



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Filosofía y Letras

Colegio de Pedagogía

**CURSO TALLER SOBRE ENFERMEDADES DE TRANSMISION SEXUAL Y  
METODOS ANTICONSEPTIVOS PARA ADOLECENTES DESDE EL EFOQUE  
DE HABILIDADES PARA LAVIDA**

TESINA

Que para obtener el titulo de:

Licenciada en Pedagogía

Presenta:

Cristina García Amezola

Asesora: Alejandra López Quintero

México DF, Marzo de 20007



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**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.

## Agradecimientos

“No es la personalidad la que hace  
que alguien sea extraordinario, tampoco  
su inteligencia o su educación. Lo que  
hace que una persona sea extraordinaria es su propósito:  
es su ardiente deseo de lograr algo en  
la vida.”  
John C. Maxwell.

“Le doy gracias a Dios por las grandes bendiciones que ha puesto en mi vida”

Gracias a Dios por mi padre que me dio la oportunidad de prepararme y cumplir una promesa.  
Gracias, y aunque ya no estas aquí te brindo mi amor, respeto y admiración te amare siempre.

Le agradezco a mi madre por su amor, comprensión y paciencia a lo largo de toda mi vida.

Agradezco a mi esposo Juan Jorge Mendoza por su amor infinito y su gran paciencia, por su ejemplo de vida y su apoyo. A mis hijos Cristian Neftali y Juan Jorge por ser la razón de mi vida.

Agradezco a mis hermanos Tony, Willy y Ernesto por coincidir en el camino de mi vida.

Agradezco a mis maestros asesores de este trabajo por su paciencia, comprensión y respeto.  
Lic. Alejandra E. López Quintero, Lic. Ana Beatriz Arias Camarena, Lic. Laura G. Ortega Navarro, Lic. Thelma Lomeli Sánchez, y Lic. Bernardo Lagarde de los Rios.

Pero sobre todas las cosas Gracias a Dios.

# INDICE

## **CURSO TALLER SOBRE ENFERMEDADES DE TRANSMICIÓN SEXUAL Y MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS PARA ADOLESDENTES DESDE EL ENFOQUE DE HABILIADES PARA LA VIDA.**

**Introducción.....5**

### **Capítulo I. Sexualidad y salud sexual en México.**

1.1. Sexualidad.....8  
1.2. Educación Sexual.....9  
1.3. Educación Sexual en México.....9

### **Capítulo II. Enfoque de habilidades para la vida.**

2.1. Los orígenes del enfoque para la vida.....19  
2.2. Las diez habilidades para la vida.....20  
2.3. Fundamentos teóricos del enfoque de habilidades para la vida.....22

### **Capítulo III. Adolescencia la gran metamorfosis.**

3.1. Adolescencia: cambios y transformación.....24  
3.2. La pubertad; un cambio radical.....25  
3.3. Menstruación.....27  
3.4. Polución Nocturna.....28

### **Capítulo IV. Curso-taller para adolescentes: la metodología.**

4.1. Justificación.....29  
4.2. El cómo y el por qué.....30  
4.3. El lugar donde debe impartirse.....30  
4.4. Cuándo.....31  
4.5. Por cuánto tiempo.....31  
4.6. Cómo trabajar el curso-taller.....31  
4.7. Objetivos del curso-taller.....31  
4.8. Cómo invitar a los y las jóvenes.....32  
4.9. La creación de un ambiente propicio.....32  
4.10. La metodología.....33

**Capítulo V. Curso-Taller sobre enfermedades de transmisión sexual y métodos anticonceptivos para adolescentes desde el enfoque de habilidades para la vida.**

<b>Tema I. Infecciones de transmisión sexual.....</b>	<b>35</b>
Carta descriptiva.	
Material de apoyo para el educador.	
<b>Tema II. Embarazo no planeado.....</b>	<b>37</b>
Carta descriptiva.	
Material de apoyo para el educador.	
<b>Tema III. Métodos anticonceptivos.....</b>	<b>38</b>
Carta descriptiva.	
Material de Apoyo para el educador.	
<b>Conclusiones.....</b>	<b>40</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>43</b>
<b>Anexo.....</b>	<b>46</b>

## Introducción

México es un país con muchas dificultades tanto políticas como económicas, sociales y culturales; todas ellas influyen de manera particular en los pequeños y grandes problemas que tiene que afrontar la población en general pero quizá los más afectados sean los niños y los adolescentes.

Los problemas sociales a los que se enfrentan los y las adolescentes en nuestro país son entre otros: la delincuencia, el consumo de sustancias ilícitas, la promiscuidad sexual, las enfermedades de transmisión sexual, etc. Aunque la problemática vivida por los y las adolescentes abarca muchos aspectos de su vida, “de su nueva vida”, el despertar a la adolescencia no es tan sencillo no es como muchos dicen “Crecer hacia la madurez”<sup>1</sup>. El problema es quizá; que dentro de este torbellino que es la vida, se supone y se cree que los adolescentes en nuestro país viven su despertar a la adultez de una manera casi natural y sin problemas, sin embargo la realidad es otra, “pues los adolescentes en nuestro país, viven su adolescencia enfrentándose a los cambios físicos y psicológicos propios de su edad, al mismo tiempo que se ven obligados a cumplir con compromisos sociales propios de los adultos.”<sup>2</sup>

Es por esto que el despertar de los adolescente a su nueva vida, la vida del adulto, no es tan sencilla como quisieran los padres y maestros. Esta nueva etapa de la vida del niño, que lo convierte en adulto abre en él dudas y preguntas, que exigen respuestas claras y satisfactorias.

Uno de los aspectos que más causan “dificultades” a los padres y maestros es el aspecto de la sexualidad, las preguntas del adolescente en torno a este tema son tantas que muchas veces los padres y maestros se ven confrontados en sus mismas carencias y problemáticas no resueltas en torno a este tema. Pero por qué educación sexual para adolescentes; cabe mencionar que el ser humano nace con caracteres sexuales, ocultar la sexualidad o querer negarla es negar la esencia misma del ser humano. No obstante abordo la educación sexual durante la adolescencia, entre los 11 y 15 años por que es justo en ese momento cuando los cambios puberales transforman de manera drástica el sentir de los y las jóvenes que ven cambiar su cuerpo; se encuentran de repente descubriendo un cuerpo que desconocen dentro de si mismos, y despiertan a un cúmulo de sensaciones sexuales de dimensiones desconocidas para ellos. Los adolescentes sufren un metamorfosis biológica que modifica sus vidas infantiles y los convierte en adultos; a esta metamorfosis la podemos llamar “maduración sexual.”<sup>3</sup> Este despertar a la sexualidad (por así

---

<sup>1</sup> La palabra *adolescencia* proviene del latín *adolescere*, que significa “crecer” o “crecer hacia la madurez” .

<sup>2</sup> *Cfr.* CONAPO. Pág. 767.

<sup>3</sup> Hurlock B, Elizabeth. Psicología de la adolescencia, Pág. 17

llamarlo puesto que el ser humano nunca a estado dormido a su sexualidad, ya que convive con ella desde su nacimiento) ocurre precisamente durante la pubertad , momento durante el cual el cuerpo produce unas sustancias químicas llamas hormonas que transforman la estructuran del cuerpo de los y las adolescentes, pero, qué sucede con la madurez emocional y psicológica de los adolescentes. ¿Se encuentran ellos preparados para asumir su nuevo rol, para afrontar su metamorfosis sexual?...

“El cuerpo no espera a que la mente se ajuste.”<sup>4</sup>

Es importante que los y las adolescentes reciban información que les permita dar un sentido correcto a todas sus inquietudes, que les permita orientar sus deseos y sensaciones de una manera responsable y satisfactoria, la sexualidad no puede ser vista por los adolescentes a nivel de órganos sexuales, la sexualidad no es solamente la unión de dos cuerpos en una relación sexual, es una carga de sentimientos, de deseos, de sensaciones del cuerpo pero también del alma, el sexo no es comercio, y no es solamente placer o una necesidad fisiológica, es algo más profundo, más real, más duradero y que deja huella, si somos capaces de enseñar esto a los jóvenes a través de una educación sexual oportuna y adecuada el adolescente vivirá su sexualidad más equilibrada, con mayor responsabilidad y sobre todo con menos riesgos que es el objetivo de la presente tesina.

Cabe destacar que en los últimos años se ha dado un gran impulso a los programas de educación sexual en nuestro país en todos los niveles educativos (preescolar, primaria y secundaria). Sin embargo, nos seguimos enfrentando a problemas de embarazos no deseados a edades muy tempranas, “En nuestro país se presentan 450 000 nacimientos anuales en mujeres menores de 20 años, lo que equivale al 16.1% de los nacimientos”<sup>5</sup>. El aborto es otro grave problema al que se enfrentan las jóvenes adolescentes “Aproximadamente el 10% de los abortos que se practican en nuestro país ocurren en mujeres de entre 15 y 19 años de edad”<sup>6</sup>. Las infecciones de transmisión sexual (ITS) y VIH/SIDA forman parte de esta terrible realidad a la que se enfrentan los jóvenes, “existe una mujer con VIH por cada 6 hombre con VIH/SIDA”<sup>7</sup> La realidad a la que se tienen que enfrentar los jóvenes al momento de que deciden vivir esta nueva etapa de su vida es cruel

---

<sup>4</sup> Gotwald, H. William. Sexualidad la experiencia humana. Pág. 21

<sup>5</sup> Welti. Carlos. Implicaciones del inicio temprano de la maternidad en DEMOS: Carta demográfica sobre México, No.8 México 1995.

<sup>6</sup> **Ibidem.**

<sup>7</sup> **Ibidem.**

si no cuentan con la información necesaria para hacer frente a la problemática que les tocara vivir, en la actualidad existen muchas teorías acerca de como podemos darles herramientas y conocimientos a los adolescentes para hacerle frente a toda esta problemática, una de ellas es el enfoque recientemente desarrollado por la OMS (Organización mundial de la salud) de Habilidades para la vida que se basa en el desarrollo de habilidades para permitir que los adolescentes adquieran las aptitudes necesarias para el desarrollo humano y para enfrentarse en forma efectiva a los retos de la vida cotidiana.

Es por todo esto, que la propuesta de esta tesina es lograr un material práctico y didáctico que permita desarrollar un curso-taller para jóvenes en el que se den conocimientos pero también herramientas para desarrollar habilidades que les permitan vivir mas placenteramente su adolescencia y su sexualidad para lo cual se trabajaran cinco capítulos: El primer capítulo: desarrollara los conceptos de sexualidad y educación sexual, así como una revisión general de lo que ha sido la educación sexual en nuestro país. El segundo capítulo: desarrollara los principales conceptos del enfoque de habilidades para la vida en los cuales esta tesina tiene sus fundamentos. El tercer capítulo: hablara propiamente de lo que es la adolescencia y todos los cambios físicos que se dan durante el período de la pubertad. En el cuarto capítulo: se darán los lineamientos a seguir en la elaboración de un curso-taller de sexualidad para adolescentes desde el enfoque de habilidades para la vida. En el quinto capítulo se desarrollara el curso-taller. Además se incluirá un anexo con técnicas didácticas de trabajo con adolescentes y cuadros con información sintetizada para ayudar al educador que desee poner en práctica dicho taller en su área de trabajo.



## Capítulo I

### SEXUALIDAD Y EDUCACIÓN SEXUAL EN MÉXICO.

*"...El educador de vocación lee en los jóvenes la audacia, la confusión, la duda, la necesidad de afecto y sin duda, el brillo que les da el despertar de sus cuerpos a la sexualidad. Y con todo esto la necesidad casi desesperada de saber más de si mismo y de los demás, la necesidad de aprender , conocer, experimentar todas esas cosas que el cuerpo promete deliciosamente sensuales ..."*

#### 1.1. Sexualidad.

La sexualidad es un concepto surgido en la modernidad a mediados del siglo XVIII; "-M.Foucault, en su *Historia de la sexualidad* desarrolla el tema para designar los caracteres de lo sexuado, mencionando una *scientia sexualis*; por otro parte "los médicos hablan de copulaciones y coitos y en general se habla de amor, deseos, instintos, actos carnales, actos venéreos y pasionales".<sup>1</sup>

Querer dar un concepto único y determinado de sexualidad sería un error de mi parte, puesto que cada individuo la define y la entiende de manera diferente... "La sexualidad es, ante todo, una construcción mental de aquellos aspectos de la existencia humana que adquieren significado sexual y, por lo tanto, nunca es un concepto acabado y definitivo, pues la existencia misma es continua y cambiante..."<sup>2</sup> La mayor parte de las personas relacionan la palabra sexualidad con términos de sentimientos, como el amor, la comunicación, la unión entre dos personas, la sensualidad, el erotismo; hay quienes ven el concepto más científicamente y lo explican desde un punto de vista biológico, la sexualidad como medio para la reproducción; o analizan a detalle la respuesta sexual humana, la verdad es que la sexualidad del hombre es tan compleja como la existencia humana lo que si cabe mencionar es que la sexualidad, no es una fenómeno que se de espontáneamente en el ser humano, si bien es cierto que muchos aspectos relacionados con el sexo son transmitidos de manera consciente e inconsciente a través de la familia, la comunidad, los medios masivos de comunicación, los amigos, etcétera, esto solamente constituye la adquisición de conocimientos abstractos y manipulados por la sociedad. La sexualidad del ser humano requiere de educación, de una educación que le permita vivir en armonía; la ignorancia sexual engendra ansiedad, ansiedad que no permite disfrutar de "algo" que es natural al hombre, su capacidad de amar, "los informes de Kinsey confirman que los sentimientos de culpabilidad originados por el conocimiento inadecuado del sexo interfiere con el ajuste personal y marital. Para que sea totalmente satisfactoria la relación sexual, esta debe estar libre de culpa. Masters y Johnson (1970) confirmaron que el desajuste sexual entre hombres y mujeres cuando es provocado por la ignorancia sexual es evitable mediante la educación sexual adecuada"<sup>3</sup>

#### 1.2. Educación Sexual.

---

<sup>1</sup> cfr Giberti,Eva.*Sexualidades; de padres a hijos* pág.19-25

<sup>2</sup> Cfr. Rubio Aureoles, Eusebio. *Antología de la sexualidad humana* tomo I p..21 CONAPO.  
. *Sexualidad humana de McC*<sup>3</sup>Dr.McCary *ary.* pág.9

La educación sexual consiste principalmente en proporcionar información y orientación para que el ser humano aprenda a vivir y a expresar el amor a través del sexo, de una manera satisfactoria y sin riesgos, la orientación sexual debe llegar en el momento preciso, ni muy pronto en forma precipitada, ni muy tarde por un descuido.

Es importante mencionar que la preocupación por impartir educación sexual es relativamente nueva ya que antes de los trabajos realizados por Havelack Ellis a principios de siglo pasado, nunca antes se había considerado la necesidad de impartirla por el hecho de considerar la sexualidad como un fenómeno natural y obvio, que no requería de ningún aprendizaje.

La necesidad de educación sexual ha sido reconocida internacionalmente por organizaciones condicionadas por estatutos e ideologías diferentes, por ejemplo:

- La **UNESCO**:*«Es necesario canalizar el interés natural por la sexualidad para que el niño consiga su equilibrio personal y, al mismo tiempo, se le capacite para entrar en relación con otros y adoptar relaciones sanas en el seno de la familia, de la escuela y la sociedad».*

- La **OMS**:*«Hace falta conceder una absoluta preferencia a la educación sexual de la colectividad para prevenir las dificultades y la falta de armonía en asuntos de conducta sexual».*

- El **CONCILIO VATICANO II**:*«Hay que iniciarlos conforme avanza su edad en una positiva y prudente educación sexual.»*<sup>4</sup>

Así mismo dentro del área de la educación sexual se encuentran diversos enfoques que permiten vislumbrar formas diversas de entenderla y de llevarla a cabo; uno de ellos es el de enfoque de habilidades para la vida.

### **1.3. Educación sexual en México.**

#### **Antecedentes**

Los antecedentes de la educación sexual en México se remontan a 1912 y 1913, cuando la Universidad Popular Mexicana organizaba cursos sobre educación sexual en donde se retomaban temas como: salud sexual y salud materno-infantil; resulta patético mencionar que actualmente todavía existen cursos de educación sexual que están orientados solamente a estas temáticas.

Es importante mencionar que la política ha tenido una gran influencia en el desarrollo de la educación sexual en nuestro país, por ejemplo, a principios del siglo pasado, la política trae consigo grandes transformaciones sociales gestadas en los siglos XVIII y XIX que se reflejaron en la época de la revolución donde no sólo se buscaba revolucionar la política y la economía del país si no que se tradujeron estas mismas reformas al pensamiento educativo, y a las relaciones dadas entre los sexos.

---

<sup>4</sup>Cfr. Ferran Ferrer Como educar la sexualidad en la escuela pág.38-49

Así pues la revolución de 1910 rompió con muchas estructuras, hombres y mujeres se vieron en la necesidad de abandonar los estereotipos ya marcados por la sociedad, la mujer tuvo que salir a los campos de batalla y luchar al lado del hombre por sus ideales.

Amparadas bajo esta ideología revolucionaria se dieron las primeras pautas para establecer oficialmente programas de educación sexual.

Por ejemplo en 1922 el Sr. Felipe Carrillo Puerto, gobernador del estado de Yucatán da un nuevo aire a la educación sexual y aprueba en su estado la ley que ampara el divorcio y promueve la publicación de un folleto elaborado por Margaret Sanger considerada como la pionera en la planificación familiar, con su folleto intitulado: "*La regulación de la natalidad o la brújula del hogar*" en el que se exponen de forma sistemática los métodos anticonceptivos: el irrigador y el supositorio vaginal, el condón, el pesario y la espuma. También en esta época se organizan clínicas para el control natal de las mujeres en general y otra para las prostitutas."<sup>5</sup>

### **Las reformas de Narciso Bassols.**

Continuando con los antecedentes de la educación sexual en nuestro país es importante mencionar el trabajo realizado por el Secretario de Educación Pública el Lic. Narciso Bassols quien tuvo la oportunidad de participar en 1933 en el *Sexto Congreso Panamericano del niño* en **Lima, Perú** en donde se recalca la importancia de la educación sexual en las escuelas primarias y de conformidad con los niños y con las características sociales de cada país.

A raíz de este congreso la sociedad eugenésica de México realiza un estudio que culminó en un informe sobre la conducta sexual de los adolescentes, dicho informe fue elaborado por excelentes médicos que apoyaban la instrucción de una educación sexual en las escuelas primarias, pues aseguraban que esta instrucción terminaría con muchos problemas, básicamente en materia de higiene, socialización y permitiría a los jóvenes crearse una nueva conciencia en torno a la sexualidad humana, tema fuertemente abatido, censurado y hasta prohibido por la exagerada religiosidad del pueblo mexicano de esta época.

