en las facultades que posee la persona, y que pueda vincularse con las necesidades reales que ésta expresa (de manera explícita o en forma encubierta).

El educador (a) debe ser una persona entrenada en habilidades básicas para orientar e informar a individuos, grupos y comunidades; que pueda facilitar un ambiente y una relación apropiados para que el consultante, con la información recibida, tenga más herramientas para responsabilizarse de su persona y de las elecciones que haga. Tiene como tarea dotar de calidez y calidad la relación profesional, recordar que no está tratando con un caso, sino con una persona que demanda ayuda. Es preciso no confundir apoyo y relación de ayuda con directividad, consejos, apapacho indiscriminado, manifestaciones de acuerdo o desaprobación, o indicaciones sobre lo

que se debe y lo que no se debe de hacer; la absoluta confianza en que la persona es capaz de tomar sus propias decisiones, implica un estilo no directivo.

También es indispensable que el coordinador (a) propicie la aceptación de la diversidad.

Su papel es fomentar la autoexploración y hacer evidentes los recursos personales del alumno; ayudarlo a que se fortalezca, para que éste último pueda tomar responsablemente los riesgos y decisiones que sólo a él le competen.

Por supuesto que se requiere de un proceso de preparación y entrenamiento para que el especialista pueda desarrollar, pulir y perfeccionar todas estas habilidades.

Su ámbito de trabajo no se reduce al aula, sino que se amplía a los medios de comunicación impresos y electrónicos.

Otro de sus quehaceres es no dejar de lado la integralidad del fenómeno sexual que implica la interrelación de lo bio-psico-social (Barrios, 1994).

Todo lo anterior sólo puede ser posible si el educador(a) está liberado para poder liberar, si está implicado existencialmente en su hacer educacional. El educador (a) no libera directamente, sino que crea las condiciones que posibilitan la autoliberación del educando y ejerce su influencia formativa a través de un "ser", mucho más que a través de un "hacer" (CRESALC, 1978).

Ciertamente existen una serie de prácticas, habilidades y conocimientos que son parte de un perfil del educador(a) de la sexualidad, pero también hay individualidades, estilos y formas de expresión que libre y responsablemente cada profesionista puede escoger. Se dan líneas generales, pero no se pretende tampoco que todos los docentes o facilitadores repitan idénticamente lo que se propone (Barrios, 1994).

Sin duda, también es un reto que el educador de la sexualidad deje de ser idealizado y que pueda ser visto a partir de sus propias capacidades y contradicciones (Mayén, 1996).

Por otra parte, el consultante no va desprovisto de sus valores, miedos, fantasías, mecanismos de defensa; no acude a solicitar dato puro despersonalizado y fuera del contexto de sus vivencias, muy a menudo demanda comprensión, solidaridad y apoyo humano. No obstante sus dudas, confusión o ignorancia; posee potencialidades que son susceptibles de desarrollarse, tiene elementos que le permiten explorarse a sí mismo, puede valorarse autónomamente y por ende, está en posibilidad de asumir su propia responsabilidad; posee capacidades intelectuales, de conciencia y de elección. Demanda fortalecimiento de sus necesidades psicológicas básicas: estima-afecto, autoconocimiento y libertad interna para actuar. Y, dado que en el Humanismo no se admiten las etiquetas que estigmatizan a una persona por su género, origen étnico, creencias personales, posición socioeconómica, preferencia sexogenérica o sus prácticas sexuales (el único límite impuesto para la realización y actuación de los seres humanos sexuales es el respeto), esta actitud humanista es el mejor antídoto contra el miedo, la desconfianza y el temor a equivocarse o ser juzgado; comúnmente las personas reportan que se han sentido comprendidas, respetadas y valoradas; esto facilita que se desencadene un proceso reorganizador y reestructurador, que comiencen a sentirse diferentes, libres, ágiles, alegres y más seguras de sí mismas (Barrios, 1994).

En cuanto a las metodologías didácticas y los recursos pedagógicos, no es posible utilizar ninguno que no privilegie el respeto hacia las personas.

Es prudente reconocer que el sustento humanista de la educación de la sexualidad está basado en creencias y convicciones que a menudo son descalificadas por los científicos "objetivos". En la educación humanista de la sexualidad no se pretende prescribir normas y objetivos de conducta observable, restringidos a lo que el programador de estudio desea.

La libertad en el campo docente engloba los pensamientos, los sentimientos y las acciones. Además, se cree en la libertad y autodeterminación de los educandos: se trata de que el estudiante se involucre en la elección de sus propias metas, en su propia manera de trabajar y en su particular elección de cambio. No todos los cambios son, ni se desea que sean observables; existen percepciones, opiniones, deseos, sentimientos, fantasías que representan pautas de modificación pero que no necesariamente son objetivadas.

En resumen, se desea lo que dice Barrios (1994), citando a André Béjin: "Una situación en la que cada cual llegue a asumir la responsabilidad sobre su propio destino sexual y que el poder de los expertos tienda a reducirse" (p. 21).

Lo anterior es necesario para poder contar con docentes que puedan ser sensibles a la audacia, la creatividad, las contradicciones, los ideales, los sueños, las confusiones, las dudas, la necesidad de afecto, la energía, el entusiasmo y muchas cosas más que pueden expresar los y las adolescentes. Se requieren personas capaces de sentir respeto, empatía e interés por los y las jóvenes.

También es pertinente recordar que cualquier especialista que brinda algún tipo de asesoría, adquiere por ese solo hecho una posición jerárquica superior sobre su consultante (Delfín, 1996), pero este poder debe ser utilizado para ayudar a éste último y no para perjudicarlo, por ello resulta indispensable tener una formación ética.

2.2.1 Ética

La ética es el estudio de la moralidad, constituye la reflexión filosófica sobre la moral vivida; es un procedimiento racional que analiza el significado de los conceptos y determina la validez de las decisiones morales, es decir, da legitimidad a los juicios con base en la lógica del razonamiento moral (Hierro, 1994). La palabra moral o moralidad viene del latín *mos mores* y significa costumbres. La palabra ética viene del griego *ethos* y significa también costumbres o carácter. La ética o filosofía moral constituye la ciencia de la formación de la conciencia moral, ésta última nace cuando alguien por primera ocasión contempla el valor de las personas, y está en proceso de formación durante el resto de la vida. Las decisiones éticas son personales e intransferibles, todas las personas elaboran su propia ética.

La moral o moralidad consiste en todas las formas de comportamiento o normas de conducta que son enseñadas a cada uno de los miembros de una comunidad, con el propósito de que sean cumplidas. Se forma en la vida comunitaria de los seres humanos, ya que en el trato cotidiano surge la necesidad de decidir sobre qué conductas seguir y cuáles evitar. Las normas varían de época en época y de lugar en lugar. La moralidad cambia de acuerdo con las localizaciones geográficas, el momento histórico, las clases sociales, el género y los ciclos de vida. Se ve afectada por la ideología de la época, el clima de opinión y el escenario en que se desarrolla, según argumentan Hierro (1994) y Corona (1996).

Todas las sociedades históricas tienen una moralidad, es decir, un conjunto de perspectivas de cómo sus miembros deben o no comportarse: cómo deben actuar, cómo deben enseñar a sus hijos a comportarse y cómo debe ser juzgado el

comportamiento de los demás. La historia muestra cómo lo que se considera conducta buena o valorada para los hombres, en general, no lo es para las mujeres. Nunca ha sido idéntico para ambos sexos el comportamiento moral permitido. Esto se legitima en el hecho de que no cumplen ambos la misma función dentro de la procreación. Se acepta moralmente que los hombres ejerciten su sexualidad para obtener placer, no así en el caso de las mujeres, para quienes se da una reglamentación estricta en lo que respecta a la obtención del placer sexual. Lo permitido para el hombre es gozar de su sexualidad, mientras que lo permitido para la mujer es procrear; y con base en estas creencias, costumbres e ideas, se justifica que la reproducción humana sea vigilada y reglamentada por la comunidad entera, controlando así el placer femenino. En tanto que la sexualidad masculina puede ser objeto de elección personal. De esta manera, se consuma la sexualización del poder. (Hierro, 1994 y Flores, 1994).

Martínez encontró en una investigación que realizó en 1995, que las participantes demostraron haber aprehendido una prohibición de acceso al goce sexual, puesto que éste último sólo está permitido en las mujeres prostitutas o locas.

Lamas (1994), afirma: "Esta simbolización de la diferencia sexual ha conducido, en casi la totalidad de las sociedades, a que los hombres tengan una serie de funciones clave o monopolios que, por superioridad material, política, cultural y simbólica que generan, les aseguren un dominio colectivo e individual sobre las mujeres" (p. 173).

Es triste ver cómo en diferentes épocas y en muchos lugares del mundo, se ha mutilado a la mujer de su derecho a experimentar el placer sexual, mediante preceptos morales; esto no beneficia a nadie porque como contraparte al hombre se le exige mucho en su desempeño en esta área, y se le responsabiliza del éxito de la relación en este aspecto. Como consecuencia de esto (además de otras causas), se generan los problemas para

excitarse o para alcanzar el orgasmo que experimentan muchas de las mujeres (prohibición del placer), mientras que problemas frecuentes en los hombres son la eyaculación precoz y las dificultades para iniciar o mantener la erección (ponérseles a prueba, exigencias sociales muy fuertes, "sentir que deben cumplir").

Urge poder encontrar alternativas que potencien las capacidades y el desarrollo integral de hombres y mujeres, para estar más unidos, para crecer como personas, para tener una vida más satisfactoria y dejar atrás costumbres como el sexismo que dañan profundamente y separan a los seres humanos. Esto adquiere un carácter especial en la educación de los y las jóvenes, puesto que es necesario que ellos y ellas cuenten con otras opciones para poder ir construyendo los caminos que desean seguir en el ejercicio de su sexualidad.

Con ese fin surge la propuesta de **la ética sexual hedonista**, en la cual se acepta y se apoya que se puedan entablar relaciones eróticas más placenteras, porque esto permite el desarrollo y crecimiento de las personas, y por ende, contribuye al bienestar social.

Es por ello que el placer ocupa un lugar central en esta propuesta, puesto que éste se considera necesario para la existencia de la salud sexual. Para Hierro (1994), el placer significa sobrevivencia, vitalidad, autenticidad, risa, alegría, sociabilidad, erotismo, amor, ternura, en suma, todo lo que constituye el bien vivir.

Dentro de esta visión ética no se imponen reglas, sino que se proponen criterios para orientar las decisiones morales: la prudencia, la solidaridad, la justicia y la equidad. Es conveniente que estos cuatro criterios se fundamenten siempre en la responsabilidad hacia sí mismo y hacia los otros.

Para esta autora, el erotismo es el sentido estético, el cual está íntimamente unido al placer y requiere de la seducción y del misterio. Nace en el lento transcurrir del deseo, que gradualmente va encontrando su satisfacción, no necesariamente en la consumación genital. La finalidad del erotismo no es la saciedad, sino mantener la emoción. Abarca infinidad de manifestaciones afectivas y estéticas. El erotismo es vitalidad, es liberación de la libido; la integración a la totalidad, el descubrimiento de la belleza, la armonía, el equilibrio y la pasión de la entrega.

"La relación entre erotismo y poesía es tal que puede decirse, sin afectación, que el primero es una poética corporal y que la segunda es una erótica verbal." (Paz, 1993, p.10).

Para Hierro (1994), el displacer es el fracaso del placer, que supone la falla del erotismo. Bajo esta perspectiva ética el sufrimiento no sirve para purificar a la gente; sólo se justifica como condición de posibilidad del placer, por ejemplo, cuando una persona acepta el dolor de una operación para acceder al placer de estar sano. El placer mayor es el erotismo y lo estético... sensación más belleza, con el predominio de la sensualidad.

El amar se aprende, el amor supone el ejercicio del erotismo, más el contenido de la afectividad, la preocupación por el otro y el olvido de sí en la entrega mutua. Es sumamente difícil de alcanzar y requiere de afecto, cuidado, responsabilidad, entrega y erotismo. Cuando se vive, se instaura el más alto sentido de la existencia. Cuando se pierde, se experimenta el duelo más doloroso, acompañado de la añoranza de la complementariedad perdida. El autoamor guía las decisiones éticas.

Desde esta propuesta no se ofrecen juicios de valor, o prescripciones acerca de la conducta moral debida, puesto que eso es decisión personal y lo ideal es que ésta

última sea libremente asumida por las personas. Esto significa que las personas son libres y dignas. Libres, puesto que les toca actuar, evaluar su conducta y legitimarla racionalmente, basando sus decisiones en los valores libremente elegidos, apoyados en su conocimiento de la realidad y sus ideales de vida. Todo lo anterior va conformando su dignidad.

La ética sexual hedonista representa una alternativa en la educación de la sexualidad. Barrios (1994), señala que es necesario que el especialista que se dedica a la sexología educativa no pretenda que su carga de valores sea adoptada por los demás; porque de esa manera lo único que conseguirá es profundizar las dudas e inquietudes, crear confusión o generar angustia y culpa en quienes lo consulten.

Así pues, resulta indispensable no imponer creencias o puntos de vista, se puede ayudar e informar pero sin inducir ni manipular.

Pareciera ser entonces, que lo más indicado es llevar a cabo una educación sexual en la que no se propongan valores; no obstante, es forzoso reconocer que esto es imposible, puesto que en toda educación se proponen y transmiten, ya sea mediante la selección u omisión de contenidos, por medio de la metodología o mediante las actitudes demostradas. En cada acto educativo se dan mensajes respecto a la sexualidad, sea en forma propositiva o no. Y es que no es indeseable poseer y manifestar valores personales; pero lo que resulta inadmisibles es que alguien que educa sexualmente utilice su poder para decidir cuáles son los principios que una persona debe adoptar, perdiendo de esta manera, el respeto al albedrío de quien recurre a él. Es cierto que ninguna persona se libra de tener valores (incluyendo a los científicos), pero nadie tiene el derecho de imponerlos, si bien se reivindica la libertad para expresarlos (Barrios, 1994 y Corona, 1996).

Al fin de cuentas, el amor, el respeto; el decir "no se vale obligar a alguien a hacer algo que no desee, no se vale dañar a otros", son conductas que se proponen en la educación de la sexualidad y que además son primordiales para poder tener una mejor convivencia; sin embargo, es indispensable asumir una postura con respecto a la educación de la sexualidad y transmitir los valores de manera explícita, para dar lugar a que los y las jóvenes que los escuchan puedan razonar, reflexionar, discutir, cuestionar, analizar y llegar a sus propias conjeturas.

Lo substancial es que el educador promueva la reflexión y la participación.

Dado que es inevitable transmitir valores, ¿cuáles son los que deben ser promovidos mediante la educación sexual?

Es indispensable que se asuma la postura que se tiene y que se digan de manera clara los valores que se van a promover, a partir del enfoque que se sigue en este trabajo, los valores que se promoverán serán los siguientes:

La libertad

Poder elegir cómo ejercer la propia sexualidad, siempre y cuando no se atente contra la libertad de sí mismo(a) ni de los demás.

El respeto

Considerar las necesidades y los derechos de otro, por tanto, no obligar a las personas a hacer algo que no deseen.

La responsabilidad

Asumir las consecuencias que determinada conducta puede tener en sí mismo (a) y en los demás.

La solidaridad

Prestarse ayuda mutua.

El derecho al placer y la equidad

Todo ser humano tiene este derecho, y no sólo del placer sexual, sino también de sentir la satisfacción de ser hombres y ser mujeres, siempre y cuando esto no represente privilegio para un sexo y opresión para otro.

No se trata de asignar valores de manera impositiva, sino de facilitar que los y las jóvenes puedan deliberar y proponer los valores que consideran necesarios para tener una mejor convivencia.

2.2.2 La Perspectiva de Género

Lamas (1996), sostiene que cada cultura establece un conjunto de prácticas, ideas, discursos y representaciones sociales que atribuyen características específicas a mujeres y a hombres, para ello se toma como argumento la anatomía (de hombres y mujeres), con sus funciones reproductivas evidentemente distintas. Esta construcción simbólica que en las ciencias sociales se denomina género, reglamenta y condiciona la conducta de las personas.

Mediante el proceso de constitución del género, la sociedad crea las ideas de lo que deben ser los hombres y las mujeres, de lo que supuestamente es adecuado para cada sexo; entonces, género es el conjunto de ideas, prescripciones y valoraciones sociales sobre lo masculino y lo femenino.

El sexo se refiere a lo biológico, el género a lo construido socialmente, a lo simbólico; es la construcción simbólica de la diferencia sexual. Lo que determina la identidad y el comportamiento masculino y femenino no es el sexo biológico, sino el hecho de haber vivido desde el nacimiento las experiencias, ritos y costumbres atribuidos a los hombres o a las mujeres. Comfort (1990), apoya esta idea diciendo que con frecuencia, las

diferentes maneras de comportamiento de los niños y las niñas, de los hombres y las mujeres, no se deben a diferencias internas, sino a lo que se les ha enseñado como femenino o masculino.

Desde la perspectiva psicológica, el género es una categoría en la que se articulan tres componentes básicos:

*El sexo de asignación: ésta se realiza en el momento en el que nacen la o el bebé, a partir de la observación de sus genitales.

*La identidad de género: se establece más o menos a la misma edad en que el niño o la niña adquieren el lenguaje (entre los dos y tres años aproximadamente); es anterior a su conocimiento de la diferencia anatómica entre los sexos. Desde esta identidad la niña y el niño estructuran su vida. Una vez que se establece (cuando un niño se sabe y se asume como perteneciente al grupo de lo masculino y una niña al de lo femenino), la identidad de género se convierte en un filtro por el que pasarán todas sus experiencias. Una vez asumida, es imposible cambiarla externamente por presiones de los demás, únicamente las propias personas por su voluntad y su deseo llegan a hacer cambios de género.

*El papel (rol) de género: se forma con el conjunto de normas y prescripciones que determinan la sociedad y la cultura sobre lo que debe ser el comportamiento femenino y masculino.

Con base en la dicotomía masculino-femenino (con sus variantes culturales), se establecen estereotipos, la mayoría de las veces rígidos, que condicionan y limitan las potencialidades humanas al estimular o reprimir los comportamientos en función de su adecuación a lo que social y culturalmente se espera de hombres y mujeres (género).

Muchas de las cuestiones que se consideran atributos naturales, en realidad son características construidas socialmente que no están determinadas por la biología.

Partiendo de la diferencia sexual, se justifican de manera injusta las diferencias políticas, sociales y económicas entre los sexos. Como lo señala Lamas (1994): ... "por ser diferentes anatómicamente mujeres y hombres hemos acabado siendo desiguales socialmente" (p.173). Ciertamente existen diferencias sexuales de comportamiento que se deben a procesos genéticos de diferenciación sexual, sin embargo, estas diferencias son mínimas y no implican superioridad de un sexo sobre el otro (Lamas, 1996).

Frecuentemente las valoraciones no tienen nada que ver con las capacidades reales.

Comprender qué es y cómo opera el género permite entender que se deben a lo simbólico y no la naturaleza, las percepciones sociales que existen sobre mujeres y hombres. Esta normalización se convierte en orden social, es decir, en el conjunto de prescripciones con las cuales se rige la vida social.

El género es, al mismo tiempo, una lente a través de la cual se mira y se interpreta el mundo, y una armadura, que constriñe los deseos de las personas y fija límites al desarrollo de sus vidas.

Los procesos culturales de género, mediante los cuales las personas se convierten en mujeres y hombres, también implican sufrimiento y opresión; ya que las diferencias se transforman en desigualdades.

La perspectiva de género permite que surjan una gran variedad de posibilidades para los seres humanos; abre un panorama de vida, afectivo, educativo y laboral mucho más complejo y rico para todas las personas; propicia descubrir la existencia de un sin fin de alternativas.

A partir de esta concepción se busca: construir reglas de convivencia más equitativas, que la diferencia sexual sea reconocida y no utilizada para establecer más desigualdad y discriminación; para que hombres y mujeres puedan establecer opciones de vida más flexibles, que no estén reglamentadas en estrictos y viejos papeles sociales, para que se puedan repartir equitativamente responsabilidades políticas y domésticas, y para que se logre la participación de las personas, independientemente de su sexo y su preferencia sexual, como ciudadanas y ciudadanos con iguales derechos y obligaciones (Lamas, 1996).

Existen diferencias en la forma en la que son educados los y las jóvenes, por ejemplo, en algunas culturas a los varones se les promueve la fortaleza, la seguridad y el apoyo para aprender tareas fuera de casa, se les enseña a ser menos expresivos y muy dependientes de las mujeres; mientras que a las chicas se les trata con delicadeza, se les alienta a realizar únicamente las labores del hogar, se les limita en sus posibilidades y se les hace creer que son más débiles. Muchas personas consideran que los hombres son más fuertes, que pueden hacer lo que quieran: trabajar, salir por las noches, ganar dinero; hasta se les hace responsables de velar por el buen comportamiento y la honra de sus hermanas. Estas diferencias en la educación varían de cultura en cultura, son construcciones sociales que determinan lo que en cada sociedad significa ser hombre o mujer (Aguilar, 1998).

Es importante tener presente esta perspectiva, estar consciente de todo lo dicho con anterioridad para entender cuáles pueden ser las experiencias que viven los y las jóvenes, para comprender cuáles son sus problemas y limitaciones, para facilitar la existencia de una educación que les permita tener un desarrollo más satisfactorio.

La ideología, el comportamiento y la conducta sexistas no son los únicos caminos a seguir en la educación, la enseñanza que está fundamentada en este paradigma limita el crecimiento personal y las elecciones de los y las adolescentes. Educar a las muchachas para la reproducción o restringir a los varones en la expresión de sus sentimientos, no permite la expresión de todas sus potencialidades; por ello resulta imprescindible que los y las jóvenes reflexionen y decidan cuál es el comportamiento que desean seguir, más allá de las restricciones socio-culturales, tomando en cuenta la gran variedad de opciones.

2.2.3 Los Derechos Sexuales

Zozaya (1997a), publicó los derechos sexuales que se citan a continuación, cabe aclarar que este documento fue elaborado en el XIII Congreso Mundial de Sexología efectuado en Valencia, España, en junio de 1997:

Derecho a la libertad, que excluye todas las formas de coerción, explotación y abusos sexuales en cualquier momento de la vida y en toda condición. La lucha contra la violencia es una prioridad.

Derecho a la autonomía, integridad y seguridad corporal; que abarca el control y disfrute del propio cuerpo, libre de torturas, mutilaciones y violencias de todo tipo.

Derecho a la igualdad y la equidad sexual, se refiere a estar libre de todas las formas de discriminación. Implica respeto a la multiplicidad y diversidad de las formas de expresión de la sexualidad humana, sea cual fuere el sexo, género, edad, etnia, clase social, religión y orientación sexual de las personas.

Derecho a la salud sexual, que incluye la disponibilidad de recursos suficientes para el desarrollo de la investigación y los conocimientos necesarios para su promoción. El

SIDA y las infecciones de transmisión sexual (ITS) merecen más recursos para su diagnóstico, investigación y tratamiento.

Derecho a la información amplia, objetiva y verídica sobre la sexualidad humana que permita tomar decisiones respecto a la propia vida sexual.

Derecho a la educación sexual integral desde el nacimiento y a lo largo de toda la vida. En este proceso deben participar todas las instituciones sociales.

Derecho a la libre asociación, significa la posibilidad de contraer o no matrimonio, de disolver dicha unión y de establecer otras formas de convivencia sexual.

Derecho a la decisión reproductiva libre y responsable, se refiere a poder decidir tener o no hijos, el espaciamiento de los nacimientos; y a poder tener acceso a las formas de regular la fecundidad puesto que el niño y la niña tienen derecho a ser deseados y queridos.

Derecho a la vida privada que implica la capacidad de tomar decisiones autónomas con respecto a la propia vida sexual en un contexto de ética personal y social. El ejercicio consciente racional y satisfactorio de la sexualidad es inviolable e insustituible. La sexualidad humana constituye el origen del vínculo más profundo entre los seres humanos, de su desarrollo depende, en gran medida, el bienestar de las personas, las parejas, la familia y la sociedad.

La salud sexual es un derecho humano básico y fundamental (Zozaya, 1997a, p.5), que debe respetarse, defenderse y promoverse por todos los medios posibles.

Resulta indispensable, tomar en cuenta estos conceptos, estas reflexiones y estos derechos, al trabajar en la educación de la sexualidad; sea cual fuere la población a la que esta educación esté dirigida.

2.3 Educación de la sexualidad en la adolescencia

Aguilar (1994), menciona que existen diversas estrategias de educación sexual que pueden agruparse según la población a la que están dirigidas: escolarizada, educativa-recreativa, comunitaria, servicios clínicos, empresarial, grupos minoritarios y medios masivos. La propuesta que se generará a partir del presente trabajo se enfoca más a la estrategia escolarizada de tipo no formal.

2.3.1 Estrategia escolarizada

Dirigida a adolescentes que están en la escuela, aborda información sobre aspectos de la salud y de la sexualidad. Permite la adquisición de conocimientos, fundamentados científicamente, en el área biológica; la formación y la práctica de actitudes y habilidades con respecto al cuidado del cuerpo humano, el ambiente y la salud. Tiene dos modalidades: la educación formal, la cual es impulsada por la Secretaría de Educación Pública, y la no formal, ésta última desarrollada por otras instituciones públicas y privadas.

En general, las temáticas que se abordan en la educación formal se centran en la pubertad: anatomía y fisiología de los órganos sexuales, ciclo menstrual, fecundación, embarazo y parto, así como el uso de métodos anticonceptivos y las infecciones de transmisión sexual.

La educación formal es parte del plan y programa de educación básica a nivel primaria y secundaria de la SEP. Se fundamenta en sugerencias y observaciones de científicos, representantes de los padres de familia y organizaciones sociales.

Con relación a la educación escolarizada de tipo formal, cabe señalar que a partir del lunes 21 de agosto del 2000 los alumnos de tercero de secundaria de escuelas públicas

y privadas estrenaron una materia denominada Formación Cívica y Ética, que les permitirá abordar por primera vez en su salón de clases temas como la paternidad y la maternidad precoces y la responsabilidad de las relaciones sexuales. Los mexicanos de 15 a 16 años aprenderán en su libro de texto que el aborto es un delito salvo en casos de violación.

Al incorporar la educación sexual desde quinto año de primaria (con la asignatura de Ciencias Naturales), hasta llegar a tercer grado de secundaria (con la asignatura de Formación Cívica y Ética), la SEP le ha dado un enfoque formativo e informativo a los programas de estudio sobre educación sexual, con el fin de formar personas seguras de sí mismas, con alta autoestima e información para que cuiden su salud; según dijo en conferencia de prensa, en la sede central de la SEP, el subsecretario de Educación en el D.F. Benjamín González Roaro (Herrera, 2000). Esto representa un avance en cuanto a la disposición por parte de las autoridades educativas, de abordar estas temáticas antes de que los y las muchachas las vivan, no después; y es una oportunidad para que desde pequeños, niños y niñas vayan reflexionando sobre estos temas; aunque el éxito de estos programas dependerá también de la preparación que posea el docente y de que éste pueda abordar esta área del conocimiento en forma integral, no tomando en cuenta tan sólo aspectos biológicos; sino también los aspectos psicológicos y sociales; Aún faltan muchos esfuerzos para avanzar más en ese terreno. A pesar del creciente interés que ha cobrado el brindar educación sexual a niños, niñas, adolescentes, padres y madres de familia, la mayoría de los programas educativos existentes no les enseñan a tomar decisiones sobre el ejercicio de la sexualidad de manera libre e informada, ni tampoco contribuyen a que ellos desarrollen

un pensamiento crítico y tengan confianza en sus propias elecciones sexuales (Pick, 1997).

En cuanto a la modalidad no formal, ésta se encuentra representada por instituciones públicas y privadas: Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), la Secretaría de Salud, el Consejo Nacional para la Prevención y Control del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (CONASIDA), el Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF), Asociación Mexicana de Educación Sexual (AMES), el Centro de Orientación para Adolescentes (CORA), la Fundación Mexicana para la Planeación Familiar (Mexfam), El Instituto Mexicano de Sexología (IMESEX), el Instituto Mexicano de Investigación de Familia y Población (IMIFAP) y otras organizaciones civiles y religiosas.

Además de temas relacionadas con la sexualidad, esta modalidad incluye otros que facilitan el desarrollo y crecimiento personal; incluye temas sociales, existe la disposición para apoyarse en instituciones públicas y privadas. Cubre un gran sector de la población de jóvenes, toma en cuenta a los padres dentro del modelo de educación y, en los modelos en los que se incluyen tareas en casa, se permite que los alumnos y alumnas continúen en su hogar la reflexión sobre estas temáticas.

La educación se realiza a través de charlas informales, talleres y cursos formales.

2.3.2 Problemáticas en la educación de la sexualidad para jóvenes

En la actualidad existen grupos que todavía tratan de hacer creer que la mejor manera de brindar educación es a través de prohibiciones y la generación del miedo hacia el ejercicio de la sexualidad, o a través del silencio; por ello se educa para la sumisión y la intolerancia.

Según Pick (1997), los mensajes que asocian la sexualidad con la culpa y con la muerte son un ejemplo claro de cómo esos grupos intentan controlar el ejercicio de la sexualidad a través de valores y preceptos morales, que no corresponden a las necesidades de toda la población respecto a recibir información sobre estas temáticas. El estilo de educación que prevalece es aquel que antepone la culpa al ejercicio de la sexualidad, el miedo a la libertad de expresión, la obediencia a la toma de decisiones, la sumisión y la pasividad a la reflexión. Esta forma de educar no proporciona información, ni clarifica los valores de cada persona, sino que conduce a que la gente continúe negando su sexualidad y teniendo, por lo tanto, prácticas de riesgo, porque el solo hecho de pensar que se podría tener una relación sexual produce culpa: no se acepta esta posibilidad, entonces no se puede anticipar y planear esta experiencia, a pesar de que en muchos y muchas jóvenes se dé con frecuencia. Si no se acepta la propia sexualidad, tampoco se puede aceptar la necesidad de utilizar prevención al ejercerla, y será más difícil aceptar que ésta es una fuente de alegría y placer.

