



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**TALLER PARA DESARROLLAR UNA SEXUALIDAD
CONSCIENTE, INDEPENDIENTE Y CON EL MENOR RIESGO
POSIBLE DIRIGIDO A MUJERES DE 15 A 18 AÑOS**

T E S I N A
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:
SELENE CALIXTO ALBARRÁN

DIRECTORA DE LA TESINA:
LIC. AÍDA ARACELI MENDOZA IBARROLA

SINODALES:
LIC. NOEMÍ BARRAGÁN TORRES
LIC. LIDIA DÍAZ SAN JUAN
LIC. DAMARIZ GARCÍA CARRANZA
LIC. MARÍA EUGENIA GUTIÉRREZ ORDÓÑEZ



Ciudad Universitaria, D.F.

Agosto, 2011.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Agradecimientos

Alma y Juan, por ser mi columna vertebral.

Jairo y Gloria, por impulsarme, acompañarme, amarme y siempre estar ahí cuando los necesito. Los amo por siempre.

Bug, por ser parte fundamental en mi vida, por acompañarme en procesos de cambios muy importantes y difíciles, pero sobre todo por el placer que significa estar juntos. TE AMO

Jairo e Itzia, por ser mis cómplices eternos a pesar de los silencios y por estar siempre cuando los necesito. Gracias hermana y hermano. Los quiero mucho.

Zoe, Andreu y Marc, por recordarme lo importante que es disfrutar las cosas simples de la vida, por los juegos, sonrisas y apapachos.

Pedro y Mary, por ser parte de mi familia y estar en todo momento.

Tías y tíos, por las sonrisas, pláticas y amor que siempre me han brindado y por enseñarme lo importante que es la unión. Estrella, Alma, Giselle, Valentín, Martín, Yuriria, Niza, Biani, Maori y Canek, por ser parte fundamental de mi crecimiento y por Cuernavaca. Gracias por estar siempre en los diferentes momentos.

Isaura, por acompañarme en este proceso tan difícil de crecimiento de rompimiento de guiones de vida y por la Terapia de Reencuentro. Te quiero mucho.

Marzosol, por las caminatas juntas y por nuestras profundas pláticas en Coyoacán.

Eunice Méndez, por tantas y tantas cosas vividas y aprendidas juntas, porque esta tesis es tanto mía como tuya. Te quiero por siempre.

Natalia, Marycarmen, y Julio por la facultad, las fiestas, las desveladas y por los reencuentros.

Tania, Yaritza, Berenice, Conchita, por enseñarme otra forma de ser mujer y por el InmujeresDF.

Oralia, Gaby, Angélica, Karina, Katia, Itzel y Leti, por tantas historias, experiencias, ejercicios y charlas nocturnas durante el proceso con Fina. Gracias por acompañarme.

Natalia, Susana, Virginia, Estel y Fabián, por enseñarme otra forma de construir relaciones de amistad, por los cafés en Tlalpan, los viajes juntas y juntos y por los encuentros eróticos entre México y España.

Lydia, Pina, Mónica, Judith, Paulina, Aitana, Isabel, Malú y Carolina, por abrirme las puertas de GEM, por las discusiones, las lágrimas, las risas y los gritos compartidos, por las cenas (queso, pan y vino) y tantas cosas que nos faltan por vivir juntas.

Familia Juárez por enseñarme a disfrutar la vida, a jugar, sonreír, compartir y la solidaridad infinita. Les quiero mucho.

Fernando y Marisa por ser amorosos, cuidadosos y consentidores conmigo.

Titi, Jorge, Héctor, Diego, Omar, Erika, Ale, Katy y Zuraya por ser parte de mi vida, por los viajes, las sonrisas, los apapachos, las pláticas eternas y por estar cuando se les necesita. Les quiero profundamente.

ÍNDICE

	Pág.
Introducción.....	6
Capítulo 1. Adolescencia	
1.1 Definición de adolescencia.....	9
1.2 Cambios físicos y cambios psicológicos.....	16
1.3 Género y mujeres adolescentes.....	27
1.3.1. Subcultura femenina y masculina.....	34
1.3.2. Identidad de las mujeres jóvenes.....	36
Capítulo 2. Sexualidad	
2.1 Sexualidad Humana.....	40
2.2 Los Holones Sexuales.....	43
☉ Holón de la Reproductividad Humana.....	44
☉ Holón del Género.....	44
☉ Holón del Erotismo.....	45
☉ Holón de la Vinculación Afectiva Interpersonal.....	45
2.3 Componentes psicosociales de la sexualidad.....	46
☉ Psicoerotismo femenino.....	49
☉ Psicoerotismo masculino.....	51
2.4 Sexualidad adolescente.....	54

Capítulo 3. Autoestima.....	58
3.1 Autoestima femenina.....	60
3.2 Toma de decisiones.....	63
3.3 Autonomía.....	66
3.4 Asertividad.....	71
Capítulo 4. Alcances, limitaciones y conclusiones.....	75
4.1 Propuesta.....	80
Bibliografía.....	101
Anexos.....	109

Introducción

Las mujeres adolescentes tienen procesos distintos en su desarrollo al de los hombres debido a su condición de género, definitivamente esto no depende de la etapa en la que vivan pues a lo largo de su vida las mujeres tendrán que atravesar periodos de mucha confusión con una guía generalmente contradictoria, aunada a la constante descalificación por parte de las personas adultas acerca de sus cuerpos, sus deseos, decisiones y formas de vestir que de ninguna manera ayudan a reafirmar su autoestima.

La adolescencia, como cualquier otra etapa de transición, es determinante en el estilo de vida que llevará en un futuro el ser humano, para las mujeres es más complejo atravesar esta etapa porque tienen dos etiquetas sociales que las marginan: son mujeres y son jóvenes.

Si empezáramos a mirar la adolescencia no como una etapa amenazadora sino como lo que es, una etapa de exploración y clarificación de las normas y valores que les son más significativos para su generación y no para la anterior, podríamos dejar de estigmatizarlos, puesto que no ayuda a las jóvenes el crecimiento basado en diversos miedos (como quedar embarazadas o “que se vaya por mal camino”), es mejor acompañarlo lo más amorosa y respetuosamente posible durante el complejo proceso de formar una mujer. Aunque los cambios físicos y psicológicos puedan llegar a trastornar a las relaciones más cercanas de la adolescente, no por ello como adulto y sobre todo como psicólogas debemos quitarnos los prejuicios para no afectar con juicios de valor las decisiones propias que conforman su búsqueda en las que inevitablemente se equivocará pero sin duda, también acertará.

La sexualidad humana es un tópico de sumo interés para la adolescente, sus dudas, expectativas, creencias, los cambios de su cuerpo y la percepción que tienen de sí mismas se ponen en juego en cada momento, las experiencias

previas de la infancia y la pubertad serán el prólogo que conformará y acompañará el proceso de su vinculación socio-afectiva-sexual empezando por la relación con ellas mismas, y que tiene que ver con la autopercepción de su cuerpo y los permisos que se den para explorarlo, aceptarlo y hasta vivir esta nueva etapa sin presión social, miedos ni tabúes.

El conocimiento de su sexualidad representa una necesidad que no está cubierta en la educación familiar y escolar y por tanto se perfila un área de oportunidad que aporta esta tesis como eje central.

Es importante que las mujeres desde la adolescencia se reconozcan como entes dotados de la posibilidad de generarse y compartir placer, es decir, ellas son dueñas de su propio cuerpo y responsables de sus experiencias.

Sin duda, en una etapa con frecuentes preguntas existenciales como ¿quién soy?, ¿qué vine hacer a este mundo?. Esta posibilidad de reflexionar lo más pronto posible sobre qué las define como personas, como mujeres, como seres sensibles y capaces de decidir, las hará ser firmes en sus decisiones aun cuando la presión social les sugiera lo contrario.

La asertividad y la toma de decisiones requieren de un entrenamiento desde muy temprana edad para que cuando lleguen a la adolescencia puedan defender su derecho a decidir en todas las situaciones que se les presenten en la vida. Considerando que en el área de la sexualidad las decisiones no pueden ser tomadas a la ligera, deben aprender a poner límites de manera firme y amorosa ya que ello puede ser la diferencia entre acrecentar o deteriorar la autoestima.

La autonomía se va formando desde la infancia, en la adolescencia los padres y madres de familia quisieran frenar el desarrollo que hasta ese momento deja de ser conveniente y comienza a ser incómoda porque atenta contra el orden establecido y las expectativas preconcebidas de lo que debería ser una niña,

además de resistencia de los padres para aceptar que ya terminó la infancia y que se ha perdido el control absoluto sobre ellas.

Los conflictos de poder emergen cotidianamente en cada uno de los círculos donde se siguen desarrollando las adolescentes, provocando mucha tensión en los vínculos que de no canalizar amorosa y constructivamente puede desembocar en el maltrato hacia sí mismas; ahí surgen los primeros brotes de los trastornos de la alimentación, las adicciones y las relaciones de noviazgo con violencia, como fugas cercanas para alejarse de situaciones familiares que las lastiman.

Por todo lo anterior, el objetivo de este trabajo es fortalecer a las mujeres jóvenes en habilidades para la vida acrecentando primordialmente la asertividad, la autoestima, la toma de decisiones y la autonomía, con el fin de que gocen una vida sexual satisfactoria y responsable.

Es imperativo que las mujeres se atrevan a ser ellas y rompan con arquetipos que las han atado a una vida negada al placer y la completud, es decir, que comiencen a considerarse personas –en toda la extensión de la palabra- y entender que el primer ser que les brindará todo el amor y respeto necesarios son ellas mismas.

Capítulo 1

Adolescencia

1.1 Definición de adolescencia

La adolescencia es una etapa de transición y está entre la infancia y la adultez. Es considerada una etapa de crisis de identidad. Se rechaza todo aquello que viene de los padres y buscan otras figuras de personas adultas con las que se puedan identificar, siendo así la adolescencia una construcción social que se presenta de diversas maneras dependiendo de las culturas y de los grupos a los que pertenece. La adolescencia es considerada de los 13 a los 20 años según el Instituto Nacional de Perinatología.

Hall (1904) menciona que la adolescencia es el periodo que se extiende desde la pubertad hasta alcanzar el estatus de adulto. La describe como un período característico de “*Sturm und Drang*” (tormenta e ímpetu), lo que significa una etapa de turbulencia y transición. Son procesos de cambios sometidos por la angustia, la confusión y los estados anímicos variables, lo que supone un corte profundo con la infancia. Se presenta como un segundo nacimiento, una crisis, una transformación súbita y profunda, provocada por la pubertad. Este autor percibe la vida emotiva del adolescente como una fluctuación entre varias tendencias contradictorias, por ejemplo: energía, exaltación y actividad sobrehumanas alternando con la indiferencia, el letargo y el desgano. El adolescente desea el aislamiento y la soledad, pero al mismo tiempo, está integrado en grupos y amistades. Por otro lado, también buscan ídolos y autoridad aunque puedan tener actitudes radicales contra toda clase de autoridad (Muss, 1986).

Fize (2001) menciona que la adolescencia no es únicamente un carácter y unos humores, sino un conjunto de prácticas culturales y de conductas sociales, es un grupo de edad y no sólo cuerpos bellos en formación o mentes traviesas que entran en acción. “Es plural, y es singular” (Fize, 2001, p. 12).

Aberastury y Knobel (1988) afirman que los adolescentes cuando entran al mundo de los adultos les representa una pérdida definitiva de su condición de niño, lo cual significa un desprendimiento que comenzó con el nacimiento. Es un periodo de contradicciones, confuso, ambivalente, doloroso, que se caracteriza por fricciones con el medio familiar y social.

Cuando los niños llegan a la etapa de la adolescencia se presentan cambios que significan la pérdida de su identidad, por lo que tienen que buscar una nueva que se va construyendo en el plano consciente e inconsciente. En el momento que el adolescente acepte su aspecto de niño y de adulto empezará admitir de manera oscilante los cambios de su cuerpo y comenzará a surgir una nueva identidad.

Al estar cambiando su cuerpo, el adolescente deberá hacer duelos debido a lo que está pasando: los caracteres sexuales que lo ponen en evidencia de su nueva condición y la aparición de la menstruación en las niñas y el semen en los niños, así como el rol que tendrán que ejercer, no solo en la unión con la pareja sino con la procreación.