En 1933 al darse a conocer este informe, el Secretario de Educación decide tomar cartas en el asunto creando un proyecto de Educación sexual para la escuela primaria apoyándose en los estudios realizados por la sociedad eugenésica y los estudios que la propia secretaria realizaría.

La población al enterarse de la decisión del Lic. Bassols se proclama en contra de éste. Tan es así que tanto en periódicos, revistas y diarios oficiales se hace público el rechazo al nuevo proyecto educativo de la SEP. "<sup>6</sup>

Las discusiones periodísticas continuaron por un largo período de mayo de 1933 a diciembre de 1934, revelando que los opositores de la educación sexual más que exponer buenas razones lo que hacían era fundamentar su negativa en prejuicios de índole religioso y en una falsa moral sustentada en la ignorancia, el temor y la superstición.

Los padres de familia en protesta organizaban paros, marchas y en algunas instituciones hasta huelgas en contra de la educación sexual.

---

<sup>5</sup> Cfr. Antología de la Sexualidad Humana Tomo II CONAPO.

<sup>6</sup> Cfr. El Universal 8 de mayo de 1933.

El 10 de enero de 1934 aparece en los diarios un comunicado del Secretario de Educación Pública declarando lo siguiente: "La necesidad de la educación sexual en la primaria tiene dos caracteres, uno que debe ser un proceso gradual de información que comience en el primer año de primaria y vaya desenvolviéndose poco a poco; dos no debe pensarse esta materia separada del resto de la educación, ni debe constituirse como una asignatura especial.

La escuela primaria debe proporcionar al niño un concepto completo del mundo y de la vida, esta obligada, a satisfacer todas las inquietudes que se susciten en el espíritu del niño ante la función socializadora que esta tiene.

La escuela debe dar una noción científica de como nacen y se reproducen los seres vivos, dejando atrás el tabú de la reproducción que solo refleja la superstición y la ignorancia, mientras la escuela no logre vencerlo no se creara en la mente de las nuevas generaciones una noción racional y verdadera".<sup>7</sup>

A pesar del esfuerzo realizado por el Secretario de Educación Pública por justificar la educación sexual en las escuelas primarias las disputas y las manifestaciones por parte de los padres de familia se acrecentaban en contra del proyecto, por lo que a finales de 1934 Bassols renuncia a su puesto quedando así en el olvido por mucho tiempo su plan de educación sexual en las escuelas primarias mexicanas que fue considerado por muchos como "criminal, inoportuno y ofensivo a la conciencia infantil."<sup>8</sup>

### **Los años 50s.**

Durante los años cincuentas se registran movimientos aislados que pretendían volver a instaurar como materia obligatoria cursos de sexualidad humana, pero que desafortunadamente no lograron más que ir abriendo un estrecho camino para que la educación sexual pudiese desarrollarse años después, un ejemplo de esto es:

El seminario de sexología organizado por el Dr. Alberto Cuevas y sus alumnos de Psicología de la facultad de Filosofía y Letras de la UNAM en 1958; La Facultad de Filosofía y Letras no permitió que dicho seminario se llevara acabo en sus instalaciones y finalmente fue trasladado a la Facultad de Medicina de la UNAM.

Dicho seminario innovaba diversos aspectos por que hablaba del tema de la sexualidad de una forma respetuosa pero con la claridad y extensión que se requiere. La variedad de los temas tratados fue amplísima, desde discusiones antropológicas hasta disertaciones sobre la normalidad y el placer, también se plantea por primera vez ante los jóvenes el tema de los "anticonceptivos" y se separan los aspectos reproductivos de la sexualidad.

### **Los años 70s.**

La educación sexual formal a nivel nacional se inicia durante la década de los setentas, ante la imperiosa necesidad de transformar los patrones de fecundidad que registraban altísimas tasas en el crecimiento poblacional; es hasta este momento cuando la educación sexual se incorpora como

---

<sup>7</sup> Cfr. El Universal 10 de enero de 1934.

<sup>8</sup> \*Si se revisan documentos de la época como periódicos se vera la aversión que había en contra de estas propuestas del Lic. Bassols en materia de educación sexual.

una estrategia política que tiene como objetivo regular la dinámica, el volumen, la estructura y la distribución de la población. En 1974 conjuntamente a la formación del Consejo Nacional de Población (**CONAPO**) se extendieron servicios de educación sexual a casi toda la población a través del Programa Nacional de Planificación Familiar y de los programas escolares de nivel básico.

Durante esta época la educación sexual centra sus objetivos en los aspectos reproductivos y demográficos, por lo que la temática manejada gira en torno básicamente a dos temas; los anticonceptivos, el funcionamiento del cuerpo y su capacidad reproductiva. Por otro lado, los programas de enseñanza media incluían en sus contenidos los fenómenos de la pubertad, la reproducción humana, las enfermedades de transmisión sexual, los métodos anticonceptivos y el crecimiento de la población.

Bajo este panorama surge el primer Programa Nacional de Educación Sexual orientado a:

- La promoción de la autodeterminación responsable de individuos y parejas en su comportamiento sexual.
- La promoción de los cambios sociales y culturales para una organización más equitativa de los roles de mujeres y varones, y por la organización de la familia con base en el respeto mutuo y mayor participación en la educación de los hijos.

Este programa tuvo una duración limitada, por los cambios sexenales a que se ve sujeto el país.<sup>9</sup>

La radio, la televisión y la prensa contribuyeron a través de cautelosos programas televisivos que difundían mensajes con respecto a la planificación familiar y la sexualidad, no solo en espacios comerciales, sino también en las telenovelas y programas de opinión. Algunas de estas telenovelas como "*Acompáñame*" y "*Ven conmigo*" de Miguel Sabido alcanzaron fama internacional. El programa de "*anatomías*" de Jorge Saldaña fue el precursor de los programas de radio y televisión que hoy en día se ocupan de estos temas.

Sin embargo y a pesar de los esfuerzos realizados por el gobierno, la educación sexual es vista a la luz de la política y nuevamente es ferozmente atacada como en la época de Bassols<sup>10</sup>.

La última etapa de esta época se caracterizó por la aparición de instituciones no gubernamentales encargadas de proporcionar información y orientación acerca de la sexualidad a través de la educación, tales como:

Asociación Mexicana de Educación Sexual (**AMES**) fundada en 1972; Amelia Monrroy creó en 1978 el Centro de Orientación para Adolescentes (**CORA**); Juan Luis Álvarez Gayou establece el Instituto Mexicano de Sexología (**IMESEX**) que tiene a su cargo en la actualidad la formación de terapeutas y educadores.

---

<sup>9</sup> Antología de la Sexualidad Humana. CONAPO Tomo II. pág. 693

<sup>10</sup> Se llegó a decir públicamente que los nuevos programas escolares promovían la masturbación que... "Como todos sabían, provocaba debilidad mental, para que la población ya idiotizada, pudiera ser fácilmente conducida al socialismo". Durante esta época también se dio una quema masiva de libros de texto con el pretexto de la educación sexual, teniendo como transcurso político destruir las ideas y los héroes socialistas que se proponían en los libros de texto.

A mediados y finales de los ochentas aparecen en escena nuevas condiciones que permiten una nueva visión de la educación sexual. La amenaza de una enfermedad "mortal" el **SIDA** ligada a la vida sexual, viene a romper resistencias y a confirmar la necesidad urgente de transformar los comportamientos hacia la práctica sexual más segura a través de una medida preventiva la Educación Sexual, orientada a todos los sectores de la sociedad.

### **Enfoques y métodos actuales de la educación sexual en México.**

A continuación se analizarán cinco aproximaciones conceptuales diferentes en educación sexual en México: el modelo escolar oficial, los programas de salud y planificación familiar, el modelo feminista, los talleres de sexo protegido y la propuesta del enfoque de abstinencia.

#### **El modelo escolar oficial.**

"En 1974 la Secretaría de Educación Pública asumió el compromiso de ofrecer educación sexual a los niños y jóvenes de México, inscribiendo dicho programa dentro del marco de valores comunes a toda sociedad democrática, explícitos en el artículo 3o. de la Constitución.

Dentro del programa educativo, los conceptos referidos a la sexualidad están normados por las políticas de planificación familiar. El 13 de julio de 1993 se hizo una adición a la Ley General de educación en la que la planificación familiar pasó a formar parte de las prioridades en la formación de las nuevas generaciones.

Dentro de este marco, el plan y programas de estudio de educación primaria han enfocado la formación sexual de los niños en la relación responsable con el medio natural, la preservación de la salud y el bienestar, la equilibrada aplicación de las ciencias y su impacto social para prevenirse de enfermedades y riesgos, el conocimiento de los caracteres anatómicos y fisiológicos del organismo humano y la reflexión sobre los procesos y efectos de la maduración sexual.

Un avance realmente innovador en este programa de 1993 es la perspectiva de género incluida y que además rebasa los límites de las Ciencias Naturales al abordar "los roles sexuales y los prejuicios existentes en cuanto a las diferencias de inteligencia, competencia y habilidad entre los sexos".

Una omisión por demás grave es que no se haya explicitado en los programas de primaria la prevención del SIDA; dada la falta de continuidad de la población escolarizada en el paso de la primaria a la secundaria.

El nuevo plan y los programas de estudios de educación básica secundaria aborda los temas de sexualidad en las asignaturas de civismo y biología. El programa explícita los valores que deben guiar las acciones: el respeto y aprecio por la dignidad humana, la libertad, la justicia, la igualdad, la solidaridad, la tolerancia y el apego a la verdad.

Dos de los elementos que hay que destacar en este nuevo programa es el hecho de referirse a los órganos como "sexuales" y ya no como "reproductores", lo que da una connotación más amplia y acorde al carácter de la sexualidad humana; y el segundo elemento es el que se incluye el

tema de la "relación sexual" al inicio de la unidad de fecundación y embarazo, lo que brinda a los estudiantes la oportunidad de reflexionar sobre las prácticas sexuales. En cuanto a las enfermedades de transmisión sexual se incluyen las de mayor incidencia y gravedad como lo son: el SIDA, la sífilis, la gonorrea y el herpes"<sup>11</sup>

### **Educación sexual en instituciones de salud y planificación familiar.**

Ante la variedad de programas de planificación familiar existentes en la actualidad solo se analizarán **el Programa Desarrollo Integral del Adolescente (DIA)** del Sistema Nacional Desarrollo Integral de la Familia (DIF) y la propuesta **Gente Joven** de la Fundación Mexicana para la Planeación Familiar (MEXFAM).

### **El Programa Desarrollo Integral del Adolescente.**

"En el programa DIA del DIF, los valores que se promueven en la unidad de paternidad para jóvenes de 17 a 19 años "*Tu puedes trazar tu propio destino*" son:

Analizar la idea y los sentimientos de tener hijos y descubrir las consecuencias que acarrea ser padre en la adolescencia; buscar que la paternidad avive el amor que tiene hacia los seres que los rodean y fomentar la honestidad, la integridad, la lealtad, la rectitud, la autoestima y el amor. Particularmente al último tema dedican varias unidades, se promueve que el amor debe ser incondicional, fuente de crecimiento, transparente y sincero; dentro del matrimonio debe ser libre y responsable.

La posición ética del DIF es en favor de la familia estable y monógama.

Los métodos pedagógicos del programa DIA son principalmente técnicas racionales e invitaciones a la reflexión con base en lecturas y ejercicios escritos. Dentro de ellos puede reconocerse una visión humanística, se busca por un lado la exaltación del individuo y del amor entre los seres humanos."<sup>12</sup>

### **El programa Gente Joven.**

"El programa de educación sexual de la fundación Mexicana para la Planeación Familiar (MEXFAM), desarrolla como valores a promover:

La comunicación familiar, la autodeterminación, la salud sexual y la responsabilidad reproductiva dentro de un plan de vida, la equidad entre los sexos y el respeto, la reciprocidad y la lucha contra la imposición.

El programa de **MEXFAM** presenta tres niveles: el modelo de educación sexual básico, el intermedio y el avanzado. El primero, el más generalizable y viable, sobre todo dentro de las aulas escolares, es el modelo de Sexualidad de la Gente Joven basado en cinco ejes temáticos:

---

<sup>11</sup> Cfr. SEP Plan y programa de estudio de educación básica primaria (1993). Plan y programa de estudio de educación básica secundaria (1993) México.

<sup>12</sup> Cfr. DIF (1990) Tu puedes trazar tu propio destino, 17 a 19 años, Vol. V México

La comunicación del joven con la familia; la pubertad, la vida y la reproducción; la sexualidad en la juventud: la prevención de enfermedades de transmisión sexual y la prevención de embarazos en la adolescencia.

El segundo nivel, el modelo de Planeando tu Vida, elaborado en conjunto con el Instituto Mexicano de Investigación en la Familia

y Población **IMIFAP**, agrega al modelo básico, el desarrollo de habilidades cognitivas:

Alternativas para ejercer la sexualidad, manejo del afecto y la comunicación verbal y no verbal, clarificación de valores, autoestima, control y toma de decisiones y expectativas futuras, principalmente.

El tercer nivel, el Diplomado en Sexualidad Humana es un programa de formación de educadores sexuales en nivel de posgrado, que abarca una profundización de los contenidos y una ejercitación para el manejo de métodos educativos y técnicas de investigación operacional.

El enfoque metodológico de los programas de **MEXFAM** tienen que ver con la pedagogía activa.

El modelo de educación participativa de Paulo Freire ha dejado una importante huella en estos programas de educación sexual.

Cabe destacar la importancia que ha dado **MEXFAM** al cine y al video en la educación de la sexualidad, dado el papel que juegan estos medios como principales objetos de consumo cultural de los jóvenes. De ahí la importancia de producir y difundir películas con una visión diferente."<sup>13</sup>

### **La aproximación feminista a la educación sexual.**

"A continuación de analizan dos programas de organizaciones de mujeres que tienen una propuesta sistematizada de educación sexual: un grupo de Mujeres para el Diálogo y Ragsamuni, A.C. y Salud Integral para la mujer, A.C. (**SIPAM**)

#### **Mujeres para el Diálogo y Ragsamuni, A.C.**

Los valores que se promueven en su publicación de educación sexual para mujeres titulado *De rincones y sombras* son:

El derecho sobre su cuerpo, buscar que la ternura y el amor permitan disfrutarlo, comunicarlo y compartirlo; convertir las etapas de la vida en fuentes de felicidad para tomar decisiones responsables que no dañen a nadie. Al mismo tiempo ser seguras, libres, valientes, y llenas de amor para luchar juntas por un mundo nuevo donde las relaciones entre mujeres y hombres dejen de ser opresivas y se conviertan en relaciones justas, alegres, verdaderas, tiernas, creativas y liberadoras.

Los contenidos se centran en el cuerpo femenino, el erotismo, así como la salud sexual y reproductiva:

---

<sup>13</sup>Cfr. Rodríguez, G y Aguilar J. Sexualidad de la gente joven. Modelo educativo para profesores, México, (1992) **MEXFAM**.



Sexualidad, órganos sexuales, menstruación o regla, como examinarse los pechos, secreciones y olores de la vulva y la vagina, infecciones vaginales, la relación sexual, los métodos anticonceptivos, el aborto, el embarazo, el parto, la lactancia, las enfermedades de transmisión sexual, la menopausia, la tercera edad y la violencia contra las mujeres."<sup>14</sup>

### **Salud Integral para la Mujer, A.C.**

"Los valores que promueve **SIPAM** en sus programas de educación para la salud son:

Buscar el progreso de las mujeres, la distracción y el desahogo, promover el compromiso y el respeto por los demás, ser más comprensiva. Motivar la colaboración y la ayuda entre compañeras, favorecer la salud sexual y reproductiva tanto personal como la de los hijos y la familia.

Los ejes abordados son:

El cuerpo y el erotismo, la sexualidad en niños, y adolescentes, la menstruación, el papanicolau, el embarazo y el parto, los derechos de las mujeres y los roles sexuales, la violación, el aborto y el SIDA, la menopausia y la vejez.

En los grupos de mujeres el enfoque metodológico predominante es el de la educación popular. En los talleres se recurre a prácticas reflexivas y de clarificación de valores, ejercicios, corporales de respiración, acercamiento y relajación, así como dramatizaciones y técnicas para favorecer la comunicación."<sup>15</sup>

### **Los talleres de sexo más seguro.**

"Dentro de los grupos organizados contra la epidemia del SIDA, la propuesta de la red Mexicanos contra el SIDA y Ave de México plantean en sus talleres de sexo protegido los siguientes principios:

Profundo respeto a las diversas preferencia sexuales, favorecer la autoaceptación y evitar imponer a los demás las propias convicciones. Valorar las necesidades individuales, la autenticidad y la confidencialidad. Preparar a las personas para que puedan tener relaciones sexuales placenteras y gratificantes, sin riesgo o con riesgo mínimo de infectarse de VIH.

El contenido de los talleres versa sobre:

La contextualización social del SIDA, la lucha contra la estigmatización de quienes viven con VIH, la autoestima, la vulnerabilidad, el derecho a elegir y la importancia de la autoresponsabilidad en ejercicio de la sexualidad propia.

---

<sup>14</sup>Cfr. Mujeres para el diálogo y Regsamuni, A.C. De rincones y sombras. México 1988.

<sup>15</sup>Cfr. **SIPAM** Las mujeres podemos escribir México. 1992

El enfoque metodológico se basa en técnicas grupales, juegos de sensibilización, análisis de prácticas sexuales, ejercicios para adoptar prácticas de sexo protegido y técnicas eróticas de bajo riesgo.

En este modelo se encuentra principalmente la influencia de la sexología."<sup>16</sup>

### **El enfoque de abstinencia.**

De los grupos que consideran la abstinencia sexual como meta principal de la educación sexual, tenemos la propuesta de la Unión Nacional de Padres de Familia, del Comité Nacional Provida A.C. y la de la Comisión Femenina del Centro Empresarial del Norte.

### **Unión Nacional de Padres de Familia.**

"En el texto "Formación de la sexualidad", el reto de los padres de hoy, se considera que:

La continencia y castidad en una aspiración difícil pero posible de alcanzar y que hay que aprender a dominar los impulsos y deseos, desarrollando la virtud de la templanza y fortaleza para evitar el hábito de la masturbación.

Los contenidos se centran en la lucha contra la hiperestimulación de los medios masivos y el hiperaprendizaje sexual.