Uno de los problemas que acarrea el tratar el sexo como algo peligroso y prohibido es que la gente se siente al mismo tiempo excitada y culpable por el deseo sexual. (Comfort, 1990).

Los científicos necesitan ser más activos políticamente para presentar la información científica que contrarreste las actitudes moralistas que parecen dominar nuestras decisiones acerca de la legislación o las actividades de promoción de la salud (Coleman citado en Zozaya, 1997a).

Wright (1997), señala al respecto que en Alemania existe un Centro Nacional para la Educación en Salud Sexual que está encargado de hacer campañas de educación sexual y VIH-SIDA; las estrategias que utilizan tienen un componente político y otro

referente al comportamiento. El primero consiste en asegurarse que el asunto esta siendo tomado en cuenta.

Parece increíble que a pesar de tener una basta experiencia en torno a la educación sexual integral, derivada de investigaciones en nuestro país y en muchas culturas afines, se continúe con el mismo patrón de educar hacia la represión, la culpa, el miedo, los mitos, el silencio y las prohibiciones. Resulta difícil creer que existan minorías que tengan la fuerza necesaria para que cadenas nacionales de comercios y medios masivos de comunicación participen activamente en campañas de desinformación, que atentan contra la salud física y mental de la población. Es complicado entender por qué se apoya más el tipo de información compuesta de mitos, creencias erróneas e ideologías que limitan el desarrollo integral de hombres y mujeres (Pick, 1997)

Desde hace mucho tiempo la sexualidad se define partiendo de lo negativo, con base en la aparición de grandes epidemias como la sífilis o el sida, por ello la actividad sexual se ha considerado una actividad riesgosa. Esta visión trae como consecuencia que surja la necesidad de implementar políticas y estrategias para evitar los daños o los males asociados con la actividad sexual; se olvida que la sexualidad no sólo tiene que ver con cosas negativas y se le convierte en algo que requiere de control.

Bajo esta concepción, la actividad de los jóvenes representa una dificultad particular porque se considera que representa riesgos inherentes a la edad, diferentes a los que enfrentan los niños y los adultos, entre ellos el embarazo adolescente, el aborto, las infecciones de transmisión sexual.

Se piensa que la conducta sexual de los jóvenes es precisamente su conducta más riesgosa, puesto que se cree que no pueden controlar su impulso sexual porque tienen una situación emocional inestable. No se toman en cuenta las particularidades en la

vida de cada joven, las distintas realidades, sus valores, definición de sí mismos, sus prácticas sexuales; se hace caso omiso de todo eso y se da por hecho que todos pasan por los mismos procesos personales, como si éstos fueran una evolución común para todos, determinada solamente por la biología. Se construye un estereotipo universal de adolescente que se aplica para todos los jóvenes de esta edad sin atender a sus condiciones reales de existencia. Con ello se establecen criterios para clasificar sus conductas en normales o anormales y se diseñan estrategias para su control.

Se considera que los y las muchachas son incapaces de hacerse responsables de su conducta sexual, que niegan la posibilidad de tener consecuencias negativas y está dentro de su naturaleza la incapacidad de anticiparse, planear y protegerse. Como consecuencia de esta visión que se tiene de los y las jóvenes, la mayoría de estrategias educativas que se realizan, están hechas bajo una concepción negativa tanto de la sexualidad, como de los y las jóvenes, lo cual es completamente una distorsión de la realidad (Amuchastegui y Rivas, 1977).

Desde 1977 de la Garza, Mendiola y Rábago hacían la observación de que la falta de fuerza económica en los grupos marginales les ha hecho permanecer al margen de la investigación, salvo notables excepciones. Los expertos en adolescencia de medios urbanos, señalan los autores, intuyen y especulan acerca de los y las jóvenes, algunos suponen que no existe la adolescencia entre los pobres y que el tránsito entre la niñez y el ser adulto es una frontera mínima que se cruza con rapidez. Se deduce pues, que debido a las condiciones de vivienda, el hacinamiento, y la organización familiar entre otros factores; existe una falta de intimidad en las relaciones sexuales al interior de estas familias; y que el incesto, la prostitución infantil, la prostitución adolescente y la violencia sexual; ocurren con frecuencia. Predominan el sexismo y el machismo.

Los y las jóvenes en muchos de los casos se ven obligados a trabajar debido a las críticas condiciones económicas de la familia (cuando pertenecen a una), y cuando en la niñez lo más común es jugar, muchos jóvenes se han dedicado a realizar actividades para satisfacer sus necesidades mínimas de sobrevivencia. La adquisición de madurez sexual, aunada al ingreso temprano al campo laboral, les obliga a adoptar papeles sexuales masculinos y femeninos adultos, los embarazos adolescentes son muy frecuentes, así como el apareamiento a muy corta edad.

También en las poblaciones marginales, los factores de organización familiar, el ser hombre o mujer y los factores económicos; determinarán los diversos tipos de ser joven. La adolescencia no es un fenómeno único, sino que obedece a complejas realidades que no se pueden igualar.

Pareciera ser que la vida y la sexualidad de los jóvenes no les pertenecen totalmente, cómo les puede pertenecer si todo el mundo se siente con el derecho de decidir sobre su vida: parados desde el templete de la ciencia, de la religión o desde cualquier otro escenario, muchos expertos y no expertos discuten, debaten, opinan, dictaminan, dictan y deciden sobre la vida de los y las jóvenes: que deben tener relaciones sexuales hasta después del matrimonio, que las pueden tener antes si así lo desean, siempre y cuando actúen con responsabilidad; que los métodos anticonceptivos que podrían utilizar son exclusivamente los métodos naturales, que existe una gran variedad de posibilidades contraceptivas, pero es necesario informarse cuáles son los que más convienen a los muchachos y muchachas; que la masturbación es contranatura, que la masturbación es parte del desarrollo psicosexual; que la homosexualidad es una desviación, que la homosexualidad es parte de la diversidad sexual y no representa enfermedad, perversión o desviación alguna; que las jóvenes no deberían abortar porque si ya están

lo suficientemente grandecitas para tener relaciones sexuales, también lo están para asumir las consecuencias de lo que hicieron y defender la vida de su hijo, que cada joven es libre de decidir si desea tener un hijo o no, después de saberse embarazada; en fin, podrían citarse una enorme cantidad de ejemplos, no obstante, en medio de este panorama, de este contraste de ideologías, si bien surge la necesidad de poder tener un profundo respeto hacia las personas que poseen ideas diametralmente opuestas, fundamentarse en información científica para no incrementar las ideas erróneas, y poder discernir entre la información con bases científicas y aquélla que se fundamenta en datos e ideas equivocadas, si bien todo esto es necesario, cabe preguntarse: ¿quién se preocupa por escuchar las experiencias de los y las jóvenes?, lo que sienten, lo que piensan, lo que valoran, lo que anhelan, lo que les interesa y lo que no les importa en lo más mínimo; ¿quién puede escucharlos, sin emitir juicios a favor o en contra de lo que ellos piensan o hacen?, ¿qué jóvenes se atreven a contar sus experiencias, su filosofía de vida, exponer sus valores, sus necesidades?, ¿acaso es la mayoría?, ¿por qué los y las muchachas no se animan a hablar?, ¿será que tienen miedo a la represión o a las represalias? o, será que no tiene ningún sentido hacerlo, porque al final de cuentas tienen que hacer lo que dicen sus papás, o los sexólogos renombrados, el sacerdote de la colonia, o la tía Juanita... ¡cuánta riqueza se podría encontrar en cada una de esas vidas, en cada una de esas experiencias!, tal vez se podrían descubrir cosas que nunca se llegaron a imaginar. Cómo ayudar a los y las jóvenes a ser autónomos, a quererse, amarse, tener una buena autoestima, a autodeterminarse, a crecer; si siempre se les dice lo que tienen o no que hacer. Pueden existir una gran diversidad de historias y experiencias: una chica para quien son muy importantes los valores de amor y castidad; un joven que actúa siempre en contra de lo que dice la sociedad, sin importar si se

causa o no daño; un muchacho que decide vivir en unión libre pese a que toda su familia esté en desacuerdo, una chica que elige ser madre soltera; todas estas realidades son distintas, tienen un rostro, una voz y representan una vida, ¿por qué igualarlas? homologarlas, ¿por qué juzgarlas?, ¿yo tengo derecho a juzgarlas? ; ¿yo soy ese ser perfecto que nunca se equivoca en nada, que lo sabe todo, que no comete errores, que tiene la razón en todo y que si acaso cometió errores, los jóvenes deben aprender de ellos y no repetirlos? ; ¿yo tengo la autoridad ética, moral o de cualquier tipo, para decidir por estos muchachos?

Y con toda esta carga que es como una enorme lápida, ¿quién se va a animar a hablar y a transmitir su experiencia?, ¿valdrá la pena?, ¿a alguien le interesará?, ¿alguien podrá ser capaz de escuchar sin enjuiciar? Resulta mucho más importante lo que puedan decir el presidente, las feministas, los sexólogos, los sacerdotes, los padres de familia, las ONG, provida... cualquier opinión es mucho más valiosa, que la de los propios jóvenes. Realmente no es una tarea fácil escucharlos sin tratar de imponerles un camino a seguir, sin embargo, ésta debe ser una labor esencial en el trabajo que desempeña el (la) educador(a) de la sexualidad. ¿Dónde está esa tercera parte de nuestra población? Esos millones de jóvenes mexicanos, ¿quiénes son los protagonistas de su vida?, ¿por qué no tiene voz propia?, ¿podríamos conocer lo que piensan y lo que sienten pero en forma pura, es decir, sin el matiz de los expertos y los no expertos. Resulta difícil valorar, respetar y apreciar las diferencias, pero realmente es esencial poder rescatar toda la riqueza que los mismos jóvenes pueden aportar. A propósito de tantas interrogantes Freire (1978), señala que nadie libera a nadie, ni nadie se libera solo, que los hombres se liberan en comunión; y que nadie educa a nadie, nadie se educa a sí mismo, los hombres se educan entre sí con la mediación del

mundo; en este proceso es fundamental el diálogo, ya que es éste es la esencia de la educación que se plantea como práctica de la libertad.

En una entrevista realizada por Zozaya (1997c), el sexólogo Oscar Chávez argumentó que los y las adolescentes pueden tomar decisiones, sí saben hacerse responsables de sus vidas y pueden generar sus propias estrategias de educación, autogestión y autonomía; el problema es que algunos funcionarios y a veces la propia familia, no los respetan, ni valoran sus capacidades.

También habría que reconocer que algunos(as) de estos(as) jóvenes tampoco valoran sus capacidades y no se encuentran interesados en desarrollar actividades en forma autónoma y autogestiva; el papel del educador(a) de la sexualidad es facilitar que esto pueda darse, pero de ninguna manera se puede obligar a nadie para que actúe. De igual forma habría que señalar que hay gente que necesita algo más que educación, algunas personas requieren un tratamiento psicoterapéutico, esto no significa que sea algo malo, significa simplemente que existe una necesidad de atención; habría que saber discernir sobre esto para poder detectar y canalizar a las personas, para facilitar la ayuda y atención necesarias en el momento que se requiere.

En una entrevista (Brito y Bonfil 1997), realizada a Peter Aggleton, quien en ese entonces era investigador de la Universidad de Londres y asesor técnico en el programa de la ONU contra el SIDA; se señala que en los primeros esfuerzos que se realizaron para prevenir el contagio de VIH-SIDA, pocos países destinaron sus recursos a poblaciones donde estaba realmente la epidemia, la mayoría de ellos lo hicieron donde imaginaron localizarla. Mucha gente ubicó la epidemia generalmente entre

mujeres, ancianos, niños y otras categorías. Los países que han combatido con menor éxito la epidemia han dirigido sus recursos a poblaciones imaginarias, y los países que lo han hecho con mayor éxito han dirigido sus recursos hacia los grupos en los que se produjo primeramente la epidemia. Además, los programas eran poco sensibles a la gran diversidad de comportamiento sexual que existe, como consecuencia, no siempre proporcionaron la información que se requería en los diferentes grupos, especialmente en los que eran más vulnerables a la infección por VIH. Las investigaciones no se ocupaban de conductas sexuales específicas de los grupos con mayor vulnerabilidad.

Otro de los problemas en la educación de la sexualidad, es que en las intervenciones se utilizan los conceptos y las ideas de los expertos y no los de la gente a quien se trata de ayudar: "riesgo" es un concepto ampliamente utilizado por especialistas, sin embargo, es muy probable que este concepto no sea manejado por los jóvenes e incluso por los adultos en su lenguaje cotidiano. Lo que para muchos expertos pueden representar las "conductas de riesgo", para los jóvenes esas mismas conductas pueden tener un significado de amor o compromiso. Hay personas que sienten que los valores más importantes en su vida son la aventura y el riesgo (Zozaya, 1997b). Es muy variable la forma en la que se piensa y se habla de la sexualidad, no se puede generalizar y decir que en todos los grupos esto se hace de la misma manera. Se desperdicia mucho tiempo tratando de explicar términos que a menudo son tan sólo palabras rebuscadas (Aggleton citado en Brito y Bonfil, 1997).

Vale la pena, entonces, detectar cuáles son las poblaciones que requieren recibir una información determinada, no se va dar un curso de alpinismo a una población en la cual lo que urge es prevenir una epidemia de cólera. Es prudente no tratar de aplicar un modelo de intervención, que fue hecho para una población específica, en forma

indiscriminada; como si todos los grupos tuvieran las mismas necesidades y características. Resulta indispensable conocer de manera precisa cuáles son las necesidades de información que se tienen, ya que existe una gran diversidad en cuanto a los comportamientos, valores, actitudes y creencias con respecto a la sexualidad.

Según Aggleton, al hablar de jóvenes y de conductas sexuales tal vez sería conveniente utilizar una terminología accesible para ellos mismos. Resulta entonces indispensable comunicarse con ellos desde su lenguaje y desde su manera de percibir la vida, lo cual implica conocer al grupo con el que se está trabajando.

Aggleton agrega que las intervenciones educativas en un futuro serían mejores si se intentaran cambiar los significados sobre la sexualidad, en lugar de limitarse a creer que presentando datos y cifras cambiarán las cosas. Un ejemplo sobre la importancia de cambiar los significados es lo que reporta López (1996), quien dice que según investigaciones del Colegio de México, los embarazos entre jóvenes no ocurren solamente por falta de información; hay patrones culturales arraigados que exigen la reproducción como elemento legitimador de la actividad sexual y esto vale tanto para las jóvenes mujeres, que se sienten devaluadas cuando excluyen la posibilidad reproductiva en esos años, como para los jóvenes varones, que ven con menosprecio a la muchacha que busca el placer o simplemente la expresión de afecto y no la reproducción en una relación sexual.

Algunos estudios cualitativos destacan la importancia de la comunicación familiar como factor de influencia en la etiología del embarazo temprano. Se encontró que las adolescentes que resultan embarazadas poseen una baja autoestima y el tener un hijo las hace sentirse importantes en el núcleo social en el que se desenvuelven (Aguilar, 1994). Otros factores que se encuentran relacionados con el embarazo adolescente son

la deserción escolar, la dificultad para expresar verbalmente lo que sienten y lo que quieren, para reflexionar acerca de sus valores; la confusión al tomar decisiones y la falta de conciencia de las expectativas para formar un plan de vida; según reporta Pick en 1988 (citado en Aguilar 1994).

Además de las investigaciones antes citadas podrían existir muchas otras que ayudan a fortalecer la idea que los significados que tienen las personas y los que tienen "los expertos" pueden ser muy diferentes, y de que no basta presentar cifras y estadísticas para facilitar un cambio de comportamiento.

Conocer y escuchar los conceptos que el grupo tiene, sus necesidades de información, sus conocimientos, sus valores, sus actitudes, partir de su conceptualización, de su lenguaje... No es lo mismo un grupo liberal que un grupo conservador, un grupo ateo que uno religioso.

Aceptar el estilo de vida de la gente, evitar juzgar e imponer valores, y adaptarse al lenguaje y a las sensibilidades del grupo (Wright,1997).

Reflexionar sobre todas estas problemáticas es una tarea difícil, sin embargo, la verdadera dificultad radica en poder transformar toda esta información, todas estas ideas, críticas y cuestionamientos; en objetivos, metas, procedimientos; en la elaboración de programas que se pongan en práctica de manera congruente con lo que se escribe. En el siguiente capítulo se hace un breve análisis de cinco programas de educación sexual para adolescentes.

Capítulo 3

Aspectos de la dinámica grupal y del trabajo del educador sexual

3.1 Liderazgo en la función del educador de la sexualidad

Si se trabaja con grupos, es necesario conocer sobre los procesos grupales y saber cómo el líder formal puede incidir en dichos procesos.

Maisonneuve (1968), explica que el liderazgo como función es aquél que está predeterminado, que se da en un grupo institucional como pueden serlo la familia, una empresa o un sindicato; en donde la autoridad depende de una estructura definida previamente, y la zona de ejercicio depende de la posición ocupada por la persona en esa estructura jerárquica. El líder es habilitado para ejercer un poder determinable sobre la conducta de un grupo de individuos.

Hay otro aspecto que debe ser tomado en cuenta: la influencia efectiva. Es por ello que varias personas definen la autoridad en función de la aceptación por parte del receptor o receptores. Desde esta perspectiva el liderazgo es considerado como un sistema de conducta requerido por y para el funcionamiento del grupo.

En la función de liderazgo se pueden distinguir dos aspectos:

3.1.1 Aspecto socio-operativo

Se refiere a la realización de tareas para el logro de los objetivos. Para que esto sea posible es necesario llevar a cabo:

Operaciones relativas a la información y al método de trabajo

- Formular con claridad el objetivo, tarea por cumplir o problema a resolver.
- Hacer un plan de trabajo en el que se definan las etapas del proceso.

- Proporcionar las indicaciones necesarias al comienzo, en el transcurso, y al final del proceso. Orientar en caso de dificultad.
- Operaciones relacionadas con la coordinación de los aportes y los esfuerzos
- Definir el rol de cada uno de los participantes, coordinar la articulación de los distintos roles durante el proceso.
- Hacer el análisis de manera explícita de las distintas etapas del trabajo.
- Operaciones vinculadas con las decisiones
- Tomar decisiones sobre los fines, sobre los medios o sobre ambos.
- Las decisiones también pueden estar relacionadas con aspectos operativos o con aspectos afectivos del grupo.

3.1.2 Aspecto socio-afectivo

La actividad eficaz no sólo depende de factores técnicos y metodológicos, sino también del clima y la atmósfera que prevalezcan entre los participantes. Por ello el liderazgo implica al mismo tiempo una función de mantenimiento del grupo que hace referencia a las actitudes, los valores y los sentimientos conscientes e inconscientes.

Intervenciones que apuntan a la estimulación y al mantenimiento

Predominan en los grupos formales, en ellos la jerarquía es un tanto autoritaria puesto que el líder desempeña el rol de figura central y trata de que el grupo se identifique con él. Entre este tipo de intervenciones se encuentran:

- Incitar a los miembros para participar al máximo en las tareas (para ello pone en práctica un sistema explícito o implícito de recompensas y sanciones).
- Tranquilizar a los participantes en los casos en los que se desarrollan tensiones individuales o colectivas.

Intervenciones que apuntan a la facilitación social

Implican establecer y reforzar los procesos de comunicación entre los participantes; como la expresión de preocupaciones, deseos y puntos de vista sobre la actividad del grupo.

Intervenciones dirigidas a la elucidación de los procesos grupales

No es posible establecer un liderazgo sin un mínimo de lucidez que permita:

- o Apreciar la evolución de los niveles de satisfacción o de insatisfacción individuales o colectivos.
- o Determinar las causas de conflictos y ansiedades, cuando éstos se presenten, así como facilitar alternativas para que éstos se desvanezcan.

Estos dos aspectos operativo y afectivo que se han explicado, se entremezclan constantemente e involucran a todos los miembros del grupo, y no únicamente al líder formal o informal. El líder es, en esencia, un catalizador de las necesidades y de los recursos del grupo.

3.2 La alternativa del juego

Las actividades lúdicas pueden provocar que en el grupo se faciliten ciertos estados o ambientes. El juego, además de ser una actividad que permite a las personas distraerse, divertirse, dar salida a tensiones o socializar; es un medio a través del cual se favorece el aprendizaje.

Cascón y Beristain (1995), y Cascón (s.f.), describen que es común que se recurra al juego como una forma de pasar el rato, de cambiar el ritmo o de crear un ambiente agradable. No obstante, consideran que la experiencia que permiten los juegos tiene un papel trascendental en la evolución de un grupo, puesto que la forma en la que éstos se

desarrollan se fundamenta en ciertos valores, estimula un tipo de relaciones o genera consecuencias muy concretas que generalmente no se tienen presentes.

Por ello los autores hablan de diferentes etapas en la formación e integración de los grupos y proponen juegos para facilitar objetivos bien definidos en cada una de éstas. Esto no significa que cada fase que proponen sea independiente de la otra, evidentemente la realidad del grupo y las relaciones humanas son más ricas y complejas que una mera sucesión de fases. Sin embargo, esta manera de esquematizar en etapas el proceso de formación e integración grupales, permite al líder formal tener herramientas para facilitar la creación de un clima y atmósfera específicos entre los y las participantes. A continuación se presentan las etapas a las que se refieren los autores:

Presentación: es el primer contacto del grupo, en donde resulta de vital importancia conocer el nombre y algunos datos básicos de las personas que lo integran; en un ambiente agradable y que favorezca el acercamiento.

Conocimiento: es un segundo momento en el grupo, en el que los y las participantes pueden obtener más datos de todos y todas. En el grupo se pueden crear, a través del juego, espacios en los que las y los miembros puedan tener un acercamiento más profundo.

Afirmación: se refiere al momento en el que los y las integrantes se refuerzan unos a otros su permanencia en el grupo a través de hacer sentir la importancia de la presencia de cada miembro; las personas se saben y se sienten pertenecientes al grupo. En esta etapa se favorece la autoestima de los y las participantes.

Confianza: una vez afirmado el grupo, se puede dar paso al surgimiento de un clima agradable en el que predominan las sensaciones de correspondencia y seguridad. El

grado o los matices de estos sentimientos crean la configuración de interrelaciones entre cada participante y los o las otras.

Comunicación: gracias a los estados grupales generados previamente, se da paso a otro momento en el que se facilita la expresión de ideas, necesidades, opiniones o sentimientos. En esta etapa se puede dar la escucha activa, en donde escuchar no supone solamente comprender, sino estar abierto a las necesidades de los demás y al compromiso. El desarrollo de formas de comunicación no-verbal incrementa la riqueza de experiencias, potencia las relaciones interpersonales y el fortalecimiento del grupo.

Cooperación: Es una fase del proceso grupal en la que la experiencia más importante es la de compartir; esto facilita que se vivan las ventajas y posibilidades que se generan gracias al trabajo en común, al trabajo en equipo; no sólo en cuanto a resultados, sobretodo en cuanto a la riqueza vital que esta experiencia representa. Se contrastan las limitaciones de las relaciones competitivas con las ventajas de las relaciones cooperativas.

Resolución de conflictos: la evolución del grupo lleva a una situación en la que los y las participantes pueden desarrollar su capacidad para resolver conflictos, este estado grupal implica un grado mayor de dificultad. Supone una percepción nueva en la que los conflictos no son vistos como algo a evitar, sino a resolver de forma creativa. Para ello, se genera la vivencia "desde dentro" y el "distanciamiento" como mecanismo de análisis; los cuales forman parte de lo que se denomina enfoque socio-afectivo.

Los autores proponen una serie de juegos que facilitan que se generen los estados grupales que se acaban de nombrar.

Mediante esta propuesta, no se trata de enlistar juegos para hacer más agradable la acción educativa o para entretener a los participantes y de esta manera ayudar a que se tranquilicen.

Según los autores, educar para la paz significa un cambio de contenidos y métodos en todo el ámbito educativo; estos juegos se enmarcan dentro del segundo objetivo: el cambio de los métodos.

Los juegos en los que se da una exclusión de los participantes, significan la marginación de ciertas personas que se consideran poco capacitadas; su dinámica consiste en buscar que alguien venza sobre otro u otros; promueven y refuerzan formas de comportamiento competitivas. Esta forma de relación prevalece en nuestras sociedades, las olimpiadas son un ejemplo de esta manera de concebir el triunfo.

Cuestionar la competencia significa poner en tela de juicio algo que socialmente es bastante valorado y promovido; descubrir nuevas formas de relación y acción que trasciendan las barreras que trae consigo la competencia, puede ser un instrumento de cambio en la educación y en la sociedad (esto podría ser de gran ayuda al abordar temas desde la perspectiva de género). Las experiencias que se tuvieron en las situaciones de juego pueden ser trasladadas a circunstancias concretas de la vida cotidiana. El propósito es poder ir dejando atrás relaciones de tipo superior-inferior, vencedor-vencido, listo-burro, capaz-poco capacitado, fuerte-débil; para dar paso a relaciones en las que se persigan fines comunes, en las que las actividades permitan una comunicación y cooperación efectivas, y en donde no exista un ganador exclusivo, sino muchas personas que conocen, se divierten, aprenden, comparten, cooperan; es decir, muchas personas que ganan, una situación grupal en donde los avances de cada uno de los participantes pueden ser reconocidos y no sólo los de los "aplicados"(as).

La alternativa del juego que plantean Cascón y Beristain (1995), apoya lo dicho por Maisonneuve en (1968), acerca de la función de liderazgo para el mantenimiento del grupo, ya que proporciona ideas y técnicas para favorecer la integración grupal. Además, rescata la gran cantidad de atributos que posee el juego para permitir que las personas trasladen el aprendizaje adquirido en una experiencia lúdica a su vida cotidiana, de una manera más sencilla y divertida. Esto adquiere mayor importancia cuando el trabajo grupal está dirigido a niñas, niños y jóvenes.

Asimismo, la alternativa del juego puede ser una valiosa herramienta para el educador(a) de la sexualidad, en la resolución de conflictos al interior del grupo y para fomentar la inclusión, el respeto y valoración de todos y todas las participantes. Es un recurso para trascender las relaciones de competencia y dar paso a las relaciones de cooperación.

El papel del líder formal es poder dar instrucciones en forma clara y precisa antes, durante y después de haber realizado los juegos; así como promover la reflexión en cada uno de ellos, para facilitar el aprendizaje; si esta última acción no se lleva a cabo, las actividades pasarían a ser parte del "jugar por jugar".

3.3 Técnicas y tácticas grupales

El líder formal puede auxiliarse de diversas técnicas y tácticas para llevar a cabo su labor de catalizador de las necesidades y los recursos del grupo.

De acuerdo con González, Monroy y Silberstein (1994), diversos autores han definido al grupo como una reunión, más o menos permanente de varias personas que interactúan y se influyen entre sí con el objetivo de lograr ciertas metas comunes, en donde todos los integrantes se reconocen como miembros pertenecientes al grupo y rigen su

conducta con base en una serie de normas y valores que todos han creado o modificado.

Estos autores señalan que una técnica es el conjunto de procedimientos que se utilizan para lograr con eficacia las metas grupales. La técnica es el diseño, el modelo congruente y unitario que se forma con base en diferentes modos, a partir de los cuales se pretende que un grupo funcione, sea productivo y alcance otras metas más. En tanto que las tácticas son diferentes y diversos movimientos concretos que tienen una estructura lógica y que le dan sentido a la técnica; son movimientos específicos, los modos, que en conjunto, si poseen organización y consistencia interna, forman una técnica. Las técnicas están constituidas por diferentes tácticas que conducen a un grupo a su meta. La técnica es la estructura, mientras que la táctica puede variar según el contexto interno y externo.

Según González et al. Las técnicas más recomendadas para ser aplicadas en el área escolar son las siguientes:

La asamblea, el diálogo, la discusión en grupos pequeños, la dramatización, la entrevista, la técnica expositiva, los grupos de confrontación, los grupos de encuentro, el interrogatorio por una comisión, las jornadas, la mesa redonda, la mesa redonda con interrogador, el método de diálogo simultáneo, el método de reunión en corrillos, la promoción de ideas, el role playing, el simposio y los talleres de trabajo.

Monroy (1990), precisa que es forzoso tomar en cuenta las características que poseen las personas durante la adolescencia tales como: una manera diferente de establecer relaciones sociales, rebeldía a la autoridad, búsqueda de autonomía e independencia, búsqueda de una escala de valores propia y deseo de tener una forma de hablar, de vestir y de comportarse, que sea acorde con su grupo de pares. Debido a estas

características, la autora recomienda que se trabaje con técnicas afectivo-participativas que faciliten que los jóvenes se puedan involucrar tanto en el área afectiva como en el área cognoscitiva, ya que es necesario que éstos no sientan agredida su autonomía e independencia; y que puedan contar con actividades que les permitan canalizar su energía. Sugiere la aplicación de técnicas como: grupos de reflexión, corrillos o phillips 66, discusión de grupos, investigación participativa, role playing, sociodrama, discusión de una película, una canción o una telenovela.

Las tácticas más recomendadas por González y cols. (1994), para ser aplicadas en el área escolar son las siguientes:

De iniciación y comunicación, de estructuración, de aceptación, de alentamiento y de terminación.

A continuación se tratan con un poco más de profundidad algunas de las técnicas y de las tácticas que pueden ser aplicadas en grupos de adolescentes, según los autores antes citados.

3.3.1 Técnicas

Discusión en grupos pequeños

Se caracteriza por el intercambio de ideas y de opiniones entre los integrantes de un grupo pequeño, permite el máximo de acción y de interacción entre los participantes, la responsabilidad sobre las actividades es compartida entre todos, los participantes desarrollan habilidades para compartir y pensar en equipo.

Esta técnica permite que cada participante amplíe sus puntos de vista, siempre y cuando cada uno de ellos mantenga una escucha activa, razone, reflexione y participe.