Las crisis que viven los adolescentes la solucionan huyendo momentáneamente del mundo exterior y buscan un refugio en su mundo interior. Evidentemente al estar en crisis y con cambios, la relación con los padres se ve afectada porque el adolescente no quiere ser visto ni tratado como niño, por lo que exigen tres libertades: la libertad de salidas y horarios, la libertad de defender su ideología y la libertad de vivir un amor y un trabajo. En la realidad los padres controlan lo primero pero al hacerlo, de manera implícita también afecta a las otras dos exigencias. Al querer controlar el tiempo y los horarios también están controlando su mundo interno, su crecimiento y su desprendimiento.

La llamada “crisis de adolescencia” es la crisis de la responsabilidad social; las manifestaciones de rebeldía que realizan los adolescentes no son inherentes a esta edad, son el resultado de actitudes sociales que niegan cualquier estatus a los adolescentes. La rebeldía familiar, esos malos humores que molestan o que por lo

menos incomodan. Son momentos que los padres esperan y temen, esta es la imagen que domina y que convierte a la adolescencia en una edad problemática. (Fize, 2001).

Este mismo autor, menciona que en la adolescencia fisiológica, prevalece la incomodidad de los padres, la relación cambia y se vuelve más ambigua. El adolescente expresa a la vez un deseo de autonomía y una necesidad de cercanía. Busca todo el tiempo el apoyo y el estímulo de los padres, así como el reconocimiento de su individualidad y de su valor. Todo el tiempo está entre la cercanía y la distancia, este movimiento caracteriza a esta etapa de la vida. Por lo tanto, los adolescentes necesitan padres que los guíen, los aconsejen, los tranquilicen, sin ser jueces ni amigos.

En la descripción anterior sobre adolescencia, no existe una explicación por la condición de género, por lo que deja invisibilizadas a las mujeres; a diferencia de los hombres, para quienes la promesa de llegada a la vida adulta puede ser una realidad (siempre y cuando cumpla con los criterios para ser adulto), pero en el caso de las mujeres jóvenes el estadio de tránsito que significa la “condición juvenil” es un estadio permanente, donde ellas continuarán siendo siempre “menores de edad”, “dependientes” y con necesidad de ser guiadas (Alpízar y Bernal, 2003).

Estas mismas autoras mencionan, al querer homogeneizar a las personas jóvenes, lo que significa tener características, necesidades, visiones y condiciones de vida iguales y homogéneas. Con esta perspectiva dejamos de ver la diversidad que existe entre las personas jóvenes, restándoles equidad. Cuando se quiere homogeneizar, lo que ocurre es que se invisibilizan las diferencias, principalmente a las mujeres, porque ellas viven condiciones diferentes que los hombres, por esa razón también es importante mirar a cada una y cada uno de manera diferente.

Por último, es importante mencionar algunos elementos que son parte de las visiones antes expuestas, tales como:

- Ⓢ **Homogeneizantes:** Considerar que las personas jóvenes comparten características, necesidades y condiciones de vida iguales y desde esta visión se dan explicaciones o soluciones a toda la población, por lo tanto, dejan de ver su diversidad.
- Ⓢ **Estigmatizantes:** a partir de estereotipos y prejuicios por resultados de las investigaciones realizadas, se etiquetan a las personas jóvenes.
- Ⓢ **Invisibilizadoras de las mujeres jóvenes:** desde una visión androcéntrica (la mirada masculina como medida de todas las cosas), las mujeres jóvenes están incluidas en el genérico “jóvenes”, lo que hace que no se tomen en cuenta sus especificidades y la diversidad de condiciones en las que viven ellas.
- Ⓢ **Desvalorizantes de lo femenino:** se desvalorizan en diversos estudios, las necesidades, formas de expresión y vinculación de las jóvenes y cuando se intenta dar cuenta de su realidad, está relacionada con los roles tradicionales de género.
- Ⓢ **Adultocéntricas:** la validez de algunos estudios están legitimados desde el mundo adulto. Desde esta visión creen saber lo que piensan, necesitan o sienten las personas jóvenes, sin tomar en cuenta su opinión.

Por lo antes mencionado, es importante considerar los diversos elementos como el género, la juventud, la raza, la preferencia socio-afectiva, ya que implican condiciones sociales que no son “naturales”, sino que son construcciones sociales.

Dina Krauskopf (2000), hace una clasificación de cuatro paradigmas que aparecieron en distintos momentos de la historia, pero que actualmente coexisten en las sociedades y se reflejan en las políticas públicas, las cuales son:

I. La adolescencia como un periodo preparatorio:

Los adolescentes son percibidos como niños grandes o adultos en formación. Tal enfoque se sustenta en el paradigma que enfatiza la adolescencia como un período de transición entre la niñez y la adultez. Al adolescente le corresponde la preparación para alcanzar apropiadamente el estatus adulto como la consolidación de su desarrollo. Este paradigma ocasionó la postergación de los derechos de los niños y adolescentes, al considerarlos carentes de madurez social e inexpertos. Implícitamente se les niega el reconocimiento como sujetos sociales. A partir de ello se prolonga la dependencia infantil, se limita la participación y se genera la distinción-oposición entre menores y adultos, en la que las mujeres no salen de su condición de minoridad. A su vez el sistema tradicional de servicios se organiza básicamente para niños y adultos, apoyándose en el concepto de la adolescencia como el período de edad más sano.

II. La adolescencia como etapa problema:

Se ve como una etapa de transición, con una crisis normativa que corresponde a una “edad difícil”. Los problemas en salud sexual “la salud sexual es un proceso continuo de bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad. La salud sexual se evidencia en las expresiones libres y responsables de capacidades sexuales que conducen al bienestar personal y social, enriqueciendo la vida individual y social. No es simplemente la ausencia de disfunciones, enfermedad y/o malestar. Para poder conseguir y mantener la salud sexual es necesario que se reconozcan y defiendan los derechos sexuales de todas las personas” Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud, Asociación Mundial de Sexología (WAS), 2000 p. 9) y salud reproductiva “un estado general de bienestar, físico, mental y social, y no la mera ausencia de enfermedades o dolencias, en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo, sus funciones y procesos. La salud reproductiva entraña la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos, la capacidad de procrear, y la libertad para decidir hacerlo o no hacerlo, cuándo y con qué frecuencia” Programa de Acción de la Conferencia Internacional sobre la

Población y el Desarrollo (CIPD), El Cairo 1994, ocasionan que se preste atención a la salud de los y las adolescentes. De acuerdo a estos problemas, se descubre que las muertes de jóvenes son por causas externas, por lo tanto, se modifica la idea de “adolescencia=edad más segura”, por el de “adolescencia=etapa de riesgo”, así se presta más atención a las y los jóvenes.

Al definir la adolescencia en relación al embarazo, la delincuencia, las drogas, la deserción escolar, las pandillas, etc.; se construye una idea generalizadora sobre esta edad, a partir de polos sintomáticos y problemáticos. La prevención y atención se organiza para la eliminación de estos problemas y peligros sociales más que para el fomento del desarrollo integral de los grupos de adolescentes y jóvenes. El querer controlar las diversas situaciones que enfrentan las y los jóvenes, favorece la estigmatización criminalizante de la juventud.

III. La juventud como actor estratégico del desarrollo:

Este enfoque destaca a la juventud como actor protagónico en la renovación permanente de las sociedades, especialmente en el contexto de la reestructuración socioeconómica y la globalización. A nivel político ocasiona una mayor inversión en el capital social y humano, esto es, contribuir en el fortalecimiento de destrezas y capacidades que les permitan nuevas formas de actuar.

IV. La juventud ciudadana: Desde la segunda mitad de este siglo, se crean las condiciones para establecer, que los adolescentes tienen derecho a la ciudadanía, concretado en la Convención de los Derechos del Niño, que define como niños “todo ser humano menor de 18 años”. El artículo 12 señala que deben tomarse en cuenta las opiniones del niño en función de su edad y madurez. Por lo tanto, se legitima la participación decisoria de niños y adolescentes como parte sustantiva de la ciudadanía, entendida de manera amplia, donde se promueve la participación más allá del voto. “La ciudadanía puede entenderse como el conjunto de derechos y obligaciones legales que se adquieren por el mero hecho de

pertenecer a una comunidad política” (Valdés, 2002 en Fassler, 2007). Para ejercer la ciudadanía, es necesario participar activamente en su construcción y en la vigilancia del cumplimiento de los acuerdos entre los miembros de la sociedad y entre éstos y el Estado (Fassler, 2007).

La integración del paradigma que señala la juventud como actor estratégico, con el paradigma de juventud ciudadana permite reconocer su valor como sector flexible y abierto a los cambios, expresión clave de la sociedad y la cultura global, con capacidades y derechos para intervenir protagónicamente en su presente, construir democrática y participativamente su calidad de vida y aportar al desarrollo colectivo.

La adolescencia es considerada el período por excelencia para efectuar con éxito las acciones de promoción del desarrollo y la prevención de problemas que tendrán repercusiones más severas durante la adultez si no son abordadas a tiempo.

1.2 Cambios físicos y psicológicos

Cuando un niño o una niña llega a la pubertad se dice que es el comienzo de la adolescencia, lo que implica un proceso que te lleva a la madurez sexual o fertilidad, es decir, la capacidad de reproducirse (Papalia, 2005).

La pubertad tiene sus inicios entre los once o doce años y termina cerca de los dieciocho o diecinueve años. En las mujeres inicia y termina antes.

El desarrollo de la pubertad, se suscita con la activación del eje hipotálamo-hipófisis, el cual va a determinar el aumento de las hormonas luteinizante (LH) y el folículo estimulante (FSH), que a su vez, van a activar las gónadas sexuales (ovarios en las niñas y testículos en los niños) produciendo las hormonas sexuales femeninas (estrógenos) y masculinas (andrógenos: testosterona). Estas hormonas, estimulan el desarrollo de la talla y la maduración de la masa muscular y adiposa, también el aumento del volumen y la maduración de los órganos genitales (Rodríguez-Tomé, 2003).

El signo de pubertad en los niños, se refiere al crecimiento de los testículos y el escroto. En las niñas, es el crecimiento de los senos (los pezones aumentan, la aureola se hace más grande y los senos adquieren primero forma cónica y luego redondeada) y el crecimiento de los órganos sexuales primarios (ovarios, tubas uterinas, útero y vagina), no puede advertirse fácilmente porque son órganos internos (Papalia, 2005). Es decir, la pubertad es un proceso de desarrollo hormonal, de crecimiento físico y de maduración biológica, ésta se presenta como un período de crecimiento físico y de movimiento centrífugo (de dentro hacia fuera) (Fernández, 1991).

Rodríguez-Tomé (2003), propone los cambios cronológicos en la siguiente tabla, en donde se indican las edades en las que comienza los cambios y las edades en las que las mujeres y los hombres alcanzan el estado adulto (ver tabla 1).

Tabla 1

Cambios en la Pubertad	
En las niñas	<p><i>Senos</i>. El comienzo ocurre entre los 8 y los 13 años; formas adultas entre los 13 y los 18 años.</p> <p><i>Estirón</i>: Comienza entre los 9 1/2 y los 15 años, talla adulta entre los 13 y los 17 años.</p> <p><i>Vello púbico</i>: Aparición entre los 8 1/2 y los 14 años; formas adultas entre los 12 y los 17 años.</p> <p><i>Menarquía (primeras reglas)</i>: Entre los 10 y los 17 años; en promedio 12 1/2-13 años.</p>
En los niños	<p><i>Testículos</i>: Comienzo entre los 9/10 y los 13 1/2 años; maduración completa: entre los 13 1/2 y los 17 años.</p> <p><i>Pene</i>: Comienzo entre los 13 1/2 y los 14 1/2 años, desarrollo completo: entre los 13 1/2 y los 17 años.</p> <p><i>Vello púbico</i>: Comienza entre los 10 y los 15 años; realización del modelo adulto: entre los 14 y los 18 años.</p> <p><i>Estirón</i>: Comienzo entre los 10 1/2 y los 16 años; la talla adulta se alcanza entre los 13 1/2 y los 17 1/2 años.</p>

Tomada de Rodríguez- Tomé (2003)

Con el fin de revisar las secuencias evolutivas, J. M. Tanner (citado en Rodríguez-Tomé, 2003), desarrolló un método de evaluación sobre los cambios puberales, basándose en el desarrollo de los genitales externos en los hombres, la pilosidad pubiana en las mujeres y en los hombres y el crecimiento de los senos en las mujeres (Tabla 2).