Desde este modelo de abstinencia, la educación sexual se ve como una tarea exclusiva de los padres de familia y no se considera que los jóvenes tengan derecho a información ni a los servicios directos.

Cabe destacar que todos los modelos de abstinencia basan sus actividades en valores "universales" definidos como la castidad, la fidelidad, el respeto a la vida y la obediencia de los hijos hacia los padres."<sup>17</sup>

### **Comité Nacional Provida A.C.**

"En el ideario del Comité se promueven los valores:

El derecho a la vida, la libertad para discernir entre el bien y el mal, la educación, la libertad religiosa, el derecho a la asociación a formar una familia y educar a sus hijos.

En esta propuesta es evidente el rechazo al cuerpo, y a la sexualidad, la obsesiva preocupación por el aborto se convierte en el tema central de todas las actividades.

Los instrumentos metodológicos que se proponen en el manual son; anuncios en el periódico sobre embarazos inesperados, calcomanías auto-adheridles, distribución de volantes y videos sobre el desarrollo de la vida y el sufrimiento de feto que se aborta."<sup>18</sup>

---

<sup>16</sup>Cfr. Velasco Morales, V. Guía metodológica para desarrollar una taller de sexo protegido. México (1991).

<sup>17</sup>Cfr. Canseco, G. Formación de la sexualidad, el reto de los padres de familia hoy. México 1990.

<sup>18</sup>Cfr. PROVIDA Ideario del Comité Nacional Provida, A.C. 1991.

### **Comisión Femenina del Centro Empresarial del Norte.**

"En el folleto *¿Por qué el joven debe saber sobre el SIDA?* se proponen como valores:

La abstinencia sexual y la fidelidad. No se debe separar el amor de sexo, sexo de fidelidad, sexo de fecundidad y amor de libertad. Las condiciones de la sexualidad son: disciplina, cautela, moderación, reconocer el consejo de autoridades, responsabilidad y diferenciar la felicidad del placer.

Los contenidos abordados son:

La falsa seguridad el sexo protegido; actos viciados y malos que van contra los fines naturales; las causas del SIDA; contactos sexuales desordenados, uso de jeringas contaminadas y drogadicción.

Las propuestas metodológicas se centran en el activismo y la denuncia en los medios masivos más que actividades de educación sexual."<sup>19</sup>

Este segundo capítulo nos permite ver como se han venido desarrollando las diferentes estrategias para dar la información acerca de sexualidad a los jóvenes a través de la historia en nuestro país y a mi me sirve como base para el desarrollo de mi propuesta como una alternativa más de educación sexual para adolescentes.

---

<sup>19</sup>**Cfr. COPARMEX. ¿Por qué el joven debe saber sobre el SIDA?** México 1991, Comisión Femenina del Centro Empresarial del Norte.

## Capítulo II

### Habilidades para la vida

“...Una experiencia se vuelve valiosa cuando nos informa o nos habilita para enfrentar experiencias nuevas...”<sup>1</sup>

John C.

Maxwell.

#### Enfoque de habilidades para la vida.

La Organización Panamericana de la Salud, junto con otras organizaciones de las Naciones Unidas han desarrollando nuevas estrategias de trabajo y han creado un nuevo e innovador enfoque. Este nuevo enfoque de educación abarca varios aspectos de la salud no solo la sexualidad. En 1993, la OMS comenzó a divulgar una iniciativa para la educación de Habilidades para la vida (HpV) en las escuelas. Se hacía referencia a diez habilidades consideradas necesarias para el fortalecimiento de la competencia psicosocial: conocimiento de si mismo, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, solución de problemas y conflictos, pensamiento crítico, pensamiento creativo, manejo de emociones y sentimientos, y manejo de tensiones y estrés. La naturaleza genérica de estas diez habilidades, logran desarrollar una destreza que puede tener aplicación y utilidad en diversas situaciones psicosociales, por ejemplo, si un joven aprende a comunicarse asertivamente, esta habilidad puede resultarle muy útil en situaciones relacionadas con su vida sexual, el manejo de presión de los amigos para fumar o hacer frente a situaciones de violencia.

Para el enfoque de habilidades para la vida, un aspecto clave en el desarrollo humano, es la adquisición de habilidades socio-cognitivas y emocionales que le permitan al individuo enfrentarse a los problemas cotidianos. Este enfoque, al que algunas veces se refiere como educación basada en habilidades, desarrolla las habilidades en estas áreas específicas para fortalecer los factores protectores de un adolescente, promover la competitividad necesaria para lograr una transición saludable hacia la madurez y promover la adopción de conductas positivas. El desarrollo de habilidades para la vida ha formado parte de los programas de adolescentes alrededor del mundo, ya sea como elemento de desarrollo de los jóvenes, formación de valores, prevención de embarazos, planificación de la vida, aprendizaje social y emocional, iniciativas para la prevención de abuso de drogas y la prevención del VIH/SIDA.

La estrategia de habilidades para la vida constituye una importante metodología para promover la salud del adolescente, pero no hay que olvidar que los adolescentes enfrentan muchas amenazas incluyendo la pobreza y la desigualdad, la falta de acceso a centros de salud, falta de oportunidades de empleo, entre otros problemas. Es por ello que la estrategia de habilidades para la vida debe complementarse con otras acciones que faciliten el desarrollo integral del adolescente.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS año 2001) las habilidades para la vida abarcan tres categorías básicas, que se complementan y fortalecen entre si:

---

<sup>1</sup> Maxwell, John C. Piense para obtener un cambio. Edit. Casa creación. Pág. 172

<b>Habilidades Sociales</b>	<b>Habilidades cognitivas</b>	<b>Habilidades de enfrentamiento de emociones</b>
<p>Habilidades de comunicación.  Habilidades de negociación/rechazo.  Habilidades asertivas para desarrollar una personalidad firme.  Habilidades interpersonales (para desarrollar relaciones saludables).</p>	<p>Habilidades de toma de decisiones-solución de problemas.  -comprensión de las consecuencia de las acciones.  -determinación de soluciones alterna a los problemas.  Habilidades de pensamiento critico (para analizar la influencia que tienen los pares y los medios de comunicación.)</p>	<p>Control del estrés.  Control de los sentimientos, incluyendo la ira.  Habilidad para aumentar el autocontrol y automonitoreo.</p>

A continuación se definen las habilidades para la vida:

-... **“Habilidad para tomar decisiones:** ayuda a manejar constructivamente las decisiones con relación a la vida de la persona. Esto podría ser positivo en términos de salud de la población, si los jóvenes tomas sus decisiones en forma activa, evaluando las opciones y los efectos que estos podrían tener. La habilidad de toma de decisiones es parte fundamental en los programas de prevención del embarazo.

- **Habilidad para resolver problemas:** Permite enfrentar en forma constructiva los problemas de la vida. Los problemas importantes no resueltos pueden causar estrés mental y generar por consiguiente tensiones físicas.

- **Habilidad para pensar en forma creativa:** Contribuye en la toma de decisiones y en la resolución de problemas, permitiendo explorar las alternativas disponibles y las diferentes consecuencias de nuestras acciones u omisiones. Ayuda a ver más allá de la experiencia directa. El pensamiento creativo ayuda a responder de manera adaptativa y flexibilidad a las situaciones que se presentan en la vida cotidiana.

- **Habilidad para pensar en forma critica:** Es la habilidad para analizar la información y experiencias de manera objetiva. El pensamiento crítico contribuye a la salud ayudando reconocer y evaluar los factores que influyen en las actitudes y el comportamiento. Tales como, los medios masivos de comunicación y las presiones de los grupos de pares.

- **Habilidad de comunicarse en forma efectiva:** Tiene que ver con lsa capacidad de expresarse, tanto verbal como no verbalmente y en forma apropiada con la cultura y las situaciones que se

presentan. La comunicación efectiva también se relaciona con la capacidad de pedir consejo o ayuda en momentos de necesidad.

- **Habilidad para establecer-mantener y terminar relaciones interpersonales:** Ayuda a relacionarse en forma positiva con las personas con quien se interactúa, a tener destreza necesaria para iniciar y mantener relaciones amistosas que son importantes para el bienestar mental y social, a mantener buenas relaciones con los miembros de la familia, fuente importante de apoyo social. Y la capacidad de terminar las relaciones en forma constructiva cuando estas ya no son sanas y ya no contribuyen al crecimiento personal.

- **Habilidad para el conocimiento de si mismo.** El reconocimiento de si mismo, del carácter, de las debilidades, de las fortalezas, de los gustos personales ayudan al desarrollo y al autoconocimiento favoreciendo una mejor interrelación con quienes lo rodean.

- **Habilidad para la empatía:** Es la capacidad de imaginar como es la vida para otra persona, aún en una situación con la que no se esta familiarizado. El ser empático ayudará a aceptar a otros que sean diferentes y mejorará las interacciones sociales.

- **Habilidad para manejar las propias emociones:** Ayuda a reconocer las mismas emociones personales y las de los otros, a estar concientes de cómo las emociones influyen en nuestro comportamiento y a responder a ellas en forma apropiada. Las emociones intensas como la ira o la tristeza, pueden tener efectos negativos en nuestra salud si no se responde a ellas en forma adecuada.

- **Habilidad para manejar el estrés:** Ayuda a reconocer las fuentes de estrés y sus efectos en la vida diaria y a realizar acciones que disminuyen las fuentes de estrés. ...”<sup>2</sup>

Este nuevo enfoque de habilidades para la vida esta perfectamente fundamentado en diferentes teorías acerca de la manera en que los humanos, y específicamente los niños y los adolescentes, crecen, aprenden y se comportan, estas teoría son entre otras: La teoría del desarrollo del niño y del adolescente, la teoría del aprendizaje social, la teoría de conducta problemática, la teoría de la influencia, solución cognitiva de problemas, Inteligencias múltiples, la teoría de resiliencia y riesgo y la teoría de psicología constructivista.

### **Implicaciones de las teorías para el desarrollo de habilidades para la vida.**

<b>Teoría del desarrollo del niño y del adolescente.</b>	<i>*La adolescencia temprana (10-14) se singulariza como un momento crítico para formar habilidades y hábitos positivos, puesto que esa edad se está desarrollando la auto imagen y habilidad para pensar en forma abstracta y resolver problemas. *El contexto social más amplio de la adolescencia temprana y media provee situaciones variadas, en las cuales se pueden practicar habilidades nuevas con pares y otros individuos fuera de la familia.</i>
----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<sup>2</sup> Cfr. Dra. Arancibia, Mónica. Curso: vida joven comunicando Salud. [www.cfg.uchile.cl](http://www.cfg.uchile.cl)

	<p><i>*se reconoce que el desarrollo de habilidades y aptitudes es crítico en el desarrollo de un niño y para alcanzar un sentido de si mismo como individuo autónomo.</i></p>
<p><b>Teoría del aprendizaje social.</b></p>	<p>*La enseñanza de habilidades para la vida requiere copiar los procesos naturales por los cuales los niños aprenden conductas (modelos, observación, interacción social).</p> <p>*Los niños necesitan desarrollar habilidades internas (autocontrol, reducción de estrés, control de si mismos, toma de decisiones) que puedan apoyar conductas positivas externas).</p>
<p><b>Teoría de conducta problemática.</b></p>	<p>*Las conductas están influenciadas por los valores, creencias y actitudes del individuo y la percepción que los amigos y familiares tienen acerca de estas conductas; por lo tanto, las habilidades de clarificación y pensamiento crítico (/para evaluarse a si mismo y a los valores del medio social) constituyen un aspecto importante de los programas de habilidades para la vida.</p>
<p><b>Teoría de la influencia social.</b></p>	<p>*Se puede evitar la presión social y la de los pares para practicar conductas insanas si se tratan antes de que el niño o adolescente se vea expuesto a estas presiones, apuntando así cabía la prevención temprana en vez de una intervención mas tarde.</p> <p>*Es más efectivo enseñar a los niños habilidades de resiliencia para reducir las conductas problemáticas que darles información o provocar miedo s los resultados de conducta.</p>
<p><b>Solución cognitiva de problemas</b></p>	<p>*La falta de habilidades para resolver problemas está relacionada con conductas sociales insuficientes. Esto indica que es necesario incluir la solución de problemas como un aspecto de los programas de habilidades para la vida.</p> <p>*Enseñar habilidades para la solución de problemas interpersonales en las etapas tempranas del proceso de desarrollo (niñez, adolescencia temprana) es sumamente efectivo.</p>
<p><b>Inteligencias múltiples (Incluyendo la inteligencia emocional)</b></p>	<p>*Una visión más amplia de la inteligencia humana apunta hacia el uso de varios métodos de instrucción, utilizando diferentes estilos de aprendizaje.</p> <p>*El control de emociones y la comprensión de los propios sentimientos y sentimientos de los demás son críticos en el desarrollo humano, y los niños pueden aprenderlos de la misma forma que se aprende a leer o las matemáticas.</p>
<p><b>Teoría de la resiliencia y riesgo</b></p>	<p>*Las habilidades socio-cognitivas, la aptitud social y las habilidades para la solución de problemas pueden servir como mediadores de la conducta.</p> <p>*Las habilidades específicas tratadas en los programas de habilidades para la vida forman parte de los factores internos que ayudan a los jóvenes a responder ante la adversidad, y son los rasgos que caracterizan a los jóvenes resistentes.</p>

<b>Teoría de psicología constructivista</b>	<p>*El proceso de aprendizaje ocurre a través de la interacción social en el aprendizaje de los pares, grupos cooperativos o situaciones de discusión abierta.</p> <p>*El desarrollo de habilidades para la vida en los adolescentes, como cualquier otro tipo de proceso de aprendizaje, está lleno de creencias y valores culturales.</p> <p>*El desarrollo de habilidades por medio de la interacción individual y el medio sociocultural puede llevar a cambios tanto en el individuo como el medio (grupo de pares, clase, familia, grupo de jóvenes).</p>
---------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

\*Mantilla Castellanos, L. Habilidades para la vida: Una propuesta pedagógica para la promoción del desarrollo humano y prevención de problemas psicosociales.

En resumen, cada una de estas teorías provee una pieza importante en el desarrollo del enfoque de habilidades para la vida. Algunas teorías ponen mayor énfasis en los resultados de las conductas, justificando el desarrollo de habilidades para la vida como medio para impulsar a los adolescentes hacia conductas que, el contexto cultural y sus normas sociales consideran apropiadas. Otras se centran más en la adquisición de habilidades que en la meta misma, ya que la aptitud en la solución del problema, comunicación interpersonal, y solución de conflictos se pueden ver como elementos cruciales del desarrollo humano saludable. Finalmente, algunas perspectivas teóricas ven estas habilidades para la vida como un medio para que los adolescentes participen activamente en su propio proceso de desarrollo y en el proceso de construcción de normas sociales. Enseñar a los jóvenes *como* pensar en vez de *qué* pensar, proveerles herramientas para la solución de problemas, toma de decisiones y control de emociones, y hacerlos participar por medio de metodologías participativas y desarrollo de habilidades puede convertirse en un medio de poder para que el joven pueda afrontar la problemática que vive en su entorno. Basarme en este enfoque de habilidades para la vida en la elaboración de un curso-taller de educación sexual me permite desarrollar ampliamente mi objetivo de que el adolescente pueda contar con los conocimientos y las herramientas necesarias para hacer frente a la problemática con respecto a su sexualidad, es importante desarrollar en el adolescente las habilidades que le permitan vivir su sexualidad libremente y sin temores.

Los programas para jóvenes basados en el desarrollo de habilidades para la vida se dan a través de métodos de enseñanza interactivos que pueden incluir, actuaciones discusiones abiertas, ensayos de habilidades y actividades en grupos pequeños el contenido informativo se incorpora en el programa con base a las tareas personales, sociales y de salud de la adolescencia dentro de un ambiente específico en base a nuestro entorno un programa de habilidades para la vida puede incluir información sobre la amistad, la intimidación, las relaciones sexuales, el control de la ira, las drogas, los métodos anticonceptivos y la prevención de enfermedades de transmisión sexual



## Capítulo 3

### Adolescencia: la gran metamorfosis

*"...No, de pelos fue mi adolescencia. Y de flores en el pelo, de romper esquemas, de ser yo misma, En esa etapa comencé por soltarme el pelo. Eran los años maravillosos, los de conocer a tías y aquel sabor a chocolatina, piel, saliva y sudor, era lo mejor del cine, huyendo de la luz del acomodador. No hay mejor juego para descubrirte. Si te aventuras y te arriesgas te encuentras, si no al lobo solo lo ves pasar..."<sup>1</sup>*

Adela Micha

#### 3.1. Adolescencia: cambios y transición

Las transformaciones biopsicofisiológicas que se producen durante la adolescencia, y la posición particular de ésta dentro de la sociedad, no bastan por sí solas, para comprender el comportamiento y la problemática vivida por los adolescentes es un proceso mucho más completo.

La adolescencia es definida con frecuencia como una etapa intermedia entre la niñez y la edad adulta, sin embargo esta definición no es del todo exacta, pues implicaría que estos dos períodos de la vida están nítidamente delineados y que la adolescencia es un período que comienza cuando acaba la niñez y se completa al alcanzar la edad adulta. Y es que en realidad el proceso de crecimiento no se produce por etapas, "es una constante transformación".

Si bien es cierto que el desarrollo del hombre no termina con la adolescencia como en la antigüedad se creía; la adolescencia, **si es un período de transición**, es como una mutación, como un volver a nacer..."El nacimiento es una mutación que permite dar el paso del feto, al niño de pecho y su adaptación al aire y a la digestión. El adolescente, por su parte, pasa por una muda, respecto de la cual nada puede decir"<sup>2</sup>.

A los jóvenes le es confuso pasar por la etapa de la adolescencia; "del ser y no ser". Los adolescentes se preguntan angustiados "¿Quiénes somos?, ¿A dónde vamos?, ¿De dónde venimos? y no encuentran respuestas; son como naves a la deriva, como hojarasca expuesta a vientos huracanados... "El adolescente es como un viajero que ha abandonado una localidad sin haber llegado aún a la próxima".<sup>3</sup> Se encuentran en la búsqueda constante de sí mismos, de su identidad, utilizando muchas veces estereotipos previamente establecidos por la sociedad, que en ocasiones no concuerdan con la visión que de sí mismos tienen pero que, tienen que adoptar por no encontrar una mejor opción.

La adolescencia es para el joven un período de angustia continua por factores que muchas veces no alcanza a comprender, su cuerpo se transforma a una velocidad vertiginosa, estos cambios

---

<sup>1</sup> Denise, Dresser. Gritos y susurros. 1era. Edit. Pág.184

<sup>2</sup> Dolto, Francois. La causa de los adolescentes. Edit. Seix Barral. Pág.11

son de alguna forma la puerta de salida y de entrada a la vez, pues le permiten al niño saltar de un estadio y entrar a otro completamente diferente.