Puede utilizarse para detectar preocupaciones, intereses, necesidades o problemas en común. Facilita la formación de opinión y consenso en el grupo.

Para que esta técnica pueda ser aplicada de manera eficaz es necesario que exista un problema común a resolver, que las consecuencias de la discusión tengan que ver directamente con los participantes y que el conductor vigile cómo se están dando las intervenciones de cada miembro.

Forma de realización

- El grupo grande se subdivide en grupos más pequeños.
- La formación de subgrupos puede darse en forma arbitraria, conforme al tema seleccionado o dependiendo de los temas de interés de cada persona.
- Después de haberse formado los subgrupos, se inicia la discusión del tema y se definen ciertas reglas que deben ser tomadas en cuenta mientras se lleva a cabo el trabajo.
- Cuando se termina el tiempo estipulado se pone fin a la discusión. Si el problema no fue resuelto, el grupo decide si se da más tiempo o se programa otra reunión.

La dramatización:

Consiste en la interpretación de un problema o de una situación de las relaciones humanas.

Es una técnica flexible, informal, permisiva, que facilita la experimentación, alienta la participación de los miembros del grupo al favorecer la liberación de inhibiciones y la expresión y proyección de sentimientos, actitudes y creencias. Permite el máximo de penetración psicológica e identificación con un problema. Se utiliza para ensayar soluciones a un caso hipotético que suele parecerse mucho a un hecho real. Mediante ella los integrantes pueden despersonalizar una problemática y aprender a ponerse en

el lugar del otro. Da la posibilidad de que las personas representen sus propios problemas y los comprendan mejor. Puede ser una técnica que permite la catarsis. El elemento más importante es la espontaneidad.

Para que esta técnica pueda ser empleada de manera eficaz es necesario analizar si los integrantes del grupo cuentan con la fortaleza y la madurez necesarias para llevarla a cabo; iniciar con situaciones sencillas, tener objetivos muy claros, caracterizaciones bien definidas y no aplicarla de manera excesiva.

Forma de realización

- Se define quienes son las personas que van a participar en la dramatización, generalmente se proponen los participantes que tienen capacidades histriónicas.
- Las personas seleccionadas "actúan" para el resto del grupo una situación que se elige con anterioridad. Es recomendable que cada participante pueda decidir el papel que desea desempeñar, así como el vestuario que usará y el escenario que le gustaría tener.
- El resto del grupo se mantiene atento a la situación que se está representando, una vez que ésta finaliza, se hacen las críticas y las conclusiones generales.

Técnica expositiva

Consiste en la exposición oral de un tema por parte de un experto; esta técnica es de gran utilidad cuando se desea obtener el aprendizaje de conocimientos teóricos. Para lograr despertar el interés del grupo, el expositor puede hacer preguntas y citar ejemplos (de manera oportuna).

Se puede auxiliar de material didáctico como pizarrón, grabadoras, material audiovisual, maquetas o fotografías.

Monroy (1990), aclara que la técnica de exposición únicamente debe ser aplicada en grupos de adolescentes cuando ésta sea imprescindible, y que en esos casos debe ser apoyada con medios audiovisuales vistosos, sencillos, claros, que no sean impactantes (como en algunos casos pueden serlo las imágenes sobre infecciones de transmisión sexual).

Forma de realización

- Se elige a la persona apta para tratar el tema definido, ésta se ubica frente al grupo, hace una breve presentación, posteriormente da una introducción y enseguida informa al auditorio sobre el tema de la exposición.
- Se lleva a cabo la exposición en forma ordenada (es necesario que ésta sea planeada y preparada con anticipación).
- El expositor realiza una síntesis de lo expuesto, para dar paso inmediatamente a una sección dedicada a preguntas y respuestas, éstas últimas se presentan en forma ordenada. Es indispensable limitar el tiempo asignado para esta actividad.
- Una vez que todo ha quedado claro y que el tiempo fijado ha terminado, se da por concluida la exposición.

Reunión en corrillos (Discusión 66 o Phillips 66)

Se trata de dividir el grupo en otros más pequeños que tengan de cuatro a seis integrantes, con el objetivo de discutir o analizar un tema.

Es una técnica informal que facilita la comunicación y la participación de todos los integrantes del grupo, ya que les permite liberarse de las inhibiciones para expresar sus puntos de vista. Generalmente se utiliza al inicio de un programa para indagar inquietudes, deseos, intereses y necesidades. Es una técnica que se aplica en escenarios informales.

Forma de realización

- Se forman varios subgrupos de aproximadamente 6 integrantes.
- La división del grupo puede hacerse en forma arbitraria o de acuerdo a necesidades específicas.
- Una vez que se formaron los subgrupos, se nombra un coordinador del grupo encargado de mantener activa la discusión y de fomentar la participación de todos los integrantes. En cada subgrupo se designa una persona para escribir las conclusiones.
- En los subgrupos se comienzan a exponer y discutir ideas. El tiempo que generalmente se determina para esta tarea es de 6 minutos, aunque puede variar.
- Cuando el tiempo fijado se termina, el grupo vuelve a integrarse y se hace la elaboración total del material obtenido en los subgrupos.

Promoción de ideas

Se trata de la interacción en un grupo pequeño, en la cual existe una libre expresión de ideas, sin restricciones ni limitaciones en cuanto a su factibilidad.

Es una técnica informal que brinda al grupo la oportunidad de considerar diversas alternativas. Es de gran utilidad para formar la moral y el espíritu grupales; además, puede servir para explotar al máximo la creatividad de los participantes para abrir nuevos campos de acción. Es preferible emplearla en grupos homogéneos en donde los participantes son maduros, creativos y pueden liberarse fácilmente de las restricciones comunes.

Forma de realización

- Se forma un grupo pequeño integrado por personas que estén interesadas en trabajar un tema determinado.
- Cada participante tiene la libertad de expresar cualquier idea que esté relacionada con el tema a tratar.
- Las conclusiones son obtenidas en conjunto, por todo el grupo, de acuerdo con el material conseguido.

Role-playing

Se trata de presentar una situación de la vida real con personas que representan un personaje típico, esta técnica se distingue del sociodrama por ser menos dramática. Es de especial utilidad cuando surge algún problema al interior del grupo.

A cada integrante del grupo se le asigna un papel que representará bajo la coordinación del conductor.

Forma de realización

- De la misma manera que en el sociodrama, el grupo elige el contenido a tratar y algunos de los integrantes pasan al frente con el propósito de actuar el problema.
- Los actores eligen un director, que puede ser el coordinador del grupo o alguno de los integrantes de éste.
- El grupo hace las conclusiones.

Sociodrama

Es la representación dramatizada de un problema que concierne a los miembros del grupo, con el propósito de obtener una vivencia más exacta de la situación y de encontrar una solución adecuada.

Permite presentar situaciones problemáticas, ideas contrapuestas y actuaciones contradictorias para luego iniciar una discusión y profundización sobre el tema, con el objetivo de encontrar soluciones a los problemas presentados.

Forma de realización

- El grupo selecciona el tema, se eligen a las personas que llevarán a cabo la dramatización, las cuales tendrán la libertad de elegir su papel de acuerdo a sus intereses.
- Una vez que se llevó a cabo la representación, se realiza un debate en el que participan todos los miembros del grupo, con el propósito de descubrir posibles soluciones a los problemas presentados.

Talleres de trabajo

Consiste en la reunión de un grupo de estudiosos para la enseñanza común.

Participan de 10 a 30 personas que desempeñan un trabajo intenso en lapsos cortos de tiempo.

Existen objetivos claramente definidos que deben estar estrechamente relacionados con las actividades cotidianas de los participantes.

La información se proporciona fundamentalmente a través de asesorías por parte de los conductores, las cuales facilitan el desarrollo de habilidades en los participantes y permiten la elaboración de un producto que puede ser un instrumento o una estrategia que debe ser evaluable, tangible, útil y aplicable.

Forma de realización

- Se requiere que el lugar en el que se van a desarrollar las actividades cuente con el siguiente material y mobiliario:
 - Una mesa de trabajo para cada subgrupo

- Una silla para cada participante
 - Un rotafolio
 - Pizarrón blanco, marcadores para rotafolio y para pizarrón blanco, borrador
- Se escoge el tema de trabajo y al conductor o conductores del grupo.
 - Se forman subgrupos que no tengan más de 13 integrantes.
 - Los conductores programan las actividades:
 - Eligen los subtemas.
 - Fijan un horario para cada actividad (incluyendo los descansos).
 - Hacen una lista de la bibliografía que los integrantes del grupo deberán consultar antes de las reuniones.
 - Preparan con anterioridad todo el material que se utilizará.
 - Explican a los participantes la forma en la que se trabajará, puntualizan que la labor de los conductores es dirigir las actividades pero que cada participante es responsable de su aprendizaje. Se puede elegir un líder que coordine cada mesa de trabajo, de tal manera que éste cambie cada vez que se comienza otra actividad.
 - Los conductores especifican las tareas a realizar por cada subtema, así como el material que se espera obtener en cada mesa en un tiempo determinado; permanecen alerta para brindar orientación y esclarecer dudas. Una vez que el tiempo concluyó, se pasa a un integrante de cada mesa de trabajo a presentar el material que elaboró. Las conclusiones del subtema en cuestión se elaboran

después de que hayan expuesto su material todos los representantes de las mesas.

Actividades recreativas

Estas técnicas no están orientadas hacia una meta específica, influyen de un modo indefinido e indirecto. Permiten aumentar la creatividad del grupo, siempre y cuando sean elegidas de acuerdo a los intereses y a las necesidades de los y las participantes. Entre ellas se pueden mencionar la música y los juegos.

Ayudan a la integración de las personas, crean una atmósfera agradable, facilitan que aumente la participación, la comunicación; que se fijen normas, y que la conducción del grupo sea más fácil. Su mayor ventaja es que permiten disminuir la tensión. Se recomienda su empleo antes de cualquier reunión, para hacer un cambio rápido de un aspecto de la reunión a otro, o cuando los sentimientos de lealtad del grupo se ven amenazados o no existen. Es importante saber cuándo es el momento adecuado para aplicarlas y no excederse en recurrir a ellas.

Forma de realización

El grupo decide qué actividad recreativa se llevará a cabo, de acuerdo con la cantidad de participantes, el tiempo determinado, las condiciones del lugar y la motivación del grupo.

Las personas que conocen cuál es el desarrollo de la actividad, se lo explican a quienes no lo conocen. Cuando no quedó claro cuáles serán los pasos a seguir se realiza un juego a manera de ensayo.

La actividad concluye cuando transcurre el tiempo previsto o cuando el juego llega a su fin.

3.3.2 Tácticas

Tácticas de iniciación y comunicación

El encuentro entre los miembros y el conductor marca el inicio de relación grupal. El primer contacto físico de todos los participantes lo constituye el saludo, el cual, bajo cualquier circunstancia, debe ser cordial (sin exagerar). El conductor es el encargado de saludar a cada miembro y de llamar a cada persona por su nombre.

La presentación

La finalidad primordial de la presentación de los miembros del grupo es favorecer la integración. Esta táctica contribuye a romper el distanciamiento que existe al principio, disminuir las tensiones y hacer sentir que ninguno de los integrantes va a pasar desapercibido. Además, proporciona una primera idea de los valores personales y de la motivación que posee cada uno de los participantes para integrarse al grupo.

Existen varias maneras para efectuar la presentación, algunos ejemplos de ello son la presentación por binas, o la presentación por tarjetas.

Tácticas de estructuración

Todos los grupos tienen dos tipos de estructuras: unas visibles y explícitas, y otras invisibles e implícitas. Cuando se trabaja con un grupo resulta indispensable dar estructuras visibles y explícitas, puesto que éstas favorecen la salud mental de los integrantes y un mejor desenvolvimiento del grupo.

Deben establecerse límites bien definidos en cuanto al lugar, horario, proceso grupal, honorarios, acciones, roles y actitudes fundamentales; éstos deben de ser puestos en práctica de manera no punitiva.

La estructuración debe realizarse en forma oportuna, flexible y sin obstruir el proceso.

Tácticas reflexivas

Se utilizan para generar un mayor sentimiento de comprensión y para mejorar la relación entre todos los participantes.

Algunas de las tácticas reflexivas son: reflejo de sentimiento, reflejo de actitud, reflejo de pensamiento, reflejo de experiencia, compartir experiencias e identificación de sentimientos.

Tácticas de aceptación

Su principal objetivo es expresar actitudes de aceptación hacia los miembros del grupo, ya sea cuando éstos generen mucho material narrativo, o cuando este material resulte doloroso para los sujetos y se haga necesaria su intervención.

La aceptación se puede expresar utilizando frases o palabras breves tales como: aja, sí, continúe, mm..., diga, ¿qué más?, muy bien, y en general cualquier expresión que implique aceptación.

Existen otros elementos importantes que demuestran aceptación, como son: la expresión facial, los movimientos afirmativos de la cabeza, el tono emocional, los cambios de tono y acento de la voz; la distancia y postura del conductor con relación a los participantes.

Tácticas de alentamiento

Consiste en un tipo de recompensa que produce un refuerzo en el comportamiento y promueve la espera de otras recompensas en el futuro. Estas tácticas pueden ser empleadas para:

- Motivar a los participantes a explorar nuevas ideas o a probar diferentes conductas.
- Reducir la angustia y la inseguridad.

- Reforzar las nuevas formas de conducta, (como efecto tranquilizador).

Tácticas de terminación

Aunque pareciera que las tácticas de terminación son evidentes y muy fáciles de manejar, no es así; ya que resulta de vital importancia saber aplicarlas con habilidad y eficacia.

Pueden ser empleadas para finalizar una unidad de trabajo, concluir una reunión, o al terminar una la labor realizada por el grupo.

3.3.3 Aplicación de técnicas y tácticas

De acuerdo con González, Monroy y Silberstein (1994), el fracaso de una experiencia grupal puede deberse a:

- a) Falta de conocimiento de las propias habilidades por parte del conductor.
- b) Selección inadecuada de las técnicas.
- c) Selección inadecuada de las tácticas.
- d) Mala conducción.
- e) Desconocimiento de las características del grupo (así como una selección inadecuada de los integrantes).
- f) Desequilibrio en algunas de las propiedades del grupo.

Dado que las reacciones de los participantes de un grupo son múltiples: quedarse callados, agredir, llorar, reír, saludarse, etc., el conductor debe estar capacitado para manejar la táctica adecuada a cada una de las reacciones, por lo que es necesario que las conozca todas.

La aplicación exitosa de las técnicas y tácticas requiere de la habilidad del conductor para seleccionar cuál es la mejor, según las circunstancias y metas particulares del

grupo. Cualquier técnica o táctica a la que se desee recurrir deben ser perfectamente conocidas y manejadas por el coordinador.

La elección de técnicas que se haga dependerá de las metas y los objetivos que se persiguen, del marco teórico que se tenga, las características del grupo hacia el cual éstas están dirigidas, tales como: la edad, los intereses, las necesidades y las condiciones socioeconómicas de los participantes. Seguramente no se persiguen los mismos objetivos y no utilizarán las mismas técnicas para dar un curso de sexualidad dirigido adultos, que para dar un curso del mismo tema enfocado a niños de preescolar. Según Cirigliano y Villaverde (1966), para hacer una selección adecuada de las técnicas hay que considerar los siguientes factores:

- a) Los objetivos que se persiguen: hay técnicas que han sido elaboradas para promover el intercambio de ideas y opiniones, tener un entrenamiento en la toma de decisiones, favorecer el aprendizaje de conocimientos, facilitar la comprensión vivencial de situaciones o desarrollar el pensamiento creativo, etc.
- b) Madurez y entrenamiento del grupo: para los grupos nuevos, no experimentados en la actividad grupal, convendrá seleccionar las técnicas más simples, más acordes a las costumbres de los miembros del grupo.
- c) El tamaño del grupo: en los grupos pequeños se da mayor cohesión e interacción, por ello son más aptos para la aplicación de técnicas informales y permisivas. La conducción de un grupo grande exige mayor capacidad y experiencia del coordinador, en este caso se recomiendan más las técnicas formales o de división en subgrupos.
- d) El ambiente físico: deben tomarse en cuenta las posibilidades reales de lugar y de tiempo.

e) **Características del medio externo:** se trata del ambiente o clima psicológico de la institución o medio en el que se va a desarrollar la tarea de grupo. Cualquier innovación o actividad que pretenda introducirse requiere contar con la aprobación de autoridades, colegas, padres o alumnos. Es conveniente elegir las técnicas que más se parecen a las actividades que se llevan a cabo en ese medio.

f) **Las características de los miembros:** se deben tomar en cuenta aspectos como la edad, el nivel socioeconómico, el nivel de instrucción, intereses, expectativas, predisposición y experiencia.

g) **La capacitación del conductor:** el uso de las técnicas de grupo requiere el estudio analítico de las mismas y el entrenamiento o experiencia en su aplicación, es conveniente empezar por las más sencillas. El coordinador tiene la libertad de elegir las técnicas que considere más afines con sus propias aptitudes y posibilidades.

Resulta indispensable aclarar que la aplicación de las técnicas por si sola no basta para tener éxito en la tarea grupal, se requiere conocer sobre grupos, haber tenido vivencias, experiencia, formación y capacitación al respecto; tener conocimientos teóricos y prácticos. Las técnicas de grupo tendrán siempre el valor que sepan transmitirle las personas que las utilizan, la eficacia en su aplicación dependerá también de la habilidad del coordinador, de su sentido de oportunidad y su capacidad creadora e imaginativa. Es imprescindible tener siempre claro que no se trata de un recetario que pueda ser aplicado en forma mecanizada. Las técnicas no son fines en si mismas, sino instrumentos o medios para lograr los objetivos del grupo.

Una de las expresiones habituales al interior de los grupos en los que se abordan temas sobre la sexualidad es la manifestación de debates, discusiones, polémicas,

desacuerdos o incluso disgustos; por ello es necesario que el líder formal esté preparado para afrontar esta situación.

3.4 Resolución de conflictos que surgen al interior del grupo

Cascón (1996), en su curso sobre Resolución no violenta de conflictos, aporta grandes ideas acerca de cómo resolver conflictos en el área de la educación para la paz y los derechos humanos, sin embargo, estas aportaciones también pueden ser aplicadas en la realización de talleres sobre la sexualidad humana:

Resulta frecuente que cuando se abordan temas relacionados con la sexualidad humana, surjan grandes diferencias, pseudoconflictos o conflictos; hablar de sexualidad genera controversias, sobre todo cuando las personas exponen sus valores, actitudes, y éstos divergen. En realidad existe una gran diversidad en cuanto a puntos de vista, valores, actitudes, gustos deseos, preferencias, conocimientos, creencias, prácticas, intereses y necesidades que se poseen en cuanto a la sexualidad; sin embargo, esta gran riqueza de diferencias comúnmente es vista y manejada como una enorme barrera o como un motivo para tener grandes o pequeños enfrentamientos, disputas y conflictos. Estas problemáticas se ven facilitadas debido a que, generalmente, en nuestra educación no se incluye una enseñanza que nos permita aprender a apreciar las diferencias.

Esto es especialmente trascendente cuando la información va dirigida a niños, púberes y adolescentes; ya que ellos están en una etapa de desarrollo en la que se va conformando la personalidad y se van adquiriendo, aprehendiendo o rechazando normas, valores y actitudes.

En los talleres de jóvenes es común encontrar estas divergencias, por ello es pertinente que haya un respeto absoluto para cada una de las posturas, algunas diferencias se podrán negociar, siempre y cuando los adolescentes deseen hacerlo, pero es indispensable que quede perfectamente claro lo que plantea cada participante y permitir que cada persona exprese, argumente y defienda su punto de vista. Es necesario apoyar a los y las jóvenes para que sean duros y firmes en la defensa de sus derechos; animarlos a que desarrollen su creatividad, a que expresen sus nuevas ideas; pero también a que escuchen otras opiniones, siempre con absoluto respeto; y a que se responsabilicen de sus actos. El coordinador tendrá entonces que abrirse, escuchar y entender todas las percepciones, ser **sensible** a todas las necesidades; permitir que se expresen todas las partes; transmitirles que ellos(as) pueden tratar a los otros como quieren ser tratados(as).

No se puede dejar de lado la necesidad de dar espacios para que los y las integrantes expresen los sentimientos que se quedaron acumulados, de lo contrario, se genera frustración; para ello se debe crear el clima apropiado, buscar el espacio previo para poder sentirse en confianza y comprensión; y aceptar que cada participante tiene su ritmo en el proceso.

Para poder defender un punto de vista hay que tener fuerza, resistencia, firmeza permanente, y el primer paso es tener claro lo que se desea hacer, o por lo menos tener claro cuáles son las dudas y confusiones. Hay que recordar que para poder elegir entre las diferentes opciones, para tomar la dirección de la propia vida y no dejar que ésta se dé simplemente al azar; se requiere no ser pasivo, por el contrario, ser increíblemente activo.

Todo lo anterior, puede facilitar el fortalecimiento de la autoestima y de la definición de una identidad.

En el momento de la discusión de grupo es importante aclarar que lo que se está evaluando son los roles y no a las personas. No debe quedar duda que lo que se están exponiendo son las ideas, que no hay un ataque personalizado y que no hay agresión.

Otro punto importante que menciona Cascón es tener cuidado de formar grupos que sean demasiado homogéneos, puesto que en este tipo de grupos es común que las y los muchachos se fijen en lo que no es igual a ellos y entonces se facilita la discriminación. Existen diferentes formas de abordar la diversidad:

- La discriminación
- La marginación (ghetto)
- La integración (con todas las connotaciones negativas), asimilación.
- El pluralismo, la cooperación, la aceptación de la diversidad.

Para que el último punto pueda darse, es necesario romper con muchas costumbres, como la competencia destructiva.

Otro factor que facilita el proceso grupal es poder establecer un código común con los participantes, tener una comunicación efectiva, activa, directa y empática.

Practicar la escucha activa implica entender, escuchar, hacer llegar a la otra parte que se le está escuchando, parafrasear. Lo que pasa comúnmente es que no hay una escucha real, se hace un diálogo de sordos. Es más importante verificar si la persona comprendió lo que se le quiso decir, que repetirlo muchas veces.

Hay factores que rompen la comunicación y que por lo tanto se deben evitar para que en el grupo no se genere una dinámica destructiva: ataques, burlas, subestimación, agresión, descalificación, culpar, no escuchar, ignorar, prejuzgar, presuponer, negar,

generalizar, hablar por otros, interrumpir, gritar, insultar, etiquetar, estereotipar, amenazar, ordenar, inventar excusas, vengarse, despreciar, golpear y no asumir las propias responsabilidades.

En esos casos es necesario calmarse, identificar el problema, enfocarlo, atacar el problema, no a la persona; escuchar sin prejuicios para poder respetar los sentimientos ajenos; ser responsables de los propios actos.

Resulta mejor hablar de los intereses y necesidades de todas las partes, ya que de esta manera se toca el meollo del asunto, además, se pueden encontrar puntos en común que pueden ayudar a ampliar el abanico de soluciones. Cuando la atención se centra en las diferentes posturas, en vez de concentrarse en los intereses y las necesidades, es más difícil llegar a acuerdos. La postura es lo exterior, mientras que los intereses y las necesidades son la parte nodal.

Los problemas que surjan se pueden fraccionar y ser abordados uno a uno. El conflicto es algo vivo que sigue su curso a pesar de la huida o precisamente por ella.

Mucha gente ve el conflicto como algo negativo, a evitar, esta idea está motivada por el hecho de que cuando se piensa en conflicto inmediatamente se relaciona con la forma en la que habitualmente se resuelve: la guerra, la violencia. De ahí que se identifique el conflicto con algo malo, aunque en realidad sea la forma de resolverlos y no ellos en sí mismos, lo negativo. La diversidad produce conflictos y afrontarlos puede conducir a un cambio que se puede traducir en una mejora en las personas. El conflicto es la palanca de la transformación social, una oportunidad para cambiar y mejorar, o para retroceder. De hecho, en la vida siempre van a existir diferencias, puesto que son inherentes a las relaciones humanas.

La diversidad y la diferencia de ideas entre los participantes enriquece el proceso grupal.

Los juegos son una buena forma para simular lo que pasa en la vida real, Cascón sostiene que el enfoque socio-afectivo consiste en vivenciar en la propia piel aquello que se requiere trabajar, para así poder tener una experiencia en primera persona que provoque entender y sentir lo que se está trabajando, motivarse para investigarlo y, definitivamente, desarrollar una actitud empática que lleve a cambiar la forma de comportarse.

Para seguir este enfoque se crea un clima en el que la persona experimente una situación; la sienta, la analice y sea capaz de comunicar la vivencia que le ha causado.

Los pasos serían los siguientes:

- Crear el clima apropiado a través de ejercicios de creación de grupo, de confianza y aprecio.
- Vivenciar, experimentar una situación, a través de un juego o rol, una simulación, un experimento, una lectura vivenciada.
- Hacer una evaluación tanto de lo que se sintió como de lo que pasó. Se intenta generalizar la discusión, poner impresiones en común, comentar las experiencias de la vida real a las que esta vivencia se asemeja.
- Hacer un compromiso transformador: qué se puede hacer desde la propia realidad y los propios recursos para cambiar esa situación.

En la educación de la sexualidad, este tipo de técnicas son requeridas sobre todo cuando se trabajan temas como el embarazo no deseado, el aborto, vivir con VIH-SIDA, la preferencia sexual, y otros más. Son un buen ejercicio para facilitar que la persona se ponga en el lugar del otro.

Una vez que se ha hecho una revisión de algunos aspectos de la dinámica grupal y del liderazgo formal que asume el coordinador de la sexualidad, es preciso puntualizar cuáles son las temáticas y las técnicas específicas que se proponen en algunos programas de educación de la sexualidad dirigidos a jóvenes, en el siguiente capítulo se presenta un breve análisis de cinco de esos programas.

Capítulo 4

Análisis de cinco programas de educación de la sexualidad para adolescentes

Existen muchas instituciones en las que se crean programas para la educación de la sexualidad dirigida a adolescentes, a continuación se presenta el análisis de cinco de ellos, los cuales fueron hechos en cuatro de las instituciones más representativas en el trabajo de la educación de la sexualidad para jóvenes, desde el enfoque de la sexología. Existen otras instituciones en las que también se desempeña esta labor, pero desde otra perspectiva, como lo son los grupos que tienen un enfoque religioso.

Los programas que se eligieron son algunos a los que los y las educadoras de la sexualidad tienen más acceso, porque se les puede conseguir en las instituciones donde fueron elaborados, en las bibliotecas de dichas instituciones y algunos de ellos también se les puede adquirir en librerías. En cambio, existen otros programas que no se pueden consultar porque son para uso exclusivo de las personas que trabajan en la institución, incluso muchos de éstos no tienen una presentación formal.

Es imprescindible reconocer las grandes aportaciones que se han hecho a través de trabajos como los que se expondrán en este capítulo.

A continuación se presenta un breve resumen de los datos generales, los objetivos, la población objetivo, los temas y las técnicas que se proponen en cada uno de los cinco programas; enseguida se muestran dos tablas comparativas de diversos elementos de los programas y finalmente se hace un análisis del material presentado.

Este análisis permitirá retomar algunos elementos para la elaboración de la propuesta que se incluye en el capítulo 5.

Cabe aclarar que se utilizará el término programa para hacer referencia a las guías, modelos, o manuales.

Todos los programas que se incluyen en este capítulo están dirigidos para los y las educadoras sexuales; para que a su vez éstos y éstas los apliquen en grupos de adolescentes.

A continuación se señalan y describen los cinco programas:

4.1 Datos que identifican a los programas que se analizan

“Guía básica de educación sexual para el maestro de secundaria.” (Conapo’90)

Publicado en 1990 por el Consejo Nacional de Población (CONAPO) y Secretaría de Educación Pública (SEP).

“Salud, sexualidad y adolescencia” Guía práctica para integrar la orientación sexual en la atención de salud de los adolescentes. (Cora’90)

Publicado en 1990 por el Centro de orientación para adolescentes (CORA).

“Sexualidad de la gente joven” modelo educativo para profesores y profesionales. (Mexfam’92)

Publicado en 1992 por la Fundación Mexicana para la Planificación Familiar A. C. (Mexfam).

“Planeando tu vida. Programa de educación sexual y para la vida dirigido a adolescentes. (IMIFAP’95)

Publicado en 1995 por el Instituto Mexicano de Investigación de Familia (IMIFAP) y por Mexfam.

“ Juntos planeamos el futuro.” Hablemos de autoconciencia de la salud sexual y reproductiva. (Mexfam'98)

Publicado en 1998 por Mexfam.

4.1.1 Objetivos:

CONAPO'90

Facilitar que tanto niños y jóvenes, como padres y maestros se introduzcan en el conocimiento de la sexualidad, elemento primordial de todo ser humano, para así lograr una vida familiar e individual más armónica y acorde en el momento que nos toca ser protagonistas.

CORA'90

Facilitar que los educadores estén en posibilidad de cumplir con su función profesional de orientar adecuadamente la sexualidad de los jóvenes, a fin de que ellos puedan integrarla de manera sana a su personalidad total, así como vivirla y disfrutarla plenamente.

Mexfam'92

Hacer la propuesta de un programa educativo que promueva una expresión sexual más saludable y ofrezca elementos para retrasar la paternidad y la maternidad hasta después de los 20 años. Orientar a los jóvenes para que puedan tomar decisiones

basadas en información correcta, en la reflexión y en los valores personales de cada uno. Orientar a la juventud para que ésta: mejore la comunicación con sus padres y familiares, aclare sus valores personales, tome decisiones fundamentadas en sus valores y en la reflexión anticipada, aclare sus valores personales, adquiera información precisa sobre la sexualidad, la reproducción humana, la prevención de enfermedades sexualmente transmisibles y los métodos para prevenir el embarazo.

IMIFAP'95

No se especifican los objetivos de este programa.

Mexfam '98

Desarrollar y evaluar un modelo y un manual educativo de autoconciencia de la salud sexual y reproductiva dirigido a instructores que trabajan con jóvenes en escuelas.