Tabla 2

	Estadio 1 Preadolescencia	Estadio 2	Estadio 3	Estadio 4	Estadio 5
Desarrollo del aparato genital externo (hombres)	Los testículos, el escroto y el pene tienen más o menos la misma talla y proporciones que en el niño prepúber.	El escroto y los testículos se agrandan; la piel del escroto cambia de textura y enrojece ligeramente. Muy pocas o ninguna modificación del pene.	Crecimiento del pene, sobre todo en longitud y en menor medida en grosor. El desarrollo de los testículos y del escroto continúa.	El crecimiento del pene se acentúa, en longitud y en grosor; el glande se desarrolla. Los testículos y el escroto son aún más grandes y la piel del escroto se oscurece.	El aparato genital externo del varón adquiere la forma y la talla del hombre adulto. Ningún nuevo desarrollo se producirá a partir de este estadio.
Desarrollo de la pilosidad pubiana (hombres y mujeres)	No hay pilosidad pubiana: no hay más pelos sobre el pubis que sobre la pared anterior del vientre.	Desarrollo del vello ralo: pelos no muy largos, ligeramente coloreados, lacios o un poco rizados; aparece sobre todo en la base del pene (hombres) y a lo largo de los labios de la vulva (mujeres).	Aparecen pelos más oscuros, más gruesos y más rizados; la pilosidad, aún rala, se extiende sobre la juntura del pubis.	Pelos de tipo adulto. La superficie cubierta es aún netamente más pequeña que la norma observada en la mayoría de los adultos.	Pilosidad adulta en cantidad y en tipo. Distribuida según el modelo clásico del triángulo invertido (modelo que se realiza claramente en la pilosidad pubiana femenina).
Desarrollo de los senos	Sólo puede observarse una ligera elevación del pezón.	Estadio de la ciosis (o del despunte). El globo mamario y el pezón se elevan y se distinguen en el perfil del pecho, el diámetro de la areola aumenta.	Mayor aumento del seno y de la areola sin separación de sus contornos.	Proyección de la areola y del pezón que forman entonces una prominencia por encima del seno.	Estado de madurez: sólo el pezón aparece diferenciado y forma una prominencia; esto es debido a que la areola se repliega al nivel del contorno del globo mamario.

Tomada de J. M. Tanner citado en Rodríguez-Tomé, 2003

La maduración de las mujeres presentan los siguientes cambios corporales: ensanchamiento de la estructura ósea de la pelvis (diámetro bíliaco), aumento significativo de la masa de tejido adiposo, el cual se distribuye sobre todo en los brazos, las caderas, las nalgas y las mamas. Con respecto a la maduración de los hombres, los cambios corporales son los siguientes: extensión del diámetro óseo de la cintura escapular (entre los hombros), desarrollo muscular, cambio de la voz, aparece el bigote, vello facial y de la barba, la pilosidad axilar que se presenta tanto en mujeres como en hombres. Otros cambios son: aumenta el volumen del corazón, de los pulmones y la capacidad respiratoria, del cerebro, la piel se hace más grasa, el rostro se redondea en las niñas y en los niños se alarga, los olores corporales se modifica en la sudoración axilar y en la región ano-perineal (Rodríguez-Tomé, 2003).

Otro cambio importante que marca el desarrollo de la adolescencia es el crecimiento o el estirón, es un rápido incremento en la estatura y peso, en esta etapa regularmente crecen entre 10 y 12 cm. por año. En las niñas comienza alrededor de los 11 años y en los niños es alrededor de los 13 años, el estirón dura cerca de 2 años, poco después de que termina el joven alcanza la madurez sexual (Papalia, 2005).

Los signos de la madurez sexual en el caso de las mujeres tiene que ver con la aparición de la primera menstruación o menarquía, que se presenta alrededor de los 12 y medio y los trece años, los ciclos menstruales son irregulares y con frecuencia no producen un óvulo maduro y no siempre hay fecundación, aunque es posible que suceda (Rodríguez-Tomé, 2003).

En el caso de los hombres, las primeras eyaculaciones se denominan espermaquía, se pueden presentar en eyaculaciones nocturnas, es decir una eyaculación involuntaria de semen, mejor conocida como “sueños húmedos”. La mayoría de los adolescentes tienen esas emisiones, a veces acompañados de

sueños. También, por medio de la masturbación se puede producir la eyaculación. La espermaquía ocurre entre los 11 y los 15 años.

Los adolescentes con los cambios corporales, tienen que enfrentarse a una nueva imagen de sí mismos, los cuales les provocan modificaciones en su relación consigo mismos y con los demás. A muchos adolescentes les molestan esos cambios e intentan disimularlos, cuando los invade el malestar, se sienten solos, incomprendidos e incomunicados. En algunas circunstancias, este malestar puede ocasionar una verdadera crisis y desencadenar conductas extremas, como abuso de alcohol e intentos de suicidio (Fize, 2001).

Anteriormente se hablo de los cambios físicos, ahora se abordará los **cambios psicológicos** que se experimentan en la adolescencia.

Fernández (1991), menciona que la adolescencia se presenta como una ruptura con la infancia y una pausa antes de llegar a la adultez. Para llegar a serlo implica, la pérdida de la infancia, el desconocimiento del futuro, ambivalencia en la conducta, alteraciones y hasta desequilibrios psicoemocionales, ansiedades, depresiones, angustias existenciales, etc.

La adolescencia biológica radica en energías que se liberan, en un ánimo nuevo que se despierta, se afirma una necesidad de autonomía; muere un niño y surge un nuevo ser que se sorprende, se desespera, se alegra de lo que sucede (según sea el caso) y que lo toma por sorpresa, lo que significa ni niño, ni adulto (Fize, 2001).

Debido al rompimiento del equilibrio anterior (infancia), los adolescentes comienzan a cuestionarse su existencia de diferentes maneras, “¿quién soy yo?... ¿de dónde vengo?... ¿a dónde voy?” (Fernández, 1991, p. 36). Algunas veces, las respuestas están llenas de angustia, recelo, miedo, temores e incertidumbre, pero cuando no hay respuestas, se desata la ansiedad, la sublevación y la contestación

de casi todo y de todos y la no aceptación de la propia existencia. Por eso, de manera repentina y rápida pasan de la indiferencia a la exaltación, del entusiasmo a la depresión, del optimismo al pesimismo y de la alegría a una sensación de aniquilación.

Este vaivén de conductas (repentinos cambios de actitud, respuestas emocionales cambiantes, vestimenta llamativa, manifestaciones exuberantes de afirmación de sí mismos o de inhibiciones acomplejadas), hace evidente la entrada a la adolescencia, etapa marcada por la necesidad individual de autoafirmación, autonomía principalmente con la familia, cambios en su individualidad e integración de agentes socializadores.

Todos estos nuevos sentimientos y experiencias colocan al adolescente ante una sensación de pérdida de la propia identidad personal, le produce sensaciones de fragilidad, sentimientos de inseguridad personal y falta de confianza en sí mismo, la cual lo lleva a un aislamiento interior, comportamientos narcisistas que lo podrán llevar a experimentar futuras depresiones.

El comienzo de la adolescencia, se presenta de manera drástica, va de un estado de ánimo en reposo a un estado alterado, sobre todo en lo que se refiere a:

- ☉ Los impulsos interiores, los deseos, las aspiraciones, los estados de ánimo y de humor
- ☉ La escala de valores, los conceptos éticos y la conducta moral
- ☉ La valoración del pasado y sus perspectivas de futuro

Todos estos sentimientos y emociones llevan al adolescente a una crisis existencial amplia, profunda y dolorosa, capaz de tambalear el proceso de formación de la propia personalidad.

Ser adolescente representa dejar atrás la fase de infancia y empezar a asumir el proceso de independencia y trazar sus propios caminos para su futuro, esto se va

a lograr cuando descubra nuevos intereses, diferentes identificaciones, nuevas actitudes y capacidades, nuevos gustos y nuevas metas. Es importante tomar en cuenta que los procesos son individuales, por lo que se puede decir que no hay adolescencia sino adolescentes.

Aunado a los cambios corporales que viven los adolescentes, experimentan una renovación de sentimientos y percepciones así como un nuevo despertar del amor, los impulsos y las pasiones. A nivel afectivo hay un enriquecimiento de la sensibilidad manifestada a través de un modo distinto de amar, una reorganización profunda de los procesos y de los motivos afectivos manifestada por medio de estados emocionales mucho más intensos que antes.

Los adolescentes se encuentran en el período de la existencia humana (período fronterizo entre la infancia y el estado adulto), lo que significa es que no tienen responsabilidades de carácter propiamente social, aunque presenten una cierta madurez fisiológica e intelectual, este hecho repercute negativamente porque se le dificultará situarse ante sí mismo y ante los demás. Por ello necesitan reelaborar la imagen de sí mismos y de los otros a través de la búsqueda de identificaciones (héroes, genios, líderes, etc.) su personalidad futura.

Esta conducta es resultado de las necesidades sentidas por los adolescentes. Sus necesidades son las siguientes (Fernández, 1991):

- Ⓢ Necesidad de aceptación familiar o social
- Ⓢ Realización personal
- Ⓢ Autonomía
- Ⓢ Autodeterminación
- Ⓢ Intimidad y de estabilidad

El adolescente se vuelve contra la autoridad de sus padres y rechaza los modelos que ellos propusieron y acepta todo aquello que es contrario a sus padres. A veces actúa de manera violenta, contra las opiniones, consejos, órdenes o

decisiones; en otros momentos, analiza con lástima las tradiciones familiares, su moral, su comportamiento, llegando a ver a sus padres como personas que no entienden nada.

Todas esas actitudes que tienen los adolescentes son en realidad efecto de su autoafirmación, originalidad, independencia y autonomía frente al conformismo de las personas adultas.

En la búsqueda del reencuentro consigo mismo, no sabe hacia quién se ha de volver o hacia dónde se deberá orientar, aquí inicia la inestabilidad de sus sentimientos, la ambigüedad de sus actitudes y lo extraño de sus comportamientos (crisis de la adolescencia).

Fernández (1991) menciona que hacia los 13 años en el **ámbito sociofamiliar**: el adolescente sueña y medita, critica detalladamente el comportamiento de sus padres y tiende a alejarse del círculo familiar. **A nivel psicológico**: hay un proceso de interiorización que permite al adolescente descubrir una nueva manera de ser y de estar, reflexionar sobre sí mismo y sobre el mundo, a exteriorizar una nueva fuerza de voluntad, hecho que no impide la existencia de desconfianzas e inhibiciones, de momentos de tristeza y de cambios de humor, de actitudes contradictorias y de expresiones insolentes. **A nivel afectivo**: el adolescente canaliza sus sentimientos y afectos en aquellas personas que muestran interés por él, sean sensibles a sus problemas y comprensivos con su conducta, siempre y cuando no sean personas de su familia.

Entre los 13 y los 16 años, el adolescente empieza a desligarse de su familia e inicia el camino de su propia identidad. Aproximadamente entre los 15 y los 16 años es probable que inicie su primer amor.

De los 17 años en adelante en el **nivel intelectual**: tiene una inteligencia objetiva, observadora, con gran nivel de concentración, atención y perseverancia. **Nivel**

social: respetuoso con las ideas ajenas, empático, franco en sus actitudes, trato afectuoso y cordial, y fácil adaptación de sus sentimientos a las situaciones y circunstancias más diversas. **Nivel afectivo:** tiene sentido de la realidad, gran estabilidad emocional, seguridad personal y confianza en sí mismo. **Nivel de personalidad:** se encuentra en proceso de autorrealización consigo mismo y en sintonía con el mundo exterior.

La identidad del adolescente se conformará por medio de la interacción de las identificaciones de la infancia (comportamientos, conductas y normas de personas admiradas imitadas y tomadas como modelos de comportamiento) y con la propia individualidad del adolescente, todo ello permite que el adolescente:

- Ⓢ Se presente con una nueva y diferente configuración
- Ⓢ Se reafirme por medio de su individualidad
- Ⓢ Se aclare en su unicidad
- Ⓢ Se integre en un Yo con todas sus identificaciones
- Ⓢ Interiorice lo aprendido en la infancia
- Ⓢ De un sentido a su existencia, es decir, formule su propio proyecto de vida

Erikson menciona que la identidad es una “concepción coherente del yo, formada por metas, valores y creencias con las cuales la persona está sólidamente comprometida, resulta central durante los años de la adolescencia” (Papalia, 2005).