Durante esta etapa los adolescente centra el sentimiento de amor que antes tenía para con sus padres en si mismos, a este sentimiento se le llama egocentrismo, en el cual vive una sobrevaloración de si mismo, una autopercepción exagerada, una sensibilidad extraordinaria y un alejamiento de la realidad. Estos sentimientos también son dirigidos hacia el mejor amigo de su mismo sexo, quien adquiere una importancia y significación que antes no tenía. Lo idealiza, admira y ama las características que de él quisiera tener, y que por lazos amistosos siente propias. Muchas de estas características y cualidades son representadas en los ídolos (cantantes, deportistas, políticos, o héroes) con quienes se identifican para adquirir la fuerza que les permita reafirmar su papel e imagen ante los demás. Poco a poco se va desarrollando en el adolescente el sentimiento heterosexual que abre en él nuevos horizontes e incrementa la vida emocional. Aunque no siempre es así también se pueden descubrir otras inclinaciones de identidad sexual (homosexualidad, lesbianismo y bisexualidad) igualmente validas y respetables por que forman parte del ser joven, del ser humano.

A través de las actividades heterosexuales u homosexuales el adolescente explora al otro y poco a poco desarrolla una capacidad innata de amar.

La actividad sexual de los adolescente que va desde los besos y caricias hasta el acto sexual, no sólo satisface una necesidad fisiológica, sino una necesidad emocional. En el ejercicio de la actividad sexual, lo más importante para los adolescentes es ampliar sus canales de comunicación, buscar experiencias propias, poner a prueba su identidad personal y encontrar alivio a las presiones externas de su mundo.

A través de los sentimientos los adolescentes también establecen una relación con la realidad. Los adolescente percibe el mundo con un matiz diferente, piensan que nadie se siente como ellos, al encontrar en ese mundo "diferente" a alguien que piense y sienta como ellos, les permite sentir seguridad, seguridad que les ayudara a autoafirmarse, este proceso no es sencillo, los adolescente viven muchas cosas antes de que esto suceda, muchas veces se equivocan y pierden el camino, no encuentran la forma de expresar sus sentimientos, de canalizar su sexualidad, se extravían y se confunden perdiéndose y cayendo en un vacío que puede dejar en ellos una huella imborrable en su vida.

### **3.2. Pubertad; un cambio radical**

Las preguntas y cuestionamientos que todos los jóvenes se hacen a si mismos; durante este período de constante cambio son por ejemplo: ¿Es normal, que piense y me apasionen tan fervorosamente la política, la religión la situación mundial o quizás no sean de mi interés? O sea normal que sufra por problemas que me parecen sin solución, que un día amanezca preocupado por todo y al otro nada me importe, o que le dé demasiada importancia a mi aspecto físico y al de mis compañeros o compañeras, que de repente sienta extrañas sensaciones internas a las que no les encuentro razón de ser; no hay de que angustiarse tal vez estas solo sean una pequeña muestra de todo el universo de cosas que suceden en tu cuerpo y en tu mente, una gran transformación viene en camino. Todos estos cambios repentinos en el estado de ánimo, esa tristeza y profunda soledad que te hacen sentir que nadie te entiende, ese cansancio o flojera, que nadie puede comprender. Por que el adolescente no es, en realidad el cínico, vano o engreído que pretende ser ante el adulto sabio que todo reprueba. El adolescente es un púber que empieza a convertirse en joven y que más tarde será un hombre. Es

una metamorfosis difícil y dolorosa que atraviesa el ser humano, al igual que la crisálida rompiendo el capullo para convertirse en bella mariposa que anhela emprender el ansiado vuelo a la libertad.

La verdad es que una revolución sacude todo el interior del cuerpo; el cerebro y las glándulas han organizado un complot en contra de la infancia.

Pero como saber que ya se han iniciado estas transformaciones, al entrar a este período de la adolescencia llamado *pubertad*, los cambios que anunciarán la entrada serán; en primer instancia un cambio visible en la altura y el peso; además de un desarrollo casi mágico de los caracteres sexuales primarios (\*) y secundarios(\*\*)

**\*Características Sexuales Primarias**

En la mujer	En el hombre
Ovarios. Trompas de Falopio. Útero. Vagina.	Testículos. Pene. Escroto. Vesículas seminales. Glándula prostática.

**\*\* Características sexuales secundarias**

En la mujer	En el hombre
Desarrollo del busto. Ensanchamiento de los hombros e incremento en la amplitud y redondez de las caderas. Confirmación definida de brazos y piernas. Aparece el bello púbico. Aparece el bello axilar. Cambios en la voz. Cambios en el color y la textura de la piel.	Ensanchamiento de los hombros debido a la presencia de la masa muscular. Forma definida de brazos y piernas. Aparece el bello púbico. Aparece el bello axilar. Aparece el bello facial. Cambios en la voz. Cambios en el color y textura de la piel.

Habitualmente estos cambios se producirán alrededor de dos años antes en las niñas que en los varones.

Las diferencias en cuanto a la edad promedio, en que se da la maduración sexual, dentro de un grupo de igual sexo suele ocasionar problemas en la autoestima del joven generalmente las niñas maduran un poco antes que los niños, es importante saber que existen factores que influyen en la edad de la madurez sexual tales como; la herencia, la nutrición, la buena o mala salud, la geografía, la raza, etc. Pero es importante mencionar que antes o después el proceso se llevará a cabo.

Pero qué es específicamente lo que da la señal de arranque al desarrollo de la pubertad. La **pituitaria**, la "glándula pituitaria" ubicada en la base del cerebro.

El lóbulo anterior de la glándula pituitaria secreta una hormona que gobierna el crecimiento y el funcionamiento de los ovarios y los testículos. Cuando la glándula pituitaria segrega esta hormona en cantidades suficientes como para estimular el crecimiento de las glándulas sexuales, hasta este momento inmaduras, los ovarios y los testículos comienzan a producir en la mujer y en el hombre, respectivamente, hormonas sexuales.

Las hormonas sexuales femeninas son la progesterona y los estrógenos encargadas del crecimiento y conservación de los caracteres sexuales secundarios y junto con la hormona gonadotrópica regula el ciclo menstrual. Análogamente, la hormona masculina (testosterona) estimula el desarrollo de los caracteres sexuales primarios y secundarios en el hombre.

### **3.3. La Menstruación**

Ya que la pituitaria a comenzado su labor, los cambios en algunas partes del cuerpo no se harán esperar. En la mujer unos dos años después de que se inicia el crecimiento de los senos y la aparición del vello púbico, un fenómeno "extraordinario y místico" transformara su vida. Este fenómeno ha sido llamado de diversas formas: *menstruación, regla o período*, (cuando esta se da por primera vez se le llama menarquia) para algunas chicas este hecho es terrible, otras se resignarán, pero no dejara de ser la catástrofe o el fin del mundo, puesto que piensan en mil y un actividades que no podrán realizar. La verdad es que este suceso mensual no es tan terrible, pero muchas veces no lo parece, ya que no se cuenta con la información necesaria, la menstruación o regla es la culminación de un complejo mecanismo interno del cuerpo femenino; llamado ciclo menstrual.

El ciclo menstrual esta dividido en tres fases, la fase destructiva, la fase folicular y la fase luteínica.

Durante la fase destructiva, la progesterona ha preparado al endometrio para la posible implantación del óvulo fecundado, al no haber fecundación, y por consiguiente, implantación el endometrio se desintegra y se desprende en forma de sangrado, esta fase dura aproximadamente unos 4 o 5 días la cantidad de excreción durante la fase destructiva varia ampliamente de una mujer a otra.

Cuando cesa el flujo menstrual, el endometrio esta muy delgado. También en este momento las glándulas mamarias, han disminuido de tamaño, permitiendo la fácil palpación de los senos,

Bajo el estímulo de los estrógenos que son secretados por los folículos localizados en los ovarios la mucosa uterina empieza un proceso de desarrollo que dura aproximadamente 9 días. Muchos folículos contienen óvulos en desarrollo, la mayoría de los cuales dejan de crecer. Solo uno por lo general alcanza la madurez en un solo ciclo; el folículo de Graaf, acercándose al catorceavo día del ciclo menstrual ocurre la ovulación (Período en el cual la mujer es fértil, es decir, puede en este momento si tiene relaciones sexuales quedar embarazada). Después de la liberación del óvulo el folículo de Graaf se llena del cuerpo amarillo y se sella con la ayuda de las hormonas luteinizante y estimulante del folículo secretadas por el folículo, por todo ello esta etapa se llama folicular. Durante esta fase se presenta un aumento gradual de estrógenos por lo que en momento de la

ovulación los estrógenos se encuentran a su máxima concentración en la sangre, después de la ovulación el cuerpo amarillo comienza a secretar progesterona la que hace que disminuyan los estrógenos y prepara al útero para la posible implantación del óvulo fecundado. El endometrio se engruesa y se llena de pequeños "lagos" de sangre. Estos lagos proporcionan nutrientes en caso de que el óvulo se implante, a lo largo de esta fase la producción de hormonas provocan un desequilibrio corporal, por ejemplo, las hormonas ováricas (estrógenos y progesterona) ocasionan un aumento en la cantidad de líquido en las mamas aumentando su tamaño y su sensibilidad. La congestión premenstrual y la hinchazón de las mucosas provocan en ocasiones la retención de líquidos y una ganancia temporal de peso de hasta 2.5 Kg.

Las primeras menstruaciones, por lo general, no serán períodos exactos en ocasiones duraran de 24 a 40 días quizá más o quizás menos y tardara un año en normalizarse y hasta entonces se presentaran períodos irregulares.

La menstruación es una prueba de que la mujeres a entrado de lleno a la pubertad aunque esto no significa que este sexualmente madura ni física, ni psicológicamente.

### **3.4 Polución nocturna**

Ahora bien las primeras manifestaciones de que el joven ha entrado al período de la pubertad; son en primer lugar la aparición de los caracteres sexuales secundarios; la presencia del vello axilar y el facial; hacia la época en que aparece el vello axilar se produce un aumento del tejido pectoral, que tiempo después desaparecerá, el cambio de voz indica que los cambios corporales típicos del adolescente han comenzado.

Cuando el lóbulo anterior de la pituitaria en el hombre hace que se segregue la testosterona, que actúa sobre las gónadas masculinas de los testículos estos producen esperma, es en este momento cuando aparecen las primeras poluciones nocturnas. La primera descarga nocturna se produce con mayor frecuencia entre los 12 y los 16 años, puede ser causada por un sueño de excitación sexual o por otras circunstancias estimulantes, como por ejemplo; tener cobijas que den demasiado calor, usar pijama ceñido, tener la vejiga llena o los intestinos constipados. Es probable que el muchacho no se de cuenta de lo sucedido hasta el momento en que descubre las manchas reveladoras en la ropa de cama o en el pijama.

En muchas ocasiones el adolescente no comprende el significado de esta emisión de esperma, pero este fenómeno, confirma el paso de la infancia a la adolescencia. Es por consiguiente un fenómeno enteramente normal. Las glándulas sexuales trabajan a pleno rendimiento y con toda normalidad.

Como podemos ver con la llegada de la adolescencia sucede la gran revolución de los cambios que trae consigo la pubertad, cambio físicos y psicológicos que transforman la vida de los y las adolescentes que tienen que afrontar nuevos retos en su vida y hacer frente a nuevas responsabilidades que pueden cambiar de manera radical su forma de vivir, deben aprender a vivir de manera responsable su nuevo estatus, ya no son mas niños que se cae y se vuelve a levantar, quizá con una rodilla raspada , y tampoco son un adultos que puede resolver con cierta independencia la problemática de su vida ahora, estos jóvenes, tienen que aprender a hacerle frente a sus problemas de la mejor manera posible, la sexualidad es un gran reto para los adolescentes, iniciarse en ella implica una gran responsabilidad , el que puedan contar con conocimientos y habilidades para hacerle frente a esta nueva etapa de la vida abrirá en todos ellos

hombres y mujeres nuevas expectativas que le permitan disfrutar de esta gran aventura que es la adolescencia.

## Capítulo IV

### Curso-taller para adolescentes: la metodología

Por que un curso-taller de sexualidad para adolescentes, cabe desatacar que las características más importantes de esta actividad educativa es que combina tres elementos básicos; la adquisición de conocimientos sobre un tema, el desarrollo de habilidades, y la revisión de actitudes. Esta metodología es dinámica no requiere mucho tiempo, es más practica, y de interés para los jóvenes y por estas razones se trabajara sobre esta línea recordando que nos interesa el desarrollo de habilidades que le permitan a los joven hacer frente a ciertas circunstancias de riesgo como lo son las enfermedades de transmisión sexual y el embarazo no planeado.

#### 4.1. Justificación

En la elaboración de un curso-taller de educación sexual para adolescentes debe de tomarse en cuenta diversos aspectos, uno de ellos, si no es que, el mas importante, es que la etapa de la adolescencia es un período de por si difícil para cualquier adolescente ya que se encuentra en un constante cambio y no solo él, pareciera que todo en su entorno cambia a una velocidad vertiginosa; cambia su figura corporal, sus deseos, sus afectos, sus capacidades mentales y cambian también las relaciones con la familia y con los compañeros del propio sexo y del otro sexo, tienen la gran responsabilidad de tomar decisiones que afectaran su futuro profesional la elección de carrera sucede justo en este momento demasiadas cosas importantes en tan poco tiempo.

Todo esto sucede en una sociedad en la que los adolescentes no tienen un sitio definido aún, la sexualidad, no es un problema más de la adolescencia, es un aspecto que puede adquirir tintes dramáticos si consideramos que:

- Los adolescentes tienen conductas, deseos y capacidades sexuales que la sociedad no les reconoce, es decir, existen padres de familia, educadores e instituciones que no aceptan que los adolescentes cuentan ya con la capacidad física para iniciar su vida sexual.
- Y aunque los padres, no aceptan la sexualidad de los adolescente cada vez son más permisivos en cuanto horarios, y lugares que les permiten frecuentar y que de una manera abierta incitan a los joven a ejercer su sexualidad.
- Por otro lado tenemos los medios de comunicación, el cine, la televisión, la literatura, que crean en torno a los adolescentes un ambiente sumamente erótico.
- Los jóvenes frecuentemente reciben a sí, mensajes confusos sobre lo que se les está permitido o no en relación a su sexualidad, son bombardeados por mensajes contradictorios que en vez de ayudarles les confunden más.
- Es una realidad en nuestro país que el adolescente ejerce su sexualidad sin preocuparse por la concepción o las enfermedades de transmisión sexual como el mortal SIDA, no podemos permitir que por ignorancia los jóvenes terminen su adolescencia por un embarazo no deseado o en la tumba por un contagio.

Por estas razones considero que la adolescencia es una crisis evolutiva, pero en la actualidad, es sobre todo un período de crisis cultural, ya que los adolescentes son colocados en situaciones sumamente contradictorias, por un lado no se les reconocen sus capacidades físicas para ejercer su sexualidad, pero por otro lado, se ven bombardeados por información que los incita a ejercerla. Aceptar que los adolescentes pueden ser sexualmente activos y ofrecerles los medios educativos adecuados para que puedan serlo, es la mejor alternativa que tenemos hoy en día para evitarles posibles problemas. Hay quienes piensan que una educación tan amplia sobre el tema solo incita a los adolescentes a empezar antes su vida sexual; en particular creo, que, es más importante proporcionar a los adolescentes la información adecuada para que libremente y con conocimiento decida el mejor momento en su vida para iniciar su vida en pareja ya que muchas veces acceden a ella forzados por las circunstancias o por ignorancia. Es mejor informar y educar que afrontar una enfermedad que puede ser mortal o transformar la vida adolescente por la llegada imprevista de un bebé.

Este curso/taller ha sido pensado teniendo en consideración lo siguiente:

- La adolescencia es una etapa difícil y contradictoria en la que el joven tiene que tomar decisiones importantes para lo cual requiere de información que le permita razonar y establecer sus prioridades con base en conocimientos reales .
- El educador es un guía que le ayude a adquirir conocimientos pero cada adolescente tendrá que construir sus propias ideas y sus propios conceptos que le ayuden a madurar y crecer como persona.
- El curso/taller cuenta con material que podría incluirse en instituciones educativas o asociaciones privadas siendo flexible a las necesidades de cada comunidad.
- El educador debe tomar en cuenta los conocimientos propios del educando tomando en consideración su entorno familiar y cultural no debe desanimarse por los conceptos erróneos o las ideas falsas que entorno a la sexualidad se tengan sino animarse a cambiar las cosas en la dirección correcta.
- El objetivo primordial del curso es que el joven pueda desarrollar habilidades que le ayuden hacer frente a situaciones de riesgo en su entorno, en base a sus propios conocimientos y experiencias.

#### **4.2. El cómo y el porqué**

Como se ha mencionado los problemas relacionados con la sexualidad en la adolescencia pueden ser muchos por lo que es importante para la prevención, el impartir programas atractivos y eficaces, por otra parte se pretende dar una visión positiva de la sexualidad de forma que está no se vea asociada únicamente a los peligros que conlleva. La sexualidad debe ser vista por los adolescentes como algo natural a su forma de vida, deben aprender a vivirla de una manera responsable para lograr una estabilidad emocional que le permitirá vivir una transición a la adultez más sana.

#### **4.3. El lugar en que debe impartirse**

Como se menciono anteriormente se puede impartir dentro instituciones educativas o de salud donde se reúnan jóvenes de entre 11 y 16 años, con el espacio suficiente para un grupo de 10 a 15 jóvenes. El ambiente es importante se requiere de un lugar tranquilo, con buena iluminación y ventilación, mesas y sillas que se puedan mover para formar mesas redondas y organizar otras actividades, un pizarrón, una televisión y video.



#### **4.4. Cuándo**

Se puede iniciar con el ciclo escolar, a la mitad de este, o poco antes de terminar, en vacaciones como curso de verano o como actividad extracurricular, lo importante es llevar un seguimiento.

#### **4.5. Por cuánto tiempo**

El tiempo real del curso-taller depende de varios factores uno de ellos el más importante son la cantidad de temas a desarrollar lo ideal serían sesiones de 2 horas, un día a la semana durante un mes lo importante aquí es establecer con claridad desde el principio un horario adecuado para todos.