Medir el impacto del manual educativo con los jóvenes, mediante la impartición de cursos.

4.1.2 Población objetivo (para la aplicación del programa)

CONAPO'90

Alumnos de 1º, 2º y 3º de secundaria; no se especifica el número de participantes.

CORA'90

Grupos de adolescentes de 10 a 15 años (hasta que se establecen los ensayos para la selección de la pareja sexual), y de 15 a 19. No se especifica el número de participantes.

Mexfam'92

La población objetivo es de jóvenes de 12 a 19 años de edad y se hace hincapié en que las discusiones se orienten a los distintos intereses de cada grupo de edad y de

referencia, según sean estudiantes, jóvenes, empleados o jóvenes pertenecientes a grupos marginales. Los grupos deben estar integrados por aproximadamente 30 participantes, con opciones de trabajo para grupos más numerosos, en grupos de toda índole.

IMIFAP'95

Está dirigido para grupos de 15 ó 20 adolescentes, de 12 años en adelante o de 15 años en adelante.

Mexfam'98

No se puntualizan las características de la población, únicamente se dice que el manual se centra en la etapa de la adolescencia y que la investigación previa se realizó en una muestra de 881 jóvenes (447 hombres y 434 mujeres), de entre 15 y 17 años, escolarizados; en 8 áreas de la República Mexicana.

4.1.3 Temas dirigidos a los jóvenes

CONAPO'90

Para primer grado: Sexualidad Humana; Desarrollo del ser humano; Anatomía y fisiología de los órganos genitales; Pubertad; El adolescente y su familia. Para segundo grado: Adolescencia; Reproducción humana; Embarazo en Adolescentes; El adolescente y la sociedad. Para tercero: Los roles sexuales; Relaciones juveniles; Relaciones con el otro sexo; Métodos anticonceptivos; Enfermedades de transmisión sexual; El futuro del adolescente.

CORA'90

- Para adolescentes de 10 a 15 años (hasta que se establecen los ensayos para la selección de la pareja sexual):

***Tu desarrollo biológico en la adolescencia:** Conceptos de pubertad y adolescencia; Anatomía y fisiología de los órganos sexuales masculinos y femeninos; Manifestaciones más notorias de la Respuesta Sexual; Concepto de crecimiento y desarrollo; Características sexuales secundarias; Generalidades sobre las posibles alteraciones de la Respuesta Sexual y sus causas.

***Tu desarrollo psicosexual en la adolescencia:** Sentimientos y conductas más comunes que caracterizan la adolescencia; Sentimientos y conductas sexuales más frecuentes en los adolescentes de 10 a 15 años.

***Papel del adolescente en una sociedad con papeles sexuales igualitarios:** Concepto de papel o rol sexual; Ventajas y desventajas de los papeles sexuales masculino y femenino; La sociedad con papeles sexuales igualitarios.

***Salud reproductiva:** Concepción, embarazo, parto y puerperio; Etapas del embarazo; Cuidados prenatales; Etapas del parto; Cuidados postnatales materno infantiles; Importancia de la lactancia; Los hijos deseados y planeados; El espaciamiento de los hijos y la salud materno infantil; Edades más apropiadas para el proceso de embarazo (20 a 30 años).

***Salud Sexual:** Higiene sexual en el varón: Aseo diario; Cambio de ropa íntima; Higiene de los genitales; Examen genital para corregir anomalías (criptorquidea y fimosis); Ventajas de la circuncisión; Examen V. D. R. L. como profilaxis de la sífilis; Nutrición; Ejercicio, descanso y salud.

***Enfermedades Sexualmente Transmisibles ETS:** Concepto de enfermedades sexualmente transmisibles; Nombres de las más comunes; Sintomatología general; Importancia del diagnóstico médico oportuno; Medidas de prevención.

*Salud Reproductiva: anticoncepción: Importancia de consultar al profesional de la salud antes de la utilización de un método anticonceptivo; Inicio oportuno, espaciamiento y terminación temporal (18-35 años); Consecuencias de una vida sexual activa sin medidas anticonceptivas eficaces; Abstinencia; Métodos temporales para el hombre y la mujer; Métodos definitivos para el hombre y la mujer; Causas por las que algunos métodos no son recomendables.

*Algunos tópicos sociales de la sexualidad: Aborto; Prostitución; Pornografía; Drogas y sexo; Planificación familiar; Variantes de la conducta sexual y Otros.

- Para adolescentes de 15 a 19 años.

*Adolescencia y sexualidad: Ubicación de la segunda fase de la adolescencia dentro de la vida; Características generales de esta época; Conductas sexuales más frecuentes en esta edad: masturbación, abstinencia, caricias sexuales, relaciones fuera del matrimonio, prostitución, juegos homosexuales, matrimonio precoz; Ventajas y desventajas de cada una de ellas.

*Salud Sexual. Anatomía y fisiología sexuales: Anatomía y fisiología sexual masculina y femenina; Concepto de Respuesta sexual Humana; Características generales durante las fases de deseo excitación y orgasmo; Alteraciones de la Respuesta Sexual Humana.

*Salud Reproductiva. Fecundación, embarazo, parto y puerperio: Repaso de la anatomía y la fisiología sexual y de la reproducción; Concepto y proceso de fecundación; Desarrollo intrauterino; Cuidados prenatales; Puerperio; Cuidados postnatales materno infantiles; Importancia de la lactancia; edad óptima para el embarazo.

*Salud Reproductiva: Embarazo en la adolescencia: Consecuencias biológicas del embarazo en la adolescencia; Razones por las que se considera un embarazo de alto riesgo; Consecuencias psicosociales en el ámbito individual, de pareja, de la familia y del hijo; Condiciones óptimas para el embarazo; Estrategias de preservación de la salud reproductiva.

*Salud Sexual. Higiene sexual en la mujer: Aseo diario; Cambio de ropa íntima; Higiene de los genitales; Higiene de la menstruación; Examen de las mamas; Prevención del cáncer cérvico uterino; Examen médico general; Examen pélvico; Nutrición y salud; Descanso y ejercicio; Acné.

*Salud Sexual. Higiene sexual en el varón: Aseo diario; Cambio de ropa íntima; Higiene de los genitales; Examen genital para corregir anomalías (criptorquidea y fimosis); Examen V. D. R. L. como profilaxis de la sífilis; Nutrición y salud; Descanso y ejercicio.

*Enfermedades de Transmisión Sexual ETS: Concepto de enfermedades de transmisión sexual; Mención general del SIDA; sífilis gonorrea, pediculosis y otras; Sintomatología general de las ETS; Importancia del diagnóstico médico oportuno; Medidas preventivas generales.

*Salud Reproductiva. Anticoncepción: Estrategias de la salud reproductiva: Inicio oportuno (nunca antes de los 18 años), espaciamiento entre un embarazo y otro, terminación temprana (nunca después de los 35 años). Abstinencia; Consecuencias de una vida sexual activa sin medidas anticonceptivas; Métodos temporales para el hombre y la mujer; Métodos definitivos para el hombre y la mujer; Métodos más recomendables para adolescentes con relaciones esporádicas; Métodos más recomendables para adolescentes con relaciones más frecuentes; Indicaciones,

contraindicaciones, efectos colaterales y modo de uso de los métodos propios para jóvenes.

*Algunos tópicos sociales de la sexualidad: Concepto de sexualidad; Aborto; Prostitución; Pornografía; Drogas y sexo; Papeles sexuales en una sociedad con roles igualitarios; Variaciones de la conducta sexual; Planificación familiar.

Mexfam '92

*Comunicación del joven y la familia: Concepto de comunicación; Términos que se utilizan en comunicación; La familia y el adolescente; Diferentes tipos de familia de acuerdo con su comunicación; Líneas de acción para mejorar la comunicación.

*Pubertad y reproducción: Cambios puberales en el hombre y la mujer; Anatomía y fisiología de los órganos sexuales; Fecundación; Desarrollo intrauterino; Cuidados prenatales (edad para la reproducción); El trabajo de parto; Lactancia; Responsabilidad de la pareja respecto a la vida humana.

*Sexualidad y juventud: Desarrollo psicosexual del joven; Conductas sexuales: abstinencia, masturbación, relaciones casuales y prematrimoniales; Noviazgos, mitos, falacias y tabúes; Opciones para tener o no relaciones sexuales prematrimoniales.

*Las enfermedades sexualmente transmisibles y su prevención: Definición de enfermedades sexualmente transmisibles (ETS); Agente transmisor, síntomas principales, modo de contagio y periodo de incubación de ETS; Sífilis, gonorrea, flujos, SIDA, condilomas, herpes; Higiene sexual y medidas preventivas; Autoexamen; Canalización a personas especializadas.

*El embarazo precoz y anticoncepción: Qué es el embarazo precoz y sus consecuencias biopsicosociales; Alternativas que tienen los jóvenes ante un embarazo precoz; Definición de métodos anticonceptivos; Tipo de métodos anticonceptivos;

Utilización de métodos anticonceptivos; Indicaciones y contraindicaciones de métodos anticonceptivos; Métodos anticonceptivos específicos para el joven.

IMIFAP'95

*Comunicación con los padres: Tipos de familia; La importancia de la comunicación; Estrategias para mejorar la comunicación en la familia.

*Aspectos biológicos sobre la reproducción humana: Caracteres sexuales secundarios; Anatomía y fisiología de los órganos sexuales masculinos y femeninos; Cuidado y aseo de los órganos sexuales; procesos de menstruación, fecundación, embarazo, parto y lactancia.

*Alternativas para ejercer la sexualidad: Factores biológicos, psicológicos y sociales de la Respuesta Sexual Humana y el acto sexual; Fases de la Respuesta Sexual Humana; Ventajas y desventajas de las diferentes alternativas para ejercer la sexualidad.

*Enfermedades Sexualmente Transmisibles: Signos y síntomas; Medidas de higiene y prevención; Autoexamen.

*El embarazo y sus consecuencias: Factores que propician un embarazo no planeado; Consecuencias económicas, sociales, psicológicas y biológicas de un embarazo en la adolescencia; Factores y situaciones que predisponen al embarazo no planeado; Conductas de riesgo para el embarazo no planeado; Opciones para evitar un embarazo no planeado.

*La anticoncepción: Uso correcto de diferentes métodos anticonceptivos; Ventajas y desventajas biológicas, psicológicas, sociales económicas y religiosas de cada método anticonceptivo.

***Roles, roles sexuales y género:** Conceptos de rol, rol sexual, y género; Ventajas y desventajas de los roles sexuales estereotipados; Influencia del género en el autoconcepto y las expectativas de vida.

***Conceptos básicos de los nutrimentos:** Conceptos de nutrición, nutrimento, requerimiento y dieta equilibrada; Desórdenes alimenticios; Influencia de los medios de comunicación sobre la imagen del cuerpo.

***Manejo del afecto y comunicación no verbal:** Importancia de los mensajes no verbales en la comunicación cotidiana; Uso del lenguaje no verbal para la manipulación; Cómo interviene el lenguaje no verbal en las respuestas de los adolescentes.

Asertividad y comunicación verbal: Diferentes estilos de comunicación verbal; Concepto de asertividad; Conductas asertivas para mejorar la comunicación y evitar la manipulación.

***Valores:** Concepto de valor; Clasificación de los valores; El respeto a los valores ajenos.

***Autoestima:** Concepto de autoestima; Importancia de la autoestima en la vida del adolescente; Estrategias para mejorar la autoestima.

***Controlar y decidir tu vida:** Estilos de toma de decisiones; Modelo racional de toma de decisiones; La importancia de tomar decisiones responsables.

***Expectativas futuras:** importancia de la planeación de las actividades, plan de vida.

***Consumo de drogas:** Clasificación de las drogas: "legales", "ilegales" y de uso médico; Tipos de usuarios de drogas y las razones de su consumo; Importancia "social" del problema del consumo de drogas; influencia de los medios de comunicación y el grupo de pertenencia, en el inicio del consumo de drogas.

***Factores de riesgo asociados al consumo de drogas: Causas sociales, familiares e individuales del consumo de drogas; Factores de riesgo que predisponen el consumo de drogas.**

***Prevención del consumo de drogas: Estrategia preventiva de la educación para la salud; Importancia de la prevención primaria; Alternativas para prevenir el consumo de drogas en la propia comunidad.**

□ **Para adolescentes de 12 años en adelante:**

Sexualidad; Anatomía y fisiología; Reproducción; Embarazo; Anticoncepción; Enfermedades sexualmente transmisibles; Género; Nutrientes; Roles sexuales y manejo del afecto; Autoestima; Toma de decisiones; Valores; Asertividad y Expectativas futuras.

□ **Para adolescentes de 15 años en adelante**

Las partes que tratan sobre aspectos de métodos específicos para prevenir un embarazo; Comunicación verbal y no verbal en la pareja.

Se señala que las sesiones de drogas se pueden impartir para adolescentes desde los 12 años, pero esto dependerá de la capacidad del educador para ubicar en qué grupos socioeconómicos, educativos y de edad es aplicable este modelo.

Mexfam'98

***Mi cuerpo y yo: Cambios puberales; Imagen corporal y autoestima; Imagen corporal y perspectiva de género; Comunicación familiar.**

***Así es mi cuerpo, pero ¿cómo funciona?: Anatomía y fisiología masculina y femenina; Proceso fisiológico de la reproducción; Signos de fertilidad masculina y femenina; Revisión en el propio cuerpo de los signos de fertilidad; La autoconciencia de la salud sexual y reproductiva.**

*Nuestra sexualidad: Las relaciones sexuales y el género; Las expresiones sexuales juveniles; Los valores y los derechos sexuales; La comunicación en pareja; La comunicación asertiva.

*Cuidemos nuestro cuerpo: Conocimiento del cuerpo; Medidas de autocuidado; El autoexamen; Problemas de salud sexual y reproductiva; Prevención de las enfermedades sexualmente transmisibles; La importancia de la negociación.

*Juntos planeamos el futuro: Riesgo de embarazo; La autoconciencia de la salud sexual y reproductiva y la planeación para el futuro; Las formas de evitar el embarazo y el conocimiento del cuerpo, Toma de decisiones.

*¿Qué reflexionamos sobre nuestros cuerpos?: Aplicaciones en un contexto personal y grupal.

A continuación se muestran dos tablas comparativas, en la primera de ellas se presentan los temas propuestos, a partir de diferentes edades, en los cinco programas de educación de la sexualidad para jóvenes. En el caso del programa Conapo'90 lo que se escribe es el grado escolar (1º, 2º y 3º de secundaria) y no la edad. En el programa Mexfam'98 se toma como rango de edades el de la muestra que se obtuvo para llevar a cabo la investigación de la que se generó dicho programa.

La segunda tabla contiene las técnicas propuestas por cada tema, en los cinco programas antes citados. Las actividades para realizar en casa están escritas en letra cursiva, al final de cada celda se señala la edad a partir de la cual cada programa propone que sea impartido ese tema (en el caso del programa CONAPO '90, lo que se especifica al final es el grado de secundaria para el cual esa actividad o actividades están indicadas).

El capítulo concluye con el análisis del material presentado.

4.2 Análisis del material presentado:

De los datos citados con anterioridad se desprende que:

Resulta indispensable definir cuáles son los objetivos del programa, manual o guía; en forma clara y precisa; para evitar que se confundan con los de las técnicas que se proponen.

Sobre la población objetivo (para la aplicación del programa), se puede señalar que es en CONAPO'90 donde se define la población más homogénea: grupos de 1º, 2º ó 3º de secundaria, en los que se requiere que los participantes obviamente estén en el sistema escolarizado y en el mismo grado; además, se puede deducir que tendrían más o menos la misma edad y algunas experiencias similares (ya que comparten un mismo ambiente escolar). En los demás programas existe una tendencia a esbozar poblaciones más heterogéneas, por ejemplo (en cuanto a la edad), la población objetivo de CORA'90 es de jóvenes de 10 a 15 años y de 15 a 19; mientras que en Mexfam' 92 la población objetivo es de jóvenes de 12 a 19 años; en el mismo programa, en cuanto a las características socioculturales de los participantes, se establece que los grupos pueden ser de toda índole.

La multiplicidad en cuanto a la definición de la población objetivo que se hace en los cinco programas, da margen para que surjan varias interrogantes: ¿existen diferencias significativas en cuanto a los intereses, las necesidades, el desarrollo fisiológico, psicológico y social de un joven de 12 años y uno de 19, o entre una joven de 10 años y una de 15? ¿Existe mayor retroalimentación entre los participantes cuando se forman grupos de jóvenes con edades tan diferentes?, en esos casos, ¿se favorece que los integrantes del grupo comprendan y constaten que cada joven lleva su propio ritmo en

el proceso de crecimiento? o por el contrario, ¿se dificulta la identificación entre los y las integrantes del grupo, y se da pauta a que exista mayor inhibición?

¿Se puede pensar en la existencia de un programa que pueda ser aplicado tal cual, en todos los grupos de jóvenes mexicanos, a pesar de las características y necesidades particulares que posee cada grupo (edad, religión, creencias, costumbres, nivel socioeconómico, etc.)?, ¿existen diferencias entre los jóvenes que viven en una comunidad rural y los que viven en una comunidad urbana, por citar un ejemplo, que pudieran ameritar cambios considerables en el diseño, planeación y aplicación de un curso o taller? o ¿las estrategias podrían ser las mismas en cualquier grupo?, ¿cuál es el papel que juegan el o la educadora de la sexualidad ante esta diversidad de condiciones y necesidades que existen en los jóvenes que participan en los cursos o talleres?, ¿se tendría que diseñar un programa especial para cada población? o ¿un mismo programa tendría que ser adaptado a las necesidades específicas de cada grupo?, en este último caso, ¿cómo hacerlo?

¿Cuál es la función o papel del coordinador cuando los grupos son homogéneos o cuando son heterogéneos? Para poder resolver muchas de estas dudas, se requiere realizar no una, sino varias investigaciones. Sin embargo, después de revisar la información presentada sobre este rubro en los cinco programas, se puede afirmar que sería de gran utilidad que se especificara cuál es la población objetivo para la aplicación de cada programa: el número de participantes, el rango de edades, si se recomienda que sean grupos escolarizados o no, o grupos de jóvenes que viven en la calle, o de jóvenes que viven en una comunidad indígena, o si se puede tratar de cualquier grupo. Esto puede ayudar al educador a ubicar el contexto en el que la aplicación del programa tendría mejores resultados, sobre todo si se argumenta por qué se ha

definido esa población con determinadas características; por ejemplo, en CORA'90 el rango de edades que se propone corresponde con el definido por la OMS para la adolescencia temprana (10 a 14 años) y para la adolescencia tardía (15 a 19); y en Mexfam'98 se señala que la población en la que se realizó la investigación de la que se derivó dicho programa corresponde a una muestra de 881 jóvenes (447 hombres y 434 mujeres), de entre 15 y 17 años, escolarizados; en 8 áreas de la República Mexicana.

Por otro parte, con respecto a los temas, se puede observar que en CONAPO'90 se establece una diferenciación de las temáticas de acuerdo al grado de secundaria, de tal manera que en 1º se revisan contenidos básicos, es decir, que sirven de preámbulo para lo que se verá posteriormente (como sexualidad humana, pubertad, anatomía y fisiología de los órganos genitales). En 2º se estudian algunos contenidos relacionados con el embarazo y en 3º se ven temas referentes a la anticoncepción, las enfermedades de transmisión sexual, la toma de decisiones y la asertividad.

En CORA'90 se establece una diferencia en cuanto a los contenidos que están dirigidos a adolescentes tempranos y los que están enfocados a adolescentes tardíos, que radica principalmente en la profundidad en el abordaje de los tópicos para el segundo grupo de adolescentes, de tal forma que las únicas temáticas distintas son: el desarrollo psicosexual y las conductas sexuales más frecuentes en adolescentes de 10 a 15 años y en adolescentes de 15 a 19; higiene sexual en la mujer y el embarazo en la adolescencia (estos dos últimos temas son estudiados sólo en el segundo grupo). Lo anterior indica que no existe una diferencia sustancial entre los temas propuestos para ambos grupos.

En IMIFAP' 95 se considera que los temas que tratan sobre los métodos específicos para prevenir un embarazo y sobre la comunicación verbal y no verbal en la pareja;

deben estudiarse a partir de los 15 años, esto coincide en parte con el programa CONAPO'90, en donde los métodos anticonceptivos se ven hasta 3° de secundaria; no así en CORA'90 en donde este tema es abordado tanto en grupos de adolescentes tempranos como en grupos de adolescentes tardíos.

En Mexfam'92 y Mexfam'98 se indican las mismas temáticas para todos y todas las participantes.

En dos de los cinco programas se utilizó la edad como parámetro para establecer una diferenciación en las temáticas que se deben abordar, en uno de los programas el parámetro fue el grado escolar y en dos de los programas no existió tal diferenciación.

Los temas que aparecen en todos los programas son: Anatomía y fisiología de los órganos sexuales femeninos y masculinos, reproducción, embarazo adolescente, métodos anticonceptivos y enfermedades de transmisión sexual (ver tabla 1).

De esta información se deriva que es pertinente corroborar que los temas que se proponen para un grupo de jóvenes de determinada edad sean efectivamente los que el grupo requiere, confirmar por ejemplo, que un grupo de adolescentes tempranos tiene necesidad de esclarecer dudas sobre la concepción, las etapas del embarazo, los cuidados prenatales, las etapas del parto, los cuidados postnatales materno infantiles, la importancia de la lactancia, los hijos deseados y planeados, el espaciamiento de los hijos y la salud materno infantil.

También surge la duda, si el orden en el que se presentan los temas en cada programa es válido para todos los grupos, porque podría llegar a suceder que en un grupo de secundaria se aborde entre los primeros temas los aspectos relacionados con la anatomía y fisiología sexual femenina y masculina; pero que los y las jóvenes no presten mucha atención porque lo que les urge saber a algunas de las chicas y a sus

parejas, es si existe un embarazo o no; debido a que desde hace tiempo, muchos de los y las integrantes del grupo, llevan una vida sexual activa y no tienen información sobre métodos anticonceptivos. En este caso, tal vez convendría abordar primero las problemáticas que los jóvenes están presentando en ese momento, esto probablemente ayudaría a disminuir el nivel de angustia, lo que a su vez permitiría que se mostraran más interesados por conocer sobre los demás temas. Es oportuno, entonces, contemplar la posibilidad de incluir, modificar, omitir o cambiar el orden de los temas, en función de las necesidades del grupo.

De igual manera se deduce que es favorable buscar títulos tanto para los contenidos como para las técnicas, que sean claros y llamativos para la población objetivo. Un tema titulado "Puerperio" ¿será atractivo para los y las jóvenes? Los títulos sencillos, claros, no rebuscados, pueden ayudar también al educador a ubicarse en un lenguaje para jóvenes. Asimismo es conveniente que el título refleje el contenido a tratar.

Por otra parte, llama la atención que en los programas antes presentados no se incluya un tema específico sobre el enamoramiento, puesto que éste es un proceso que se da de manera especial durante la adolescencia (aunque no es exclusivo de esta etapa).

Con respecto a las técnicas se puede advertir que a las que se recurre con mayor frecuencia en estos programas, son las que se señalan a continuación (ver tabla2):

En primer lugar se encuentra la exposición por parte del o la coordinadora (apoyándose en material didáctico).

En segundo lugar se halla el trabajo en grupos pequeños: ya sea para discutir y analizar, dibujar, crear historias, hacer un collage, trabajar con tarjetas, preparar un tema o hacer un periódico mural. También en este lugar se encuentra el análisis y discusión en el grupo grande.

En tercer lugar están la proyección y el análisis de películas y en cuarto lugar la aplicación de técnicas como la dramatización, el sociodrama, la demostración y la lluvia de ideas.

Entre las técnicas que son poco sugeridas se encuentran el trabajo en parejas, el debate, una adaptación del simposio y una adaptación del congreso.

De igual forma se proponen adaptaciones de algunos juegos como se puede notar en las técnicas tituladas "Adivinanzas" y "La botella de la anticoncepción".

Enseguida se encuentran las técnicas que son más específicas para tratar determinados tópicos:

Muestrario (se sugiere para ver el tema de métodos anticonceptivos).

Carta a mis padres (comunicación familiar)

Lo que más me gusta de mi cuerpo (imagen corporal)

Desensibilización de términos (anatomía y fisiología de los órganos sexuales masculinos y femeninos)

Bebés huevo (embarazo en la adolescencia)

La balanza (valores, toma de decisiones)

La ruta de mi vida (planeación del futuro)

Sexo y plastilina (anatomía y fisiología de los órganos sexuales masculinos y femeninos)

El naufragio (valores)

Tanto la exposición, como el trabajo en grupos pequeños, el análisis y discusión en grupo grande, la discusión de una película y la lluvia de ideas se sugieren para tratar una gran variedad de temas; en cambio, la dramatización y el sociodrama se enfocan

más para tratar los temas El adolescente y la familia, Embarazo adolescente, Género y Roles sexuales.

Otras de las técnicas que se plantean son: el buzón, las actividades alternativas, las actividades en casa y el análisis de mitos; éstas pueden aplicarse en cada tema o sólo en algunos.

Todo parece indicar que en estos programas no se establecen diferencias en la elección de técnicas con base en el rango de edades o el grado escolar, sino en función de las temáticas a tratar.

Como se pudo observar, existe una gran variedad de técnicas que pueden aplicarse en grupos de jóvenes para tratar el tema de la sexualidad, lo cual revela que pueden surgir muchas ideas más, a partir de escuchar al grupo, de observarlo, de conocerlo.

En el siguiente capítulo se presenta una propuesta de técnicas que se sugiere sean aplicadas en un taller de sexualidad para adolescentes, y que corresponden a ciertos objetivos y contenidos.