Erikson (1963) señala que el objetivo principal de la adolescencia es resolver la “crisis” de **identidad versus confusión de rol** esta fase “surge con el inicio de la pubertad y el aumento de la necesidad social de encontrar en la vida el propio papel como adulto sexual, productivo y responsable que además posee un conjunto razonablemente coherente de valores y actitudes hacia uno mismo” (Kimmel y Weiner, 1998, p. 47). El aspecto positivo, es un sentido de continuidad y coherencia de uno mismo a lo largo de la vida; el aspecto negativo, es un sentido de confusión sobre uno mismo, falta de confianza sobre lo que es uno o sobre el

papel que desempeña en el esquema de la vida. Para solucionar esta fase, es importante experimentar ambas tendencias en el seno de uno mismo y en relación con el entorno.

Este autor menciona que un elemento importante durante esta fase es el período de moratoria, la cual se refiere a una pausa psicológica en el desarrollo; puede ser una época de aprendizaje o de aventura, de autodisciplina o de travesuras fastidiosas, de estudio académico o de desconcierto y vagabundeo. La búsqueda de identidad de uno mismo es el elemento fundamental del período de moratoria en esta fase, es el momento de buscar un sentido de identidad y de responder a la pregunta ¿Quién soy? (Kimmel y Weiner, 1998)

Saber quién soy y la fidelidad que influye en la capacidad para resolver la crisis de identidad, es decir, lealtad y fe sostenidas o un sentido de pertenencia a una persona significativa o a los amigos. La fidelidad también tiene que ver con identificaciones hacia un conjunto de valores, una ideología, un movimiento político, etc. La fidelidad es una prolongación de la confianza, por lo que es importante que los adolescentes confíen en sí mismos. La identidad adolescente se forma en cuanto resuelven tres problemas principales: la elección de una ocupación, la adopción de valores, en qué cree y por qué vivir, así como el desarrollo de una identidad sexual satisfactoria (Erikson, 1963).

Marcia (1966,1980, en Papalia, 2005) realizó entrevistas semiestructuradas a jóvenes con el fin de establecer el estado de identidad. Este autor encontró cuatro tipos de identidad: logro de la identidad, exclusión, moratoria y difusión de la identidad. Los resultados difieren de la presencia o ausencia de crisis y compromisos, elementos que Erikson consideraba importantes para la formación de identidad.

Para Marcia la crisis es un período de toma de decisiones conscientes. El compromiso es un cambio personal en una ocupación o sistema de creencias (ideología).

A continuación se describen los tipos de identidad:

Logro de identidad: se define por el compromiso con las decisiones tomadas después de una crisis, es un periodo dedicado a explorar alternativas. Las personas en esta categoría son más maduras y más competentes en las relaciones que las personas que están en los otros tres tipos de identidad.

Exclusión: Una persona que no se toma el tiempo para considerar las alternativas para su vida. Los vínculos con sus familiares son muy estrechos, es obediente y tiende a seguir a un líder que no acepta desacuerdos.

Moratoria: Una persona está considerando alternativas (crisis) y parece guiada por el comportamiento. Es factible que surja de su crisis con la habilidad para hacer compromisos y lograr la identidad.

Identidad dispersa: se define por la ausencia de compromiso y la falta de consideración seria de las opciones. Las personas en este tipo de identidad tienden a ser desdichadas. Con frecuencia son solitarios porque sus relaciones son superficiales.

Estos tipos de identidad no son permanentes, ya que pueden ir cambiando en función del desarrollo de las personas.

La adolescencia es un fenómeno complejo, basada en realidades biológicas, mentales, sociales y culturales, todos estos aspectos son parte de todos los adolescentes y las experimentan más o menos bien, pero dependen del humor social que impera hacia ellos.

1.3 Género y mujeres adolescentes

“Al identificar nuestras características sexuales, la sociedad determina qué tipo de vida vamos a vivir. De tal manera que si la criatura sexuada es varón, por el sólo hecho de tener ese cuerpo, va a tener un tipo de vida distinto de la criatura que tiene un cuerpo sexuada femenino. Ese es el ámbito más definitorio de nuestras vidas, nuestra condición de género”.

Marcela Lagarde

Lo primero que nos distingue como mujeres u hombres es la diferencia sexual, una diferencia que se inscribe en nuestros cuerpos. Muchos son los significados que se otorgan al hecho de ser mujer u hombre en una sociedad determinada, para explicarlos, es necesario hacer referencia al género (Checa, 2003).

Los antecedentes del concepto de género están en Simone de Beauvoir, en su libro “El segundo sexo” escrito en 1949, donde plantea que las características humanas consideradas “femeninas” son adquiridas a través de un complicado proceso individual y social, en vez de derivarse “naturalmente” de su sexo, ésta autora afirma que “Una no nace, sino que se hace mujer” (Lamas, 1996). Es decir, a las mujeres se les ha enseñado que debido al cuerpo con el que nacen, ya está todo determinado. Sin embargo, a lo largo de la vida se aprende a ser mujer, se les enseñan las actividades femeninas, la manera en que tienen que relacionarse, a pensar y sentir en su condición de mujeres; lo que está prohibido, los límites del deseo y el contenido de lo que desean (Lagarde, 1992).

Comprender el género como la construcción cultural, histórica y social permite alejarnos del determinismo biológico (diferencia sexual), el cual se ha establecido en diversas épocas, a través de discursos de la religión, la medicina, los medios de comunicación y de algunos sectores de la ciencia y la filosofía; contribuyendo y justificando la jerarquización de los sexos, en donde la mujer ocupa siempre un lugar subordinado.

La subordinación de las mujeres es explicada en términos “naturales” y hasta “inevitables”, ser madre y ocuparse de la casa; o sea, la máxima expresión de la diferencia biológica es la maternidad. Cuando una mujer se quiere salir de la esfera de lo natural, se le tacha de antinatural.

La categoría de género permite visibilizar con mayor precisión y entender la manera en que se dan las relaciones que reproducen la subordinación de la mujer en nuestras sociedades. Nace con la necesidad de separar lo que se construye histórica, cultural y socialmente de lo que son las características biológicas diferenciadas entre hombres y mujeres. Con la intención de interpretar las acciones humanas más allá de determinismos biológicos se separa al sexo del género. El sexo se entiende como las características anatómicas y fisiológicas de los cuerpos (genitalidad, morfología de los órganos sexuales, hormonales y cromosómicos). El género designa la elaboración cultural de lo femenino y lo masculino que imprimimos como sociedad en los cuerpos sexuados (Maquieira, 2001 en Lecanda, 2010).

La desigualdad entre mujeres y hombres representa cosas distintas en lugares diferentes. De acuerdo a lo anterior, la perspectiva de las mujeres, sus actividades, sus limitaciones y sus posibilidades varían entre culturas, por lo tanto, lo que se mantiene constante es la diferencia entre lo considerado masculino y lo femenino y la posición de la mujer no está determinada por la biología, sino por la cultura, esto es, lo relativo a la maternidad; se trata de construcciones culturales (Lamas, 1986).

Esta misma autora hace referencia a las investigaciones que realizaron Evelyne Sullerot y Jacques Monodo acerca de “el hecho femenino” desde una perspectiva que incluyera tres elementos: biológico, psicológico y social. Las conclusiones formuladas echaron abajo la argumentación biologicista, reconocen las diferencias sexuales de comportamiento, sin embargo, estas diferencias son mínimas y no implican superioridad de un sexo sobre otro. Es importante aceptar el origen

biológico de algunas diferencias entre hombres y mujeres, pero no hay que perder de vista que la predisposición biológica no es suficiente por sí misma para provocar un comportamiento o características de personalidad exclusivas de un sexo. Ambos comparten rasgos y conductas humanas.

Debido a lo antes mencionado, no se puede aceptar que las mujeres sean “por naturaleza” (en función de su anatomía, de su sexo) lo que la cultura define como “femeninas”: pasivas, vulnerables, dependientes, incapaces de tomar decisiones, entre otras. Ahora, es necesario reconocer que las características llamadas “femeninas” (valores, deseos, comportamientos) se apropian a través de un complejo proceso individual y social: el proceso de adquisición del género (Lamas, 1986).

Desde la perspectiva psicológica, género es una categoría en la que se incluyen tres elementos básicos:

🌀 La asignación de género

Es el primer criterio para identificar a la persona recién nacida, a partir de la mirada de los órganos sexuales externos, recibiendo una educación y un discurso diferenciado sobre los roles y estereotipos de lo femenino y lo masculino social y culturalmente. “El cuerpo es la primera evidencia incontrovertible de la diferencia humana” (Lamas, 2000, pag. 56)

🌀 La identidad de género

Es la propia percepción y se establece entre los 12 y 18 meses de vida, es inalterable. El núcleo de la identidad de género proviene de distintas fuentes: la percepción de la anatomía y fisiología de los órganos genitales y por la actitud del padre y la madre así como de los/las pares que transmiten discursos sociales y culturales (Bleichmar, 1991).

📍 El papel de género

Son el conjunto de normas y comportamientos de las personas, que dictan la sociedad y la cultura sobre el comportamiento femenino o masculino. La dicotomía masculino-femenina, establece estereotipos, estos condicionan los papeles y limitan las potencialidades humanas, al estimular o reprimir los componentes en función del género.

Los estereotipos de género dan forma al rol de género, de manera que son “el conjunto de creencias socialmente vigentes sobre las características de los hombres y las mujeres, son creencias cerradas que alimentan “el ideal femenino” y “el ideal masculino”, mantenidas, fomentadas y mediatizadas por los diferentes agentes de comunicación. Los estereotipos de género venden sus ideales como naturales, eternos, inalterables” (Andrés, 2004, p.24-25), por esta invisibilización de los estereotipos de género, se fomenta que la discriminación de género sea vista como “natural” y no reconocida.

A continuación se presenta el cuadro en donde se ejemplifica ideal femenino y masculino (ver cuadro 1).

Cuadro 1

Mujeres	Hombres
<ul style="list-style-type: none"> ● Ser para los otros y tener reducidas nociones de ser para ellas mismas ● Alta valoración de la maternidad y la crianza, descuidando el trabajo formal y la sexualidad plena ● Obligación de ejercer o demostrar siempre valores de cuidadora ● Obligación de ejercer o demostrar siempre afectos ● Obligación de estar presente en el espacio doméstico ● Receptoras de violencia ● Discriminación laboral: menor salario, igual trabajo ● No valoración del trabajo doméstico ● Las mujeres pasan mucho más tiempo con sus hijos(as) que los hombres ● Las mujeres tienen menos tiempo libre que los hombres ● Se responsabiliza a la mujer del control de la fecundidad ● Las mujeres tienen acceso restringido a la representación política y al poder público 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ser para sí y tener reducidas nociones de ser para otras y otros ● Alta valoración del trabajo y el sexo, descuidando la paternidad responsable y la crianza de hijas e hijos ● Obligación de ejercer o demostrar siempre dominio y control ● Obligación de ejercer o demostrar resistencia y fuerza ● Obligación de estar siempre presente en el espacio público ● La violencia hacia los demás provoca distancia afectiva y soledad; la violencia hacia uno mismo y hacia otros hombres está entre las principales causas de muerte. ● Papel de proveedor ● Inhabilidad en trabajo doméstico y dependencia para solucionar problemas prácticos en casa. ● Distancia afectiva e incluso pérdida de afectos con los hijos y la pareja ● Mayor disposición al consumo de alcohol y drogas ● La paternidad como consecuencia del ejercicio sexual ● Competencia y conflictos por la representación política y el control de los recursos

Michelle Rosaldo (1974), después de varios estudios antropológicos, concluye que las tareas de las mujeres siempre ocupan un lugar jerárquicamente inferior en las distintas sociedades, responde a una separación entre lo público y lo doméstico, donde lo privado se relaciona con lo femenino y lo público con lo masculino. Los varones han podido adquirir autoridad, jerarquía y rango a través de sus acciones en un mundo político que está separado del mundo de las mujeres.

Scott (1997) afirma que el género tiene dos partes fundamentales interrelacionadas, sin embargo, deben separarse para su análisis en:

1. “El género es un elemento constitutivo de las relaciones sociales basadas en las diferencias que distinguen los sexos”
2. “El género es una forma primaria de relaciones significantes de poder”.