#### **4.6. ¿Cómo trabajar el curso-taller?**

Este material no pretende ser una receta de cocina la cual debe seguirse al pie de la letra, no es un material terminado, ni único, sino un conjunto de recursos que aunque tienen unidad, sentido y propósito puede ser flexible a las necesidades de los educandos. Cada educador tiene su toque personal para enseñar y cada grupo sus propias características por lo que el presente curso-taller puede ser utilizado como una guía, por lo que se pueden incluir estas actividades u otras que se consideren pertinentes para el mejor desarrollo de los temas y comprensión de los jóvenes. Sin embargo se sugiere tener en consideración los siguientes puntos:

- Analizar todo el contenido y elegir los temas y actividades que se adecuen a las necesidades del grupo.
- Determinar por cuanto tiempo.
- Seleccionar las actividades específicas para cada unidad.
- Revisar a profundidad los temas si no quedan claros algunos conceptos revisar nueva bibliografía, es importante tener amplio conocimiento sobre los temas que se van a tratar.
- Revisar nueva bibliografía o consultar la sugerida.
- Pueden incluirse visitas a centros juveniles, invitar conferencistas, a padres de familia, especialistas en la materia, incluir material cinematográfico, teatral, bibliográfico, etc. todo con la finalidad de enriquecer los conocimientos y las experiencias de los y las adolescentes, y darles mas herramientas para su desarrollo.

#### **4.7. Objetivos del curso-taller**

Los objetivos primordiales de este curso-taller son dos, el más importante es ofrecer al adolescente los conocimientos que le permitan desarrollar relaciones sociales sanas y vivir una sexualidad sin riesgos a través del desarrollo de las habilidades para la vida que le permitan un desenvolvimiento pleno así como ofrecer una guía práctica para que el educador pueda desarrollar este curso-taller en su institución.

#### 4.8. ¿Cómo invitar a los jóvenes?

La invitación a los jóvenes debe ser formal pero atractiva en forma escrita o verbal haciendo hincapié en que se les invita a participar en un grupo, donde se les enseñará sobre si mismos, sus inquietudes, sus necesidades, su sexualidad; debe quedarles claro que es algo serio, con actividades programadas y personal capacitado; si es dentro de la escuela a través del periódico mural si es fuera de la institución se pueden pegar cartelones o folletos entregar volantes o hacer la invitación a través charlas a grupos no mayores de 10 o 15 personas en donde se expondrán de manera breve los objetivos y los medios que se utilizaran para lograrlos. Es importante mostrar seriedad y entusiasmo.<sup>1</sup>

#### 4.9. La creación de un ambiente propicio:

Una vez formado el grupo es muy importante dejar establecido ciertas reglas que faciliten el desarrollo del curso y den pauta a la comunicación sincera y a las cuales se pueda recurrir cuando alguien no las cumpla por ello es importante que dichas reglas sean discutidas y aprobadas por todo el grupo desde el principio, podemos considerar las siguientes reglas como una guía que nos ayuden a establecer las reglas propias del grupo es importante hacer sentir al joven la posibilidad de proponer y elegir sus propias normas esto dará seguridad al grupo y credibilidad al educador.

*-Confidencialidad:* lo que se comparte dentro del grupo, se que queda dentro del grupo y nadie debe hacer referencia fuera de él.

*-Franqueza:* ser sincero y franco en los cuestionamientos: pero sin sentirse obligado a contar su propias experiencias personales o de sus compañeros, es muy importante ser cuidadoso con estos aspectos, siempre debe guardarse la intimidad de cada joven y ser respetuoso de sus comentarios.

*-El derecho a pensar y a decidir:* habrá ocasiones en las que quizá el joven no quiera participar en alguna actividad y debe de respetársele su derecho a no participar o quizá a pensar diferente.

*-El derecho al anonimato:* dentro del curso debe contemplarse la posibilidad de hacer preguntas anónimas por ejemplo por medio de un buzón de sugerencias, o tarjetas sin nombre etc.

*-El derecho a recibir una respuesta:* todas las preguntas deberán recibir respuesta, igual puede ser de una manera anónima por medio de un periódico mural o el desarrollo de un nuevo tema en el curso.

*-El derecho a ser aceptado:* todas las opiniones deben ser escuchadas, valoradas y razonadas.

*-El derecho a la discrepancia:* no es obligatorio estar siempre de acuerdo u opinar lo mismo, por eso es importante el dialogo y la discusión.

*-El derecho a sentirse incómodo:* todos en el grupo incluyendo al educador tienen derecho a sentirse incómodos, a no saber como contestar, a ruborizarse, a quedarse callados, a plantearse nuevos cuestionamientos.

Ya que se hayan establecido las reglas en el grupo el educador deberá cuidar que se cumplan cabalmente pues esto ayudará a el mejor desarrollo del curso-taller debemos ser flexibles, pero no laxos en le cumplimiento de las mismas.

---

<sup>1</sup> ver anexo 2

Una vez que hemos establecido las reglas del grupo podemos pasar a establecer las reglas de trabajo que guiaran nuestro curso-taller de manera general cada tema tendrá sus propias actividades y su propia forma de desarrollarse pero es importante establecer algunos lineamientos generales que nos permitirán rescatar puntos clave, resolver dudas, reafirmar conocimientos, reflexionar, hacer nuevos cuestionamientos, etc. Algunas de estas preguntas podrán guiarnos a esta actividad:

- ¿Qué les aporato la actividad?
- ¿Qué objetivo creen que tenía esta actividad?
- ¿Qué pudimos aprender con ella?
- ¿Les surgió alguna duda?
- ¿Cómo se sintieron durante el desarrollo de la actividad?
- ¿A alguien le molesto algo de lo que se dijo o se hizo durante la actividad?

Una vez que se han establecido los lineamientos y reglas bajo las cuales se va a desarrollar el trabajo con los jóvenes el siguiente paso será el desarrollo de las temas, a continuación la propuesta temática:

- \*Embarazo no planeado.
- \*Infecciones de transmisión sexual.
- \*Métodos anticonceptivos.

Cabe destacar la importancia de tomar en cuenta las necesidades e inquietudes de los jóvenes en la elección de los temas los que presento a continuación son solamente una sugerencia en temas que me parecen importantes, actuales y necesarios si tomamos en cuenta las estadísticas de los últimos años en nuestro país y con ellos se trabajará el curso-taller. Uno vez elegidos los temas se diseña, el objetivo, contenido, actividades, tiempo y materiales ejemplo:

Tema: Mitos y realidades en torno al las infecciones de transmisión sexual.

Objetivo	Contenido	Actividades	Tiempo	Materiales
*Reforzar la información de los adolescentes y eliminar los mitos relacionados a las infecciones de transmisión sexual	*Definición de las infecciones de transmisión sexual (ITS).	*iniciar la actividad repartiendo a los jóvenes una serie de tarjetas escritas con mitos y realidades.	5min.	*Tarjetas escritas con mitos y realidades acerca de las ITS mas comunes.
	*Como actúan en el organismo.	*Discusión en grupos acerca de estas tarjetas.	20min.	*pizarrón y gis
	*Cuales son las practicas de riesgo para contraer ITS.	*Sacar las conclusiones	15min.	
	*Como se pueden prevenir las ITS	*iniciar la exposición de los contenidos	20min.	

**4.10. La metodología a seguir en cada sesión se divide de la siguiente manera:**

*\*Presentación:* (Si es la primera vez que se presenta ante el grupo el educador debe indicar su nombre, el de la institución que representa, su puesto que ocupa dentro de la misma; presentar el curso de manera resumida mencionando los objetivos y contenidos, la forma en que se va a trabajar, los tiempos y sobre todo proyectar seguridad e interés en cada uno de los miembros del grupo debe dejar claro la flexibilidad, la confidencialidad y el respeto que se tendrá durante las sesiones). Si no sólo realizará la presentación del tema, el objetivo, los contenidos y las actividades que se llevarán a cabo para lograr el objetivo.

*\*Introducción:* En la introducción el educador debe de una manera interesante despertar el interés de los jóvenes sobre el tema a tratar, mediante cuestionamientos interesantes, una anécdota, preguntas, lluvia de ideas, algún tema musical, alguna película o nota periodística o de televisión.

*\*La reflexión del grupo.* Una vez presentado el tema se favorece una reflexión individual que nos permita valorar los puntos de vista de los jóvenes, esta parte puede resultar enriquecedora por que nos dará una visión general de los conocimientos, perspectivas, necesidades e inquietudes del grupo y en base a esto desarrollar el tema.

*\*Discusión, análisis y desarrollo del tema:* En esta etapa se propicia una discusión y análisis del tema para dar paso al desarrollo del tema. (En este punto es importante realizar alguna guía de preguntas que oriente la discusión para no dispersar la atención, así como el educador debe enmarcar un ambiente de participación, respeto y tolerancia, todas las opiniones son importantes y deben ser valoradas y tomadas en cuenta.)

*\*Conclusiones grupales:* Una vez desarrollado el tema se debe llegar a conclusiones prácticas es decir el educador puede cuestionar acerca de; qué aprendiste, qué te llevas, tenías conocimientos acerca de, te surgieron nuevas dudas, se te aclararon tus dudas, cómo lo pondrías en prácticas, etc.

*\*Aplicaciones prácticas:* Como nuestro curso pretende dar a los jóvenes herramientas y habilidades para poder enfrentar problemas cotidianos sería importante al finalizar cada sesión desarrollar técnicas o dinámicas en la que los jóvenes puedan poner en práctica lo aprendido.

Como ya se menciona este proyecto no pretende ser una receta que deba seguirse al pie de la letra es una propuesta que pretende dar una orientación práctica para los jóvenes ante la problemática que ellos enfrentan cotidianamente desafortunadamente las estadísticas reportan que cada vez más jóvenes alrededor del mundo son contagiados por el VIH/SIDA, que es alto el porcentaje de jóvenes que deben abandonar sus estudios por un embarazo y desafortunadamente después del parto ya no pueden regresar a retomar sus estudios por razones obvias es por ello que esta propuesta está guiada específicamente a estos tres temas: Infecciones de transmisión sexual, embarazo no planeado y métodos anticonceptivos. Aunque la metodología que se propone puede adaptarse fácilmente a cualquier tema relacionado a la sexualidad y sus mitos (El noviazgo, el amor, las relaciones sexuales, la masturbación, la pornografía, el sexo y las drogas, la homosexualidad el lesbianismo, cómo hablar se sexo con los padres, en fin hay tantos temas como jóvenes inquietos en el mundo). Lo importante aquí es rescatar la metodología de curso-taller por las ventajas que ya se mencionaron.

El en siguiente capítulo se desarrollan estos temas bajo la metodología citada.

## Tema: Infecciones de transmisión sexual.

### ¿Y qué onda con el VIH/SIDA?

**Objetivo:** Que el adolescente comprenda que ejercer su sexualidad es un derecho pero que implica responsabilidad.

Objetivo	Contenido	Actividades	Tiempo	Materiales
*Que el adolescente cuente con la información precisa de lo que son las infecciones de transmisión sexual y el VIH-SIDA, e identifique las formas de contagio y prevención, desarrolle técnicas de comunicación y de resistencia a actividades de riesgo.	*Infecciones de transmisión sexual (ITS) y VIH/SIDA .	*Presentar el tema con una charla en la que se manejen datos estadísticos sobre el VIH-SIDA alrededor del mundo y en particular en nuestro país, para capturar la atención de los jóvenes.	10min	Pizarrón, gis, rotafolio, folletos, tarjetas blancas para la dinámica, lápices y hojas.
	*Datos estadísticos sobre el VIH-SIDA.	*Hacer una actividad de lluvia de ideas con los jóvenes acerca de los conocimientos que ellos tienen sobre el tema.	20min.	
	*Que actividades pueden ser de alto riesgo para contraer el VIH-SIDA	*Desarrollar el tema.	40min.	
		*Enfatizar sobre el tema de la prevención y la importancia de no mezclar el sexo con las drogas o el alcohol.	15min.	
		*Desarrollar la dinámica “Cacería de firmas”.	35min.	
		*Una vez desarrollada la dinámica de “cacería de firmas”, analizar y concluir el tema con una reflexión.		

Las habilidades para la vida que los y las adolescentes pueden desarrollar a partir del desarrollo de este tema son la habilidad de comunicación al expresarse ante los demás exponiendo sus ideas y sus conocimientos, la habilidad de pensamiento crítico al analizar las ideas de otros y a partir de esto poder tomar mejores decisiones con fundamentos, la habilidad de empatía al sentir y comprender como se pueden sentir el otro gracias a la dinámica de “cacería de firmas”.

# Material de apoyo para el educador

## TEMA I: Infecciones de transmisión sexual

“Sabías que cerca 7000 jóvenes entre 10 y 24 años de edad son infectados por el VIH diariamente alrededor del mundo, que 41% de las personas infectadas son mujeres entre los 15 y 49 años de edad y que en nuestro país existe una mujer infectada por cada 6 hombres. El SIDA se ha convertido rápidamente en una pandemia y constituye una amenaza para los jóvenes de todo el mundo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que en el mundo casi la mitad de las personas infectadas por el virus VIH tienen menos de 25 años de edad y que el 20% de las personas con SIDA tienen entre 20 y 30 años”<sup>1</sup>

En la actualidad la OMS ha cambiado el término de enfermedades de transmisión sexual por infecciones de transmisión sexual por considerar el término de enfermedad como poco adecuado para las infecciones que no producen manifestaciones ni sintomatología y que son las que se presentan con mayor frecuencia, sobre todo en las mujeres, estas infecciones de transmisión sexual (ITS) son todas aquellas infecciones que se dan por las relaciones sexuales no protegidas con personas que están infectadas, por lo general, el contagio se da a través del intercambio de fluidos corporales (semen, líquido seminal pre-eyaculatorio, sangre, fluidos vaginales) que tienen una vía de entrada al cuerpo.

Las infecciones de transmisión sexual más comunes son: gonorrea, sífilis, infección por clamidia, verrugas genitales, herpes genital y el mortal VIH/SIDA.

El SIDA es una de las infecciones transmisibles más peligrosa, es causada por el virus de inmunodeficiencia humana VIH que afecta el sistema inmunológico.

El VIH/SIDA al igual que las ITS se pueden contraer cuando se dan las relaciones sexuales sin protección no importando edad, religión, sexo, estatus social u orientación sexual, algunas de las prácticas que aumentan el riesgo de contraerlas son:

- \*Tener relaciones sexuales orales, anales o vaginales sin usar condón.
- \*Intercambio de agujas o jeringas infectadas.
- \*De la madre al bebé si la madre vive con VIH.
- \*Por medio de la leche materna si la madre vive con VIH.
- \*Por transfusiones de sangre infectada.

El VIH/SIDA no se contagia por saludar, abrazar o besar, no lo contagian los mosquitos, ni lo puedes contraer en un baño público, ni en la piscina pero puedes prevenir el riesgo si:

- \*Haces uso correcto del condón.
- \*No compartes agujas o jeringas.

Pero sin lugar a dudas la mejor forma de evitar el contagio de cualquiera de estas infecciones de transmisión sexual es: “SEXO SOLO CON TU PAREJA” la comunicación, la fidelidad y el respeto por el otro siempre será importante en la prevención.

---

<sup>1</sup> ONUSIDA/OMS (1997) Informe sobre la epidemia mundial del VIH/SIDA.

## Infecciones de transmisión sexual.

<b>Infecciones</b>	<b>Cómo se adquieren</b>	<b>Sintomatología</b>
Sífilis	Por relaciones sexuales sin protección	Aparece una inflamación de ganglios inguinales, pene, vulva, cuello, de la matriz, boca o ano. Generalmente no producen molestias, pero pueden presentarse, después de algunos años, síntomas como fiebre, dolor de huesos, articulaciones y músculos o manchas cafés en el cuerpo.
Gonorrea	Por relaciones sexuales sin protección	En el hombre es mas evidente que en la mujer. Inicia con una secreción amarillenta, dolor y ardor al orinar. En la mujer se presenta un flujo blanco-amarillento abundante con dolor y ardor al orinar.
Chancro blando	Por relaciones sexuales sin protección	Aparecen úlceras semejantes a una roncha infectada en los órganos sexuales. La herida es muy dolorosa se presenta inflamación de ganglios inginales.
Linfogranuloma venereo	Por relaciones sexuales sin protección	Se presenta inflamación de los ganglios de la ingle, dolor, enrojecimiento y aumento de la temperatura en la zona afectada.
Tricomoniasis	Por contacto con toallas o ropa húmeda o secreciones genitales o por relaciones sexuales sin protección	En la mujer aparece un flujo amarillento o verdoso abundante con mal olor, produce comezón. En el hombre no se producen síntomas pero pueden presentar inflamaciones en la uretra.
Moniliasis	Por relaciones sexuales sin protección o por estado inmunológico deficiente (hongo oportunista)	En la mujer comezón en la vulva, flujo blanco (lechoso con grumos) dolor al orinar y durante las relaciones sexuales. En el hombre enrojecimiento, puntillado rojo o irritación en la mucosa del pene.
Vaginosis	Por relaciones sexuales sin protección	En la mujer aparece flujo grisáceo, muy fetido, dolor en las relaciones sexuales.
Herpes genital	Por relaciones sexuales sin protección	Se presenta comezón y ardor en el cuerpo y después aparecen pequeñas vesículas muy dolorosas. Se presenta malestar generalizado del cuerpo y fiebre. En la mujer aparece en el cuello del útero, vagina, en los labios mayores o menores y en el hombre en el pene, escroto o ano.
Infecciones por el virus del papiloma humano (VPH)	Por relaciones sexuales sin protección	Entre los síntomas más comunes en las mujeres se encuentran: dolor durante las relaciones sexuales, aumento en los días del sangrado menstrual, sangrado abundante durante la menstruación o después de las relaciones sexuales, verrugas o crestas en la vulva, vagina o ano. En el hombre se presentan verrugas o crestas en el ano, periné o escroto. En ocasiones el VPH puede evolucionar y ser causa de esterilidad en la mujer o ser factor de riesgo para el cáncer del cérvix.
Hepatitis B	Por relaciones sexuales sin protección, transfusiones de sangre con el virus, intercambio de jeringas infectadas, de la madre al feto	Se presenta vomito, cansancio, depresión, color amarillento de la piel y ojos; la orina se pone muy oscura y el escremento más claro.
Pediculosis de pubis o ladilla	Por relaciones sexuales sin protección, contacto con ropa, baños y toallas.	El piojo se aloja en el vello púbico en donde coloca sus jebecillos pudiendo extenderse hacia el vello del pecho y las axilas o al vello de otras personas. La falta de higiene es un factor de riesgo. Produce mucha comezón.
Granuloma inguinal	Por contacto directo y no se	Aparece un pequeño grano con el tiempo se convierte en una

	contagia fácilmente.	<p>úlceras que aumentan de tamaño. Tienen mal olor, si las lesiones son mayores llegan a deformar los genitales.</p> <p>La zona afectada es el pene, ano, labios vulvares, inflamación de los ganglios de la ingle, fiebre y cansancio.</p>
Virus de la inmunodeficiencia adquirida (VIH)	Por relaciones sexuales sin protección, transfusiones de sangre con el virus, intercambio de jeringas infectadas, de la madre al feto	<p>Dependen mucho de la etapa en la que se encuentre la infección. Pueden presentarse desde síntomas gripales, inflamación de los ganglios en distintas partes del cuerpo y de manera bilateral, hasta debilidad, pérdida de peso, fiebre nocturna, diarreas, infecciones oportunistas de difícil tratamiento (una de las infecciones más comunes son la tuberculosis) y alteraciones físicas como convulsiones, incapacidad de movimiento, pérdida de memoria etc.</p>



## Tema: Embarazo no planeado.

### El embarazo sí se puede dar el la primer relación sexual

**Objetivo:** que el adolescente comprenda que al iniciar su vida sexual sin protección corre riesgo de un embarazo no deseado, embarazo, que trasformará su vida para siempre.