TABLA 1. COMPARACIÓN DE LOS TEMAS PROPUESTOS, A PARTIR DE DIFERENTES EDADES O GRADOS ESCOLARES, EN LOS CINCO PROGRAMAS ANALIZADOS.

| Temas | CONAPO 90 | CORA 90 | MEXFAM 92 | IMIFAP 95 | MEXFAM 98 |
|---|-------------------|---------|-----------|-----------|-----------|
| Sexualidad humana | 1º de secundaria. | No | No | No | No |
| Desarrollo del ser humano | 1º de secundaria. | No | No | No | No |
| El adolescente y la familia | 1º de secundaria. | No | 12 años | 12 años | No |
| Anatomía y fisiología de los órganos sexuales | 1º de secundaria. | 10 años | 12 años | 12 años | 15 años |
| Pubertad | 1º de secundaria. | 10 años | 12 años | No | 15 años |
| Imagen corporal | No | No | No | No | 15 años |
| Higiene sexual en el varón | No | 10 años | No | 12 años | 15 años |
| Higiene sexual en la mujer | No | 15 años | No | 12 años | 15 años |
| Signos de fertilidad masculina y femenina, revisión en el propio cuerpo de los signos de fertilidad | No | No | No | No | 15 años |
| El autoexamen | No | 15 años | No | 12 años | 15 años |
| Nutrición | No | 10 años | No | 12 años | No |
| Manifestaciones más notorias de la Respuesta Sexual Humana | No | 10 años | No | No | No |
| Generalidades sobre las alteraciones de la Respuesta Sexual Humana y sus causas | No | 10 años | No | No | No |
| Sentimientos y conductas más comunes que caracterizan la adolescencia | 2º de secundaria. | 10 años | 12 años | No | No |
| Expresiones sexuales juveniles | No | 10 años | 12 años | No | 15 años |
| Reproducción | 2º de secundaria | 10 años | 12 años | 12 años | 15 años |
| Embarazo adolescente | 2º de secundaria. | 15 años | 12 años | 12 años | 15 años |
| Métodos anticonceptivos | 3º de secundaria. | 10 años | 12 años | 12 años | 15 años |
| Enfermedades de Transmisión Sexual | 3º de secundaria. | 10 años | 12 años | 12 años | 15 años |
| Perspectiva de género | No | No | No | No | 15 años |
| Género | No | No | No | 12 años | 15 años |
| Roles sexuales | 3º de secundaria. | 10 años | No | 12 años | 15 años |
| Aborto, pornografía, prostitución, drogas y sexo, planificación familiar, variantes de la conducta sexual | No | 10 años | No | No | No |
| Drogas | No | 10 años | No | 12 años | No |
| Comunicación verbal y no verbal en la pareja, | No | No | No | 12 años | 15 años |
| Autoestima | No | No | No | 12 años | 15 años |
| Valores | No | No | No | 12 años | 15 años |
| Derechos sexuales | No | No | No | No | 15 años |
| Asertividad | 3º de secundaria. | No | No | 12 años | 15 años |
| Toma de decisiones | 2º de secundaria. | No | No | 12 años | 15 años |
| Planeación para el futuro | 3º de secundaria. | No | No | 12 años | 15 años |

TABLA 2 COMPARACIÓN DE LAS TÉCNICAS PROPUESTAS PARA CADA TEMA, EN LOS CINCO PROGRAMAS ANALIZADOS.

| Temas | CONAPO 90 | CORA 90 | MEXFAM 92 | IMIFAP 96 | MEXFAM 98 |
|---|--|-----------------------------------|---|---|---|
| Sexualidad humana | Esto sí... esto no (equipos). (1º secundaria) ** | No | No | No | No |
| Desarrollo del ser humano | ¿Cómo somos? (equipos). (1º secundaria)** | No | No | No | No |
| El adolescente y la familia | Debate abierto. Cosas que pasan en casa (elaboración de historietas por equipo, por pareja, o en forma individual). (1º secundaria). Mensajes que da la familia (2º secundaria) ** | No | Película. <i>Carta a mis padres</i> . Actividad en casa. El buzón.(12)** | Dramatización. Carta a mis padres. Exposición. Análisis de mitos. <i>Comunicación funcional y disfuncional en la familia*</i> . Actividad en casa. (12)** | Exposición. (15) |
| Anatomía y fisiología de los órganos sexuales | Exposición. Siluetas (equipos). (1º secundaria) | Lluvia de ideas. Exposición. (10) | Desensibilización de términos. Exposición. Discusión de una película. Actividad en casa. El Buzón. (12) | Desensibilización de términos. Exposición utilizando rotafolio, película o dibujos. ¿sabes cómo soy? (equipos). Análisis de mitos. <i>Jugando con plastilina*</i> . Actividad en casa. (12) | Exposición. Sexo y plastilina (equipos). Mi ciclo menstrual. Adivina quién soy (análisis y discusión). (15) |
| Pubertad | ¿Cómo se desarrolla mi cuerpo? (equipos). (1º secundaria) | Lluvia de ideas. Exposición.(10) | Exposición. Discusión de una película. Actividad en casa. El Buzón. (12) | Exposición con material de apoyo como rotafolios, película o dibujos. (12) | Cambios puberales. Dibujando mi cuerpo. Discusión. La tarjeta postal. (15) |
| Imagen corporal | No | No | No | No | Lo que más me gusta de mi cuerpo. Dibujando mi cuerpo. Mi hombre y mi mujer ideal. Actividad en casa. (15) |

| Temas | CONAPO 90 | CORA 90 | MEXFAM 92 | IMIFAP 95 | MEXFAM 98 |
|---|-----------|-----------------------------------|--|---|--|
| Higiene sexual en el varón | No | Cornillos. Exposición.(10) | Proyección de una película. Discusión en grupos pequeños. El Buzón.(12) | Exposición. Actividad en casa. (12) | Medidas de autocuidado (equipos). (15) |
| Higiene sexual en la mujer | No | Cornillos. Exposición. (15) | Proyección de una película. Discusión en pequeños grupos. El Buzón. (12) | Exposición. Actividad en casa. (12) | Medidas de autocuidado (equipos). (15) |
| Signos de fertilidad masculina y femenina, revisión en el propio cuerpo de los signos de fertilidad | No | No | No | No | Exposición. Identificando nuestra fertilidad. ¿Qué es la autoconciencia? Actividad en casa. (15) |
| El autoexamen | No | No | Actividad en casa. | Exposición. Actividad en casa. (12) | Exposición. El póster del autoexamen (equipos). Actividad en casa. (15) |
| Nutrición | No | Cornillos. Exposición.(10) | No | Dime lo que comes y te diré quién eres. Exposición. El cartel de los alimentos. La verdadera cara de las dietas. ¿Qué vivan las diferencias! Análisis de los mitos relacionados con el tema. Análisis de mitos. Actividad en casa. (12) | No |
| Manifestaciones más notorias de la Respuesta Sexual Humana | No | Lluvia de ideas. Exposición.(10) | No | Exposición. (12) | No |
| Generalidades sobre las alteraciones de la Respuesta Sexual Humana y sus causas | No | Lluvia de ideas. Exposición. (10) | No | No | No |

| Temas | CONAPO 90 | CORA 90 | MEXFAM 92 | IMIFAP 95 | MEXFAM 98 |
|---|--|---|---|--|---|
| Sentimientos y conductas más comunes que caracterizan la adolescencia | ¿Cuánto sabemos de nosotros? (equipos). ¿Cómo me siento? (equipos). (2º secundaria) | Discusión de grupos coordinados. (10) | No | Exposición. (12) | No |
| Expresiones sexuales juveniles | No | Discusión de grupos coordinados. (10) | Discusión en pequeños grupos. El Buzón. (12) | Exposición. Simposio. Trabajo en equipos. Análisis de mitos. Actividad en casa. (12) | Expresiones de la sexualidad (discusión). Sexo, verdades y mentiras (análisis). ¿Estás de acuerdo? (discusión). Actividad en casa. (15) |
| Reproducción | Exposición. Proyección. (2º secundaria) | Película y discusión dirigida o láminas y discusión dirigida o exposición. (10) | Exposición. Discusión de una película. El Buzón. (12) | Exposición. Análisis de mitos. (12) | Exposición. (15) |
| Embarazo adolescente | Exposición. Lluvia de ideas. Bebés huevo. (2º secundaria) | Sociodrama y discusión en cornillos o película con discusión dirigida. (15) | Exposición. Proyección de una película. Discusión en grupos pequeños. Sociodrama. Actividad en casa. El Buzón. (12) | Exposición. Identificando riesgos. Sociodrama. (12) | Historia de un riesgo (creación grupal de una historia). (15) |
| Métodos anticonceptivos | Exposición con diapositivas. Aclarando información. (3º secundaria) | Exposición con apoyo de un muestreo. Preguntas y respuestas. (10) | Exposición con apoyo de un muestreo y de un rotafolios o transparencias. Preguntas y respuestas. (12) | Exposición con proyección de transparencias o con apoyo de un muestreo. Eligiendo un método anticonceptivo para nosotros. Paso a pasito para el uso del condón y el óvulo. Análisis de mitos. La botella de la anticoncepción. Actividad en casa. (12) | ¿Qué onda con los métodos? (equipos). Exposición. Rompiendo barreras. (equipos). Actividad en casa. (15) |

| Temas | CONAPO 90 | CORA 90 | MEXFAM 92 | IMIFAP 95 | MEXFAM 98 |
|--|--|--|--|--|---|
| Enfermedades de Transmisión Sexual | Exposición con diapositivas o láminas. Proyección de una película. (3° secundaria) | Película y discusión dirigida. (10) | Discusión en grupos pequeños. Proyección y discusión de una película. Adivinanzas. Exposición con apoyo de transparencias. Actividad en casa. (12) | Discusión. Exposición. Compartiendo. Adivinanzas. Análisis de mitos. Actividad en casa. (12) | Caras vemos... pero no sabemos. Dando y dando (dramatización). (15) |
| Género y Roles sexuales | Mensajes de los medios masivos (análisis y discusión). (3° secundaria) | Exposición, sociodrama y grupos de discusión dirigida. (10) | Discusión en grupos pequeños. (12) | Exposición. Aprendiendo a identificar el género. Ventajas y desventajas de los roles sexuales estereotipados. Lo que muestran la televisión y el cine. <i>Aprendiendo a hablar el mismo idioma.</i> Análisis de mitos. Actividad en casa. (12) | La mayoría de las técnicas incluyen una reflexión sobre el tema en cuestión y su relación con el género. (15) |
| Aborto, pornografía, prostitución, planificación familiar, variantes de la conducta sexual | No | Grupos de discusión para cada tema. Exposición en "Congreso". (10) | No | Se proponen muchas técnicas para tratar el tema sobre drogas. | No |
| Comunicación verbal y no verbal en la pareja, | No | No | No | Que hable la mano. Exposición. <i>Chantaje emocional.</i> Tú y yo. <i>El balle. El espejo de la verdad.</i> <i>Sin palabras.</i> Análisis de mitos. Actividad en casa. (12) | Hablando se entiende la gente (equipos). (15) |

| Temas | CONAPO 90 | CORA 90 | MEXFAM 92 | IMIFAP 95 | MEXFAM 98 |
|---------------------------|--|---------|------------------|--|---|
| Autoestima | No | No | No | Conociéndome. Exposición. Como me ven me tratan. Todos valemos. Dulces recuerdos. Análisis de mitos. Actividad en casa.(12) | Lo que más me gusta de mi cuerpo. Dibujando mi cuerpo. (15) |
| Valores | No | No | No | Amor con barreras. Exposición. Fuego de amor. Caso juzgado. <i>El naufragio. La matriz de valores.</i> Análisis de mitos. Actividad en casa.(12) | Exposición. (15) |
| Derechos sexuales | No | No | No | No | Exposición. (15) |
| Asertividad | Se firme en tus decisiones sin ofender a los demás (equipos). Formas de presión (equipos). (3º secundaria) | No | No | Exposición. <i>Habla mi yo.</i> El navío. Aprendiendo a ser asertivo. <i>Piensa rápido y claro.</i> Análisis de mitos. Actividad en casa.(12) | Si alguien dice... yo diré (parejas).(15) |
| Toma de decisiones | ¿Has valorado tus opciones? (análisis y discusión). (2º secundaria) | No | La Balanza. (12) | La ruleta de la vida. Exposición. Los dos caminos. La responsabilidad de mis decisiones. <i>La decisión de Rosa.</i> Análisis de mitos. Actividad en casa.(12) | Mis propias decisiones (equipos). (15) |
| Planeación para el futuro | ¿Tienes la imagen? (collage). Prediciendo resultados. La casita. (3º secundaria) | No | No | Exposición. La ruta de mi vida. <i>Ruta crítica de la semana.</i> (12) | (15) |

* Las técnicas opcionales están escritas en letras cursivas.

**El número que esta escrito entre paréntesis indica, en el caso del programa CONAPO'90, el grado para el que se recomiendan estas técnicas (1º, 2º ó 3º de secundaria). En el caso de los demás programas señala la edad a partir de la cual se recomienda la aplicación de las mismas.

Capítulo 5

Propuesta de un taller titulado:

COMPRENDIENDO NUESTROS CAMBIOS

Presentación

De la revisión de los cuatro capítulos anteriores se observa que en este trabajo se considera que los y las adolescentes son capaces de tomar decisiones sobre su sexualidad, por ello es importante proporcionarles las herramientas que requieran. Con base en la Perspectiva del CRESALC y del Enfoque Humanista, se pretende movilizar las capacidades de comunicación, de relación interpersonal y de discernimiento crítico para la toma de decisiones libres, informadas y responsables.

Se presenta una visión ética desde la cual no se imponen reglas, sino que se proponen criterios para orientar las decisiones morales tales como la libertad, el respeto, la responsabilidad, el derecho al placer y la equidad.

A través de la Perspectiva de género se buscan formas más equitativas de convivencia. Se pone énfasis en la defensa de los derechos sexuales.

De igual forma se precisa que es necesario tomar conciencia de la preparación y formación que demanda el trabajo con grupos: si se desea trabajar con grupos se requiere tener conocimientos teóricos, experiencia, vivencias, entrenamiento y capacitación en esta área.

En la función de liderazgo del (la) coordinador(a) del grupo pueden distinguirse dos aspectos: el aspecto socio-operativo, que se refiere a la realización de tareas para el

logro de los objetivos; y el aspecto-socioafectivo, que hace referencia a la función de mantenimiento de grupo.

El(la) coordinador(a) observa qué hace el grupo con su tarea (la finalidad implícita o explícita por la que se reunieron las personas), hace señalamientos y devoluciones del material que surge en el proceso.

La alternativa del juego y la resolución no violenta de conflictos son buenas herramientas para abordar el tema de la sexualidad en grupos de jóvenes, ya que facilitan que se genere un clima de confianza, respeto y aceptación; favorecen la comunicación, alientan la cooperación (más que la competencia), y permiten afrontar los conflictos que trae consigo la diversidad, en una forma creativa e incluyente. El juego favorece la desinhibición y ayuda a romper con las barreras sociales que dificultan hablar sobre este tema.

Las técnicas son maneras, procedimientos o medios sistematizados de organizar y desarrollar la actividad del grupo; pero es necesario tener perfectamente claro que el uso de éstas por sí solo no basta para tener éxito, puesto que no se trata de instructivos que puedan seguirse mecánicamente. Para poder hacer una adecuada selección de las técnicas se requiere tomar en cuenta muchos elementos como conocer al grupo, saber sobre sus objetivos, valores, necesidades e intereses y conocer las capacidades del (la) coordinador(a).

Existe una gran variedad de técnicas que pueden ser aplicadas en el trabajo con grupos de jóvenes para tratar temas relacionados con la sexualidad, la selección de éstas dependerá, en gran medida, de los objetivos que se persigan en cada programa.

De todo lo anterior surge esta propuesta, la cual está dirigida a los y las coordinadoras del taller de sexualidad, las técnicas están enfocadas para ser aplicadas en grupos mixtos, de 10 a 30 jóvenes, "escolarizados", que vivan en zonas urbanas, que estén experimentando los cambios de la adolescencia temprana (entre los 10 y 14 años aproximadamente). Dado que puede existir una gran diferencia entre lo que vive un muchacho de 10 y lo que vive uno de 14, se recomienda que el grupo esté integrado por jóvenes más o menos de la misma edad, para facilitar que exista identificación entre ellos(as); sin embargo, si se trata de un grupo que ya se había establecido con anterioridad y cuyos integrantes se han coordinado para realizar distintas actividades, es conveniente, en la medida de lo posible, adaptarse a las características del grupo. Es necesario remarcar que el interés en este trabajo se centra en transmitir información y plantear técnicas para tratar específicamente los cambios que se viven durante la adolescencia temprana, los cuales están relacionados con la pubertad. La intención de las técnicas es facilitar que los y las chicas puedan recibir información, cuestionar, analizar, discutir y reflexionar sobre la sexualidad adolescente. En esta propuesta lo primordial es el conocimiento del grupo y la detección de necesidades: se realiza un diagnóstico para conocer cuáles son las dudas específicas y necesidades de información, con base en ese diagnóstico los temas, los contenidos, las técnicas y los objetivos podrán ser modificados, extendidos, adaptados u omitidos. La base es la detección de necesidades. También se sugiere que antes de impartir el taller (previo a la primera sesión), el o la coordinadora dediquen un tiempo para conocer al grupo, saber un poco más sobre sus prácticas, costumbres, creencias,

valores, las actividades recreativas que les gusta realizar, la música que les gusta, etc.

Este punto es de vital importancia.

El taller se estructurará con base en los resultados de la detección de necesidades, los temas que los(as) adolescentes pidan que se aborden serán prioritarios, sin importar que alguno o algunos de ellos no estén incluidos en esta propuesta. El total de temas que se verán en el taller se ordenarán en forma secuencial, lógica, por ejemplo: antes de ver métodos anticonceptivos es necesario saber cómo se da un embarazo.

Junto con los y las participantes se hará un cronograma en el que se especificará qué tema se verá en cada sesión.

En la medida que exista más confianza en el grupo, habrá mayor apertura para exponer las preguntas.

Se recomienda que los(as) muchachos(as) se encarguen de cuestiones operativas como pasar lista, escribir el calendario de actividades, organizarse para recoger el material... mientras más participe el grupo mejor.

El tipo de grupo que se propone es un taller, en el que se trabajarán aspectos del aquí y ahora. El nivel de intervención es prevención e información en grupo (información más vivencia), en el área de la educación.

Se sugiere que previo al taller de jóvenes, se realice un taller dirigido a padres de familia, en donde los adultos puedan resolver dudas sobre el tema de la sexualidad adolescente y tener conocimiento sobre los objetivos, los contenidos, la metodología y las técnicas que se aplicarán en el taller de jóvenes. Se propone para los padres de familia un grupo de reflexión e información en el que se puedan compartir experiencias, elaborar ansiedades y recibir información. En la medida en que los

padres de familia están mejor informados y son más conscientes de las necesidades de información de sus hijos (as), los pueden apoyar más y les pueden ayudar a reforzar sus nuevos conocimientos, además de que se puede favorecer la comunicación en la familia con respecto a estos temas.

El taller puede ser aplicado en escuelas, para ello se tendría que exponer el plan de trabajo a las autoridades y a los padres de familia para que, una vez que se tenga el consentimiento de ambos, se pueda invitar a los(as) jóvenes a participar. Otra opción es llevar a cabo el taller en un espacio independiente y hacer la invitación a través de folletos y carteles que se pueden distribuir en lugares que son frecuentados por adolescentes tempranos y por sus papás.

Se recomienda contar con la presencia de un(a) observador(a) que haga anotaciones sobre la dinámica grupal, sobre las propuestas que surgen de manera implícita y explícita. Se propone que sea una función de observación participativa, para que se puedan hacer devoluciones al grupo. Resulta fundamental hacer un trabajo en equipo, en el que exista un diálogo constante entre las personas que asumen la función de coordinador y la función de observador.

También es importante contar con un lugar que sea adecuado para poder realizar las distintas actividades: que tenga un espacio al aire libre, que haya equipo necesario como video, televisión, reproductor de casetes y de discos compactos, etc.

Para todas las sesiones será necesario que los(as) jóvenes lleven ropa cómoda y que se pueda ensuciar.

A continuación se enlistan las técnicas que se proponen en este trabajo:

| Temas | Técnicas | Tiempo |
|--|--------------------------------------|---|
| Participación grupal | Tod@s participando | De 15 minutos a 3 horas. |
| La sexualidad y ¡@s jóvenes | Conferencia (optativa) | De 1 hora a 1 hora 30 minutos. |
| Planeación del taller | Planeación del taller | 2 horas |
| Distensión, introducción a las temáticas del taller | Toca azul | 20 minutos |
| ¿Por qué cambia mi cuerpo? ¿Qué es la pubertad? | Pintura | 2 horas |
| Los órganos sexuales de él Los órganos sexuales de ella | Nuestros órganos sexuales | 1 hora: explicación 1 hora: sextotería |
| La eyaculación | Lo que sabemos sobre la eyaculación | 1 hora |
| La menstruación | ¿Qué es la menstruación? | 1 hora |
| La menstruación | La pulsera del ciclo menstrual | 1 hora, 30 minutos |
| Nuestro cuerpo | En movimiento | 4 horas |
| Las emociones | Nuestras emociones | 1 hora, 30 minutos |
| ¿Qué le está pasando a mi familia? | ¿Qué le está pasando a mi familia? | 1 hora, 30 minutos |
| ¿Qué se siente cuando te enamoras? | ¿Qué se siente cuando te enamoras? | De 1 hora a 1 hora 30 minutos |
| Masturba... ¿qué?! | Lo que sabemos sobre la masturbación | 1 hora |
| ¿Relaciones sexuales? | Una historia | 1 hora 30 minutos |
| Todos los temas vistos | Nuestra revista | 20 minutos por sesión |
| Evaluación | Evaluación de cada técnica | 5 minutos por técnica |
| Cierre | Evaluación del taller | 2 horas |

El taller puede ser impartido en 10 sesiones de 4 horas cada una, las sesiones pueden ser consecutivas, se pueden dar dos a la semana, o una cada ocho días. Enseguida se presenta un ejemplo de cómo se podrían programar las técnicas que se verán en cada sesión, aunque hay que recordar que cada técnica corresponde a un tema específico y que la programación real se hará de manera más detallada después de la detección de necesidades y en forma conjunta con el grupo.

Taller titulado: **Comprendiendo nuestros cambios**

| Sesión no. 1 | Sesión no. 2 | Sesión no.3 | Sesión no. 4 | Sesión no.5 |
|-----------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| Presentación | <u>Tod@s</u> participando | <u>Tod@s</u> participando | <u>Tod@s</u> participando | <u>Tod@s</u> participando |
| Conferencia | Toca azul | Nuestros órganos sexuales | Lo que sabemos sobre la eyaculación | ¿Qué es la menstruación? |
| Receso | Receso | Receso | Receso | Receso |
| Planeación del taller | Pintura | Receso | Receso | La pulsera del ciclo menstrual |
| | Nuestra revista | Nuestra revista | Nuestra revista | Nuestra revista |

| Sesión no. 6 | Sesión no. 7 | Sesión no. 8 | Sesión no. 9 | Sesión no. 10 |
|---------------|------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| En movimiento | <u>Tod@s</u> participando | <u>Tod@s</u> participando | <u>Tod@s</u> participando | <u>Tod@s</u> participando |
| Receso | Nuestras emociones | Lo que sabemos sobre la masturbación | Una historia | Presentación de la revista |
| En movimiento | Receso | Receso | Receso | Receso |
| | ¿Qué le está pasando a mi familia? | Receso | Nuestra revista | Evaluación del taller y cierre |
| | Nuestra revista | Nuestra revista | | |

Lo que se pretende en esta propuesta es generar algunas ideas sobre técnicas que permitan una gran participación de las y los jóvenes, para que por medio del taller ellos(as) puedan, además de recibir información, expresar cómo conceptualizan y cómo viven la sexualidad (a través de sus dudas, sus conocimientos, sus inquietudes, sus aportaciones, sus preocupaciones, sus motivaciones...)

Se espera que este trabajo represente una aportación más para que los y las jóvenes puedan vivir estas transformaciones de manera agradable, sin angustia, miedo ni vergüenza; descubriendo lo fascinante que es crecer.

A continuación se presentan las temáticas y las técnicas que se proponen para aplicar en el taller titulado **Comprendiendo nuestros cambios**.

COMPRENDIENDO NUESTROS CAMBIOS

Tema: Participación grupal (Comprendiendo nuestros cambios)

Técnica: Id@s participando

Objetivos:

Facilitar la participación de los y las integrantes en todas las sesiones del taller.

Favorecer que el taller se centre en la visión, las necesidades y las experiencias de los(as) participantes.

Material:

El que los jóvenes deseen aportar.

Desarrollo:

A los y las adolescentes se les pedirá que para cada sesión lleven algún material sobre el tema programado, como pueden ser: un pensamiento o sentimiento que se lleven por escrito, dudas, la propuesta de un juego, recortes de revista, carteles, un artículo de alguna revista o periódico, una anécdota, un poema, una pintura, una canción, una fotografía, un video o cualquier otro material que deseen aportar.

Al iniciar cada sesión se dará tiempo para conocer y reflexionar sobre el material aportado.

Nota: Esta actividad es prioritaria, ya que a través de ella el grupo puede participar y expresar la forma en la que desea trabajar.

Tiempo: De 15 minutos a 3 horas

Tema: La sexualidad y l@s jóvenes

Técnica: Conferencia (optativa)

Objetivos:

Dar un panorama general de lo que puede vivirse durante la adolescencia temprana con respecto a la sexualidad.

Motivar a las(os) participantes a que hagan preguntas.

Despertar el interés de los(as) participantes sobre el taller.

Detectar inquietudes y problemáticas que los(as) jóvenes estén viviendo.

Material:

Proyector de diapositivas o cañón para proyecciones, pantalla.

Desarrollo:

Se invita a un especialista sobre el tema a dar una conferencia que dure una hora, al final de la conferencia se pasan papellitos para que los chavos(as) anoten sus dudas en forma completamente anónima. El(la) especialista resuelve las dudas de manera general (la conferencia también puede ser impartida por el coordinador o coordinadora).

Posteriormente se hace la "planeación del taller" con base en las preguntas que se obtuvieron.

Nota: Esta técnica puede ayudar a que las(os) participantes hagan muchas preguntas sobre el tema y a que planteen problemáticas específicas como "Me gusta

una compañera pero no sé cómo acercarme a ella", "¿Cómo puedo saber si estoy embarazada?" "¿Cómo saber si lo que siento es amor o sólo obsesión?"

Tiempo: De 1 hora a 1 hora 30 minutos

Tema: Planeación del taller

Técnica: Planeación del taller

Objetivos:

Conocer cuáles son las dudas que los y las participantes esperan que se resuelvan a través de este taller.

Material:

1 pluma por cada participante, hojas de papel tamaño carta, cortadas en cuatro; 3 cajas que tengan colores llamativos y que en la parte exterior tengan unos signos de interrogación.

Desarrollo:

Se explica al grupo que se les pasarán plumas y varios papellitos por cada participante para que en ellos escriban todas las dudas que tengan sobre el tema de sexualidad. Las preguntas se escribirán en forma anónima, es decir, no se tiene que poner nombre, esto con el objetivo de que todas y todos los jóvenes sientan la confianza y la libertad de escribir. Es necesario hacer hincapié sobre la importancia que tiene anotar todas las dudas, para que en el taller se trate lo que realmente les interesa a los(as) jóvenes. Una vez que los participantes terminaron de anotar sus

preguntas, doblan sus papellitos y levantan la mano para que el coordinador y sus ayudantes pasen a recogerlos y a depositarlos en las cajas diseñadas previamente.

Una vez que todos los jóvenes terminaron de escribir, el o la coordinadora y sus ayudantes abren los papellitos, leen las preguntas y las escriben en el pizarrón. Con la participación del grupo, se organizan las preguntas por temas y posteriormente se hace un cronograma en el que se define qué temas se verán en cada sesión, de tal manera que todo el grupo conozca y participe en la programación.

Si en el momento de estar clasificando las preguntas surgen más dudas, se pueden enviar más papellitos.

Una vez que se hizo un cronograma, se da un tiempo para que el grupo delibere y llegue a acuerdos sobre las normas de convivencia que se espera que prevalezcan a lo largo del taller, por ejemplo: un acuerdo puede ser respetar las aportaciones de cada participante. Es importante que sea el grupo quien llegue a estos acuerdos y que el coordinador(a) se encargue de recordarlos cada vez que sea pertinente.

Tiempo: 2 horas

Tema: Introducción a las temáticas del taller (Distensión)

Técnica: Toca azul

Objetivos:

Favorecer la distensión del grupo.

Introducir a las temáticas que se tratarán en el taller.

Reflexionar sobre lo que significa hablar del cuerpo y la sexualidad.

Material:

Los objetos que haya alrededor y las prendas de vestir que traigan puestas los(as) participantes.

Desarrollo:

Se trata de que todo el mundo toque lo que diga el o la coordinadora, quien grita: "toca azul" y entonces todos(as) tienen que correr a tocar algo azul... se pueden tocar colores, objetos y prendas de vestir que estén alrededor o que traiga puestas una persona, lo que no se vale es tocarse a sí mismos. El juego también puede hacerse pidiendo que se toquen partes del cuerpo de los demás como oreja izquierda, nariz, cabello, espalda, hombro, codo, etc.

Una vez que terminó el juego, es indispensable dedicar un tiempo para que los(as) participantes expresen cómo se sintieron y para que se pueda reflexionar sobre lo que para ellos y ellas representa hablar sobre el cuerpo y la sexualidad, ya que éstos son temas que se tratarán a lo largo de todo el taller.

Nota: Esta técnica ayuda a bajar la ansiedad, a romper el hielo y crear un ambiente agradable, sin embargo, es necesario tener cuidado en los grupos que son muy agresivos, porque hay jóvenes que pueden aprovechar la oportunidad para golpearse, por ejemplo si se les pide "toca cabeza". En estos casos es mejor pedirles que toquen objetos y colores (al igual que en los grupos en los que no existe mucha confianza).

Tiempo: 20 minutos

Fuente: Adaptación de una técnica del libro La alternativa del Juego en la educación para la paz y los derechos humanos.

Adolescencia

Contenido:

La palabra adolescencia viene del latín: adolecere, y significa crecer. Es una etapa que inicia aproximadamente a los 10 años de edad y termina más o menos a los 19. Esto no quiere decir que todas las personas comiencen a ser adolescentes a los 10 años y dejen de serlo a los 19, el momento en el que se comienza o se deja de ser adolescente depende de muchas cosas, de hecho, en cada cultura se toman en cuenta aspectos diferentes para considerar que una persona ha dejado de ser joven y ha comenzado su vida adulta.

En esta etapa se producen muchos cambios en el cuerpo, en la mente, en las emociones, en la forma de pensar y en otros aspectos de la vida. Es un momento en el que se abren toda una serie de caminos, surgen muchas oportunidades de elección.

Es un periodo en el que se desea tener mayor independencia, en el que las responsabilidades son distintas a las que se tenían durante la niñez, en el cual se modifican algunos valores y se busca una identidad.

¿Por qué cambia mi cuerpo? ¿Qué es la pubertad?

Contenido:

La palabra Pubertad viene del latín: pubertas, y significa ser adulto.

Con la pubertad, el cuerpo queda listo para tener hijos, para reproducirse.

Es fácil darse cuenta que no se dan por separado los cambios en el cuerpo, en el pensamiento, en las emociones, en la manera de relacionarse; todo lo contrario, todas estas transformaciones "van de la mano", puesto que todas sirven para que los(as) niños(as) crezcan y se conviertan en jóvenes.

En cuanto a los cambios que se dan en el cuerpo se sabe que antes de la pubertad los(as) muchachas embarnececen y se les redondean los muslos, luego, comienzan a crecer en forma acelerada, esto es ocasionado por unas sustancias químicas que se llaman hormonas, que viajan a través de la sangre y son producidas por unas glándulas especiales. Durante la niñez en el cuerpo hay sólo pequeñas cantidades de ciertas hormonas y aún no se conoce con certeza cuál es su función, en la pubertad el cerebro aumenta la producción de éstas y entonces se dan muchos cambios corporales. El hipotálamo es una pequeña parte del cerebro, que cuando ya está suficientemente desarrollada comienza a enviar altas cantidades de hormonas a otra parte del cerebro que se llama hipófisis y que tiene el tamaño de un frijol. Las hormonas secretadas por el hipotálamo provocan que la hipófisis secrete mayores cantidades de la Hormona Estimulante del Folículo y de la Hormona Luteinizante, las cuales provocan que en los ovarios se comiencen a producir altos niveles de

estrógenos y progesterona, y que en los testículos se produzcan altas cantidades de andrógenos, de los cuales la testosterona es el principal.

En los ovarios los óvulos empiezan a desarrollarse. Se inicia la producción de espermatozoides en los testículos.

Estos cambios hormonales provocan que el cuerpo se transforme. Algunos(as) jóvenes no tienen un crecimiento acelerado, sino que crecen poco a poco.

Generalmente las mujeres se desarrollan más rápido que los hombres. En las muchachas la pubertad comienza, en promedio, a los 11 años; mientras que en los varones la edad promedio de comienzo es a los 13, sin embargo, en ambos puede comenzar antes o después. La alimentación, la herencia y el clima influyen en la edad en la que inicia la pubertad, por eso es que cada persona tiene su tiempo para vivir estos cambios.

La altura también es diferente en cada joven de acuerdo a cuestiones como la herencia y la alimentación.

En la medida en que los y las muchachas van creciendo, sus músculos también aumentan de tamaño y se hacen más fuertes.

Las diferentes partes del cuerpo crecen a un ritmo distinto: primero los pies y las manos se hacen más grandes, un año después (aproximadamente), crece el resto del cuerpo.

La cara también cambia, tanto la nariz como la mandíbula sobresalen más. La cara de los hombres cambia más que la de las mujeres.

Los barritos

A veces pueden salir granitos en la cara, pecho o espalda; por ello hay que dejar de comer grasas en exceso, lavarse la cara frecuentemente (utilizando agua y jabón neutro), y evitar el uso de cremas o pomadas que no hayan sido indicadas por el (la) médico(a).