Esta misma autora, distingue los elementos constitutivos del género y señala cuatro principales:

1. Los símbolos culturalmente disponibles que evocan representaciones múltiples y a veces contradictorias. Por ejemplo Eva-María como símbolos de la mujer en la tradición cristiana occidental.
2. Los conceptos normativos que manifiestan las interpretaciones de los significados de los símbolos. En estos conceptos se define lo que es y debe ser un hombre y una mujer, lo masculino y lo femenino. Estos conceptos se expresan en los discursos religiosos, educativos, políticos, científicos y legales, son imposiciones sobre otras alternativas y están sujetos a discusión y cambio.
3. Las instituciones y organizaciones sociales de las relaciones de género: el sistema de parentesco, la familia, el mercado de trabajo segregado por sexos, las instituciones educativas, la política.
4. La identidad subjetiva y las formas en las que se construyen las identidades genéricas en cada sociedad.

A partir del desarrollo de la categoría de género se comienza a hablar sobre la perspectiva de género que da cuenta del mundo, de la vida cotidiana y de las relaciones humanas que se establecen en ella, desde una mirada feminista que pone atención a las formas en las que el género se expresa en todos los ámbitos. Las mujeres contemporáneas están construidas con base en formas antiguas y

formas nuevas de ser mujer, por lo tanto, se enfrentan a estas representaciones que tienen que ver con los deberes impuestos a ellas, los cuales están vinculados al destino prefijado para ellas y que todavía están obligadas a cumplir (Lagarde, 1992). Pero, al hacerse conscientes de las desventajas en las que las ubican los determinismos biologicistas, han podido crear espacios de resistencia desde los que se identifican las desigualdades y construyen formas de abolirlas, dejando en su lugar a la equidad (es lograr las condiciones necesarias para que las mujeres puedan acceder a los distintos ámbitos de la vida pública sin ser discriminadas o violentadas por razón de su sexo).

1.3.1. Subcultura femenina y masculina

Sanz (1990) menciona que las diferencias sexuales no solo forman parte de la diferencia biológica, sino que por medio del proceso de socialización, se modelan dos formas de vivir y de percibir el mundo, esta autora lo denomina “subcultura femenina y subcultura masculina”.

La subcultura masculina está inmersa en la estructura patriarcal “implica que la jerarquía de poder está representada simbólicamente por el varón” (Sanz, 1990, p. 34), es dominante y las normas son impuestas por esta estructura. La posibilidad de que exista un mundo femenino ni siquiera es contemplada, o sea, se desconoce el mundo de la mujer, el cual se ha creado a partir de la diferencia sexual.

La subcultura femenina y la subcultura masculina no son el producto determinista de la naturaleza biológica, como piensan quienes desean el inmovilismo social. La biología es un determinante básico que nos hace diferentes, pero relacionada con este hecho está la estructura de roles que existe en nuestra sociedad, los cuales se aprenden a través de agentes socializadores (familia, escuela, medios de comunicación, grupo de pares, etc.) durante un proceso educativo distinto para mujeres y hombres.

El concepto de masculinidad o feminidad es una construcción sociocultural que reúne valores, roles y formas de percibirse, da lugar a un mundo de mujeres y a un mundo de hombres. Los valores enseñados a cada uno como propios de “lo masculino” o “lo femenino” son distintos y exclusivos; a cada cual se le educa a comportarse con base en sus roles (ver cuadro 2):

Cuadro 2

Lo masculino=varones	Lo femenino=mujeres
Fortaleza	Debilidad
Actividad	Pasividad
Propulsividad	Receptividad
Rapidez	Lentitud
Agresividad	Ternura

Tomado de Sanz, 1990

Los valores, los roles y las maneras de percibirse son aprendidos y reforzados cotidianamente convirtiéndose en un esquema rígido de comportamiento para hombres y mujeres, de acuerdo a la cultura donde se encuentren. Fina Sanz habla de integrar la femineidad y la masculinidad, evitando conflictos individuales “Las personas necesitamos en momentos de nuestra vida, expresarnos de unas formas u otra, de manera ‘masculina’ o ‘femenina’, sentirnos fuertes o débiles, manifestarnos como tiernas o agresivas –según cuándo, dónde o en relación a qué o quién-, desear actuar con lentitud o rapidez, sentirnos valientes o sentir y expresar nuestro miedo, etc., sin que ello tenga necesariamente connotaciones positivas o negativas” (Sanz, 1990, p.40).

1.3.2. Identidad de las mujeres jóvenes

A las personas jóvenes, se les bombardea con un par de preguntas que les pueden causar mucha angustia, como por ejemplo, ¿quién soy? y ¿qué voy a ser? Esta última, tiene una gran carga social, está basada en las expectativas de las personas adultas sobre todo de los familiares, los padres, las amistades y de ellas mismas. Lo que significa que cuando estás en la infancia, tu vida se basaba en ir viviendo y disfrutando, en la adolescencia tienen que ser activas y hacer algo para ser (Lagarde, 1992).

Anteriormente había poca investigación sobre el futuro como futuro a construir, sino que aparecía como algo a cumplir. Esto es, las mujeres tenían un destino obligatorio y no eran tomadas en cuenta. Los mensajes que reciben las niñas son que las mujeres se realizan como personas por medio de la maternidad y la atención de las necesidades de otras personas. Por lo tanto, el maternazgo se convierte en la profesión de las mujeres, destino del que es sumamente difícil desprenderse porque se ha asumido como parte del ser mujer (Guzmán, 1998). Así que todo el mundo sabía que iban a ser mamás, conseguir un marido, tener una casa y “ser felices”. O sea, que su destino era la maternidad y la conyugalidad.

En la actualidad, esta visión se ha ido transformando, ahora se les pregunta ¿Qué vas a ser? Pero en relación a una actividad en la vida (un oficio, una ocupación, una profesión, un hacer en el mundo diferente de la maternidad y la conyugalidad), sin dejar de cumplir con el destino de ser felices, así que se agrega a la respuesta del ser como una respuesta del hacer. Estos cambios de las mujeres suceden principalmente en la juventud (Lagarde, 1992).

Durante la adolescencia ocurre una confusión entre lo que se espera de ellas y las cosas que quieren y no alcanzan a definir, o la confusión entre las cosas que quieren pero que no las dejan hacer. Así que ellas se encuentran en un debate

muy intenso entre lo que quieren y los límites impuestos por la escuela, la familia, las amigas y docentes.

Las mujeres jóvenes viven constantemente la contradicción entre el mundo privado y el público. El espacio privado es el mundo de la espera, de la esperanza, la obediencia sin límites, la limitación de su creatividad, porque en ese espacio se está para hacer ciertas cosas de ciertas maneras y no se vale trasgredir la norma. También se les construye como seres ilimitadas, siempre dispuestas a trabajar para los otros y darles: cuidados, afectos, atención e incluso los bienes inmuebles. Al realizar este rol, implica la imposibilidad de ser lo que ellas quieren, porque tiene que ser para los otros. Al mismo tiempo que se encuentran en el espacio privado, también están en el espacio público, para la cual se requiere de otras habilidades como la creación, ser obedientes pero sin caer en el extremo. En síntesis las mujeres están entre lo público y lo privado.

En relación a lo anterior, se puede observar que al hablar de la mujeres encontramos desigualdades, por eso “ser mujer adolescente conlleva una doble subordinación y discriminación: la de depender de la autoridad masculina y aceptar la autoridad de las personas adultas. Sólo tiene deberes; no se asume como persona con derechos” (Guzmán, 1998 p. 35).

Las adolescentes han logrado, gracias a su fuerza interna, creatividad y tesón, salir del aislamiento y la ignorancia, reivindicar su derecho a ser escuchadas y a ejercer sus derechos como personas, esto es, hablar por ellas mismas y participar en la definición de sus propios caminos por los que desean transitar (Guzmán, 1998), esto se debe a la forma en que han enfrentado la opresión y la libertad; una parte de estos logros es el resultado de importantes luchas en las que las mujeres jóvenes han tenido una participación activa, para así convertirse en sujetas de derechos y que sean las protagonistas de sus vidas.

La adolescencia pone en juego la posibilidad de vivir en el presente y dejar de ser el futuro de la patria, de la humanidad, de la familia y sobre todo, dejar de ser a través de los otros para lo que han sido construidas (Lagarde, 1992).

En las sociedades patriarcales, la identidad femenina se constituía desde la sexualidad ya que ésta es la base de la condición femenina. A continuación se describe qué es el patriarcado (Guzmán, 1998 p. 97). El patriarcado es una forma de dominación cuyo modelo es el hombre y está basado en la supremacía de los hombres y de lo masculino sobre la inferiorización de las mujeres y lo femenino. Marta Moia define al patriarcado “como un orden social caracterizado por las relaciones de dominación y opresión establecidas por unos hombres sobre otros y sobre todas las mujeres y criaturas. Así, los varones dominan la esfera pública, gobierno y religión, y la privada, que se refiere al hogar” (Pérez, 2004). Marcela Lagarde (2001) ha caracterizado el patriarcado en tres aspectos:

- Antagonismo entre las mujeres y los hombres, aunado a la opresión de las mujeres y al dominio de los hombres en las relaciones sociales, normas, lenguaje, instituciones y formas de ver el mundo.
- Rompimiento entre mujeres como resultado de la enemistad histórica entre ellas basada en la competencia por los hombres y por ocupar los espacios de vida que les han sido asignados socialmente a partir de su condición de género.
- Finalmente, apunta que el patriarcado se caracteriza por su relación con un fenómeno cultural conocido como machismo, basado en el poder masculino y la discriminación hacia las mujeres.

De esta forma, podemos decir que el concepto patriarcado designa una estructura social basada en el poder del varón, principalmente en las esferas política y económica y generalizada a todos los ámbitos como dominio masculino sobre las mujeres y la sociedad en general. Por lo tanto, el mundo resultante es asimétrico, desigual y de carácter androcéntrico

A pesar de que se vive en este sistema que oprime, limita y violenta, es necesario que las mujeres construyan su identidad la cual remite al ser y su semejanza, su diferencia, su posesión y su carencia. Lagarde (1990) menciona que la identidad de las mujeres “es el conjunto de características sociales, corporales y subjetivas que las caracterizan de manera real y simbólica de acuerdo con la viva vivida (p. 1).

Este sistema patriarcal ha asignado características de la feminidad como atributos naturales, eternos, históricos e inherentes al género lo que ha impedido a las mujeres construir su identidad desde la libertad y sienten contradicciones entre el deber ser y lo que realmente quieren ser. La sobrecarga del deber ser y su digno opresivo le generan conflictos y dificultades con su identidad femenina. Estas contradicciones se deben a la falta de correspondencia entre la identidad asignada con la identidad vivida.

Burin (1989 citado en Lagarde, 1990) dice que “...los cambios esenciales en la identidad genérica de las mujeres se plasman en mujeres con deseos propios de existencia, de hacer, de poseer, de reconocimiento, de saber, de creación y de fundación, también con los deseos de bienestar y trascendencia” (Lagarde, 1990, p. 9).

Capítulo 2

Sexualidad

La sexualidad es el conjunto de lo que creemos, sentimos y vivimos acerca de nuestros cuerpos y sus manifestaciones eróticas.

Francesca Gargallo

2.1 Sexualidad Humana

Las personas, nacemos con cuerpos sexuados, no importa la cultura, edad, raza o religión; cuando se habla de sexo existen múltiples significados. En el siglo XVI, el primer uso que se le dio al término “sexo” se refería a la división de la humanidad en el sector femenino y en el sector masculino. Desde principios del siglo XIX, el término se refiere a las relaciones físicas entre los sexos, a “tener sexo”. Weeks (1998) ilustra con la siguiente frase los diferentes significados que se le han dado al término sexo: “Aprendemos muy tempranamente por muchos medios, que el sexo ‘natural’ es el que ocurre entre personas del ‘sexo opuesto’”: (OPS, OMS, WAS 2000 p. 5). El término se refiere a un acto o a una práctica “tener sexo”, así como también a una categoría de persona “sexo opuesto”. Desde la perspectiva teórica y científica cuando se hable de sexo, se refiere al plano biológico como “conjunto de características biológicas que definen al espectro de humanos como hembras y machos” (OPS, OMS, WAS 2000 p. 6).