Objetivo	Contenido	Actividades	Tiempo	Materiales
*Que el adolescente sepa que el embarazo no planeado puede ocasionarle grandes dificultades en esta etapa de su vida, poniendo en riesgo no sólo su seguridad si no también la del bebé.	*Datos estadísticos sobre embarazos en la adolescencia.	*Iniciar la sesión con un sociodrama en el que participe una pareja que se enfrenta al hecho de que ella está embarazada, analizando todos los cambios que esto puede traer a sus vidas	15min.	Librero del sociodrama desarrollado por los propios jóvenes del grupo.
	*Qué es el embarazo.		10min.	Rotafolio con la información desglosada en una tabla
	*Los riesgos que corren las adolescentes al embarazarse.	*Mostrar en una tabla los datos estadísticos sobre el embarazo en adolescentes.	20min.	Rotafolio con la información
	*Creencias mitos y tabúes acerca del embarazo y la maternidad.	*Iniciar el tema: -Qué es el embarazo. -Los riesgos que corren las adolescentes al embarazarse. -Creencias mitos y tabúes acerca del embarazo y la maternidad.	40min.	Mesas y sillas
		*Dinámica (mesa redonda) en la que cada joven pueda expresar su sentir en torno a este tema respetando la opinión de cada quien.  *Reflexiones y conclusiones del tema	15min.	Pizarrón y gises.

Las habilidades para la vida que los y las adolescentes pueden desarrollar a partir del desarrollo de éste tema son la habilidad de comunicación gracias la dinámica de mesa redonda en donde podrán exponer sus ideas, sus conocimientos y sus propias expectativas, la habilidad de empatía al poder sentir y comprender los sentimientos de otros a través de la dinámica del sociodrama, la habilidad de pensamiento crítico al tener conciencia de la problemática que desencadena un embarazo no planeado.

## **Tema II: Embarazo no planeado en la adolescencia**

“Sabías que en nuestro país se presentan alrededor de 450 000 nacimientos anuales, en mujeres menores de 20 años, que el 6.2% de los hijos primogénitos de madres adolescentes fallecen en el primer año de vida, que aproximadamente el 10% de los abortos que se practican en nuestro país son en menores de 19 años y que el 60% de las mujeres que se embarazan en la adolescencia no han asistido a la escuela.”<sup>2</sup> El embarazo no planeado en las adolescentes de entre los 15 y 19 años de edad ha sido clasificado como un embarazo de alto riesgo debido a las complicaciones que provoca en la salud de la madre y del bebé. Representa un alto riesgo debido a que la adolescente aún no ha consolidado su desarrollo físico y no se encuentra en condiciones emocionales, psicológicas y económicas para formar una familia.

Generalmente la adolescente al darse cuenta de que está embarazada siente miedo, tensión, ansiedad y puede pasar por estados depresivos, sufre temores y fantasías en cuanto a los cambios que están sucediendo en su cuerpo, y en su entorno familiar y social. En el caso de la pareja, el adolescente cuando se entera que su pareja está embarazada también puede sentir temor de no saber como enfrentarse a las nuevas responsabilidades que transformarán su vida, radicalmente.

Para la joven pareja un embarazo no planeado trae consigo grandes dificultades, un gran temor, angustia y desesperación, principalmente por no saber como enfrentarse a esta nueva condición en sus vidas. En la actualidad existe mucha información sobre métodos anticonceptivos y aunque la mayoría de los jóvenes la conocen no es fácil para ellos ponerla en práctica ya que también existe en torno a este tema un sin número de tabúes y creencias falsas uno de los más comunes es por ejemplo pensar que en la primer relación sexual no se puede dar un embarazo, cosa totalmente falsa ya que la mujer puede quedar embarazada desde el momento que tiene su primer período menstrual y el hombre puede embarazar a una mujer desde su primera eyaculación, otro gran problema al que se enfrentan las jovencitas es la resistencia de sus parejas para usar el condón por que según ellos no se siente igual, y además que “se cuiden ellas, ellas son las que se embarazan” actitud sumamente machista, pero que desafortunadamente existe. También se piensa que a través de un hijo se pueda retener una pareja pero en realidad son pocos los jóvenes que se responsabilizan con su pareja del bebé.

El embarazo en la adolescencia no sólo afecta la vida personal y familiar de las mujeres y los varones, si no que también agudiza las condiciones de pobreza del grupo familiar. La falta de recursos económicos es un serio obstáculo para una adecuada atención y alimentación de la madre, la falta de oportunidades laborales y la nueva responsabilidad económica representan una gran dificultad para los nuevos padres. Desde el punto de vista familiar puede haber una crisis en el hogar que repercute en la toma de decisiones induciendo a los/las adolescentes a un matrimonio forzado que no tiene probabilidades de éxito, o el otro extremo es que los padres quieran asumir la responsabilidad de sus hijos(as) tomando el papel de tutores de ese futuro bebé, no permitiendo así los jóvenes se responsabilicen de sus actos.

En la mayoría de las ocasiones la adolescente se ve forzada a abandonar sus estudios o a cambiarse a sistemas de escolaridad abierto, puede haber deserción o una asistencia irregular a clases; sin embargo las estadísticas mencionan que: “la mayoría de las mujeres que se embarazan en la

---

<sup>2</sup> Welti Carlos. Implicaciones del inicio temprano de la maternidad en DEMOS carta demográfica sobre México 1995.

adolescencia abandonan la escuela. El 60% de las madres adolescentes que asisten a la escuela la abandonan poco antes del parto”<sup>3</sup>.

El embarazo es un estado fisiológico (es decir una de las funciones de la mujer, es la función reproductiva) y por lo tanto es normal. Comprende desde que se lleva a cabo la fecundación hasta el nacimiento del bebé, dura aproximadamente 280 días o 9 meses más 10 días del calendario normal. La diferencia de un embarazo de una mujer adulta a una adolescente es que ésta última aún se encuentra en período de desarrollo y crecimiento<sup>4</sup> y que su organismo no está preparado para llevar a cabo un embarazo y parto normal poniendo en riesgo la vida de ambos, las complicaciones médicas que se presentan son diversas: abortos y partos prematuros; es común que se tenga que practicar cesárea o se utilicen forceps durante el parto. También es frecuente que el trabajo de parto sea más largo ocasionando alteraciones en la madre y sufrimiento fetal agudo al bebé. La preeclampsia es una de las complicaciones más comunes. Sus síntomas son edema o hinchazón, presión arterial alta y proteínas en la orina. De no controlarse puede causar eclampsia (enfermedad que daña el sistema nervioso e incluso puede ocasionar la muerte, tanto de la madre como del bebé). El embarazo no planeado también puede tener repercusiones psicológicas en las adolescentes pueden presentar depresiones (enfermedades psicológicas que se manifiestan en problemas médicos como la anorexia, sentimientos de minusvalía, fantasías de autodestrucción, suicidio y sentimientos de culpa), también se enfrentan al rechazo de su pareja, de sus padres y de la sociedad y muchas veces al maltrato físico y mental o al matrimonio forzado. Otras jóvenes deciden practicarse un aborto que si no es llevado a cabo en un lugar seguro y por expertos por falta de recursos económicos puede ocasionarles graves problemas de salud tales como infecciones, esterilidad y hasta muerte. Algunas “ características de las madres adolescentes son:

- \*Que para ellas la maternidad tiene un gran valor.
- \*Es una posibilidad para ser tomada en cuenta por los adultos.
- \*No se sienten amadas o aceptadas por los demás.
- \*Buscan en el bebé la posibilidad de tener algo propio por lo que puedan luchar.
- \*Buscan reafirmar su identidad sexual a través de la maternidad.
- \*El hijo representa para ellas una oportunidad para reivindicarse o para transgredir las normas familiares.
- \*Inician su vida sexual para llenar un vacío afectivo y tiene la expectativa de establecer, por este medio, fuertes lazos amorosos con la pareja.”<sup>5</sup>

Un embarazo no planeado puede transformar tu vida para siempre debes pensar que cuándo un bebé llega a tú vida ya nada volverá a ser igual ( generalmente la vida loca del adolescente, de paseos, fiestas, y antros se termina) así que mejor piénsalo bien antes de iniciar tu vida sexual en pareja, puedes hacerlo, pero responsablemente sin hacerte daño, ni a tí, ni a tú pareja si te quieres cuidar, si la quieres cuidala.

---

<sup>3</sup> **Ibidem**

<sup>4</sup> Factores de riesgo durante el embarazo para la mujer menor de 20 años, si su peso es menor a los 38 kg. y su talla menor a 1.45 metros.

<sup>5</sup> **Cfr.** Mayen Hernández, Beatriz. **Salud sexual y reproductiva en la adolescencia.** Pág. 60-61.

## Tema: **Métodos anticonceptivos**

### La mejor y sana opción

**Objetivo:** Informar al adolescente de manera sencilla y correcta sobre la gama completa de métodos anticonceptivos, incluyendo sus beneficios y riesgos que le permitirán tomar la mejor opción al momento de iniciar su vida sexual.

Objetivo	Contenido	Actividades	Tiempo	Materiales
*Que los adolescente cuente con la información precisa, completa y confiable acerca de la gran gama de métodos anticonceptivos para que pueda elegir la mejor opción .	*Información general de lo que son los métodos anticonceptivos que son, cómo son y cómo funcionan.	*Iniciar la sesión con una dinámica de preguntas sobre los métodos anticonceptivos hechas por los jóvenes ( cuáles conocen, son eficaces, cuándo son recomendados etc; y en torno a esto crear una discusión en la que todos puedan participar )	20min	Papel, lápices, pizarrón, gises.
	*Métodos más confiables.	*Una vez iniciada la discusión iniciar con la exposición precisa acerca de los diferentes métodos anticonceptivos sería importante presentarles físicamente cada uno de los métodos y también explicar cómo se usan cuáles son las ventajas y desventaja.	30min.	Material impreso de los diferentes métodos anticonceptivos.
	*Métodos menos confiables.	*Crear conciencia de la importancia que tiene el uso de un método anticonceptivo y no solo por la procreación sino por la prevención de enfermedades como el VIH/SIDA. Por medio de una historia..	40min	La historia escrita y un narrador.

Las habilidades para la vida que los y las adolescentes pueden desarrollar a partir del desarrollo de este tema son las habilidades de comunicación al interactuar con otros jóvenes expresando sus conocimientos, la habilidad de negociación y rechazo al defender sus puntos de vista y hacerlos saber a otros, la habilidad de toma de decisiones y solución de problemas ya que una vez que cuentan con los conocimientos pueden tener oportunidad de decidir mejor, que método pueden elegir conjuntamente con su pareja.

### **Tema III: Métodos anticonceptivos**

Sabías que en México, el 64% de las mujeres en edad reproductiva de entre 15 a 19 años con vida sexual activa, no usan métodos anticonceptivos, que 6 de cada 10 adolescentes que regulan su fecundidad lo hacen con el método del ritmo y del *coitus interruptus* que por cierto son los métodos con más alto porcentaje de falla, que sólo el 34% de los adolescentes han utilizado un método anticonceptivo en su primer relación sexual y que los índices de mortalidad materna entre mujeres de 15 a 19 años de edad son el doble de los correspondientes a las mujeres de 20 a 29 años<sup>6</sup>.

Algunos jóvenes no utilizan los métodos anticonceptivos por qué no saben cómo usarlos, consideran que su uso no es correcto, piensan que son difíciles de conseguir, no esperaban tener relaciones en ese momento, no conocían ningún método, deseaban embarazarse o creían que no se podían embarazar por ser muy jóvenes, algunos dejan la responsabilidad a su pareja, creen que son malos para la salud, o no saben dónde obtenerlos; lo cierto es que iniciar su vida sexual sin considerar este tema puede ocasionarles graves problemas el embarazo es quizá uno de los males menores, lo peor puede ser el contagio de alguna infección de transmisión sexual como sífilis, VPH (Virus del papiloma humano) VIH/SIDA u otras, la prevención no es un juego es una necesidad que no sólo los jóvenes deben considerar.

Pero qué son los métodos anticonceptivos, los métodos anticonceptivos son objetos, sustancias y procedimientos que se utilizan voluntariamente para regular la capacidad reproductiva de una persona o una pareja con el fin de evitar el embarazo no planeado.

Algunos métodos son exclusivos para la mujer, otros exclusivos del hombre. La efectividad de estos métodos (a excepción de los quirúrgicos) dependen mucho del uso correcto que la pareja les de. Algunos métodos poseen una seguridad cercana al 100% mientras que otros pueden fallar con mayor regularidad, causando el embarazo o un contagio. Es importante aclarar que algunos de estos métodos anticonceptivos pueden producir efectos secundarios. Y que el criterio para administrar un anticonceptivo a una joven es diferente del empleado para administrarlo a un adulto. En la vida sexual de los jóvenes hay que tomar en cuenta factores como frecuencia de actividad sexual, desarrollo físico y emocional, tipo de pareja (estable o no), así como la actitud y motivación para la utilización de métodos anticonceptivos.

Los métodos anticonceptivos están clasificados en dos grandes grupos : métodos temporales y métodos definitivos. Los temporales son aquéllos cuyo efecto dura el tiempo que se les emplea, los definitivos evitan el embarazo de manera permanente y la pareja recurre a ellos cuando ya tienen la familia que desean.

Los métodos temporales son:

-Hormonales:

\*orales

\*inyectables

\*implantes subdérmicos

-Intrauterinos

\*DIU

---

<sup>6</sup> SSA Dirección General de Planificación Familiar. Informe sobre el comportamiento reproductivo de los adolescentes y jóvenes del área metropolitana de la Ciudad de México 1998.

-De barrera:

\*Condón masculino y femenino.

\*Espermicidas locales: óvulos, jaleas y espumas.

\*Diafragma.

-Naturales:

\*Abstinencia periódica.

\*Coito interrumpido.

\*Ritmo o calendario.

\*Temperatura basal.

\*Moco cervical (Billings)

Métodos permanentes o definitivos:

\*Oclusión tubaria bilateral (OTB) o salpingoclasia.

\*Vasectomía.

## Los Métodos anticonceptivos más recomendados y con mayor efectividad.

<i><b>Método</b></i>	<i><b>Descripción</b></i>	<i><b>Eficacia</b></i>	<i><b>Desventajas</b></i>	<i><b>Ventajas</b></i>
Condón	Es una funda de goma elástica y fina que se coloca sobre el pene erecto antes del contacto genital para que recoja el semen eyaculado	88% de efectividad, la eficacia aumenta si se combina con algún espermicida.	Su efectividad disminuye si no se usa correctamente. Puede ocasionar irritación en personas alérgicas al látex. Algunas parejas les desagradan su uso por que interrumpe el desarrollo de la actividad sexual. El condón tiene un período de caducidad por lo que es importante chocarlo antes de usarse.	<u>Es el único método que ayuda a prevenir el contagio de ITS y VIH/SIDA.</u> Es barato ya que existen diferentes marcas y es accesible por que en algunas instituciones médicas son gratuitos. Fácil de usar. No ocasiona problemas secundarios e salud.
Píldora	Es un medicamento con estrógenos que evitan la ovulación. Administración por vía oral, una pastilla diaria por 21 o 28 días según sea el caso.	99% de efectividad si se ingieren correctamente.	Efectos secundarios: aumento de peso, cambios de humor, hipertensión, problemas circulatorios, dolor de cabeza, etc. Precisa una absoluta regularidad en la toma. Presenta serias contraindicaciones, que deben ser valoradas por el médico: fumadoras mayores de 35 años y ciertas enfermedades como la diabetes, insuficiencia renal o hepática, problemas circulatorios. No protegen de las ITS ni VIH/SIDA.	Fácil de utilizar. Reduce las molestias premenstruales. Regula el ciclo menstrual. Buena tolerancia en la mayoría de las mujeres.
Hormonales inyectables de 2da. Generación	Es un medicamento que impide el embarazo, existen varias modalidades: inyección trimestral; altas dosis, inyección mensual e implantes subdérmicos con liberación gradual de hormonas sexuales	99% de efectividad	Puede producir aumento de peso y alteraciones en el ciclo menstrual. Puede producir seborrea. El embarazo no suele producirse hasta unos 8 meses después de la última inyección. No protegen de las ITS ni VIH/SIDA.	Solamente tiene que aplicarse una vez al mes o trimestralmente según sea su modalidad.
DIU (dispositivo intrauterino)	Es un pequeño aparato de forma y tamaño variable que debe colocar un especialista, aumenta la movilidad	95 a 97% de efectividad, el porcentaje de fallos disminuye a partir del primer año de uso.	Puede producir rechazo y ser expulsado espontáneamente. Puede aumentar las molestias y la duración de las menstruaciones, contraindicado en caso de infecciones o cáncer.	Sencillo de poner por el especialista.  Se mantiene entre 2 y 5 años, con

	de las trompas, modifica la mucosa uterina, dificulta la ascensión de los espermatozoides e impide la implantación.		Las complicaciones, aunque raras, pueden ser muy graves: dolor al insertarlo, perforación, embarazo ectópico, etc. No protege de las ITS ni VIH/SIDA.	revisiones periódicas anuales. No interviene en el acto sexual. Es discreto y es fácil de quitar.No afecta la oportunidad de tener hijos cuando de retira.
Pastilla anticonceptiva de emergencia	Su acción no es abortiva, si no que evita la implantación del óvulo posiblemente fecundado. La píldora del día siguiente es un compuesto hormonal que se toma antes de 72 horas después de la última relación sexual sin protección.	68 al 97% de efectividad (cuando más próxima al coito es la toma de la píldora, más se aproxima a la eficacia absoluta.	No puede utilizarse como método de rutina. La píldora puede causar náuseas, dolor de cabeza y vómito. No protege de las ITS ni VIH/SIDA.	Evita el embarazo cuando el coito se ha producido sin protección (por violación). No afecta al organismo siempre y cuando no sea utilizado con frecuencia.
Vasectomía	Operación que se realiza el hombre y consiste en el corte y ligadura de un pequeño fragmento del conducto deferente para impedir a los espermatozoides llegar al pene	Eficacia absoluta y en la actualidad reversible por medio de una sencilla cirugía	Es permanente, se pueden presentar algunas molestias de la operación. Se deben esperar tres meses para la esterilidad total. Método no recomendado para jóvenes. Pueden presentarse repercusiones psicológicas. No protegen de las ITS ni VIH/SIDA.	Es sencilla de realizar por el especialista. No afecta la potencia sexual. Es muy segura. No causa efectos negativos a la salud. No afecta las relaciones sexuales.
Salpingoclasia u Oclusión tubaria Bilateral (OTB)	Es una intervención quirúrgica que secciona las trompas de Falopio, impidiendo que los óvulos lleguen al útero	Eficacia absoluta y en la actualidad reversible por medio de una sencilla cirugía	Pueden presentarse las complicaciones médicas y quirúrgicas propias de cualquier intervención. Pueden presentarse repercusiones psicológicas. Requiere reposo mínimo de un día. Método no recomendado para jóvenes. No protegen de las ITS ni VIH/SIDA.	Alivio permanente de la preocupaciones anticonceptivas. Es muy segura. No causa efectos negativos a la salud. No afecta las relaciones sexuales.