El cambio de voz

La laringe es como una caja donde se genera la voz, la cual se ensancha durante la pubertad y provoca que se emita una voz más profunda. La voz va cambiando gradualmente pero en algunas personas cambia de repente. En los hombres se hace más grave que en las mujeres debido a que los muchachos desarrollan laringes más grandes; esto se nota fácilmente si se observa la "manzana" que resalta en los varones. Algunos muchachos se apenan cuando de pronto su voz pronuncia un sonido agudo, esto ocurre porque los músculos de la laringe pierden el control por algunos instantes.

El vello

El vello es un carácter sexual secundario, es decir, no es indispensable para la reproducción. El que sale en la zona de los órganos sexuales externos puede ayudar a proteger el hueso púbico y el área de los genitales, en las mujeres crece en forma de un triángulo que está al revés, mientras que en los hombres crece en forma parecida a la de un rombo. Cuando comienza a salir es delgadito y de un color más claro, en la medida en que los y las jóvenes van creciendo, se hace más grueso, más abundante, más rizado y de un color más oscuro; puede tener un tono distinto al del cabello. Suele ser atractivo para el otro sexo.

El vello de las axilas sale uno o dos años después que el vello púbico, no se sabe con seguridad cuál es la función de este vello. Algunas mujeres se lo rasuran, a pesar de que no existe un motivo médico para ello, puesto que no se transpira menos y el pelo puede volver a crecer. Hay quienes lo hacen por cuestiones de estética, si alguien decide rasurarse, es mejor hacerlo con cuidado y utilizar crema de afeitar, ya que la piel de la axila es muy sensible.

Tanto a los hombres como a mujeres les crece vello en las piernas y en los brazos durante la pubertad. A los varones les puede crecer vello en el pecho, el abdomen, los hombros, la espalda, las manos y los pies. Cuando el vello es más oscuro se nota más.

El hecho de que el hombre o la mujer tengan mucho o poco vello no influye en su habilidad sexual. Hay quienes se depilan el que les sale en las piernas, es preciso tener presente que volverá a crecer y muy probablemente será más grueso y más oscuro.

Uno de los últimos cambios en el hombre es el crecimiento del bigote y de la barba. Primero crece vello sobre el labio superior, después en las mejillas y luego en la barbilla; al principio es suave y de un color más claro.

Con respecto a los varones que deciden afeitarse, algunos usan crema para afeitar y agua caliente; hay quienes usan rastrillo o quienes prefieren usar máquinas eléctricas, es mejor empezar por lo más sencillo y no compartir la navaja, el rastrillo o la rasuradora eléctrica con otras personas, por razones de higiene y de salud. Afeitarse usando agua caliente ayuda a abrir los poros de la piel, echar un poco de agua fría después ayuda a cerrarlos; es la función que cumplen las lociones para después de

afeitar. Usar la loción para después de afeitar en exceso puede provocar que la piel se reseque.

Los pechos

Cuando los pechos comienzan a crecer algunas jóvenes pueden experimentar cierto malestar. Los pezones son la parte más sensible de los pechos y son los que crecen primero, su forma varía en cada mujer. Cuando reciben algún estímulo como el tacto o el frío pueden erectarse, es decir, hacerse un poco más grandes, ponerse paraditos o duritos, como cuando la piel "se pone chinita" cuando hace frío. La zona que está alrededor del pezón se llama areola, su color varía: puede ir desde un color rosado hasta un marrón oscuro; con la edad se vuelve más oscuro, lo mismo ocurre durante el embarazo. La areola tiene glándulas que se ven como unas pequeñas protuberancias, o sea, como si fueran granitos; estas glándulas durante el amamantamiento producen una sustancia grasosa que ayuda a proteger los pezones. En esta zona pueden salir vellitos, hay jóvenes que prefieren cortárselos, depilárselos o rasurárselos; la verdad es que si se dejan no pasa nada.

Con la edad los pechos se caen, es decir, ya no se mantienen tan duros y paraditos como en la pubertad o adolescencia. Hacer ejercicio ayuda a aumentar el tamaño de los músculos pero no aumenta el tamaño de los pechos porque éstos no son músculos. Practicar deportes como la natación ayuda a fortalecer la musculatura que permite que los pechos se sostengan más fácilmente.

El tamaño de los pechos está determinado por la cantidad de grasa. Hay chicas que se preocupan por esto, sin embargo, es indispensable aclarar: que todos los pechos son sensibles sin importar el tamaño que tengan, que a los hombres les gustan

diferentes tamaños y no uno en particular, y que las mujeres que deciden tener hijos pueden amamantarlos, cualquiera que sea el tamaño de sus pechos. Por eso es que todos los pechos son bonitos: sean grandes, medianos, pequeños o de cualquier otro tamaño.

Otros cambios

Otros cambios que se dan en las mujeres son que las caderas y los muslos se redondean; las mujeres desarrollan caderas más grandes que los hombres porque a ellas les crece más la pelvis, esto facilita que cuando se da un embarazo el bebé tenga más espacio. Los ovarios se desarrollan y los óvulos comienzan a madurar, aparece la menstruación.

Los hombres desarrollan hombros más anchos. El pene y los testículos crecen y en éstos últimos se empiezan a producir los espermatozoides.

Entonces, tanto en hombres como en mujeres los órganos sexuales crecen, se desarrollan y comienzan a producir células sexuales (una célula es la unidad más pequeña que existe en el cuerpo humano).

Tema: ¿Por qué cambia mi cuerpo? ¿Qué es la pubertad?

Técnica: Pintura

Objetivos:

Facilitar que los(as) participantes expresen lo que significan para ellos la adolescencia y la pubertad.

Facilitar que los(as) participantes tomen conciencia de las múltiples capacidades de su cuerpo.

Material:

Se requiere un piso grande donde se puedan hacer las pinturas.

Un pliego de papel Kraft por participante, 3 recipientes por participante, 3 pinceles por participante, pinturas de agua de colores diversos, 3 pinturas en aerosol de distintos colores, trapitos para limpiar lo que se ensucie.

Será necesario que los(as) jóvenes lleven ropa cómoda, que se pueda ensuciar (de preferencia short, una playera) y ropa para cambiarse.

Desarrollo:

Los(as) chicos se pondrán ropa cómoda, se quitarán los zapatos y calcetas o calcetines, pondrán en el piso el papel Kraft, el(la) coordinador(a) y sus ayudantes colocarán cerca de cada participante los recipientes que contengan la pintura de agua de diferentes colores y los pinceles. Los y las chicas harán una pintura que represente lo que para ellos signifique la pubertad y le pondrán un título. La pintura se podrá hacer con los pies, con los codos, con el mentón, con los talones, con las rodillas; es decir, con partes del cuerpo con las que no se suele pintar. Para poner el título se empleará la pintura en aerosol.

Después de que los(as) muchachos(as) terminaron de hacer su pintura, la dejaron en un lugar seguro para que se secase; se cambiaron, se lavaron y guardaron sus cosas, se puede dar un tiempo para hablar sobre lo que significó la experiencia de pintar con otras partes del cuerpo. ¿Se habían dado cuenta de todas las cosas que se pueden hacer con nuestro cuerpo? ¿Fue difícil no utilizar las manos?

Después, los participantes que lo deseen podrán explicar su pintura.

Enseguida se da un tiempo para que los y las chicas que quieran puedan expresar qué significa para ellos(as) la pubertad: qué cambios ocurren, cuáles de esos cambios les parecen agradables y cuáles desagradables; cuáles son los cambios que se omiten, que no se mencionan y por qué, cómo han vivido ellos(as) estas transformaciones. En este momento es especialmente importante contar con la presencia del observador(a), ya que a través de sus participaciones los(as) jóvenes pueden expresar cómo están viviendo esta etapa y dar a conocer qué temáticas se pueden reforzar más a lo largo del taller.

Nota: Es indispensable no obligar a ningún joven a hablar, y escuchar con mucho respeto y cariño todas las aportaciones.

Tiempo: 2 horas

Fuente: Adaptación de una técnica titulada Pintando la pared, del libro Hablemos de sexualidad. Ejercicios para los niños y las niñas.

Los órganos sexuales de él

Contenido:

Es necesario que tanto los hombres como las mujeres conozcan sus órganos sexuales externos, como se conocen otras partes del cuerpo: la espalda, la cara, el abdomen, los pies, etc. Es preciso conocerlos y cuidarlos como se cuida el resto del cuerpo.

Los órganos sexuales femeninos y masculinos (tanto internos como externos), cambian durante la pubertad, pero es indispensable tener perfectamente claro que hay

diferencias en las personas en cuanto al tamaño, la forma, el color; de la misma manera que existen diferencias en la nariz, el cabello, o el color de la piel.

Los órganos sexuales masculinos son:

Pene

Adentro tiene los cuerpos cavernosos y el cuerpo esponjoso. Por su interior pasa la uretra.

Es muy sensible al tacto, durante la excitación entra más sangre y circula menos sangre hacia afuera, esto genera que el pene se agrande, se ponga más durito y se separe del cuerpo (erección).

En cada joven varía la forma y el tamaño, pero eso no tiene nada que ver con el placer sexual.

Prepucio

Es un pliegue de piel que cubre al glande del pene. Es como una especie de "cuerito" que es necesario recorrer hacia atrás (hacia abajo), para que se pueda limpiar bien el glande, ya que en esta zona se produce una sustancia blanca y cremosa que se llama esmegma, que ayuda a la piel a resbalar fácilmente en esa área. El esmegma está compuesto por grasa, células muertas de la piel, sudor y bacterias; por lo que si no se lava y se quita con frecuencia puede provocar infecciones.

Glande

También se le conoce como "la cabeza del pene", se encuentra en la punta de éste y está cubierto por el prepucio.

Es una de las zonas más placenteras de los órganos sexuales del varón, si se estimula puede provocar que el hombre eyacule, ya que es una zona sumamente sensible, de hecho, es la parte más sensible del pene.

Escroto

Es la bolsa pequeña y holgada, de piel arrugada y de color más oscuro, en la que se encuentran los testículos. Está fuera del abdomen, puesto que se requiere tener dos grados menos que la temperatura normal del cuerpo, para que los espermatozoides se puedan formar. Cuando hace frío, la piel del escroto se encoge para acercar los testículos al cuerpo y darles calorcito.

Su función es proteger los testículos y ayudar a regular la temperatura de los espermatozoides.

Testículos

Son dos glándulas en forma de huevo, su tamaño es similar al de un hueso de aguacate, miden aproximadamente 4cm de largo por 3cm de ancho. Inician su función durante la pubertad.

En ellos se produce una hormona llamada testosterona, la cual facilita que se den las características masculinas en los hombres.

Son como una pequeña fábrica de espermatozoides, puesto que en su interior es donde se producen estas células.

Epidídimo

Es un tubo enrollado que se encuentra en la parte de arriba de cada testículo, si se desenrollara, cada tubo mediría alrededor de 5 metros de largo. Los espermatozoides pasan de los testículos al epidídimo, donde maduran durante aproximadamente dos

semanas, tiempo durante el cual adquieren la capacidad de moverse para fertilizar al óvulo.

Conductos deferentes

Son dos tubos delgados que salen del epidídimo de cada testículo hacia la próstata (donde se unen con la uretra), miden de 40 a 45cm.

Los espermatozoides viajan por ellos, hasta la próstata. Cuando un hombre se realiza la vasectomía son precisamente estos tubitos los que se cortan.

Vesículas seminales

Son dos glándulas que tienen forma de bolsa y que producen un líquido que contribuye en la formación del semen y que da energía a los espermatozoides. Miden alrededor 7cm. y se encuentran ubicadas detrás de la vejiga y a los lados de la próstata.

Próstata

Es una glándula que rodea a la uretra por debajo de la vejiga. Tiene el tamaño parecido al de una nuez. Produce un líquido que contribuye en la formación del semen y ayuda para que los espermatozoides se muevan y se mantengan fértiles.

Cuando los hombres envejecen, esta glándula se puede inflamar y esto les puede provocar que tengan problemas al orinar, por ello se les recomienda que desde que cumplan 40 años acudan con frecuencia al médico para que se les practique su revisión, o antes, si sienten alguna molestia o si desean conocer su estado de salud.

Uretra

Es un tubo estrecho que empieza en la vejiga y termina en el meato urinario, es más largo en los hombres que en las mujeres, en ellos tiene dos funciones: permitir el paso

de la orina y del semen fuera del cuerpo. El semen es la mezcla de los espermatozoides y los fluidos producidos por la próstata y por las vesículas seminales.

Si existe alguna infección en la uretra puede haber ardor .

Hay que aclarar que la vejiga es como una especie de bolsa elástica que contiene la orina y está conectada con la uretra. Cuando el varón está excitado se cierra una abertura que hay en este órgano para impedir la salida de la orina durante la relación sexual, la función de esta abertura es como la de una llavecita, por esto la orina y el semen no pueden salir al mismo tiempo.

Tanto los hombres como las mujeres tienen vejiga, no forma parte de los órganos sexuales pero se encuentra cerca de ellos.

Meato urinario

Se localiza en la punta del pene, es el orificio donde termina la uretra y por donde salen la orina, el líquido preeyaculatorio y el semen.

Espermatozoides

Son las células sexuales masculinas, las cuales parecen como pequeños peces porque tienen una especie de cola que les permite moverse muy rápido. Además de cola, la cabeza y el cuello son las partes que los componen.

La formación de un espermatozoide tarda más de dos meses, sin embargo, varios millones de ellos terminan de formarse diariamente.

La producción de estas células sexuales no termina alrededor de los 50 años, como en el caso de la mujer, sino que continúa hasta la vejez, aunque en menor cantidad. Entonces se puede afirmar que un hombre produce espermatozoides desde la pubertad, hasta que muere.

Sólo se requiere uno de ellos para poder fecundar al óvulo, pese a que son muchísimos los que llegan hasta él.

En cada eyaculación salen alrededor de 100 millones de espermatozoides por ml, tomando en cuenta que una eyaculación es de aproximadamente 3ml. En el cuerpo de la mujer duran vivos de dos a tres días.

Desde que el hombre los deposita a través de la eyaculación, se mueven para alcanzar a llegar a las tubas uterinas, aunque muchos de ellos mueren en el intento. Los que quedan en la vagina de la mujer son absorbidos o salen al exterior.

Los órganos sexuales de ella

Contenido:

Los órganos sexuales femeninos externos se llaman vulva, (es una palabra que viene de un vocablo en latín que significa abertura). La única manera de conocer y observar la propia vulva es utilizando un espejo. La vulva está formada por varias partes:

Monte de venus

Es como un colchoncito de grasa que está formado de piel gruesa, se encuentra en la parte baja del abdomen de la chica, durante la pubertad se cubre de vello. En esta zona hay numerosas terminaciones nerviosas, por eso es que con el tacto o la presión se puede producir fácilmente la excitación. La grasa que está debajo de la piel, sirve para proteger al hueso púbico de los golpes.

Labios mayores

Son dos pliegues gruesos de piel que están formados de grasa, son de color oscuro, en la parte externa tienen vellos. Cubren y protegen las partes internas de la vulva (labios menores, clítoris, meato urinario y orificio vaginal).

Labios menores

Son más delgados que los labios mayores, no tienen vello, pueden ser de un color rosado (hay que recordar que la forma y el color varían en cada mujer), con la excitación sexual se pueden poner de color rojo fuerte, generalmente están húmedos. Cubren el meato urinario y el orificio vaginal, son muy sensibles al tacto. Es común que el labio menor derecho no sea del mismo tamaño que el izquierdo.

Clítoris

Se encuentra donde se unen los labios menores (en la parte de arriba), debajo de él están el meato urinario y el orificio vaginal. Es la zona más sensible de los órganos sexuales femeninos. El tamaño varía de mujer a mujer, puede tener la dimensión de un chícharo o de una lenteja y esto no influye para nada en la sensibilidad; durante la excitación su volumen aumenta ligeramente. Por ser tan sensible, es muy importante en la excitación, el orgasmo y el placer sexual de la mujer. Sólo la punta del clítoris se encuentra visible, ya que está cubierto por un pliegue o "capuchón" formado por los labios menores.

Meato urinario

Es un pequeño orificio por donde sale la orina en la mujer, se encuentra entre el clítoris y el orificio vaginal. La uretra es el tubo que viene desde la vejiga hasta el exterior del cuerpo, el orificio que está en el exterior del cuerpo (que es donde termina la uretra), es el meato urinario.

Orificio vaginal

Es la entrada a la vagina, es por donde sale la menstruación, por donde salen los bebés y por donde se introduce el pene (en el coito vaginal). La abertura es muy pequeña, pero se expande fácilmente, de lo contrario, ¿cómo podría salir un bebé?

Himen

A veces, la abertura de la vagina tiene una delgada capa de piel que la cubre parcialmente, esta capa de piel se llama himen. En la medida que la vagina crece y se estira durante la pubertad, el himen se desintegra, frecuentemente se quiebra antes de esta etapa, sobre todo si la joven tiene muchas actividades deportivas. Aunque el himen no se desintegre, tiene suficientes agujeros que permiten la salida del flujo menstrual. La mujer puede o no tener esta membrana, lo que significa que puede haber chicas que desde que nacen, no la tienen. Es una membrana delgada, muy flexible, que varía en forma y elasticidad; rodea la abertura vaginal. No tiene ninguna función biológica, la falta de esta membrana no puede usarse como parámetro para asegurar que una joven ha tenido relaciones sexuales.

Ano

Hay que aclarar que el ano no es parte de la vulva, es el orificio que está al final del aparato digestivo, por donde sale el excremento. Los hombres también tienen este orificio.

Los órganos sexuales femeninos internos están formados por:

Útero

Es un órgano hueco que tiene el tamaño de un puño, mide aproximadamente 7cm de largo y 4cm de ancho, parece una pera que está al revés. Alberga al bebé

durante el embarazo y tiene una función importante durante el ciclo menstrual. Las hormonas femeninas provocan que en las paredes uterinas mes con mes se forme una capa (el endometrio), la cual sirve para anidar al huevo o cigoto (el futuro bebé) en caso de que se haya dado la fecundación. Si la fecundación no se da, el endometrio se desprende aproximadamente cada mes, formando el flujo menstrual.

Tubas uterinas o Trompas de Falopio

Son como una especie de tubos, uno de cada lado del útero, miden de 10 a 12 cm de largo aproximadamente y 1 ó 2 mm de ancho. Son flexibles y musculares, en los extremos tienen una especie de tentáculos llamados fimbrias.

Cuando un ovario libera un óvulo, el extremo de la trompa o tuba uterina más cercana desciende y lo atrae hacia ella, las paredes musculares de la trompa y los minúsculos pelos que se encuentran en su interior lo llevan hacia el útero. Mientras el óvulo se encuentra en la tuba se puede dar la fecundación si los espermatozoides llegan para encontrarse con él.

Cuando una mujer ya no desea tener más bebés, se practica una operación que se llama salpingoclasia, a través de la cual se cortan estos tubitos para que el óvulo y el espermatozoide ya no puedan encontrarse.

Ovarios

Son de forma ovoide, de color blanquecino, miden aproximadamente 4cm cada uno, cuando están totalmente desarrollados parecen como una nuez sin cáscara.

Están conectados a la parte exterior del útero por medio de fibras de conexión. Se encuentran ubicados muy cerca de las tubas uterinas.

Estas dos glándulas producen estrógenos y progesterona, los cuales preparan al útero para la fecundación, además de tener otras importantes funciones como la de facilitar que se den las características femeninas en la mujer.

En el interior de los ovarios se encuentran los óvulos.

Óvulos

La mujer nace con cerca de 400 000 óvulos, de los cuales sólo maduran por ahí de 400.

Durante la pubertad, las hormonas FSH y LH secretadas por la hipófisis, hacen madurar y liberar los óvulos que se encuentran almacenados en los ovarios. Comúnmente madura sólo uno cada mes (ovulación), primero en un ovario y luego en el otro, es decir, se van alternando.

El óvulo dura vivo alrededor de 24 horas, si en ese lapso de tiempo es fecundado por un espermatozoide, el producto se anida en el útero y se da un embarazo.

A los 50 años aproximadamente, se dejan de producir óvulos en la mujer y la menstruación desaparece, a esto se le llama menopausia.

Después de su última menstruación las mujeres ya no pueden embarazarse y siguen teniendo la capacidad de disfrutar intensamente de las relaciones sexuales.

Cuello del útero o matriz (Cérvix)

Es un pasaje o canal angosto, que forma parte del útero y se encuentra en la parte de abajo de éste. Conecta al útero con la vagina.

Por este orificio baja la menstruación y entra el semen; cuando la mujer da a luz el canal se agranda y deja pasar al bebé.

Es necesario que las mujeres que ya cumplieron 20 años, o que ya comenzaron a tener relaciones sexuales, se practiquen una prueba que se llama Papanicolaou para checar que en el cérvix no haya ningún problema.

La vagina

Tiene forma de tubo inclinado, comunica a la vulva con el útero, puesto que va desde los órganos sexuales externos (orificio vaginal) hasta el cuello del útero o matriz (cérvix). Es un conducto elástico que mide de 8 a 12 centímetros de largo, sus paredes están juntas, en forma de pliegues, como si fueran un acordeón, lo que significa que pueden extenderse mucho y fácilmente.

Tema: Los órganos sexuales de él, Los órganos sexuales de ella

Técnica: Nuestros órganos sexuales

Objetivos:

Facilitar que los(as) jóvenes conozcan los nombres y la función de las distintas partes que integran los órganos sexuales internos y externos, masculinos y femeninos.

Material:

Ilustraciones muy llamativas donde se muestren los órganos sexuales. Es preciso que la imagen muestre los órganos sexuales de personas que están en la pubertad y que también se muestren otras imágenes de cómo son nuestros órganos sexuales cuando somos niños(as), adultos(o) o personas en edad de plenitud. Juego "sexilotería".

Desarrollo:

El(la) coordinador dará una explicación sobre el tema, es necesario que se trate de una persona que maneje perfectamente la temática para que la pueda explicar en

forma clara y sencilla, como si estuviera contando un cuento, pues de esta manera se facilitará que se pueda captar toda la atención de los(as) participantes.

Se recomienda que después de la explicación del tema se lleve a cabo un juego llamado sexilotería, el cual forma parte de un paquete de juegos elaborado por el grupo THAÍS. Este juego se realiza en forma semejante a la "Lotería mexicana", las cartas y las tarjetas de la lotería traen impresas las imágenes de los órganos sexuales masculinos y femeninos, internos y externos. Puede ser una forma divertida de reforzar el aprendizaje sobre este tema. Es conveniente que la sexilotería se juegue en otra sesión, esto con el propósito de dar un tiempo para que los(as) muchachos(as) integren la información y el juego les sirva de repaso.

Tiempo: 1 hora para la explicación y 1 hora para la sexilotería

La eyaculación

Contenido:

Desde hace tiempo, el pene ha ido creciendo y ha ido aumentando su sensibilidad. En ocasiones, se pone mucho más grande y duro, a esto se le llama **erección**. Los bebés tienen erecciones y todos los hombres las tienen mientras duermen. Durante la pubertad esto ocurre con mayor frecuencia. A veces, mientras el joven duerme, o cuando acaricia y estimula su pene, puede experimentar una sensación diferente a cualquier otra, y ver que de su pene sale un líquido que tiende a ser blanco: a la salida de este líquido se le llama **eyaculación**, y a la sensación muy, muy agradable que se puede experimentar se le llama **orgasmo**. Hay quienes comentan que un

orgasmo es parecido a un estomudo: hay una acumulación de energía que cuando se libera produce una sensación muy agradable.

Es común que la primera vez que un muchacho eyacula, el líquido sea claro y un poco pegajoso, pero luego se vuelve lechoso y espeso. Este líquido se llama *semen*, por lo general se produce aproximadamente una cucharada de té en cada eyaculación. Sale en pequeños chorros y es el líquido que contiene las células masculinas llamadas *espermatozoides*. En cada eyaculación salen aproximadamente unos 200 a 300 millones de espermatozoides. Frecuentemente el orgasmo y la eyaculación se dan juntos, aunque no siempre ocurre así.

La eyaculación en el hombre indica que desde ese momento se puede embarazar a una mujer si se tienen relaciones sexuales con ella en su periodo fértil.

Un sueño húmedo es cuando un(a) joven tiene una eyaculación mientras duerme, el sueño húmedo puede ir acompañado de un sueño erótico, es decir un sueño muy excitante, que produce una sensación muy agradable.

Pero... ¿qué sucede en las chicas? ¿ellas también pueden eyacular? se ha visto que algunas mujeres pueden eyacular un líquido que no tiene el color de la orina, no huele a orina y no deja mancha como la orina, que tiende a ser claro y transparente. En la eyaculación pueden salir desde algunas gotitas hasta pequeños chorritos de ese líquido a través del meato urinario; antes de la salida del líquido se sienten ganas de orinar. Se sabe que la eyaculación femenina se da junto con el orgasmo. Algunas mujeres reportan que han tenido una eyaculación mientras dormían, algunas recuerdan haber tenido un sueño erótico y otras no. Todavía se están haciendo muchas investigaciones sobre este tema, eso permitirá tenerlo todo más claro.

Tema: La eyaculación

Técnica: Lo que sabemos sobre la eyaculación

Objetivos:

Facilitar que los(as) participantes expresen todo lo que saben sobre el tema de la eyaculación.

Proporcionar información actualizada sobre el tema de la eyaculación femenina y masculina.

Material:

1 silla o cojín por participante

Láminas que contengan imágenes que permitan explicar la eyaculación femenina y masculina.

Desarrollo:

Se reúne el grupo formando un círculo grande, el(la) coordinador(a) alienta para que los y las participantes compartan y discutan la información que tienen sobre el tema de la eyaculación, también se pueden expresar los sentimientos que se generan al respecto.

Posteriormente el(la) coordinador(a) puede aclarar dudas y proporcionar información actualizada sobre el tema. Se pueden utilizar láminas para explicar los procesos de eyaculación femenina y masculina.

Tiempo: 1 hora

La menstruación

Contenido:

En las chicas aparece la menstruación o la regla, menstruación viene de la palabra latina *mensis*, que significa mes; lo más frecuente es que aparezca cada 28 días, sin embargo, puede variar entre 20 y 35 días dependiendo de la persona, o incluso puede variar en una misma chica de un mes a otro. Puede durar de dos a ocho días, el promedio es cuatro. Durante este periodo hay un sangrado que sale por la vagina, el cual está compuesto de células que formaban una especie de capita que cubría el útero o matriz, mezcladas con sangre y con un fluido pegajoso del cuello del útero. La sangre sale de pequeños vasos sanguíneos del útero, que se desgarran a medida que la capita se desprende de la pared uterina.

Comienza la menstruación, y al mismo tiempo la hipófisis secreta la Hormona Estimulante del Folículo o FSH, la cual provoca que un óvulo empiece a madurar dentro de una pequeña bolsa que se llama *folículo* y que está dentro de los ovarios.

Cuando la menstruación ya terminó, el óvulo sigue madurando y el folículo es transportado hacia la superficie del ovario, mientras tanto el folículo está produciendo estrógeno, una hormona que ayuda a que la capita o revestimiento del útero se espese nuevamente para alcanzar un espesor aproximado de 1 milímetro. La hipófisis deja de producir FSH y produce la Hormona Luteinizante o LH; entonces el óvulo que ya maduró sale de su folículo, deja el ovario, (a lo cual se conoce con el nombre de *ovulación*) y entra en la tuba uterina o Trompa de Falopio. Al folículo vacío, se le llama *corpo amarillo*, éste comienza a producir otra hormona que se llama

progesterona, la cual suaviza el revestimiento o capita espesa del útero y lo hace esponjoso para permitir que se anide el óvulo si éste es fecundado.

El óvulo dura varios días dentro del útero, si no es fecundado, tanto el óvulo como el cuerpo amarillo comienzan a desintegrarse y bajan las cantidades de estrógeno y progesterona. Es cuando la capita o revestimiento (que para este momento ya tiene un espesor aproximado de 5 milímetros), comienza a desintegrarse y a separarse de las paredes del útero saliendo en forma de sangre, comenzando así otro ciclo menstrual.

Para absorber la sangre de la menstruación se pueden usar toallas femeninas o tampones. Las toallas absorben la sangre cuando sale de la vagina, mientras que los tampones se colocan dentro de la vagina y absorben la sangre antes de que salga del cuerpo.

Hay distintos tipos y tamaños de toallas femeninas, es necesario elegir la que más se adapte al cuerpo de la joven.

Es mejor cambiar las toallas varias veces al día, aunque el flujo no sea mucho. La sangre que sale durante la menstruación está perfectamente limpia, pero cuando ya salió del cuerpo se puede combinar con bacterias que están en el aire, lo que podría provocar mal olor o incluso infecciones si la toalla no se cambia muy seguido.

Es conveniente guardar las toallas que ya se usaron en su bolsita o envolverlas en papel sanitario y tirarlas en el bote de basura, no en el taza porque se puede tapar.

Una vez que el tampón está bien colocado no se nota, y la joven puede vestirse como lo desee, y si así lo quiere, meterse a nadar. Los tampones deben cambiarse cada cuatro o seis horas, o si se usan por la noche, cambiarlos en cuanto la joven se

despierte, pues si se dejan demasiado tiempo las bacterias que viven en la vagina pueden provocar una infección. Una forma de saber en qué momento ya se tiene que cambiar un tampón es cuando se comienzan a sentir como burbujitas en la vagina o cuando el cordón se mancha de sangre. También en este caso es mejor tirar el tampón en el bote de basura.

Al comienzo de la menstruación muchas jóvenes sufren dolores o calambres en la parte inferior del abdomen, hacer ejercicio puede ayudar, pero si el dolor no disminuye y es muy intenso es conveniente visitar al médico.

Hoy en día, siguen existiendo muchas personas que asocian la menstruación con una enfermedad, pero la menstruación no es ninguna enfermedad, es uno de los cambios que se dan durante la pubertad que indican que estamos creciendo.