Katchadourian (2002) menciona que el sexo es un hecho biológico que por lo común tiene una presencia imperativa entre los seres humanos, y una dicotomía que es mutuamente excluyente: una persona es macho o hembra y solo debe ser una cosa u otra, éste implica: sexo genético (46XX o 46XY), sexo hormonal (andrógenos: testosterona y estrógenos), sexo gonádico (presencia de testículos u ovarios), morfología de los órganos sexuales internos y morfología de los órganos sexuales externos.

Money y Erhardt (1982) dicen que el sexo es un dimorfismo sexual, en el cual el sexo cromosómico da lugar a un sexo gonadal en el desarrollo fetal, que a su vez por medio de las hormonas se diferencia un sexo morfológico en la anatomía sexual y después se da la asignación social de sexo, para construir el género.

Por lo tanto, el sexo más que una dicotomía es un dimorfismo, es decir, dos formas para establecer la reproducción de los organismos sexuados (Hernández, 2007). Como vimos anteriormente, el sexo es la parte biológica de la sexualidad. Así que los diferentes significados sobre la palabra sexo, indican un cambio en la manera como se entiende la sexualidad.

La sexualidad siempre ha existido y es un fenómeno social, porque es histórico, cambiante y solo definible en el contexto de una cultura (Minello, 1998, en Sasz y Lerner), la cual se ha ido conformando de maneras diferentes. Por ello, definir sexualidad es complicado ya que es una abstracción y es considerada como una vivencia subjetiva dentro de un contexto sociocultural concreto del cuerpo sexuado. Rubio, (1994) menciona que la sexualidad se manifiesta en todos los niveles de la existencia humana, por lo que, es parte integral de la vida y el eje del desarrollo. Se articula a través del potencial reproductivo de los seres humanos, de las relaciones afectivas y la capacidad erótica, enmarcada siempre en las relaciones de género (Inmujeres, 2005).

Para definir sexualidad humana es necesario un concepto que se encuadre en una teoría determinada. Weeks (1998) mencionó que “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” (p. 30).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) en cooperación con la Asociación Mundial de Sexología (WAS) (2000), definieron a la sexualidad como: “Una dimensión fundamental del hecho

de ser un ser humano: Basada en el sexo, incluye al género, las identidades de sexo y género, la orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva y el amor, y la reproducción. Se experimenta o se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones. La sexualidad es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales. {...} la sexualidad se practica y se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos” (p 6).

Rivas (1998, p. 140 en Sasz y Lerner) sostiene que la sexualidad es entendida “como el entramado diverso y particular de prácticas, acciones, técnicas, placeres, deseos en los que interviene el cuerpo, pero también una serie de argumentaciones, discursos, premisas, significaciones que connotan las acciones de los individuos, califican sus deseos, orientan sus tendencias y restringen sus elecciones placenteras o amorosas”.

La sexualidad es mucho más que tener relaciones sexuales, es la energía que motiva a buscar contacto, amor, calidez e intimidad y se expresa en la manera en que sentimos, nos movemos, tocamos y somos tocados; e influye en nuestros pensamientos, nuestros sentimientos y nuestras acciones e interacciones (OPS).

Para hablar de sexualidad es útil revisar una postura integral, así que a continuación se presenta el modelo de los Holones Sexuales.

2.2 Los Holones Sexuales

Los modelos de sexualidad pueden agruparse en dos polos de un continuo, en un extremo están aquellos modelos que atribuyen a la sexualidad un carácter biológico, y en el otro extremo la sexualidad es considerada principalmente como la resultante de la interacción grupal. Es decir, que a partir de la base biológica se origina la diversidad de características de ideas, sentimientos, actitudes, regulación social e institucional de lo que el grupo entiende por sexualidad.

(Rubio, 1994) propone un modelo basado en la Teoría del Sistema General, la cual considera a la sexualidad como un sistema constituido por partes en constante interacción a los que denominó “holones” *holos* en griego quiere decir todo, pero tiene en sí mismo un alto grado de complejidad e integración. La integración es parte central de este modelo, o sea, que una parte no puede ser correctamente representado si se considera aisladamente, pues su funcionamiento depende de las otras partes del sistema.

Es muy importante que los holones sexuales o sea las partes de la sexualidad conserven su aplicabilidad vertical, es decir, que puedan emplearse en las diversas metodologías de estudios: psicológica, biológica, sociológica, legal y antropológica, con el fin de que las investigaciones se aproximen a un conocimiento integral.

Para este autor, “la sexualidad humana es el resultado de la integración de cuatro potencialidades humanas que dan origen a los cuatro holones (o subsistemas) sexuales: la reproductividad, el género, el erotismo y la vinculación afectiva interpersonal” (p 29). “De la potencialidad a la acción hay un proceso que recorrer” (p. 31).

Holón de la Reproductividad Humana

Rubio (1994) menciona que la reproductividad quiere decir “tanto la posibilidad humana de producir individuos que en gran medida sean similares (que no idénticos) a los que los produjeron, como las construcciones mentales que se producen acerca de esta posibilidad” (p. 32). Este holón parece estar identificado con la condición biológica (concepción, embarazo y parto), sin embargo, tiene significados psicológicos, como la maternidad y la paternidad, y sociales como la anticoncepción y políticas reproductivas.

Holón del Género

La base biológica del género es el dimorfismo (dos formas), y éste es la base para la conformación del segundo holón. “Entendemos como género la serie de construcciones mentales respecto a la pertenencia o no del individuo a las categorías dimórficas de los seres humanos: masculina y femenina, así como las características del individuo que lo ubican en algún punto del rango de diferencias” (Rubio, p. 34). El género permea toda la existencia humana y en diversas interacciones sociales.

(Money y Erdhart, 1972, Lamas, 1986, Bleichmar, 1991) mencionan que género es una categoría en la que se incluyen tres elementos importantes: la asignación de género, la identidad de género y el papel de género descritos anteriormente.

“El género es la suma de valores, actitudes, papeles, prácticas o características culturales basadas en el sexo. El género, tal como ha existido de manera histórica, transculturalmente, y en las sociedades contemporáneas, refleja y perpetúa las relaciones particulares de poder entre el hombre y la mujer” (OPS, OMS, WAS 2000 p. 7).

Holón del Erotismo

El erotismo está comúnmente identificado con experiencias sexuales (excitación, orgasmo y a veces con el amor). “Por erotismo entendemos: los procesos humanos en torno al apetito por la excitación sexual, la excitación misma y el orgasmo, sus resultantes en la calidad placentera de esas vivencias humanas, así como las construcciones mentales alrededor de estas experiencias” (Rubio, p. 36).

La conceptualización de la fisiología del erotismo es el resultado de tres procesos fisiológicos: el deseo o apetito sexual, la excitación y el orgasmo (Kaplan, 1979).

Lo que hace específicamente humano al erotismo tiene que ver con sus representaciones, simbolizaciones, sus significados sociales y su regulación.

Holón de la Vinculación Afectiva Interpersonal

El desarrollo de vínculos afectivos da inicio desde el nacimiento porque las personas requieren de cuidado y es un proceso largo en comparación con otras especies. “Por vinculación afectiva entendemos la capacidad de desarrollar afectos intensos (resonancia afectiva) ante la presencia o ausencia, disponibilidad o indisponibilidad de otro ser humano en específico, así como las construcciones mentales, individuales y sociales que de ellos se derivan” (Rubio, p. 37). El amor es la forma más reconocida de la vinculación afectiva, aunque no es la única. Se le llama amor, al gozo de ver al ser querido feliz, así como también al dolor que se vive cuando nos abandona.

El bienestar de la sexualidad puede ser entendido como el resultado de la integración armónica desde la vida misma de las personas y para ello se requiere de libertad, plenitud en el desarrollo de las potencialidades y responsabilidad por los actos ante la propia persona y hacia las y los demás (Rubio).

2.3 Componentes psicosociales de la sexualidad

La sexualidad es una construcción social que comprende las diferentes maneras en que las emociones, deseos y relaciones son establecidos por la sociedad más que por la naturaleza misma. Los significados que damos a la sexualidad se construyen por diversos lenguajes que intentan decirnos lo que es, lo que debería de ser y lo que podría ser la sexualidad y son representaciones de los deseos y necesidades íntimas (Weeks, 1998); estos lenguajes se encuentran en la moral, en las leyes, en la medicina, en la psicología, en la educación, en los ritos sociales, en el romanticismo y en la pornografía (Hernández, 2007).

Amuchástegui (2001) menciona que la sexualidad es una construcción social y cultural; sus expresiones (parejas sexuales, deseos y fantasías) y sus significados no son determinantes biológicos, sino contruidos socialmente en el contexto de relaciones de poder que explican lo que es normal y anormal o bueno y malo, dentro de un período histórico y cultural.

Plumer (citado en Weeks, 1998) dice que cada cultura establece “restricciones de quién”, es decir, está relacionado con la construcción de parejas y las condiciones para poder establecerlas ya sea por su género, edad, parentesco, raza, o clase social; y por las “restricciones de cómo” está basado en la forma como usamos los órganos, los orificios que se pueden penetrar, qué podemos tocar, cuándo podemos tocar y con qué frecuencia.

Foucault (citado en Weeks) menciona que “la sexualidad no debe pensarse como un tipo de hecho natural que el poder trata de mantener controlado, ni como un dominio oscuro que el conocimiento trata de descubrir gradualmente. Es el nombre que puede darse a un constructo histórico” (p. 27)

Este autor define el poder como una relación de fuerzas diversas, que no tienen que ser necesariamente represivas, pero que influyen y determinan la dirección de las relaciones sociales, cuando a las personas se les debilita esas fuerzas en

razón de una o varias condiciones (edad, sexo, raza) se disminuirá el poder en las relaciones que establezca (Guzmán, 1998). El problema del poder no radica en tener más, porque ejercerlo es una relación con otra persona y no supone daño, lo que daña es la forma en que se ejerce (represión, violencia, omisión), este tipo de poder es para dominar y atenta contra la integridad, la libertad y el desarrollo de las personas (Quirós, 1997, citado en Guzmán). Si se emplearan esas fuerzas para desarrollar potencialidades de las personas con quienes se convive y trabaja, se ejerce el poder para autoafirmarse (Lagarde, 1991, citado en Guzmán, 1998).

Rubin (1975) menciona que la sexualidad biológica es mucho más que la reproducción y es transformada socialmente para organizar relaciones de poder, a estas disposiciones sociales las llama “sistema sexo/género”. Scott (1990) también aborda el sistema sexo/género y lo define “es una forma primaria de relaciones significantes de poder” (p.44). Se normativiza y se socializa a través de la educación, la familia, el estado, la religión, la política y la economía.

Los sistemas familiares y el parentesco son parte de las formas en que se organiza socialmente la sexualidad. Dentro de la familia se adquieren, las necesidades e identidades sexuales individuales (Week, op.cit). En los sistemas de parentesco se observa y se expresan sistemas de sexo/género y éstos varían de una cultura a otra, por lo general hombres y mujeres tienen derechos diferenciados, esto es que el parentesco otorga poder (Rubin, 1975).

En las sociedades occidentales, la tradición religiosa más influyente para conformar la moralidad sexual es la tradición judeo-cristiana. La cual menciona que el fin de la sexualidad y del matrimonio es la reproducción (Katchadourian, 1992).

Sanz (1990) menciona que esta tradición está impregnada en nuestra cultura y que afecta el pensamiento occidental en todos sus ámbitos incluyendo la cotidianeidad. Un aspecto importante de esta tradición es la escisión mente-

cuerpo, donde estas expresiones no son igualmente valoradas, por eso lo personal tiene un valor secundario ante lo público y se intenta anular, rechazar, reprimir o despreciar. En esta tradición cultural se glorifica el dolor con connotaciones afectivas, amorosas y de autoestima, relacionándose el amor con el dolor y con la búsqueda de identidad o del bienestar, como si se tuviera que construir necesariamente desde lo negativo o desde el sufrimiento. También en la dicotomía dolor-placer, el dolor es valorizado y el placer penalizado, viviendo al cuerpo más como un lugar de dolor que como lugar de placer (miedo al placer, el cual se asocia al pecado, lo sucio, lo feo, lo desagradable, lo inmoral, la culpa, el castigo), estando en una sociedad de consumo, pareciera lo contrario. Se piensa que al experimentar el placer se volviera una adicción. Es importante cómo “los regímenes represivos y autoritarios –y las personas autoritarias- tienen una especial preocupación por el placer sexual como algo peligroso que hay que controlar y vigilar por el temor a la libertad, el descontrol o el desorden” (Sanz, 1990, p.32)

Esta misma autora indica que, en la tradición judeo-cristiana existen algunos arquetipos, desde la estructura patriarcal (la máxima jerarquía es la masculina), por ejemplo: la imagen masculina de autoridad y la figura paterna de bondad, ley y orden, donde hay premios y castigos; en el caso de la imagen femenina, aparece como un símbolo de seducción y pecado (Eva). Por otro lado, también es símbolo de maternidad, virginidad y dolor (María), siendo ésta la más valorada. Estos arquetipos responden a la expectativa social en cuanto a los sexos (mujer y hombre).