## Métodos anticonceptivos poco recomendados por su poca eficacia.

<b>Método</b>	<b>Descripción</b>	<b>Eficacia</b>	<b>Desventada</b>	<b>Ventaja</b>
<i>Coitus interruptus</i>	Consiste en retirar el pene de la vagina inmediatamente antes de la eyaculación	Porcentaje de fracaso alto: precisa un difícil autocontrol y no pueden evitarse pequeñas pérdidas Incontrolables de semen.	Interfiere en el acto sexual al interrumpir la excitación de forma brusca. Puede provocar insatisfacción. No protege de las ITS ni VIH/SIDA.	Disponibilidad permanente.
Espermicidas	Son geles, espumas, esponjas, cremas o cápsulas que se insertan profundamente en la vagina liberando sustancias químicas que inmovilizan y matan a los espermatozoides.	Pueden tener hasta un 40% de efectividad y dependerá de como se usen y de se buena distribución en la vagina.	Hay que utilizarlas entre 10 y 60 minutos antes del coito, lo que quita espontaneidad. No hay que lavarse en las 6/8 horas siguientes. Pueden causar fuertes irritaciones o alergias. Es dudosa la protección que ofrecen contra el contagio de ITS y VIH/SIDA.	Se consiguen sin receta médica. Fáciles de utilizar y de llevar. Pueden combinarse con otros métodos.
El ritmo	Se calculan los días fértiles de cada ciclo por medio del análisis de las fechas de las menstruaciones de los últimos 10 meses	La eficacia de este método es casi nula si consideras que: el período fértil es variable, la fecha exacta de la ovulación es impredecible y existen muchos factores externos que pueden alterar los ritmos corporales normales	Requiere participación de la pareja. Es inútil con ciclos irregulares o en post-parto. Interfiere en la actividad sexual normal No protege de las ITS ni VIH/SIDA.	Es uno de los métodos anticonceptivos aceptados por la iglesia católica No tiene efectos secundarios
Método de la temperatura basal	Se calculan los días fértiles de cada ciclo analizando los cambios producidos en la temperatura basal del cuerpo antes y después de la ovulación, para lo que es preciso analizar la	La eficacia de este método es casi nula si consideras que: el período fértil es variable, la fecha exacta de la ovulación es impredecible y existen muchos	Requiere participación de la pareja. Es inútil con ciclos irregulares o en post-parto. Interfiere en la actividad sexual. No protege de las ITS ni VIH/SIDA.	Es uno de los métodos anticonceptivos aceptados por la iglesia católica. No tiene efectos secundarios

	temperatura de varios ciclos consecutivos.	factores externos que pueden alterar los ritmos corporales normales		
Método de Billings	El pico ovulatorio se calcula a partir de la observación de los cambios del moco cervical a lo largo del ciclo ovulatorio, cuando el moco se hace abundante, claro se suspenden las relaciones sexuales.	La eficacia de este método es casi nula si consideras que: el período fértil es variable, la fecha exacta de la ovulación es impredecible y existen muchos factores externos que pueden alterar los ritmos corporales normales	Requiere participación de la pareja. Es inútil con ciclos irregulares o en post-parto. Interfiere en la actividad sexual normal No protege de las ITS ni VIH/SIDA.	Es uno de los métodos Anticonceptivos aceptados por la iglesia católica. No tiene efectos secundarios



## Conclusiones

La adolescencia es una etapa de la vida que requiere de atención, de información objetiva, y de opciones que puedan facilitar un desarrollo armónico y un cambio firme hacia la vida adulta es también un tiempo mágico para elegir: quien ser, qué hacer, dónde, y con quien hacerlo. Es el tiempo de probar límites, a la vez de aprender valores y normas que regirán la vida adulta. Los adolescentes deben decidir que modelos escoger, como ejercer sus derechos y responsabilidades, la sexualidad en el adolescente no debe seguir siendo en nuestras sociedades un tema difícil de tratar puesto que en ello puede ir la salud, el bienestar y hasta la vida del adolescente, es por todo esto, necesario, hablar de sexualidad y de medidas de prevención, conductas de riesgo y de anticonceptivos, de embarazos no planeados y de relaciones de pareja, del derecho que tiene cada joven a ejercer su sexualidad y a que respeten cómo, cuándo y con quién quieren hacerlo, una vez que ha adquirido los conocimientos y la información que requiere para que de manera libre pueda tomar la mejor decisión para ellos y quienes les rodean.

El desarrollo de este trabajo me permite concluir que la educación es una herramienta para evitar problemas de salud de todo género en este caso, un taller de educación sexual puede ayudarnos a prevenir enfermedades mortales como el VIH-SIDA o embarazos no deseados que pueden provocar problemas importantes para los y las adolescentes. También me permite concluir que las estrategias que se pueden utilizar en el desarrollo de este tipo de programas evolucionan como todo en la vida y que en la actualidad las estrategias a seguir son de una corriente más social, más humana basadas en la persona misma y en el entorno que les rodea dando así más oportunidades no sólo a los jóvenes sino a la población en general. En la actualidad México cuenta con una población de jóvenes muy importante y es necesario tomar en cuenta todas las propuestas viables para lograr que se desarrollen de la mejor manera posible y logren una vida saludable y estable, en todos los aspectos, esto coadyuvará a una mejor sociedad.

En la actualidad se han abierto nuevos espacios y nuevas estrategias para hablar de sexualidad más abiertamente, existen programas televisivos, programas radiofónicos, literatura, cine, y hasta la Internet, todos en conjunto suman importantes opciones de aprendizaje, pero sin duda la educación formal sigue siendo la mejor opción por qué permite al educador informar, analizar, debatir y desarrollar diferentes temas, aclarar

dudas y abrir nuevos cuestionamientos basados en la realidad de cada joven es decir información más personalizada que de a los adolescentes nuevas perspectivas con mayor y mejor información, que puede proporcionar, a los y las jóvenes las herramientas necesarias para que puedan tomar las mejores decisiones en su vida sexual.

La elaboración de este trabajo ha dejado en mí nuevas expectativas y conocimientos al haberme alejado del campo profesional por tanto tiempo. El iniciar un trabajo de este tipo me permitió dar un vistazo a las nuevas corrientes educativas que se desarrollan a nivel internacional. La educación es algo que evoluciona conjuntamente con el hombre y la sociedad pero, es increíble la forma en que en este momento de la historia se puede aprender, tan fácil como prender una computadora y conectarse a la Internet, sin embargo, considero que la relación que se da entre el maestro y el alumno permite que ambos aprendan.

Cabe destacar que esta propuesta de un taller de educación sexual inicio hace mucho tiempo a decir verdad ya ni siquiera recuerdo hace cuanto, en sus inicios solo era una propuesta de educación sexual para adolescentes que intentaría dar respuesta a preguntas sobre enfermedades venéreas, en la actualidad infecciones de transmisión sexual, el uso del condón, métodos anticonceptivos, que han evolucionado hoy, hasta la píldora del día siguiente o de emergencia, en fin, esas cosas que preocupaban a los jóvenes de hace 10 años y que siguen preocupando a los jóvenes y los padres de hoy en día, con amenazas latentes como el VIH/SIDA o el virus del papiloma humano o tantas otras que de contagiarse provocarían en los y las adolescentes grandes trastornos. La verdad es que en la actualidad existe más información de la que se podía encontrar hace algunos años que inicie este trabajo. Sin embargo y a pesar del tiempo transcurrido hay muchas cosas que no han cambiado, otras, son ya casi irreconocibles lo cierto es que en la actualidad hay cada vez más enfermos de SIDA alrededor del mundo y en su mayoría son jóvenes algo en los sistemas de salud y la educación está fallando, sin lugar a dudas, creo que lo mejor es la prevención.

Mi trabajo no pretende ser la respuestas a todas las preguntas es solo una propuesta que pretende ayudar a los jóvenes a entender esta nueva etapa de su vida, a vivir su libertad y su sexualidad de una manera sana y responsable. El retomar este tema abrió en mí nuevas expectativas, nuevos cuestionamientos acerca de la sexualidad, con nuevas experiencias que solo dan los años puedo afirmar que el tener conocimientos sobre estos temas solo puede traer consigo beneficios, solamente conociendo toda la

gama de posibilidades tienes la capacidad de elegir lo que es mejor para ti, no te cierres por ignorancia a la posibilidad de conocerte, de conocer tu cuerpo, de sentir, de amar y expresarlo a través del sexo.

Profesionalmente este trabajo resulto ser un gran reto personal, después de tanto tiempo retomarlo y terminarlo fue sin duda la mejor elección de mi vida. He cumplido muchos sueños, he llegado a muchas metas pero sin ninguna duda concluir este trabajo me permite subir un peldaño más en la escalera de mi vida.

# Anexo

## TECNICAS DE TRABAJO PARA JOVENES Y ADOLESCENTES

En educación sexual sirven todos los recursos pedagógicos. Sin embargo hay una serie de técnicas que por implicar más activamente a los jóvenes, ser grupales y atrayentes son especialmente útiles en este campo.

La educación sexual se ve facilitada si los adolescentes se implican activamente a través de determinadas técnicas grupales. Estas le permiten dialogar con personas del propio y de diferente sexo, representar papeles, plantear pregunta, dar respuestas, expresar sus actitudes y valores, conocer y analizar las actitudes y valores de los demás.

Hablar en la actualidad de sexualidad puede sonar fácil, hay en apariencia tanta información que parecería poco complicado pero en realidad es mas complejo de lo que se puede imaginar, la sexualidad en el adolescente es sumamente conflictiva la sociedad se ha vuelto tan permisiva en muchas cosas y tan restrictiva en otras que solo consigue hacer mas confuso este proceso de por si difícil. A continuación anexo posibles actividades que permitirían el adecuado desarrollo del programa de educación sexual para adolescentes cabe destacar que cada actividad debe ser valorada por el capacitados y reestructurada en caso necesario es importante mencionar que cada grupo es diferente y que se debe buscar ante todo la confianza y la espontaneidad del grupo.

A través de estas técnicas no solo se pueden trabajar los conocimientos sino también las actitudes, los valores, las normas y las habilidades sociales.

Las técnicas aquí propuestas no deben utilizarse necesariamente, sino que el educador puede seleccionar las que más le ayuden a lograr sus objetivos.

En educación sexual estas técnicas pueden servir a fines específicos:

- Facilitar el dialogo entre los jóvenes.
- Hacer más atractivo el estudio de la sexualidad humana.
- Poner de manifiesto las actitudes, valores, normas, y habilidades sociales en materia de sexualidad.
- Conocer y comprender mejor a los demás.
- Conocerse y comprenderse mejor.
- Aceptarse y aceptar a los demás.
- Desarrollar la capacidad de expresar deseos, emociones o peticiones.
- Desarrollar la capacidad de control libre y responsable de los deseos, emociones y conductas sexuales.
- Desarrollar la capacidad de aceptar o rechazar las demandas sexuales de los demás.

Cambiar si la persona lo desea, las actitudes, valores, normas y habilidades, en orden a optimizar las diferentes posibilidades que desee desarrollar de se sexualidad.

### I. Técnicas para la presentación o encuentro.

Estas técnicas son especialmente útiles cuando los que asisten a un curso de formación no se conocen previamente, aunque pueden igualmente aplicarse cuando se conocen.

Objetivos de estas técnicas:

- Ayudar a vencer el miedo que el encuentro con desconocidos puede generar entre los participantes.



- Iniciar el conocimiento y la integración con las personas del grupo.
- Favorecer y fortalecer la comunicación entre los miembros del grupo.
- Conocer los nombres de los miembros del grupo.
- Romper el hielo, iniciando la sección de una manera amena y espontánea.
- Iniciar la participación activa entre los miembros del grupo.

1. (a) Presentación semiformal.

Material:

- Una hoja blanca, un lápiz o pluma para cada joven.

Instrucciones:

- \*Sentarse en círculo.
- \*Entregar hoja de papel y lápiz a cada joven.
- \*Doblar la hoja a la mitad, escribir su nombre con letra y grande para que todos puedan verlo en el lado externo de la hoja, en la parte interna como les gustaría ser llamados por los demás.
- \*En la parte interna de la hoja pueden poner en una sola palabra algo que diga algo de si mismos.
- \*También se les puede pedir que realicen algún dibujo que les represente.
- \*A continuación se lleva a cabo la presentación de todos , en donde cada quien explicara de forma breve el contenido de su hoja.

Nota:

El educador debe presentarse de igual forma que los jóvenes.

El educador debe propiciar y hacer agradable esta presentación haciendo preguntas y animado a los demás a hacer preguntas a sus compañeros para así romper la monotonía y que el dialogo fluya .

1. (b) Presentación reciproca.

Instrucciones:

- \*El educador designa parejas procurando que los miembros sean de diferente sexo y desconocidos entre si.
- \*Durante aproximadamente 15 minutos cada uno prepara la presentación del otro al grupo (tu me presentas a mi, yo te presento a ti) en cada caso se indican algunos de los contenidos que se deben incluir: nombre, edad, lugar de origen, pasatiempos etc., dejando un amplio margen de libertad alas parejas.
- \*Se realiza la presentación y al final cada interesado si lo desea puede añadir algo.

1. (c) Aprender los nombres de los demás.

Material:

Una fotocopia que representa el aula, con un recuadro para cada uno de los lugares que ocupan los jóvenes y un lápiz para cada uno.

Instrucciones:

- \*Repartir las hojas y los lápices.
- \*Presentación .Durante la presentación cada asistente escribe el recuadre correspondiente el nombre de la persona.
- \*A partir de ese momento todos deben referirse a la persona usando su nombre.

1.(d) Fotopalabra (de Pedro-José Oliva, 1987)

- Colocar una selección de fotografías en el piso.
- Plantearse la siguiente interrogante: ¿Qué fotografía refleja mejor tu principal interés con respecto a la sexualidad?
- Escoger una fotografía después de haberlas visto todas.
- Explicar al grupo el por que se escogió tal o cual fotografía.

Se pueden ir anotando las inquietudes de los participantes y puede ser un buen punto de partida para empezar a marcar los posibles puntos de interés del grupo.

1. (e) Si yo fuera.

Se les plantea a los jóvenes la posibilidad hipotética de no ser ellos sino alguna cosa o animal y si fuera así por que serian ese animal o cosa en particular y por que.

1. (f) Expectativas y motivaciones

Se les cuestiona a los jóvenes el por que se encuentran en el curso, que le llevo ahí, cuales son sus expectativas, sus dudas y que esperan obtener del curso en si.

## **II. Técnicas para tratar los temas.**

Es importante mencionar que la forma de abordar un tema tiene muchas técnicas donde todos pueden participar, técnicas grupales y de mucha participación lo importante es identificar la mejor técnica para poder desarrollar de mejor manera el tema y esto va a depender del grupo, del número de participantes, el tiempo y el espacio; a continuación se presentan posibles opciones.

Los objetivos de estas técnicas son:

- Fomentar los métodos activos.
- Favorecer la participación de todos los jóvenes participantes.
- Hacer atractivo e interesante el trabajo del grupo.
- Orientar a los jóvenes al trabajo en equipo.
- Guiarles en la toma de decisiones.
- Favorecer el diálogo entre los participantes.
- Hacer partícipes a los demás de los conocimientos propios y de lo que podemos aprender de los demás.

### **II. (a) Torrente de ideas (de Brainstorming)**

Esta técnica es particularmente útil cuando el tema no exige grandes conocimientos previos y se desean tener en cuenta las opiniones e ideas de todos los participantes. También para seleccionar los temas o aspectos que un grupo desea que sean tratados.

Sus ventajas son:

- Permite iniciar un tema, creando un ambiente favorable para que todos puedan participar.
- Favorece la aparición de ideas creativas y la búsqueda de soluciones no convencionales.
- Ofrece material muy útil para posteriores discusiones o estudios más profundos.

Material:

Pizarrón para escribir las diferentes ideas que se den en el grupo.

Hojas de papel y lápices.

Instrucciones:

- Formación de grupos de 4 o 6 jóvenes se elige un secretario que será el encargado de escribir las ideas de todos en las hojas de papel.
- Se les pide a los jóvenes que indiquen todas las ideas que de les ocurran.
- Se indican las siguientes reglas: todas las ideas se aceptan, no se discute ninguna, no debe decirse dos veces lo mismo, ser creativos aunque pueda parecer absurdo. Lo importante es la cantidad de ideas, la calidad se discutirá después. Cualquier idea que sea diferente a las demás debe ser aceptada.

-Se les da a los jóvenes entre 10 a 15 min. para generar las ideas.

Entre todos discuten las ideas y eligen las más realista para presentarlas al grupo en general y de ahí partir para dar inicio a desarrollo del tema.

Esta técnica es interesante por que nos permite ver los conocimientos generales del grupo en torno a determinado tema.