Sobre este tema se dicen muchas otras cosas que son falsas: que la chica no se debe lavar el cabello durante la menstruación, que no se debe bañar, que no puede nadar, que no debe comer helados, que no debe comer chile, y otras barbaridades como que a las jóvenes que no han empezado a reglar el flujo se les acumula y pueden explotar. Es necesario no creer este tipo de cosas y mejor preguntarle a personas que sí estén bien informadas sobre el tema.

Hay chicas que se angustian porque aún no han comenzado a reglar, en realidad no hay que preocuparse por esto, cada joven empieza en un momento diferente pero a todas les pasa. Si la angustia es demasiada, vale la pena ir al médico(a) para poder resolver todas las dudas. Este cambio nos indica que la mujer ya tiene la capacidad para tener hijos, si tiene relaciones sexuales durante los días que es fértil.

Tema: La menstruación

Técnica I: ¿Qué es la menstruación?

Objetivos:

Facilitar que los(as) jóvenes comprendan el proceso del ciclo menstrual y que lo perciban como algo que es parte del desarrollo en las jóvenes; analizar por qué en ocasiones se le relaciona con una enfermedad o se le considera algo sucio o vergonzoso.

Explicar cómo se utilizan las toallas femeninas.

Material:

Láminas grandes, con colores llamativos, que contengan imágenes de los órganos sexuales pélvicos internos y externos femeninos, del hipotálamo y la hipófisis. Toallas femeninas de distintos tipos y tamaños.

Desarrollo:

Se explicará todo el proceso de la menstruación "como si se estuviera contando un cuento", es decir, en forma sencilla, clara y fluida, para facilitar que los(as) integrantes pongan atención y comprendan el tema. Después de la explicación se dará un tiempo para que se toquen y observen las toallas femeninas, se responderán y analizarán las dudas e inquietudes que surjan; es indispensable que el o la coordinadora ponga mucha atención en la realización de esta última actividad, que establezca límites en forma muy clara para permitir que la información sea tomada con seriedad.

Tiempo: 1 hora

Tema: La menstruación

Técnica 2: La pulsera del ciclo menstrual

Objetivos:

Representar el ciclo menstrual, facilitar que se hable de este tema con mucha mayor apertura, reforzar la información y aclarar dudas.

Material:

Chaquirón de 4 colores: rojo, verde, transparente y cualquier otro color; 4 recipientes de plástico por cada equipo, 1 aguja de canevá para cada participante, hilo de resorte para cada participante, tijeras por equipo.

Desarrollo:

Antes de comenzar esta técnica la coordinadora o el coordinador explicará en el pizarrón cuáles serán los pasos a seguir, no se deberá comenzar hasta que el procedimiento haya quedado claro. Se formarán 3 equipos, cada equipo trabajará en una mesa en donde se colocarán en forma previa: un recipiente que contenga el chaquirón de color rojo, otro recipiente que contenga el chaquirón de color verde, otro que contenga el chaquirón transparente y otro que contenga el chaquirón de cualquier otro color. Cada participante ensartará el hilo de resorte en la aguja y comenzará a formar la pulsera del ciclo menstrual. Se ensartarán en el hilo de resorte tantas bolitas de chaquirón rojo como días que dure la menstruación por ejemplo: si el sangrado dura 5 días se ensartarán 5 chaquirones rojos. Después se ensartarán bolitas transparentes para representar los días en los que no hay sangrado, luego se

ensartará un chaquirón de color verde para representar el día en el que ocurre la ovulación y se ensartarán nuevamente chaquirones transparentes para representar los días posteriores a la ovulación en los que no hay sangrado. El chaquirón de cualquier otro color se utilizará de relleno, es decir, se emplearán las bolitas que sean necesarias para que la pulsera quede a la medida de la persona que la está elaborando. Se representarán ciclos de 28 días, de 32 ó según sea el caso. Las chicas que aún no comienzan a reglar y los varones podrán hacer la pulsera del ciclo menstrual de la mamá, de la hermana o de alguna amiga.

Se dará un tiempo para resolver dudas sobre el tema.

Nota: Habrá grupos en los que los varones se sientan muy contentos por realizar esta actividad, pero habrá otros en los que se mostrarán renuentes o se negarán a llevarla a cabo, es necesario que el coordinador (a) esté pendiente de estas diferencias, las respete y que se reflexione al respecto.

Tiempo: 1 hora, 30 minutos

Fuente: Eva Alcántara Zavala

Nuestro cuerpo

Contenido:

En ocasiones, los y las jóvenes se comparan con compañeros de su edad; a veces se sienten orgullosos, y en otros casos se sienten preocupados. Es frecuente que esta preocupación esté influida por las imágenes que pasan en las revistas o en otros medios de comunicación; en donde se sugiere cómo debe ser un cuerpo bello en los jóvenes(as). Lo importante aquí es comprender los cambios que se viven; darse

cuenta de que todos los cuerpos son bonitos, que a las personas les atraen diferentes tipos de cuerpos, que cada persona vive los cambios de la pubertad a su propio ritmo y que lo elemental es alimentarse bien, estar sanos, quererse mucho y aprender a valorar y cuidar nuestro cuerpo.

Dos jóvenes de la misma edad pueden ser muy diferentes, pero es probable que uno de ellos ya haya terminado de crecer mientras que el otro apenas está empezando. Ni el desarrollo rápido ni el desarrollo lento son anormales, tampoco es uno mejor que el otro.

Tema: Nuestro cuerpo

Técnica: En movimiento

Objetivos:

Reflexionar sobre la importancia del cuerpo.

Revalorar los cambios que se experimentan en el cuerpo durante la adolescencia temprana.

Reflexionar sobre el concepto de "cuerpo ideal"

Revalorar el propio cuerpo.

Material:

1 reproductor de audio casetes y de discos compactos, 1 audio casete que contenga distintos ritmos musicales, discos compactos, pelotas de muchos tamaños (desde pelotas de playa hasta pequeñas pelotas de goma), 1 silla por participante, pailacates, frutas de distintos tamaños, objetos que se puedan tocar y oler, instrumentos musicales (tambores, cascabeles, triángulos, guitarritas, campanas, etc.);

globos inflados, serpentinas, espuma (para fiesta), botellitas con jabón para hacer burbujas (y sus respectivos alambres envueltos con estambre), ropa y zapatos que se puedan mojar, 1 cambia de ropa por participante, 1 toalla por participante, globos llenos de agua, 1 cubeta o tina para poner los globos, bolsas de plumas (de animal) de distintos colores, cojines. Se requiere un espacio amplio (un patio, una explanada) y un espacio cómodo (un salón alfombrado por ejemplo), en el que se pueda llevar a cabo el análisis y la reflexión.

Desarrollo:

En toda la secuencia de actividades se necesitará música y se requerirá que por lo menos tres personas ayuden al coordinador(a) o coordinadores(as).

Se colocan sillas en círculo (una por participante), los(as) jóvenes se sientan en las sillas y se cubren los ojos con pallacates, el coordinador(a) explica al grupo que se les pasarán algunos objetos que pueden tocar y oler; los(as) ayudantes dan frutas de distintos tamaños a los(as) adolescentes; también se pueden pasar otros objetos de diferentes texturas y aromas. Luego de un rato, el(la) coordinador(a) anuncia que se le dará a cada uno, un instrumento musical para que lo toquen. Después de escuchar durante un rato la música creada por el grupo, el(la) coordinador(a) da la señal para que los(as) participantes puedan quitarse los pallacates. Enseguida el grupo expresa lo que sintió durante la actividad. Se retiran las sillas y se deja el espacio libre.

Posteriormente se escucha música que pueda asociarse con el deporte, a los(as) participantes se les pasan pelotas de todos tamaños para que jueguen con ellas, luego se les da la indicación de que jueguen con las pelotas como si estuvieran

jugando soccer, basket, americano, dominadas, voleibol, tenis y frontenis (se da un tiempo para imitar los movimientos de cada actividad deportiva o también se puede alentar al grupo para que juegue libremente con las pelotas). De pronto, comienzan a escucharse distintos ritmos musicales, de preferencia los ritmos que le gusten al grupo, el(la) coordinador(a) indica que hay que bailar siguiendo el ritmo de la música (en este momento los(as) ayudantes recogen las pelotas y ahora avientan globos de colores, también pueden repartir serpentinas y botellas con espuma). Se puede pedir que varios(as) jóvenes pasen al frente, para que el resto del grupo limite sus movimientos al bailar. Una vez que se concluyó esta actividad, se da tiempo para reflexionar sobre la experiencia.

RECESO

Luego se reparten a la mitad de los participantes botellitas con jabón para hacer burbujas, el resto del grupo tiene que escuchar la música y permanecer de pie, distribuidos en todo el espacio, con los ojos cerrados, para dedicarse a sentir las burbujas que se estrellan en su cuerpo; después de un tiempo, pueden abrir los ojos y comenzar a romper todas las burbujas que se produzcan. Más tarde se invierten los papeles, es decir, quienes se encargaron de hacer burbujas ahora van a sentirlas y romperlas y viceversa. Posteriormente, los(as) ayudantes recogen las botellitas de jabón y acercan al grupo una tina con globos llenos de agua. El grupo forma un círculo, el(la) coordinador(a) da un globo a uno(a) de los(as) participantes, quien se lo lanza a otro(a) gritando su nombre, cuando un globo se rompe se toma otro de la tina. Es preciso recordar que para esta actividad se requiere traer ropa y zapatos que

se puedan mojar, ropa para cambiarse y una toalla. Se da un tiempo para secarse y cambiarse.

Antes de concluir la sesión se abre un espacio para reflexionar, en la reflexión se pueden incluir todas las experiencias del día y se pueden retomar los siguientes puntos:

¿Por qué es importante nuestro cuerpo?

¿Para qué sirven los cambios que se viven durante la pubertad?

¿Cuál es el cuerpo ideal?

¿Realmente queremos a nuestro cuerpo, lo aceptamos, lo valoramos, lo cuidamos?

¿Qué podemos hacer para cuidarlo?

Para finalizar la sesión, el(la) coordinador(a) señala que se van a proporcionar al grupo plumas (de animales), pintadas de colores para que, cuando se de la señal, las avienten hacia arriba al mismo tiempo que se toma la foto del grupo, después se les proporciona crema para que con ella se peguen plumas en su rostro o en su cuerpo y se les tomen más fotos. Es importante que para la siguiente sesión se haga un mural con las fotos del grupo, en el que se incluyan también las que han sido tomadas en las demás sesiones, para que en los tiempos libres los(as) participantes puedan acercarse a verlas.

Nota: Es necesario investigar con anterioridad cuál es el tipo de música que al grupo le gusta bailar.

Es conveniente llevar a cabo la actividad de los globos llenos de agua, en una época del año en la que haga calor.

Tiempo: 4 horas

Las emociones

Contenido:

En esta etapa de tantos cambios, no sólo se transforma el cuerpo, también cambia la forma de arreglarse, la forma de pensar, la forma de relacionarse con los demás y la manera de sentir. Esto es comprensible porque todo en el(la) joven se está transformando, se busca una identidad, existen deseos de ser más independiente, de probar la capacidad de amar, de buscar nuevos valores, nuevos ideales.

Hay quienes por momentos desean estar solos(as) y en otras ocasiones deciden estar con los amigos(as), o con alguna otra persona; es probable que suceda que un día un(a) joven esté muy entusiasmado para realizar alguna actividad, pero que otro día ya no le interese en lo más mínimo. Las emociones van cambiando y se pueden expresar de varias maneras: platicando con los(as) amigos(as), con la familia, con el novio(a), a través de cartas, por medio de un diario, a través de las expresiones artísticas como la pintura, la escultura, el teatro, la danza, la poesía, el canto; por medio de algún deporte.

Es preciso poder identificar y expresar lo que se siente, sin embargo, a los varones se les limita en esta capacidad humana, se les hace creer que un hombre no debe expresar lo que siente, pero eso es falso, porque el poder hablar sobre lo que se siente hace a una persona más libre.

Tema: Las emociones

Técnica: Nuestras emociones

Objetivos:

Expresar emociones.

Reflexionar sobre la importancia que tiene poder expresar nuestras emociones.

Material:

Masa de harina de maíz (de la que se utiliza para hacer tortillas), una mesa grande (o varias mesas pequeñas unidas), agua, manteles de plástico, trapitos para limpiar.

Desarrollo:

Cada participante elige un espacio en la mesa y una emoción que tendrá que representar con la masa (alegría, tristeza, enojo, etc.)

Después se da un tiempo para que el grupo trate de adivinar qué emoción representó cada participante, enseguida el(la) participante explica qué emoción representó y un ejemplo de algún momento en el que se puede experimentar ese sentimiento, el resto del grupo podrá aportar otros ejemplos o hacer comentarios. Al final se da un tiempo para reflexionar por qué es importante expresar las emociones.

Nota: Esta actividad se puede realizar por equipos, sobre todo si el grupo es muy grande.

Tiempo: 1 hora, 30 minutos

Fuente: Adaptación de una técnica aplicada por Isabel Martínez Torres

¿Qué le está pasando a mi familia?

Contenido:

Es común que en esta etapa comiencen a existir diferencias en la familia, y que cueste un poco de trabajo ponerse de acuerdo en cuanto a: los horarios para salir, para llegar, los quehaceres de la casa, la forma de vestir, de peinarse, la manera de

hablar y de reaccionar, el grupo de amigos con el que se relacionan los(as) jóvenes, la escuela, la música que escuchan... todo esto ocurre porque tanto a los papás como a los(as) jóvenes les lleva un poco de tiempo acostumbrarse a las diferencias, comprender que se tienen necesidades distintas en la niñez y en la adolescencia. También es una etapa muy interesante porque existe la posibilidad de platicar sobre temas muy diversos con la familia, se adquieren nuevos compromisos, privilegios y responsabilidades que nos hacen sentir que estamos creciendo.

Tema: ¿Qué le está pasando a mi familia?

Técnica: ¿Qué le está pasando a mi familia?

Objetivos:

Expresar cómo cambia la relación en la familia cuando el (la) joven pasa de la niñez a la adolescencia.

Material:

Manteles de plástico, periódico, bolsas para basura.

Desarrollo:

Se ponen en el piso los manteles de plástico, sobre ellos se pone el periódico y los(as) participantes comienzan a rasgarlo. Una vez que se terminó de rasgar el periódico se juega un rato a aventarlo. Posteriormente se forman equipos cuyos integrantes se las tienen que ingeniar para representar, utilizando el periódico, cómo cambia la relación en la familia cuando un niño(a) empieza a crecer y a convertirse en un(a) joven. Se da un tiempo para escuchar a cada equipo. Al final se puede reflexionar sobre las ventajas, las desventajas y las nuevas responsabilidades que se adquieren, los(as)

participantes pueden hablar sobre "tips" para mejorar la comunicación en la familia.

Una vez terminada la actividad, entre todos recogen la basura.

Nota: Es imprescindible que en esta técnica los(as) participantes tengan perfectamente claro lo que se tiene que hacer, antes de iniciar.

Tiempo: 1 hora, 30 minutos

Fuente: adaptación de una técnica propuesta por Isabel Martínez Torres

¿Qué se siente cuando te enamoras?

Contenido:

Es común en esta edad enamorarse de artistas, de profesores, de conductores de algún programa de radio; es frecuente escuchar a alguien decir que está muy enamorada (o) de una persona y a la semana siguiente escucharle decir que se siente muy enamorada(o) pero de otra persona.

Se suele experimentar la atracción física, es decir, cuando alguien nos encanta por algunas o varias de sus características físicas como pueden ser: sus ojos, sus piernas, su boca, sus caderas, su cabello, sus manos, su rostro, su cuerpo, etc.: puede suceder que esa atracción física se emplece a entremezclar con una atracción emocional, esto significa que ese ser nos empieza a agradar por su mirada, porque se trata de alguien que es cariñoso, o de una persona comprensiva, atenta, cordial, optimista o por otros aspectos de su forma de ser que nos parezcan atractivos. También se puede experimentar una etapa del enamoramiento en la que se le anulan las fallas a ese ser que nos gusta tanto, no se le percibe ningún defecto, únicamente virtudes, se le ve como un ser extraordinario, perfecto. Se pasa mucho

tiempo pensando en él o en ella, cuesta trabajo concentrarse en las clases, cuesta trabajo estudiar para los exámenes, es posible que baje nuestro rendimiento en todas las áreas: en la escuela, con los amigos, con la familia; esto se debe a que toda nuestra atención se centra en ese ser especial. En ocasiones los amigos y familiares suelen hacer comentarios al respecto: ¿se nota que estás enamorado(a) porque no te concentras en nada!

Se pueden pasar horas hablando por teléfono con esa persona que nos encanta, pero existe la impresión de que han transcurrido tan sólo unos minutos: el tiempo se percibe de manera distinta.

Cuando vemos a ese ser que nos gusta mucho, se pueden experimentar muchos cambios en nuestro cuerpo: el corazón comienza a palpar más rápido, las manos empiezan a sudar, hay quienes dicen que notan unas sensaciones raras en el abdomen. Se vive un momento mágico, cambia la forma en la que se aprecian los aromas, las texturas, los colores, los sonidos, los sabores; todo se vive de manera muy especial. Algunas personas tratan de llamar la atención de ese ser que les gusta mucho, entonces pasan varias veces cerca de él o de ella, le sonrían, le "hacen ojitos", ponen su mejor pose, emiten su voz más sensual, se lucen practicando algún deporte o tienen detalles especiales. Hay quienes al contrario, tratan de pasar desapercibidos y que por ningún motivo esa persona se vaya a dar cuenta que les gusta, sin embargo, cuando alguien les hace burla, cuando se hace evidente esa atracción, ese enamoramiento, se pueden poner rojos o hasta pálidos.

Otro momento del enamoramiento puede ser cuando "se rompe el encanto", cuando se empiezan a percibir los defectos de esa persona de quienes estamos

enamorados (as); ya no se le idealiza, entonces se le puede percibir como un ser real, con virtudes y defectos, se le puede conocer de verdad, se puede entablar la comunicación.

A veces, algunas y algunos chicos sienten duda y comienzan a cuestionarse si esa persona de la que están enamorados es la que más les conviene, si es la mejor para ellos o para ellas, si realmente son correspondidos; cuando se experimentan estas dudas suele suceder que baje el rendimiento en las diferentes áreas de su vida.

Si se sobreponen a este momento de muchas dudas, hay quienes deciden entablar relaciones más estables, en donde existe la confianza, la comunicación, la solidaridad, el respeto, el cariño, la seguridad de que se puede contar con alguien. El enamoramiento es distinto a esta etapa de estabilidad. En la medida que vamos madurando existe mayor capacidad para entablar relaciones estables.

Todo esto se podría experimentar, pero la verdad es que cada joven vive el enamoramiento a su manera y tal vez pueda sentir cosas muy distintas de las que se mencionaron aquí. Enamorarse no siempre es una experiencia bella, a veces duele mucho, por ejemplo, cuando nos enamoramos de alguien que no se fija en nosotros, pero es necesario saber que ese dolor no durará toda la vida y que entre tantos y tantas jóvenes que existen, seguramente podremos encontrar a alguien que nos guste y a quien le gustemos también. Hay muchachos(as) que se preocupan porque notan que sus compañeros(as) ya tienen novio(a) y ellos aún no; mientras que a otros(as) jóvenes les resulta agradable apreciar la belleza de los demás, pero no se encuentran interesados por las relaciones de noviazgo. En realidad no hay que sentirse presionados(as) por eso, porque para enamorarse o para tener novio(a) no hay

edades, y a cada persona le llega su momento. También hay que aclarar que ninguna persona es más valiosa por el hecho de tener muchas novias(os), nuestro valor como personas definitivamente no depende de eso.

Tema: ¿Qué se siente cuando te enamoras?

Técnica: ¿Qué se siente cuando te enamoras?

Objetivos:

Hablar sobre lo que se experimenta cuando se está enamorado(a).

Material:

1 silla por participante (o cojines y un salón con alfombra), pliegos de papel bond, plumones de colores, hojas, plumas.

Desarrollo:

Este tema se puede iniciar con una charla entre los(as) participantes y el (la) coordinador(a), en la que se comenta que es lo que vive una persona cuando esta enamorada, qué se siente. Para concluir la actividad el coordinador(a) puede mencionar las etapas del proceso de limeranza.

Otra opción es que primero el coordinador(a) haga una breve exposición del tema y posteriormente se formen equipos, que se encargarán de representar a través de un dibujo, una canción o una dramatización, el enamoramiento. Se puede reflexionar si existen diferencias entre lo que consideran los hombres y lo que opinan las mujeres, así como las posibles causas de las diferencias y similitudes. También se pueden compartir experiencias.

En esta actividad es de especial importancia la participación del observador(a)

Nota: En esta técnica es esencial la participación del grupo, ya que son los(as) participantes quienes saben, mejor que cualquier otra persona, lo que se experimenta durante el enamoramiento, en esta etapa. Es necesario no obligar a nadie a hablar.

Tiempo: 1 hora ó 1 hora, 30 minutos.

Fuente: Reyna Isabel Hernández Cruz

La masturba... ¿qué?!

Contenido:

La masturbación o autoerotismo es cuando una persona acaricia, estimula o toca su propio cuerpo para provocarse sensaciones placenteras. Erotismo viene de la raíz etimológica griega erotikós, que significa amor.

Mediante la masturbación se puede llegar a tener un orgasmo, aunque eso no ocurre siempre. No se limita a la estimulación de los órganos sexuales: una persona puede experimentar sensaciones muy agradables al tener un recuerdo; al sentir el roce del viento en su piel, al escuchar una música agradable o el sonido del mar, al observar un paisaje fascinante, al percibir un aroma peculiar o al descubrir un sabor exótico. A través de estos sentidos se puede explorar el propio cuerpo.

Es común que la masturbación esté acompañada de fantasías sexuales, las cuales favorecen la creatividad y la imaginación.

El autoerotismo permite a los seres humanos, hombres y mujeres, a lo largo de toda su vida, es decir, desde que son niños o niñas hasta que son ancianos o ancianas, descubrir y vivir su propio cuerpo como una fuente de sensaciones placenteras, que

les facilitará, si en algún momento lo deciden así, compartir esa experiencia con otra persona.

Es frecuente observar a los y las niñas que desde muy pequeños tocan y acarician su cuerpo, a través de este contacto van descubriendo sus sensaciones y se descubren a sí mismos, de la misma forma que van conociendo el mundo. Para una niña o un niño pequeños es igual de importante tocarse el pie, tocarse la oreja, rascarse el ombligo o tocarse los órganos sexuales; para ellos no hay partes de su cuerpo que sean sucias o limpias, buenas o malas. Los pequeños no piensan de la misma manera que lo hacen los adultos, tan sólo descubren su cuerpo y el mundo. No es muy difícil darse cuenta que a un pequeño(a), chuparse el dedo le produce mucho placer, esto es una práctica autoerótica.

En la adolescencia puede aumentar la frecuencia de la masturbación, ya que a través de esta práctica los y las jóvenes redescubren su cuerpo -que se ha transformado- y sus sensaciones. Algunas y algunos muchachos desahogan tensiones no sexuales por medio de esta experiencia.

Existen muchas ideas falsas que se dicen en torno a este tema: que pueden salir pelos en las manos, que pueden salir barritos en la cara, que a la persona que practica la masturbación la cara se le puede poner pálida, demacrada y "chupada"; que salen ojeras, que se cae el cabello, que puede provocar ceguera o daño psicológico, que ya no va a existir el deseo de tener contacto con la pareja puesto que se agota la energía, etc.

Los estudios demuestran que es una práctica que realizan ambos sexos, que no causa daño físico ni mental; todo lo contrario, puede ayudar al o la joven a ensayar

su próxima vida sexual. Facilita conocer los órganos sexuales y algo mejor: saber en qué partes del cuerpo, al ser tocadas, se siente más agradable.

No quita energía y no impide que alguien se pueda relacionar sexualmente con otra persona.

Mucha gente se pregunta si causa daño masturbarse en exceso, pero cada persona tiene sus propios límites, por ejemplo: hay quienes pueden caminar por mucho tiempo sin cansarse, mientras que otros caminan un poco y se sienten agotados. Lo mismo sucede en la actividad sexual. En la sexualidad no se compone de números, sino de maneras de sentir y de vivir.

Si alguien considera que masturbarse es malo, seguramente se sentirá muy culpable si realiza esta práctica. Cuando a alguna persona le produce mucha culpa, desesperación, vergüenza, confusión o angustia la masturbación sería conveniente que platicara con un especialista (psicóloga o psicólogo que esté preparado en sexología) para poder comprender mejor a qué se debe lo que siente. La manera de vivir las experiencias autoeróticas dependerá en gran medida de la información y la educación que se haya recibido al respecto.

Para explorar el cuerpo, es preciso poder contar con un ambiente adecuado, íntimo, agradable, en el que haya privacidad, en el que no haya presiones o interrupciones y en el que no se moleste a nadie. Es necesario tener las manos limpias y disponer de tiempo. Es como cuando comemos: es distinto comer en un lugar agradable, con una mesa lista, con una comida bien preparada y contando con el tiempo suficiente; que comer en un lugar desagradable, incómodo, sucio, sin privacidad, aprisa, sin

importar el sabor de los alimentos, con las manos sucias y experimentando culpa o sintiendo un gran temor por engordar.

Entonces, la masturbación permite conocer el propio cuerpo, mejorar la percepción que se tiene de él, explorarlo, descubrir distintas sensaciones; puede también ser una forma de darse amor a sí mismo y por lo tanto, de mejorar la autoestima, (siempre y cuando la persona no se sienta culpable por llevar a cabo esta práctica). Ayuda a conformar un esquema corporal y una identidad. Favorece la disposición a amar.

A través de la masturbación una persona aprende a acariciarse, a darse placer, a cuidar no sólo su cuerpo sino también su mente.

Tema: La masturba...¿qué?!

Técnica: Lo que sabemos sobre la masturbación (discusión grupal)

Objetivos:

Aclarar dudas sobre el tema de la masturbación.

Material: 1 silla por participante (o un salón alfombrado y cojines), pizarrón blanco, marcadores para pizarrón blanco, hojas, plumas.

Desarrollo:

Se forman equipos, en dónde los(as) participantes van a platicar todo lo que han oído hablar a cerca de la masturbación, después se reúne el grupo grande, se hace una discusión y reflexión sobre el tema, se plantean preguntas e inquietudes, el coordinador(a) ayuda a resolver dudas.

Nota: Los(as) jóvenes pueden traer material sobre el tema.

Si es necesario, se puede dar un tiempo para que los(as) participantes escriban sus dudas en papellitos.

Tiempo: 1 hora

¿Relaciones sexuales?

Contenido:

Cuando se está enamorado(a) hay una necesidad de estar lo más cerca que sea posible de la persona amada, de tomarla de la mano, de sentir su piel o tocar alguna parte de su cuerpo.

Para que exista una relación sexual se necesita tener deseo, es decir, sentir la necesidad de estar con la pareja de una manera más íntima, las relaciones se pueden dar cuando el deseo lo experimentan los dos. Después del deseo puede haber excitación, los hombres se dan cuenta que están excitados cuando tienen una erección y las mujeres lo pueden notar cuando la vagina se pone húmeda, también los pezones se pueden poner duritos y tomarse más sensibles. Esto ocurre gracias a los besos y las caricias que se expresan durante la relación sexual.

Después puede haber un coito, es decir, cuando el pene se introduce en la vagina, si la excitación continúa se puede tener un orgasmo, que es generalmente cuando el hombre eyacula y la mujer tiene contracciones en los órganos sexuales.

A las relaciones sexuales se les suele llamar coito, acto sexual o hacer el amor, este último término se utiliza cuando además de sentir placer, las personas se demuestran su amor.

Una relación sexual no es únicamente meter el pene en la vagina, es una manera de comunicarse y de expresar el afecto a través de caricias, miradas, gestos, palabras, etc.

No es verdad que la única alternativa para ejercer la sexualidad sea mediante las relaciones sexuales, hay jóvenes que prefieren la abstinencia, que significa no tener contacto físico con otras personas ni con el propio cuerpo, esta es una opción tan válida como las otras, y si se hace por gusto, puede ser una experiencia agradable. Otros(as) jóvenes deciden practicar la masturbación. Otra opción son las caricias sexuales, mejor conocidas como faje, que consisten en darse besos, abrazos, acariciar al chico(a) que les gusta o de quien se sienten enamorados(as), es una experiencia que también enseña a manifestar el afecto y las emociones.

A veces las personas tienen relaciones sexuales con alguien a quien aman, en ocasiones las tienen con alguien que les atrae mucho, otra alternativa es que el amor y la atracción vayan juntos, en cualquiera de los casos, es preciso tener perfectamente claro lo que la relación significa para ambos.

No vale la pena apresurarse a tener relaciones sexuales sólo porque los(as) amigos(as) ya las tuvieron, en realidad no hay prisa y nadie es más hombre o más mujer por el hecho de tener o no relaciones sexuales.

Hay quienes eligen tener esta experiencia con personas que reciben un pago por hacerlo, es más común que los hombres recurran a este servicio porque socialmente les es más permitido y reforzado.

No es obligatorio tener relaciones sexuales, cada persona puede decidir si las tiene o no; lo que sí es indispensable es tenerlas con responsabilidad, o sea, tomando en

cuenta que en cada relación sexual existe la posibilidad de que haya un embarazo y si aún no se desea tener un(a) hijo(a); es forzoso estar bien informados sobre los métodos anticonceptivos que se pueden utilizar. Es necesario estar conscientes de las consecuencias que pueden existir, platicarlo con la pareja, mantener la comunicación necesaria para que ambos puedan expresar lo que piensan, lo que sienten, lo que les gusta y lo que les desagrada.

La información y la comunicación abierta sobre este tema permiten tener más elementos para tomar decisiones.

Tema: ¿Relaciones sexuales?

Técnica: Una historia

Objetivos:

Facilitar que los(as) participantes expresen qué significa para ellos(as) una relación sexual.