La historia de la sexualidad es “historia de *nuestras* preocupaciones siempre cambiantes acerca de cómo vivir, como deberíamos disfrutar o negar nuestro cuerpo” (Weeks, p. 25).

Psicoerotismo Femenino

En el caso de las mujeres, la sexualidad y el erotismo tiene dos visiones, por un lado, no son consideradas como sujetos de deseo sexual y su sexualidad está vinculada a la reproducción y a la maternidad, sin importar sus deseos o necesidades. Por otro lado, cuando tienen acceso al erotismo, permitiéndoseles la capacidad de deseo, se relaciona en términos de ser el objeto del deseo del hombre, es decir, las mujeres no tienen conciencia de sus fuentes de placer ni de su amplio mundo de sensaciones, entonces lo que hacen es rechazarla para no “sentir” o tratan de imitar la erótica del varón (Sanz, 1990). Lagarde menciona que “El erotismo es el espacio vital reservado a un grupo menor de mujeres ubicadas en el lado negativo del cosmos, en el mal, y son consideradas por su definición esencial erótica como malas mujeres, se trata de las putas” (Amuchástegui, p.119 en Sanz y Lerner, 1998).

Las mujeres están educadas en la sumisión y en la negación de su erotismo; priorizan los deseos del hombre colocándose en segundo lugar, o sea que no piden, solamente dan y están dispuestas para el/los otro/otros (Sanz, op.cit). Esta misma autora menciona que la mujer en la relación con el hombre percibe: falta de ternura, monotonía y rutina en las relaciones sexuales como en la vida cotidiana, escasez de caricias y su limitación a algunas partes del cuerpo (boca, pechos y genitales), rapidez y brevedad en el encuentro, dificultad para comunicarse desde lo personal: es mirada como objeto sexual y no como persona.

Por lo anterior, a las mujeres se les ha negado su erótica, por lo que han desarrollado la globalidad “sensación de placer que se difunde por todo el cuerpo, suave, como si todo él se electrificara, se energetizara, se abriera” (Sanz, 1990, p. 53-54) y se caracteriza de la siguiente manera:

- Ⓢ Gran sensibilidad corporal con difusión global de sus sensaciones: Las caricias corporales producen sensaciones que se difunden, logrando una percepción de globalidad de todo su cuerpo.
- Ⓢ Cierta “anestesia” genital, especialmente vaginal: Debido a la falta de conocimiento corporal o a las connotaciones negativas se produce un “cierre” (vaginismo, “no siento” o sentir con desagrado).
- Ⓢ Emocionalidad: las sensaciones tienen emociones, por eso frecuentemente los encuentros sexuales van unidos de sentimientos amorosos.
- Ⓢ Percepción sexual globalizadora: la mirada al otro o a la otra es total, se percibe como un conjunto más que las partes.
- Ⓢ Los sentidos: se desarrollan en la vida cotidiana de la mujer.
- Ⓢ En las fantasías eróticas: aparece lo permitido y lo no permitido, lo valorado y lo rechazado en el mundo femenino. En general, se relaciona lo erótico a lo romántico y sentimental, mientras que las fantasías genitales aparecen como culpabilizadoras o reprimidas.
- Ⓢ Cultivo del espacio erótico interior, o la clandestinidad, lo oculto, lo secreto: en sociedades con una doble moral y sexualmente represivas para la mujer, ésta desarrolla su sexualidad en la clandestinidad, tanto en sus fantasías como en sus comportamientos, existiendo sólo en su intimidad, para protegerse de no ser castigadas.

Sanz (1990) menciona que la erótica de contacto son aquellas sensaciones en las que se produce placer en el cuerpo, pero que no están relacionadas con el deseo genital, las cuales se han desarrollado al contacto con otras mujeres principalmente durante la infancia y la adolescencia, tanto en los juegos como en las relaciones de convivencia, siendo la forma de conducir y desarrollar su energía sexual.

En las mujeres se dificulta el desarrollo de la genitalidad tanto anatómicamente, porque los genitales femeninos se encuentran en el interior del cuerpo, como socialmente porque se les reprime el encuentro con sus genitales, donde la feminidad se entiende como no deseo sexual, por lo tanto las mujeres han

relacionado la genitalidad con la relación de poder del hombre, donde la vagina tiene un sentido utilitario para los demás y es un espacio vedado para las mujeres, el hombre a veces los utiliza como canal para masturbarse o para el nacimiento de bebés; el poder conocer las características físicas de la vagina como: color, rugosidad, textura y características del flujo ayudan a romper tabúes en la mujer y experimentar posibilidades de placer ayuda a recuperar su propio cuerpo, porque el placer es autónomo y no lo da nadie, es decir, “la capacidad de placer depende de la disponibilidad personal más que del virtuosismo ajeno” (Sanz, 1990, p. 62).

Las mujeres podrán compartir su placer cuando sean capaces de reconocer que tienen derecho a sentirse bien, a aprender de sí mismas y que están dispuestas emocional y físicamente para sentir, esto es el conocimiento de su psicoerotismo.

Psicoerotismo Masculino

En el caso de los hombres, al tener un cuerpo diferente al de las mujeres, ellos exploran sus genitales con el tacto y la vista desde que son niños, socialmente se les privilegia y se le otorga simbólicamente al cuerpo del hombre y a sus genitales un poder social, por lo tanto, el hombre es educado para ocupar una posición superior en los diferentes ámbitos de su vida incluido el sexual. A partir de la identificación con los genitales, estructuran la percepción de sí mismo y de su identidad. “La fijación fálica lleva a desarrollar un tipo de erótica masculina y de percepción de su sexualidad centrada básicamente en la genitalidad, y a considerar que ésta es la forma de sexualidad “normalizada, adquiriendo, por el contrario, un nivel escaso desarrollo de otro tipo de sensaciones” (Sanz, 1990, p. 70).

Los hombres viven una sexualidad más genitalista, debido a los mensajes recibidos que están más focalizados a esa parte del cuerpo. Durante la infancia, ellos descubren sus genitales a través de la exploración de los sentidos (tacto y

vista), luego las sensaciones corporales genitales se van transformando en una masturbación consciente, que poco a poco se irán priorizando y valorando en detrimento de las sensaciones corporales globales, en cuanto van creciendo los niños y llegan a determinada edad, el padre y la madre van dejando los contactos corporales como las caricias y los abrazos; esto hace que ya no se le permita expresar su ternura y que se valore la expresión de la agresividad (juegos de fuerza, de golpearse y forcejear), siendo la violencia la única manera de tener contacto cuerpo a cuerpo entre hombres.

Por un lado, se valoran positivamente algunos aspectos de los genitales como símbolo de poder, de ahí que entre los adolescentes se estimule la masturbación o se reproduzca la competitividad en el ámbito genital, por otro lado, reciben mensajes negativos en torno a los mitos sobre la salud (la masturbación provoca esterilidad, locura, y disminuye el rendimiento físico, etc.) y la moral religiosa (favorece la represión sexual y penaliza el placer), así que la masturbación tiene un doble sentido de prestigio y culpa.

El placer erótico de los hombres está focalizado en los genitales, en lo corporal y en lo imaginario, de forma que la genitalidad es una expresión de energía sexual y se caracteriza por una tensión concentrada en los genitales. Algunas características son:

- Ⓢ El pene es vivido como medio de descarga y con tendencia a la compulsividad hacia el orgasmo, la manipulación del mismo expresa también tensiones y emociones no necesariamente sexuales.
- Ⓢ Algunas fuentes de prestigio o de angustia entre los hombres está relacionado con las dimensiones, formas y peso de los genitales.
- Ⓢ El ano es rechazado porque es considerado como una relación de sumisión, por ello se niega esa parte del cuerpo como fuente de placer.
- Ⓢ A los hombres se les dificulta desidentificar erección y penetración.

En el caso de las mujeres han desarrollado más la globalidad e inhibido su genitalidad y con los hombre pasa a la inversa, al focalizar la genitalidad inhiben el desarrollo de la globalidad. Es decir, “la dificultad que se tiene para contactar o recibir una caricia sin desear o presuponer una relación genital, hasta la dificultad para integrar el mundo emocional en sus acercamientos sexuales” (Sanz, 1990, p.77).

Los hombres se sienten más atraídos por los aspectos físicos de la mujer (nalgas o pechos) que por la totalidad de la persona, es decir, hay una escisión entre la persona y su cuerpo; las mujeres se siente más seducidas por la totalidad de la persona y por la personalidad. Así que existen dos códigos eróticos diferentes, donde los hombres se relacionan desde su marco referencial genital y las mujeres perciben a hombres y mujeres desde la globalidad. Una excepción en la que los hombres perciben la totalidad de la persona es cuando se enamoran, pues perciben a la persona amada como un todo, en otras situaciones ellos más que las mujeres hacen una diferencia entre una relación sexual y una relación afectiva, en este caso las segundas prefieren intimar antes del acercamiento sexual (implica ciertos lazos emocionales y la relación personal no es vivida como antes y se desea mas cercanía y acortar la distancia) (Sanz, 1990).

Debido a los aprendizajes que han tenido hombres y mujeres desde la infancia han hecho que se vivan separados, por lo que es importante integrar la masculinidad y la feminidad, o sea la genitalidad y la globalidad para experimentar una sexualidad más placentera e integradora. Es muy importante no olvidar que “la globalidad no es algo escindido de la genitalidad” (Sanz, 1990, p. 235) y que ambas son formas de sentir placer.

2.4 Sexualidad adolescente

La sexualidad en la adolescencia no requiere de más obstáculos socioculturales, de más restricciones, condenaciones, sanciones y estigmatizaciones, que ya sobran, sino de respuestas positivas; de comprensión, de respeto, de educación e información, adecuadas y no impuestas.

María E. Ladi Londoño (1994: 240) en Checa (2003).

La adolescencia tiene muchos matices negativos y conflictivos en constante crisis. Sumada la sexualidad a esta idea se piensa que tienen un impulso sexual difícil de controlar, así que se vuelve una conducta peligrosa y con graves consecuencias, por lo tanto, se les reprime porque si no pueden experimentar su sexualidad sin límites y las y los adolescentes no son capaces de ser responsables (Monroy, 1994 y Amuchástegui, 1997).

En esta etapa las y los adolescentes experimentan algunas contradicciones: la necesidad de autonomía y dependencia a los padres, búsqueda de identidad y manifestaciones de rebeldía y omnipotencia, dichos cambios están vinculados con aquellas transformaciones corporales; por eso, es necesario que estos cambios sean elaborados para lograr una apropiación del cuerpo y la práctica de su sexualidad sea de manera saludable y placentera. Cuando los cambios corporales y psicológicos producen nudos conflictivos, algunas veces la sexualidad se ve afectada, esto es, impide que algunas adolescentes experimenten su sexualidad de forma placentera, libre de coerciones y separada de la función procreativa (Checa, 2003).

Para los hombres, la sexualidad es un elemento muy importante de su identidad, siendo la condición de género decisiva en su construcción. Con respecto a las mujeres, Lagarde afirma, que la sexualidad tiene un contenido especial debido a su íntima relación con la procreación "{...} se trata de una sexualidad escindida compuesta por la procreación y por la experiencia sexual. Sobre ellas se erigen la

maternidad y el erotismo, como complejas construcciones históricas” (Lagarde, 1994, p. 20 en Checa, 2003, p. 172)

Con respecto a la sexualidad de las mujeres se puede decir que hay dos visiones: la reproducción y el erotismo; la primera es sumamente valorada socialmente y la segunda es desvalorizada, aunque la sociedad la acepta si está relacionada con la conyugalidad y la maternidad (Lagarde, 1992, en Guzmán, 1998).

A partir de las diferencias que viven y aprenden las mujeres y los hombres con respecto a la sexualidad se estructura un comportamiento sexual de lo femenino y lo masculino que es la base de las relaciones sociales que se le asigna a cada uno de los sexos una valoración distinta.