II.(b) Técnica de cuchicheo o diálogos.

Esta técnica es especialmente útil cuando el grupo es muy grande, no se dispone de mucho tiempo, o se requiere romper la monotonía de una exposición o al joven le cuenta trabajo participar en el grupo. Permite también la posibilidad de descargar la tensión al tener oportunidad de comentar con el de al lado sobre el desarrollo del tema, en ocasiones los jóvenes desean comentar con sus compañeros esta técnica consiste precisamente en abrir estos pequeños espacios.

Instrucciones:

-Formación de parejas con quien se tiene al lado.

-Planteamiento del tema de discusión o dialogo.

-Cada joven tiene la oportunidad de dialogar con quien tenga al lado sin tener que levantarse de su lugar.

-El dialogo dura de 2 a 5min.

Dependiendo de la finalidad y la situación en que se use se pide la puesta en común posteriormente se da un turno de preguntas o simplemente se sigue la exposición.

II. (c) Subgrupos de discusión.

Esta técnica nos permite la participación de todos los jóvenes a través de pequeños grupos.

Sus ventajas son que nos permite superar las inhibiciones para habla ante grupo numerosos, profundizar en determinados temas, conocer la opinión de todos, preservar el anonimato frente al educador.

Instrucciones:

-El educador explica la técnica, propone la pregunta o el tema, da las normas y controla el equipo.

-Se forma el grupo con 4 o 5 jóvenes.

-Cada equipo nombra un secretario que se encargara de tomar nota de todo lo dicho.

-se trabaja durante el tiempo que se considere más adecuado para el desarrollo del tema.

-Cada equipo expone ante todo el grupo lo discutido en su equipo.

-Comentarios generales de todos los miembros.

-Resumen general y conclusiones finales por el educador.

Esta técnica admite diferentes variantes dependiendo del tema y de la misma dinámica del grupo.

II. (d) Panel integrado.

Se propone esta técnica de panel integrado por que permite intercambios múltiples entre diferentes grupos de una clase.

Material.

-Fichas con las características que se marcan adelante.

-Hojas y lápices para cada miembro.

Instrucciones:

-cada joven recibe una ficha con una figura geométrica y un número. Las figuras geométricas son el distintivo del primer grupo que deben formarse y los números del segundo. Se repiten, por tanto, las mismas figuras y los mismos números tantas veces como grupos haya.

-Se forman grupos con igual número de miembros de 3 a 6 jóvenes, deben estar en el mismo grupo los que tienen la misma figura geométrica.

-Cada grupo discute o estudia el tema propuesto. Puede ser los mismos, similares o distintos aspectos. Todos los miembros deben tener lo dicho por escrito.

-Cuando han acabado, los que tienen el mismo número forman equipos nuevos. En estos equipos cada uno expone lo dicho en su grupo y a partir de ello continúa la discusión o estudio.

En este segundo grupo, uno de los miembros, hace de secretario tomando nota de las conclusiones, decisiones o ideas finales.

Asamblea colectiva en la que los secretarios exponen lo dicho en los grupos formados con números y se hace un análisis, balance o resumen general.

## II. (e) Técnica de rotación a cuatro.

Esta técnica obliga a todos a participar de una forma escrita y oral, exige reflexión personal y diálogos en grupo. Puede hacerse incluso en la misma clase, sin que los alumnos se muevan de sus lugares, especialmente útil cuando se trata de definir objetivos, precisar conceptos, etc.

Material:

-Papel y lápices.

Instrucciones:

-Formar grupos con 4 jóvenes

-Asignación de una letra a cada persona: A,B,C,D.

-Planteamiento de una pregunta o tema.

-Cada miembro, individualmente y en silencio, responde a la pregunta o al tema por escrito.

-“A” pasa su texto a “B”; “B” a “A”; “C” a “D”; y “D” a “C”.

-Cada miembro hace las observaciones, por escrito, al texto y a las anotaciones añadidas por su compañero.

-Los cuatro dialogan sobre los diferentes textos y observaciones procurando, si el tema lo requiere, llegar a un consenso.

-Los diferentes grupos exponen sus conclusiones a la clase.

-Se abre una discusión libre.

-El educador hace comentarios, resumen o saca conclusiones.

## II. (f) Defensa de puntos de vista.

Esta Técnica es muy útil para aprender a descubrir las razones que tienen las personas para defender diferentes puntos de vista sobre cuestiones discutidas. Obliga a ponerse en el punto de vista del otro, a defender el propio o a ser completamente neutral.

Es especialmente útil para estudiar posturas contrapuestas y conocer las razones en que se sustentan las actitudes, valores, creencias y normas.

Material:

-Papel y lápices.

Instrucciones:

-Formar grupos de tres.

-nombrar papeles: secretario-árbitro, persona que defenderá lo propuesto, persona que atacará lo propuesto.

-Entregar al árbitro de folio, que debe dividir en dos partes, para apuntar razones a favor y razones en contra.

- Entregar al árbitro la frase a discutir.

-instrucciones al árbitro para que sea neutral y para que obligue a los contendientes a mantener el punto de vista asignado.

-Discusión de los dos puntos de vista

-Resumen, lectura neutral, del árbitro a toda la clase de los dos puntos de vista.

-Discusión.

Notas:

Cada triada puede tratar el mismo o diferente tema.

Puede establecerse un paso intermedio de diálogo libre entre los miembros de cada triada.

Sobre temas similares pueden intercambiarse los papeles de quienes defienden distinto punto de vista.

Dentro de una misma discusión, a partir de un determinado momento, se planifica así, pueden intercambiarse los papeles.

## II (g) Preguntas anónimas

Cuando el grado de sinceridad en las cuestiones planteadas dentro de la clase no es muy grande, cuando se desea dar una oportunidad para que todo el mundo pueda preguntar sin sentir vergüenza, cuando se desea conocer los temas que aún les siguen preocupando, etc.

Material.

-papel y lápices para cada alumno.

Instrucciones.

-Se les entrega un papel en blanco a todos los alumnos.

-Se les pide que pongan todos, de forma anónima, al menos una pregunta que a ellos les gustaría hacer. Si ni hay preguntas personales, puedan poner las que crean que puedan interesar a los demás.

-Se les insiste que todos tienen que escribir algo en el papel, doblarlo y entregarlo.

-Se recogen en una bolsa o caja.

-Se hace un listado de ellas.

-Se responden por grupos o en la clase (por otros alumnos o el profesor).

Nota: Es conveniente, si lo desean, que escriban con letras de imprenta para que tengan la seguridad de que no pueden ser identificados.

## II (h) Respuestas a preguntas.

Instrucciones:

-Se seleccionan tantas preguntas como parejas puedan formarse.

-La selección puede hacerse a partir de preguntas de los propios alumnos, listados de otros cursos, elección del educador de los temas que es más necesario debatir.

-Se le entrega una pregunta a cada miembro de la pareja.

-Responden, por parejas, alternativamente a ambas preguntas.

-El que escucha manifiesta su satisfacción o crítica a la respuesta dada.

-Ronda: se cuenta a todo el grupo la pregunta que a cada uno le ha tocado y cómo ha respondido. El grupo manifiesta su acuerdo o desacuerdo.

## II (i) Cartel

Instrucciones

-elección del tema del cartel.

-exposición del cartel o carteles ante el grupo.

-contemplación en silencio del cartel unos minutos.

-Lluvia de ideas sobre el cartel.

-Análisis más profundo sobre los temas del cartel.

## II (j) Mesas redondas.

-Instrucciones:

-Exposición sucesiva de especialistas o de los alumnos elegidos o voluntarios que tienen diferentes puntos de vista sobre un tema.

-Discusión entre los miembros de la mesa y/o diálogo con la participación de los asistentes.

## II(k) Simposio

Instrucciones:

- Exposiciones de un grupo sobre diferentes aspectos del mismo tema.
- Diálogo o discusión después de cada exposición.

## II(l) Panel.

Instrucciones:

-

- un grupo de expertos dialoga ante los asistentes sobre un tema determinado.
- Diálogo final y conclusiones.

## II(m) Método de casos

Instrucciones:

- Se estudia un caso real, se discute y se sacan conclusiones. Es necesario seleccionar bien el caso y elaborar claves para el análisis.

## II(n) Método de proyección

Instrucciones:

Estudio en común de un problema y elaboración de una solución.

- Puede hacerse en múltiples formas concretas dependiendo del tiempo, el material empleado, la forma de distribuir la tarea, etc.

## II(o) Mural.

Instrucciones:

Puede tener el carácter de resumen de ideas, clasificaciones de una temática, planteamiento de problemas, selección de dibujos con o sin título.

## II(p) Diferentes formas de exposición.

Exposiciones sistemáticas del profesor o de los jóvenes.

Admite diferentes formas de presentación individual o en equipos y diferentes formas de exposición (verbal, audiovisual, etc).

## II(q) Lectura de textos.

Instrucciones:

- Lectura individual previa y comentario en grupo de determinados textos.

O lectura en voz alta, en el grupo.

Análisis de textos, por contenidos, personajes, conflictos que se planten en los textos y posibles soluciones.

## II(r) Frases incompletas.

Instrucciones:

- Prepara una serie de frases incompletas.
- Los alumnos las completan de manera anónima.
- Se hace una lista de las diferentes frases.
- se discuten las respuestas.

## **III. Técnicas de representación.**

### III. (a) Historias.

Para plantear temas o situaciones reales a través de historias que deben ser analizadas y valoradas. Permiten plantear de forma realista y narrativa determinadas situaciones o conflictos, valorando la conducta de cada personaje.

Material:

- Hoja y lápices.
- Historias ya escritas terminadas o por terminar.

### III (b) Valoración de historias.

Instrucciones:

- Seleccionar el tema de la historia
- Elaboración de la historia
- Formación de grupos.
- entregar el texto a cada grupo (a todos los grupos la misma o diferente historia pero del mismo tema).
- Valoración individual de 1 a 5 (1= total desacuerdo, 5= total acuerdo) de cada uno de los personajes.
- Comentarios en grupo: el conflicto, los diferentes personajes y la solución dada por el grupo.
- Llegar a un consenso dentro del grupo, indicando al grupo dado caso las discrepancias si no se llegara a un acuerdo.
- Presentación al resto del grupo.

### III. (c) historias sin final.

Instrucciones:

- Seleccionar el tema.
- Iniciar de manera muy neutra, la historia.
- Pedir a cada asistente que acabe la historia, por escrito.
- Reunión por grupos para completar las historias creadas.
- Lectura y exposición a todo el grupo.

### III (d) Role-playing o ensayo de conducta.

Objetivo:

Representar casos reales que permitan un mejor análisis.

Ayudar a comprender diferentes perspectivas de un problema o conflicto. Aprender a afrontar situaciones reales.

Instrucciones:

- Seleccionar el tema, previamente o en el momento que se presenta. Pero es importante que el tema este bien definido para no causar conflictos.
- Fijar el número de personajes e indicar con claridad cuál es el rol.
- Crear un sencillo escenario donde se realizara la representación.
- El educador o el grupo decide que van a observar, distribuyendo las categorías a observar si fuera necesario.
- Presentación lo mas realista posible, no se puede interferir en el desarrollo.
- Los actores explican como se han sentido y con que dificultades se encontraron al representar el papel que les toco desempeñar.
- Todo el grupo hace los comentarios que consideren oportunos.
- discusión sobre el tema seleccionado.

Material utilizados en la promoción del curso taller para adolescentes

Tipo de material	Que es	utilidad	recomendaciones
------------------	--------	----------	-----------------

Volante	Es una hoja de papel que contiene un texto informativo breve, claro y preciso con una idea central. Es uno de los medios más eficaces para la promoción.	Convince sobre alguna idea. Da a conocer y difunde un servicio. Trata de persuadir hacia un cambio. Despierta el interés sobre un tema.	Identifica las razones por las que se selecciona un volante. Los avisos y frases deben ser movilizadoras. No utilizar un lenguaje impersonal o impositivo. Personalizar el mensaje para que los adolescentes se sientan tomados en cuenta. El texto debe ser sencillo, claro con frases cortas e información ordenada. Destacar con gráficos o letras grandes la idea principal. Anotar los datos completos de la institución que convoca.
Rotafolio	Serie de laminas de papel blanco. Contiene ilustraciones o texto escrito y permite desarrollar un tema en forma ordenada y organizada.	Presenta información en frases cortas. Apoya la exposición con esquemas o dibujos. Sintetiza los puntos más importantes de un tema. Ayudan a analizar la información cuando se trabaja en equipo.	Identificar una idea central sobre la que gira cada lámina. Cuidar la relación texto imagen cada frase debe mantener una idea clara. No usar con grupos de más de 40 personas.
Cartel	Medio de comunicación para transmitir mensajes a través de efectos visuales. Muestra una idea creativa y armónica entre el texto y la imagen.	Favorece la permanencia de un mensaje en un lugar. La imagen comunica más directa y rápidamente que la palabra. Brinda información sobre campañas, ferias, foros, convocatorias.	Cuidar que el texto forme una idea única con armonía estética. Realizar un diseño dinámico que sugiera movimiento. Utilizar colores vistosos como estímulo visual. Cuidar que el texto sea legible y no en exceso. Ubicar los carteles en lugares visuales y donde capture más la atención. Evitar que el cartel compita con otros anuncios u otros carteles.
Folleto	Medio de información que puede emplear ilustraciones para presentar en forma resumida un tema.	Un folleto puede ser visto por varias personas en momentos distintos. Regularmente el folleto es un material de apoyo en campañas de salud, educación sexual, nutrición, etc.	Organizar la información en forma clara y precisa. Cuidar la congruencia del tema. Enfatizar la intencionalidad del folleto. Presentar frases alentadoras. Relacionar las imágenes con el texto. Acompañar la plática de un tema con la distribución de un folleto. Formar grupos de discusión para comentar el contenido del folleto.
Periódico mural	Es un medio de comunicación local, elaborado por los miembros de la comunidad local. Es un espacio de expresión colectiva, y por el hecho de ser elaborado por los jóvenes puede llegar a ser mejor comprendido el mensaje.	Es útil para la promoción interna. Permite tratar temas concretos. Permite conocer las costumbres y hábitos del un grupo.	Colocar el periódico en un lugar donde atraiga la atención del público, que queremos cautivar. Publicar la información en un periódico mensual o semanal. Promover la participación del grupo en la elaboración del mismo. Incluir en un lugar visible la dirección, y los datos de la institución o el grupo responsable de la elaboración.



## Bibliografía

- 1.- A, Willy. **Enigmas de la sexualidad.**  
Madrid. Daimon.1983.
- 2.- Barragán Madero, Fernando. **La educación sexual , guía teórica y práctica.**  
México: Paidós 1991.
- 3.- Camarena, Francisco. **De la naturaleza al hombre.**  
México: Quinto Sol. 1988.
- 4.- Colemn, J.C. **Psicología de la adolescencia.**  
Madrid: Morata. 2003.
- 5.-CONAPO. **Antología de la Sexualidad Humana** Tomo I, II y III  
México: Porrúa. 1994.
- 6.-Cuadernos de Psicología médica y psiquiatría  
UNAM-México. 1995.
- 7.-**De rincones y sombras.** Mujeres para el Dialogo y Regsamuni.  
México. 1988
- 8.-Dresser, Denise. **Gritos y susurros.**  
México: Grijalbo. 2004.
- 9.-Dolto, Françoise. **La causa de los adolescentes.**  
México: Paidós.2004.
- 10.-Eco, Humberto. **Como se hace una tesis: Técnicas y procedimientos de estudio, investigación y escritura.**  
Barcelona: Gedisa.2001.
- 11.-Enciclopedia de la sexualidad, de la fisiología a la psicología.  
Paris: Argos-Vergara. 1973.
- 12.-Ferran, Ferrer. **Como educar la sexualidad en la escuela.**  
Barcelona: CEAC. 1998.
- 13.-**Formación de la sexualidad en la adolescencia: manual de dinámicas para maestros y padres.**  
México: Trillas. 1998.
- 14.-Giberti, Eva. **Sexualidad; de padres a hijos.**  
México. Trillas. 1995.

- 15.-Giraldo Neira, Octavio. **Explorando las sexualidades humanas.**  
México. Trillas. 1981.
- 16.-Gotwld, H. William. **Sexualidad la experiencia humana.**  
México: Manual moderno. 1989.
- 17.-Hurlock B, Elizabeth. **Psicología de la adolescencia.**  
México: Paidos. 1990.
- 18.-**Las mujeres podemos escribir.**  
**SIPAM.** México. 1999.
- 19.-López Sánchez, Felix . **Educación sexual de adolescentes y jóvenes.**  
España: Siglo XXI. 1995.
- 20.-Mantilla Castellanos, L. **Habilidades para vivir: Una propuesta pedagógica para la promoción del desarrollo humano y prevención de problemas psicosociales.**  
Santa Fe de Bogota. Fe y Alegría. 2000.
- 21.-Master, William. **La sexualidad humana.**  
Barcelona: Grijalbo. 1987.
- 22.- John C. Maxwell. **Piense, para obtener un cambio.**  
Estados Unidos de América. Edit. Casa creación .2004
- 23.-Mays, J.B. **Cultura adolescente; en la sociedad actual.**  
Barcelona: Lumen. 1988.
- 24.-McCarny, Leslie, James. **Sexualidad Humana de McCarny**  
México: Manual Moderno. 1993.
- 25.-Mayen Hernández, Beatriz. **La salud sexual y reproductiva en la adolescencia Manual educativo para prestadores de servicios de salud.**  
México. Schering. 2001.
- 26.-Orlando, R. Martín. **Didáctica de la educación sexual.**  
México: Ateneo. 1985.
- 27.-**Plan y programa de educación básica secundaria.**  
México. **SEP.** 1993.
- 28.- **¿Por qué los jóvenes debes saber sobre el SIDA?**  
México. **COPARMEX.** 1991.
- 29.-**Programas de Habilidades para la vida: Metodología de enseñanza.**  
Documentos de la Organización Panamericana de la Salud. 2000.
- 30.- **Revista Salud mental**  
México. junio 1989. vol.II

- 31.-R. E. Mouss. **Teorías de la adolescencia**  
México: Paidós. 1994.
- 32.-Rochon, Alan. **Educación para la salud. Guía práctica para realizar un proyecto.**  
Barcelona-España. Masson. 1991.
- 33.-**Sexualidad de la gente joven.**  
México. MEXFAM. 1992.
- 34.-Tortora, Gerard. **Principios de anatomía y fisiología.**  
México: Harla Quita. 1989.
- 35.-UNESCO. **Educación para la salud, el sexo y la familia.**  
**UNESCO.** 1988.