Permitir que los(as) jóvenes expresen sus dudas e inquietudes sobre el tema.

Facilitar que se dé una conversación abierta sobre el tema.

Material:

Revistas, cartulinas, pegamento, tijeras, plumones, cinta adhesiva.

Desarrollo:

Se formarán equipos, a cada uno de ellos se les proporcionarán revistas, 1 cartulina, pegamento y plumones. Los(as) integrantes de cada equipo harán recortes de las revistas y los pegarán en la cartulina, a través de estas imágenes y de la secuencia que elijan, representarán lo que para ellos(as) significa una relación sexual: crearán

una historia. Posteriormente se formará el grupo grande y cada equipo contará su historia, después se dará un tiempo para expresar dudas comentarios e inquietudes. Se puede reflexionar sobre las opciones que tienen los hombres para ejercer su sexualidad y las que tienen las mujeres, sobre la información que los(as) muchachas tiene sobre este tema y acerca de las consecuencias que pueden existir al tener relaciones sexuales.

Nota: Es necesario que el o los coordinadores estén muy pendientes de que los jóvenes se sientan con la confianza y libertad necesarias para expresar sus ideas, dudas e inquietudes, y que al mismo tiempo prevalezca un clima de profundo respeto. Puede haber grupos en los que exista enojo o malestar al abordar estas temáticas, es preciso que se reflexione por qué se dan estas reacciones.

Es de especial importancia la participación del (la) observador(a).

Sería conveniente que también los(as) jóvenes trajeran revistas de las que tienen en sus casas.

Tiempo: 1 hora 30 minutos

Tema: Todos los temas vistos

Técnica: Nuestra revista

Objetivos:

Hacer la revista del taller (como parte de las actividades de cierre).

Material:

Fotografías del grupo, escritos, resistol, hojas.

Desarrollo:

Desde las primeras sesiones se formará un equipo que se encargue de coordinar la creación de "la revista del taller". En el transcurso del taller los(as) participantes irán aportando algún escrito para formar la revista, este escrito puede ser una reflexión, una crítica, un pensamiento, una anécdota, un cuento, sobre cualquiera de los temas programados. Se podrán mostrar revistas hechas por otros grupos, para dar una idea más clara de lo que se pretende hacer.

El equipo encargado tendrá la tarea de darle formato a la revista, ponerle un título, ponerle imágenes (se podrán utilizar las fotografías del grupo). Los(as) participantes podrán ponerle su nombre a su escrito o algún seudónimo.

La revista deberá estar lista una sesión antes de que concluya el taller, para que todos(as) los miembros(as) del grupo puedan conocerla.

Nota: Para realizar con éxito esta actividad se requiere una buena planeación y organización.

Tiempo: Por lo menos 20 minutos cada sesión.

Fuente: Adaptación de una técnica propuesta por Georgina Flores Mercado

Tema: Evaluación

Técnica: Evaluación de cada técnica

Objetivos:

Permitir que los(as) participantes evalúen cada una de las técnicas.

Obtener retroalimentación por parte del grupo.

Conocer en qué aspectos se pueden mejorar las técnicas.

Material:

Hojas tamaño carta, cortadas por la mitad, que tengan impreso el formato para la evaluación, lápices, goma, sacapuntas.

Formato de evaluación

Evaluación

Por favor contesta todas las preguntas:

Nombre de la actividad: _____

¿Qué te pareció esta actividad?

¿Cómo fue el trabajo del (la) coordinador(a)?

¿Qué opinas de los materiales que se utilizaron?

¿Qué se puede hacer para mejorar esta actividad?

Desarrollo:

Después de la aplicación de cada técnica, se pasarán las hojas de evaluación a cada uno(a) de los(as) participantes, quienes llenarán el formato a lápiz (para poder borrar si se equivocan).

Es necesario dejar claro cuáles son los objetivos de la evaluación y por qué es importante que se evalúe cada técnica.

Nota: Es preciso recordar que la evaluación es anónima.

Tiempo: 5 minutos

Tema: Clerre

Técnica: Evaluación del taller

Objetivos:

Hacer una evaluación general del taller.

Hacer un clerre.

Material:

1 salón alfombrado, cojines, un pliego de papel bond, plumones.

Desarrollo:

El grupo se sentará formando un círculo, cada participante expresará qué fue lo que aprendió en el taller, para que le sirvió esta experiencia, qué fue lo que le gustó y lo que no le gustó, qué sugerencias hace para talleres posteriores. En un pliego de papel bond se pueden escribir estas preguntas y poner en un lugar visible, por si a alguien se le olvidan. Se da un tiempo para realizar alguna actividad de despedida propuesta por el grupo y planeada con anticipación.

Nota: Es muy importante que el(la) observador(a) haga anotaciones de todo lo dicho por el grupo.

Tiempo: 2 horas

Conclusiones

El objetivo del presente trabajo fue hacer una propuesta de técnicas para aplicar en un taller de sexualidad dirigido a adolescentes tempranos, para ello se realizó una investigación teórica que se estructuró en cuatro capítulos en los que se abordan los temas: sexualidad adolescente, educación de la sexualidad en la adolescencia, aspectos de la dinámica grupal y del trabajo del coordinador; y el análisis de cinco programas de educación sexual para adolescentes.

De esta revisión se desprende que es importante tener y dejar bien claro bajo qué concepción se mira al adolescente y cuál es la visión que se tiene sobre la educación de la sexualidad dirigida a jóvenes, ya que esto influirá de manera determinante en los programas y estrategias que se implementen. En el presente trabajo se considera que los y las jóvenes tienen la capacidad de tomar decisiones, por ello se sigue la perspectiva de educación de la sexualidad del CRESALC (Comité Regional de Educación Sexual para América Latina y el Caribe) y del Enfoque Humanista, a través de la cual no se imponen moldes, sino que se promueve movilizar las capacidades de comunicación, de relación interpersonal y de discernimiento crítico para la toma de decisiones libres, informadas y responsables.

Se tiene una visión ética desde la cual no se imponen reglas, sino que se proponen criterios para orientar las decisiones morales tales como la libertad, el respeto, la responsabilidad, el derecho al placer y la equidad.

Mediante la Perspectiva de Género se genera una búsqueda de formas más equitativas de convivencia, en donde la diferencia sexual sea reconocida y no utilizada para

establecer más desigualdad y discriminación; esta labor es un proceso, cuyo primer paso es darse cuenta, tomar conciencia, reconocer las situaciones de inequidad.

La defensa de los derechos sexuales también representa una guía en esta propuesta.

Dado que se trata de un trabajo grupal, es preciso no caer en la trampa de pensar que por el hecho de saber sobre el tema de la sexualidad y trabajar con distintas poblaciones se es experto en grupos, en realidad, si se desea trabajar con grupos se necesita tener conocimientos teóricos, experiencia, vivencias, entrenamiento y capacitación en esa área.

Para poder observar procesos grupales se requiere aprender a mirar al grupo como tal y no solamente como individuos que interaccionan.

En el proceso grupal, el (la) coordinador(a) tiene una función particular diferenciada de la de los y las participantes, que nunca se debe abandonar, no por cuestiones de autoridad, sino como un elemento esencial para facilitar el trabajo del grupo. Su función consiste en observar qué hace el grupo con su tarea (la finalidad implícita o explícita por la que se reunieron las personas); en hacer señalamientos y devoluciones del material que surja en el proceso, siempre con una mirada grupal.

La función del (la) coordinador(a) implica un proceso de autorreflexión y de trabajo sobre sí mismo, el cual es facilitado por la supervisión.

En la función de liderazgo se pueden distinguir dos aspectos: el aspecto socio-operativo, que se refiere a la realización de tareas para el logro de los objetivos; y el aspecto socio-afectivo, que es la función de mantenimiento de grupo y que involucra las actitudes, los valores, y los sentimientos conscientes e inconscientes; que generarán una atmósfera y clima específicos.

Para realizar su labor el(la) coordinador(a) cuenta con diversas herramientas, las técnicas son maneras, procedimientos o medios sistematizados de organizar y desarrollar la actividad del grupo; sin embargo, el uso de éstas por sí solo no basta para tener éxito, puesto que no se trata de instructivos que puedan seguirse mecánicamente (como ya se dijo, es indispensable conocer y aplicar la teoría de grupos). Para poder hacer una adecuada selección de las técnicas se requiere conocer al grupo, saber sobre sus objetivos, intereses, necesidades y valores.

La alternativa del juego y la Resolución noviolenta de conflictos, son buenas herramientas en el trabajo con grupos de jóvenes, puesto que representan una opción para promover la reflexión y el aprendizaje en una forma sencilla y divertida, facilitando la inclusión, el respeto y la valoración de todos(as) los(as) participantes y permitiendo que los conflictos que surgen al interior del grupo sean aprovechados para favorecer el cambio. A través de juegos se promueve que exista en el grupo un conocimiento más profundo entre los participantes; se refuerzan los sentimientos de aceptación, confianza, correspondencia y seguridad; se alienta la comunicación y las experiencias en las que se aprende a compartir, más que a competir, para poder pasar entonces, a la resolución noviolenta de conflictos, proceso que envuelve mayor grado de dificultad pues implica ver los conflictos que la diversidad trae consigo, no como algo a evitar, sino a resolver en forma creativa. Es conveniente facilitar estos estados grupales porque socialmente no es tan sencillo hablar sobre la sexualidad, se necesita un clima de confianza que pueda favorecer la desinhibición; el juego es un buen auxiliar en esta tarea.

Del análisis que se hizo de cinco programas de educación de la sexualidad para adolescentes: Guía básica de educación sexual para el maestro de secundaria

(CONAPO, 1990); Salud, sexualidad y adolescencia, Guía práctica para integrar la orientación sexual en la atención de salud de adolescentes (CORA, 1990); Sexualidad de la gente joven, modelo educativo para profesores y profesionales (Mexfam, 1992); Planeando tu vida, programa de educación sexual y para la vida dirigido a adolescentes (IMIFAP, 1995); y Juntos planeamos el futuro, hablemos de autoconciencia de salud sexual y reproductiva (Mexfam, 1998); se puede afirmar que existe una gran variedad de técnicas que se pueden aplicar en el trabajo de educación sexual dirigido a jóvenes. En los cinco programas se comparte la visión de que los(las) jóvenes son capaces de tomar decisiones sobre su sexualidad y para ello es indispensable que se proporcione la información y orientación que requieran.

De este análisis también surgen varios puntos: es difícil que un programa pueda ser aplicado tal cual, en todos los grupos de jóvenes mexicanos, puesto que existen características y necesidades particulares en cada grupo (edad, religión, creencias, costumbres, nivel socioeconómico, etc). Las diferencias que existen entre los jóvenes que viven en una comunidad rural y los que viven en una comunidad urbana, por citar un ejemplo, pueden ameritar cambios considerables en el diseño, planeación y aplicación de un curso o taller. De esto se deriva que es pertinente corroborar que los temas y las técnicas que se proponen en un programa dirigido a jóvenes, sean efectivamente los que el grupo requiere; y que es conveniente considerar la posibilidad de incluir, modificar, omitir o cambiar el orden de los temas en función de las necesidades del grupo.

Son pocos los programas enfocados a tratar específicamente los cambios que se experimentan en la sexualidad durante la adolescencia temprana, pese a que ésta es

una etapa muy importante, en la que se viven bastantes transformaciones tanto biológicas, como psicológicas y sociales.

Con base en todo lo anterior surge la Propuesta de técnicas para aplicar en un taller de sexualidad dirigido a adolescentes tempranos. El taller se titula: **COMPRENDIENDO NUESTROS CAMBIOS.**

Debido a que las técnicas de grupo deben aplicarse con un objetivo claro y bien definido, es preciso aclarar que las que se proponen en este trabajo tienen el objetivo de facilitar que los y las jóvenes participantes del taller puedan reflexionar, cuestionar, analizar y discutir sobre el tema de la sexualidad; también tienen el propósito de promover la participación.

A través de esta propuesta se busca adecuar el taller a las necesidades del grupo y no que los(as) participantes se adapten al taller.

Se propone una técnica en la que el grupo expone cuáles son las temáticas sobre sexualidad que desea que sean abordadas y participa en la calendarización de éstas; define bajo qué normas desean que se lleven a cabo las reuniones. Esto permite que los(as) jóvenes se involucren en el desarrollo del taller, influyan y tomen decisiones sobre éste.

Otra de las técnicas ayuda a que los(as) participantes propongan e implementen nuevas formas de trabajo, nuevas técnicas; de tal manera que el(la) coordinador(a) también aprenda y se enriquezca con los conocimientos transmitidos por el grupo, esto da lugar a que exista un intercambio e influencia mutua.

Se proponen técnicas para abordar los siguientes cambios relacionados con la adolescencia temprana: La Pubertad, Los órganos sexuales de él, Los órganos

sexuales de ella, La menstruación, La eyaculación, La imagen corporal, La masturbación, Las emociones, Los cambios en la relación familiar, El enamoramiento y Las relaciones sexuales. Estas temáticas, o las técnicas para abordarlas, se pueden modificar de acuerdo a los resultados de la detección de necesidades, esto hace que el taller sea dinámico y flexible.

De esta manera, se sugieren técnicas a través de las cuales se favorece la expresión libre de pensamientos y sentimientos, se refuerza la creatividad de los(as) participantes; esto es lo que se espera que prevalezca durante todo el taller, por ello todas las dudas, inquietudes, desacuerdos y opiniones son aportaciones importantes.

La participación del observador(a) y la evaluación de cada técnica facilitan al coordinador(a) o coordinadores(as) tener una retroalimentación y obtener algunas ideas sobre los aspectos en los que se pueden mejorar dichas estrategias, esto da la pauta para que las técnicas se vayan afinando y adaptando según el grupo lo requiera.

Mediante la evaluación general del taller se pueden obtener ideas de los aspectos en los que éste se puede mejorar y se puede saber para qué le sirvió esta experiencia a cada integrante.

Se trata de una propuesta de intervención para la orientación y prevención en grupo (información más vivencias), en el área educativa, y en la que se trabaja el aquí y ahora (a través de un taller).

Para que lo anterior se lleve a cabo con éxito se requiere que el(la) coordinador(a) o los(las) coordinadores(as) sean sensibles, que permanezcan abiertos a las propuestas del grupo.

Finalmente, se presenta una reflexión que se desglosa de este trabajo:

Cabe preguntarse por qué son escasos los programas en los que se especifiquen alternativas para que éstos puedan adecuarse a la gran diversidad que existe en los grupos de jóvenes; probablemente estos programas se apliquen sin variación alguna; tal vez las modificaciones se lleven a cabo en la práctica, en este último caso resulta muy interesante conocer cuál es la metodología que se emplea para tal efecto y por qué casi no se escribe al respecto. De esta forma, se abre una línea de investigación en la que las personas que trabajan en las instituciones que se dedican a la educación sexual para jóvenes pueden hacer grandes aportaciones.

Alcances y limitaciones

En cuanto a la aplicación del taller cabe señalar que la postura que tengan las autoridades de la escuela y los padres de familia podrá facilitar o entorpecer el desarrollo del mismo. Cuando alguna de las instancias trata de imponer su visión de la sexualidad como la única verdad, se puede generar un bloqueo que impida que las y los jóvenes expresen lo que realmente piensan y sienten.

Los puntos ciegos del educador(a) representan otra de las limitantes en la aplicación del taller: hay que recordar que el(la) coordinador(a) del grupo tiene su propia historia y desarrollo con respecto a su sexualidad, la educación que recibió pudo haber sido liberadora o represiva, en cualquier caso quedan huellas, que con frecuencia operan en el nivel de lo inconsciente.

Asimismo, se requieren formas más precisas, sistematizadas, para registrar y evaluar cuáles serán los resultados de la aplicación de taller en los diferentes grupos.

La contribución de este trabajo es que representa una acercamiento en la exploración de estrategias que se puedan adecuar a las necesidades e intereses de los diferentes grupos de jóvenes.

Se trata de una propuesta en la que se pretende que las técnicas se adapten a los grupos y no que los grupos se adapten a las técnicas.

Aún falta mucho por hacer en la búsqueda de alternativas en la educación de la sexualidad, que se ajusten a la gran diversidad de ideologías, motivaciones, necesidades, condiciones de vida de los y las adolescentes; en las que se contemple no sólo al individuo sino también al grupo; no obstante, este trabajo representa una aproximación en ese camino.

REFERENCIAS

Para los capítulos 1, 2, 3 y 4

1. Aguilar Gil, J.A. (1994). Educación de la sexualidad en la adolescencia: métodos y contenidos. En: Antología de la sexualidad humana. (Tomo III). México: CONAPO, 765-795
2. Barrios Martínez, D. (1994, noviembre) Humanismo y didáctica crítica en educación de la sexualidad. Trabajo presentado en la Habana, Cuba, p.2
3. Baz, M. (1996). Intervención grupal e investigación. México: Cuadernos del TIPI, UAM.
4. Cascón, P. y Beristain, C.M. (1995). La alternativa del juego. México: Educación para la Paz y los Derechos Humanos.
5. Cascón P. (1996, Agosto). Resolución no violenta de conflictos. Apuntes del curso, impartido en la 2ª semana de Educación para la Paz y los Derechos Humanos en Querétaro, México.
6. Cascón Soriano P. (sf). La alternativa del juego II. Seminario de educación para la paz. México: Educación para la Paz y los Derechos Humanos.
7. Chapela, L.M. (1996). Hacia una concepción de la adolescencia contemporánea. En J.A. Aguilar Gil y B. Mayén Hernández (comp.), Hablemos de Sexualidad: Lecturas. (1ª Ed.), (pp. 117-134). México: Mexfam.
8. Cirigliano, G. F. J. y Villaverde, A. (1996). Introducción de las técnicas de grupo en el campo educativo. En: Dinámica de grupos y educación (9ª Ed.), 8pp. 78-86). Buenos Aires: HVMANITAS.
9. Comfort, A. y Comfort J. (1990). El adolescente: sexualidad, vida y crecimiento. (3ª. Ed.) Barcelona, España: Blume.
10. Corona Vargas, E. (1996). Una ética para la nueva sexualidad. En J.A. Aguilar Gil y B. Mayén Hernández (comp.), Hablemos de Sexualidad: Lecturas. (1ª Ed.), (pp. 317-325). México: Mexfam.
11. CRESALC (1978). La nueva educación sexual. Revista de Sexualidad Humana y Educación Sexual (vol.1, No. 2) CRESALC, 1-19
12. CRESALC (1980). Declaración internacional de los derechos de la niñez y la juventud. Revista de sexualidad Humana y Educación sexual (No. 1) CRESALC, 9

13. De la Garza G., F., Mendiola H., I. y Rábago G., S. (1977). Adolescencia marginal e inhalantes. México: Trillas, México.
14. Delfín, L. F. (1996, Abril). Incesto terapéutico. Ponencia presentada en el 2º Congreso Nacional de Educación Sexual y Sexología en Aguascalientes, México.
15. Ehrenfeld-Lenkiewicz, N. (marzo-abril, 1994). Educación para la Salud Reproductiva y Sexual de la adolescente embarazada. Salud Pública de México, vol. 36, no. 2, 154-160
16. Flores Palacios, F. (1994). Las sexualidades y las ideologías. En: Antología de la sexualidad humana (Tomo I). México: CONAPO, 203-218
17. Freire, Paulo. (1978). Pedagogía del oprimido. (20ª Ed.). México: Siglo veintiuno editores.
18. García-Baltazar, J. y Figueroa-Perea, J.G. (julio-agosto, 1992) Práctica anticonceptiva en adolescentes y jóvenes del área Metropolitana de la Ciudad de México. Salud Pública de México, vol. 34, no. 4, 413-426
19. García-Baltazar, J. y Figueroa-Perea, J.G. (noviembre-diciembre, 1993) Características reproductivas de adolescentes y jóvenes en la Ciudad de México. Salud Pública de México, vol. 35, no. 6, 682-691
20. González N., Monroy, Silberstein, (1994). Dinámica de los grupos técnicas y tácticas. México: Pax- México.
21. Hierro, G. (1994). Ética y sexualidad. En: Antología de la Sexualidad Humana. (Tomo I). México: CONAPO, 219-234
22. Hurlock, E.B. (1973). Psicología de la adolescencia. (Edición revisada en 1994) México: Paidós Psicología Evolutiva.
23. Instituto Mexicano de Sexología (1999). Pubertad. (Material del Taller INFADOL). México, D.F.: Instituto Mexicano de Sexología.
24. Johnson, E.W. (1975). Sexo sin rodeos. México: Pax-México.
25. Krauskopf, D. (1996). ¿Qué es adolescencia? En J.A. Aguilar Gil y B. Mayén Hernández (Comp.), Hablemos de Sexualidad: Lecturas. (2ª Ed.), (pp. 65-115). México: Mexfam.
26. Ladi Londoño, M. (1982). Sexualidad y Humanismo. Ponencia presentada en el primer Congreso Latinoamericano de Sexología y Educación Sexual, Asunción, Paraguay, p.3-5

40. Monroy de Velasco, A., Aguilar Gil, J.A. y Morales García, N. (1985). Salud, sexualidad y adolescencia. Guía práctica para integrar la orientación sexual en la atención de salud a los adolescentes. México: Centro de Orientación para Adolescentes (CORA).

41. Monroy de Velasco, A y Morales García, M. N. (1990). Salud, sexualidad y adolescencia. Guía práctica para integrar la orientación sexual en la atención de salud de los adolescentes. (2ª. Ed.) México: Pax México.

42. Paz, O. (1993). La llama doble, amor y erotismo. España, Barcelona, Seix Barral Biblioteca Breve.

43. Pick de Weiss, S., Aguilar Gil, J.A., Rodríguez, G., Vargas Trujillo, E. y Reyes Pardo, J. (1993). Planeando tu vida. (6ª Ed.) México: Editorial Planeta.

44. Pick, S., Aguilar, J.A., Rodríguez, G., Reyes, J., Collado, M.E., Pier, D., Acevedo, M. P. y Vargas, E. (1996). Planeando tu vida. (7ª Ed.) México: Ariel Escolar.

45. Ponce, Solórzano y Alonso. (1990). Lentas olas de sensualidad. En Bellinghausen, H. (Comp.), El nuevo arte de amar, usos y costumbres sexuales en México., (pp.13-35). México: cal y arena.

46. Rodríguez-Díaz, F.C. (Comunicación personal, octubre 29, 2001).

47. Rodríguez R., G y Aguilar Gil, J.A. (1992). Sexualidad de la gente joven, modelo educativo para profesores y profesionistas. México: Mexfam.

48. Rosenthal, G. y Knobel M. (1988). El pensamiento en el adolescente y en el adolescente psicopático. En A. Aberasturi y M. Knobel (Comps.), La adolescencia normal, un enfoque psicoanalítico. (pp. 143-155) México: Piadós.

49. Rubio Auriotes, E. (1994). Introducción al estudio de la sexualidad humana. En: Antología de la Sexualidad Humana (tomo I) México: CONAPO, 27-46

50. Salazar Antúnez, E. y Ramos del Castillo (1990). Guía de educación sexual para el maestro de secundaria. Actividades I. (2ª Ed.) México: CONAPO, SEP.

51. Secretaría de Educación Pública. (1995). Programa de Desarrollo Educativo 1995-2000. En: Diario Oficial de la Federación (tomo DIX, no. 12, febrero 19). México, p.46

52. Ulloa-Aguirre, A., Díaz-Cueto, L., Méndez, J.P. (1994). La pubertad. En: Antología de la Sexualidad Humana (tomo II). México: CONAPO, 515-540

53. Velasco, L. (1993) . Manual de Bolsillo de los contenidos del Programa Educativo para Madres Adolescentes PREA-PRENATAL. México: CORA.

54. Velasco Monroy, L. (en prensa). Desarrollo bio-psico-social del adolescente: tareas metas y logros. En A. Monroy Salud, Sexualidad, Adolescencia y Juventud. (s/p) México: Pax- México.

55. Videla, M. (1991). La educación para la salud en salud comunitaria. Capítulo sobre prevención. Intervención psicológica en salud comunitaria. Buenos aires: ediciones Cinco.

56. Weeks, Jeffrey. (1998). Sexualidad. México: UNAM, PUEG, Paidós.

57. Wright, M. (1997, Junio). Perspectiva alemana y mexicana en la educación sobre sexualidad y VIH-SIDA. Conferencia magistral presentada en el Congreso Rompiendo Fronteras en México, D.F.

Periódicos y fuentes en red.

58. Amuchastegui, A. y Rivas, M. (Letra S, 6 de febrero de 1997). La sexualidad adolescente y el control social (En red). Disponible en: <http://serpiente.dgsca.unam.mx/jor...97/feb97/970206/ls-Sexualidad.html>

59. Avilés, K. (2000, agosto 15). Casi 20% de embarazos en jóvenes es resultado de abuso familiar. La Jornada, p.35.

60. Brito, A. (1996, Octubre 3). Educación sexual en las escuelas, efectiva medida de prevención: OMS. La Jornada, Letra S

61. Brito, A. y Bonfil, C. (Letra S, 6 de febrero de 1997). Educación Sexual y lenguaje cotidiano: las intervenciones directas (En red). Disponible en: <http://serpiente.dgsca...970206/ls-Aggleton.html>

62. Cruz, A. (1997, octubre 30). El sida, en "fase explosiva":ONU. La Jornada, p.1, 48.

63. El Heraldó (2000, agosto 9). Urgen más clínicas para atender a personas contagiadas con sida. El Heraldó, p. 6-A.

64. Gómez Mena, C. (2000, Agosto 7). La interrupción del embarazo, la cuarta causa de muerte en México. La Jornada, p. 6.

65. Herrera Beltrán, C. (2000, agosto 18). Defiende la SEP avances en Educación Sexual. La Jornada, p.4.

66. Pick, S. (6 de febrero de 1997). Los efectos indeseables de una educación autoritaria. Letra S (En red). Disponible en: <http://serpiente.dgsca.unam.mx/jornada/1997/feb97/970206/ls-Pick.html>

67. Zozaya, M. (1997a, septiembre 4). Conductas de riesgo, reto para la sexología moderna. Entrevista con el doctor Eli Coleman, presidente de la Asociación Mundial para la Sexología. La Jornada. Letra S, p.5

68. Zozaya, M. (1997b, septiembre 4). Declaración de Valencia sobre los derechos sexuales. La Jornada, Letra S, p.5.

69. Zozaya, M. (1997c, noviembre 6). A tiempo amar y protegerse a tiempo: la prevención de los adolescentes. Entrevista con Rolando Díaz Loving. La Jornada, Letra S, p.8, 9.

Bibliografía utilizada para hacer el capítulo 5 (la propuesta)

1. Aguilar Gil, J.A., Rodríguez Ramírez G. y Castro Aguilera S. (1989). Sexualidad lo que todo adolescente debe saber. México: SITESA.
2. Aguilar Gil, J.A., Botello Longi, L.A. y Aumak Yee, K. (1998). Juntos planeamos el futuro. México: Mexfam.
3. Aguilar Gil, J.A., Mayén Hernández, B. (1998). Hablemos de género Esto es cosa de hombres ¿o de mujeres? México: Mexfam.
4. Cascón, P. y Beristain, C.M. (1995). La alternativa del juego. Aguascalientes, México: Educación para la Paz y los Derechos Humanos.
5. Cedeño Valdiviezo, G. M., Leyva Cedeño, D. (1993). Propuesta de un manual para la orientación sexual dirigido a padres con hijos de 3 a 6 años. Tesis no publicada. Licenciatura en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, D.F.
6. Chapela, L. M. (1998). Hablemos de sexualidad. Ejercicios para los niños y las niñas. México, D.F.: CONAPO, Mexfam.
7. Chapela, L.M. (1999). Adolescencia y curso de vida. México: CONAPO.
8. Comfort, A. y Comfort J. (1990). El adolescente: sexualidad, vida y crecimiento. (3ª. Ed.) Barcelona, España: Blume.
9. Egremy García Ma. Del R., Coria Mercado, C. y Barreiro García N.I. (s/f). Folleto de información: Contacto, Sexilotería y Sexualidad en Marcha. México, D.F. :THAIS.
10. Egremy Mendivil, G. (1994). Acostumbrándonos a las diferencias. Sexualidad adolescente. México: CONAPO.

11. González Serratos, S. (1994). La expresión autoerótica. En: Antología de la Sexualidad Humana (tomo I). México: CONAPO, 539-571
12. Hiriart Riedemann, V. (1999). Educación sexual en la escuela. Guía para el orientador de púberes y adolescentes. México: Piadós.
13. Johnson, E.W. (1975). Sexo sin rodeos. México: Pax-México.
14. Kahn Ladas, A., Whipple, B y Perry J (1983). El punto G y otros descubrimientos sobre sexualidad. Barcelona: grjalbo mondadori.
15. Meredith, S. (1998). Hacerse mayor. España: Usborne.
16. Molina Maldonado, A. (s.f.). Enamoramiento y amor. Módulo III: Aspectos Psicológicos y Conductuales de la Sexualidad Humana. (Diplomado en sexualidad y Sexología). México, D.F.: UNAM, Escuela Nacional de Trabajo social, División de Extensión Académica, Departamento de Educación Continua.
17. Pick de Weiss, S., Aguilar Gil, J.A., Rodríguez, G., Vargas Trujillo, E. y Reyes Pardo, J. (1993). Planeando tu vida. (6ª Ed.) México: Editorial Planeta.
18. Pick, S., Aguilar, J.A., Rodríguez, G., Reyes, J., Collado, M.E., Pier, D., Acevedo, M. P. y Vargas, E. (1996). Planeando tu vida. (7ª Ed.) México: Ariel Escolar.
19. Rangel, A.C. y Rodríguez A.C. (octubre, 1994). Talleres sobre sexualidad. En Asociación de Psicoanálisis y Psicología Social. 3 Giros de Aspas. IISSN 1023-78119. Costa Rica, San José, pp. 13-22
20. Rodríguez R., G y Aguilar Gil, J.A. (1992). Sexualidad de la gente joven, modelo educativo para profesores y profesionistas. México: Mexfam.