Monroy (1994) menciona que la sexualidad adolescente casi siempre se discute desde sus aspectos problemáticos: el embarazo y las infecciones de transmisión sexual, las cuales no se pueden resolver si no se conocen los aspectos del desarrollo psicosocial y sexual de las y los adolescentes. El desarrollo psicosexual inicia desde el nacimiento, pasando por la infancia, la adolescencia, la juventud, la adultez y la madurez hasta llegar a la senectud.

Para las adolescentes, su cuerpo y su sexualidad son una construcción relacionada con el género, ya que desde la infancia y particularmente en la pubertad, los cuerpos femeninos son entrenados para el embarazo y la maternidad disociados de la sexualidad como fuente de placer, de tal forma que el ejercicio de su sexualidad está acompañada de sentimientos de temor, riesgo y sumisión mezcladas con la posibilidad de procreación (Checa, 2003).

El control de la sexualidad femenina es una de las expresiones de desigualdad de género más evidente, porque la sexualidad femenina tiene una condición de reproducción biológica, por lo tanto, ha sido objeto de todo un conjunto de normas, regulaciones y acciones para administrarla y con ello proteger ciertos sistemas de organización social (Amuchástegui, 1998 en Sasz y Lerner 1998). Las estrategias

que las sociedades diseñan para ejercer este control son lo que Rubi (1986) ha llamado sistema sexo/género.

El cuerpo femenino es valioso cuando se encuentra en su fase reproductiva y la sociedad le otorga cierto poder, es decir, el cuerpo femenino no tiene tal poder en sí mismo, sino que es a través de las sociedades que se lo otorgan. Para lograr controlar la capacidad reproductiva de las mujeres es necesario controlar la sexualidad de las mujeres, debido a esto la autonomía sexual de las mujeres ha sido calificada como peligrosa y amenazante, esta visión es la base de un sistema generalizado en el que las mujeres no tienen derecho sobre sí mismas y son objeto del derecho de los hombres especialmente. Las mujeres descubrirán y despertarán a su ser sexual a través del deseo masculino, esta construcción está basada en la necesidad que tienen los hombres de controlar la sexualidad de las mujeres y así mantener la relaciones de poder establecidas por las premisas dominantes de género (Amuchástegui, 1998 en Sasz y Lerner, 1998).

La posibilidad de ser y existir de las mujeres dependerá de satisfacer las necesidades de los hombres y que su proyecto de vida esté alrededor de ellos, es decir su función social se va definiendo alrededor del servicio a las otras personas; la maternidad, la atención de la pareja y el cuidado de la familia son tres elementos en torno a los que gira su vida, por estas razones se establecen formas diferentes y antagónicas de vivir y asumir la sexualidad. Para las mujeres, se limita su sexualidad a la reproducción y a ser objeto de satisfacción sexual del varón (Guzmán, 1998).

En la adolescencia tardía de 15 a 19 años, se inician relaciones amorosas intensas y efímeras, está caracterizada por el enamoramiento en el que se idealiza y se desidealiza del otro/a con gran exageración; sus experiencias eróticas se realizan con parejas inestables. Díaz-Gómez y Cols. (2000) señalan que muchos adolescentes mantienen lo que se determina como “monogamia seriada”, o sea, enamoramientos intensos y apasionados en relaciones más “estables”, pero de

corta duración. Su actividad erótica suele ser esporádica y con periodos prolongados de abstinencia.

Welti (2003) menciona que en la actualidad la primera relación sexual significa un descubrimiento que se da no sólo por amor sino por curiosidad, teniendo varios significados como descubrir el placer del cuerpo al relacionarse con otro cuerpo y la capacidad de tomar decisiones al dejar la infancia.

En el caso de los jóvenes, entrar a la sexualidad como el acto de fumar o emborracharse no es solamente ir en contra del modelo familiar, sino que estos actos son al mismo tiempo, pasos necesarios de afirmación y de construcción de la autonomía personal, es importante no olvidar que dentro de estos comportamientos existe una parte de placer. La manera en que se construyen estos ritos de pasaje hacia la independencia personal está organizada por los pares, su atracción y placer, también está asociado con su atracción a la realización (Rozat, 2000).

Actualmente existe una gran preocupación por el embarazo adolescente lo cual refleja una ansiedad por parte de las personas adultas frente a la conducta sexual de las jóvenes solteras. Se define a la adolescentes como niñas y el periodo entre la pubertad y el matrimonio se considera asexual y el matrimonio es el único ámbito valido donde se puede ejercer la sexualidad, por lo tanto, el embarazo adolescente hace visible la relación sexual y no es la maternidad lo que preocupa, sino la actividad sexual fuera de los patrones aceptados (Amúchastegui, 1997).

Capítulo 3

Autoestima

La autoestima es muy importante para el desarrollo personal y psicológico de las personas, ya que marca y determina la manera en que enfrentarás al mundo, se refiere a la confianza que tiene cada persona con respecto a la capacidad de pensar y de enfrentar los desafíos básicos de la vida.

La autoestima se define como “el aprecio que sentimos hacia nosotras mismas y nosotros mismos. Se relaciona con la confianza, el respeto y el cuidado que nos procuramos. Cuando es alta, tenemos un bienestar personal y sentimos satisfacción por lo que somos; cuando es baja, podemos sentir depresión y tener en general una mala opinión de sí mismas y sí mismos” (Grupo de Educación Popular con Mujeres, 2010).

Con una autoestima alta es más probable que las personas se esfuercen frente a las dificultades que se les presenten en la vida, con una autoestima baja será más probable que las personas renuncien a enfrentarse a las dificultades o que lo intenten pero de forma desganada. El valor de la autoestima radica no solo en la importancia de sentirnos mejor sino en vivir mejor, nos permite responder a los desafíos y a las oportunidades con mayor creatividad y de forma más apropiada.

Entre mayor autoestima se tenga, es más probable que la comunicación sea más abierta, honrada y apropiada debido a que las personas consideran que sus pensamientos tienen valor, entonces se expresaran de manera clara. Entre menos autoestima, la comunicación será opaca, evasiva e inapropiada debido a la incertidumbre que se tiene con respecto a los pensamientos y sentimientos personales y/o a la ansiedad acerca de la actitud que tiene la persona que está escuchando (Branden, 1995).

La autoestima tiene dos elementos relacionados entre sí, uno está relacionado con la confianza frente a los desafíos de la vida: la eficiencia personal. El otro tiene que ver qué tanto las personas se sientan merecedoras de la felicidad: el respeto a una misma y a uno mismo. La eficiencia personal se refiere a la capacidad de pensar, entender, aprender, elegir y tomar decisiones, o sea, en la confianza de sí misma y de sí mismo. El respeto de una misma y de uno mismo significa la reafirmación de la valía personal, esto es, el reconocimiento y reafirmación de manera apropiada de los propios pensamientos, deseos y necesidades (Branden, 1995).

El autoconocimiento, el autoconcepto y la autoaceptación son elementos fundamentales para lograr una autoestima saludable, por lo tanto son los cimientos de ésta.

El autoconocimiento se refiere a conocer mis capacidades y habilidades, mis gustos y preferencias, las características de mi personalidad, así como mis debilidades, entre otros. El autoconcepto es la imagen o idea que tengo de mí, cómo me percibo. La autoaceptación se da a partir de un autoconocimiento y así se llega a la aceptación de quién soy. Al respetar quién soy, lo que pienso, lo que quiero, lo que hago, soy capaz de exigir respeto a los demás. Una buena autoestima nos permite crecer, ser libres, creativos, alegres, amistosos, amorosos, sentirnos plenos y con la capacidad de dar y recibir (Inmujeres, 2005).

3.1 Autoestima femenina

Para lograr que las mujeres tengan conciencia de la autoestima, es necesario que aprecien a nivel personal sus cualidades y habilidades vitales, las fortalezcan y las compartan a nivel grupal con otras mujeres. Por lo tanto, el reconocer a cada mujer en el plano individual (¿quién es?) y en el colectivo (¿quién es en relación con las otras?), contribuye a favorecer un clima de aceptación y reconocimiento de ellas mismas. Es muy importante fortalecerla para obtener el empoderamiento personal y colectivo de las mujeres (Lagarde, 2001). El empoderamiento es "... lograr que cada mujer consolide los poderes personales que ya tiene, y que cada día se haga de más poderes vitales y los conecte de manera más integral" (Lagarde, 2001, pp 28). Los poderes vitales, son aquellos que están en cada una de las mujeres, por lo que pueden ser desarrollados a partir de la experiencia y los recursos que ellas mismas tienen. Al reconocer sus poderes internos, dimensionarlos, expandirlos y vivirlos como recursos propios, comenzarán a realizar un trabajo de desaprender la subordinación de género y a construir nuevas formas de relación consigo mismas y con las otras y los otros (Bernal y López, 2002).

Por lo anterior, vamos a definir autoestima como "... el conjunto de experiencias subjetivas y de prácticas de vida que cada persona experimente y realiza sobre sí misma. En la dimensión subjetiva intelectual, la autoestima está conformada por los pensamientos, los conocimientos, las intuiciones, las dudas, las elucubraciones y las creencias acerca de una misma, pero también por las interpretaciones que elaboramos sobre lo que nos sucede, lo que nos pasa y lo que hacemos que suceda. Y en la dimensión subjetiva afectiva, la autoestima contiene emociones, los afectos y los deseos fundamentales sentidos sobre una misma, sobre la propia historia, los acontecimientos que nos marcan, las experiencias vividas y también las fantaseadas, imaginadas y soñadas. Lo que constituye la autoestima son percepciones, pensamientos y creencias ligados a los deseos, emociones y afectos" (Lagarde, 2001, pp. 28 y 29).

Basada en la definición anterior, cuando hablamos de autoestima nos referimos a la forma en que vivimos, convivimos, experimentamos nuestra existencia, nuestra corporalidad, nuestras formas de reaccionar y de relacionarnos; así que la autoestima está tatuada en nuestro cuerpo y en los espacios que llenamos de recuerdos, de anhelos, deseos y de signos.

La construcción de la autoestima en las mujeres está marcada por todas las condiciones sociales que las conforman principalmente por la condición de género, esto es, por la valoración, exaltación y aprobación otorgadas a las mujeres cuando cumplen con los estereotipos “el conjunto de creencias socialmente vigentes sobre las características de los hombres y las mujeres, son creencias cerradas que alimentan “el ideal femenino” y “el ideal masculino”, mantenidas, fomentadas y mediatizadas por los diferentes agentes de comunicación. Los estereotipos de género venden sus ideales como naturales, eternos, inalterables” (Andrés, 2004, p.24-25) de ser mujer y que además acepten la subordinación y el control de sus vidas. Ya que han sido educadas como “seres-para-otros” (Lagarde, 2001, pp. 32), entonces depositan su autoestima en los otros y en menor medida en ellas mismas.

Para las mujeres adolescentes, hay una exigencia muy fuerte con respecto a que se espera que se sometan a la autoridad de las personas adultas (adultocentrismo) y a la autoridad masculina (androcentrismo), lo que significa que no podrán ser protagonistas de sus propias vidas y ellas han encontrado que para obtener la aprobación social tienen que subordinar su cuerpo y voluntad a las exigencias y deseos de los demás. Todo esto, debilita la imagen de ellas como personas y por consiguiente su autoestima.

Por lo tanto, la autoestima tiene un impacto en la vida de las mujeres, puesto que, las características positivas o negativas con que se identifican ellas mismas les dan pistas de cómo es su autoimagen, la cual está conformada por elementos reales y propios pero también de criterios y percepciones que surgen de la forma

en que fueron educadas, incluida la formación de género que recibieron desde que nacieron de lo que una mujer debe saber y que va a influir de múltiples maneras en la forma en que se perciban a ellas mismas (autoimagen) la manera en que se definen (autoconcepto) y el peso que le dan a la opinión de las personas a su propia valoración de ellas mismas y de sus propios saberes y experiencias. Todo esto influye en la forma que se toman decisiones (Bernal y López, 2002).

3.2 Toma de decisiones

(GEM, 2010, p. 78), menciona que “la toma de decisiones es la elección de una opción entre otra u otras. Elegir implica siempre renunciar a las otras opciones, lo cual puede incidir en nuestra vida personal, familiar o comunitaria en el presente o en el futuro. Tomar decisiones de manera oportuna y adecuada, nos conduce a reflexionar y analizar seriamente las ventajas y las desventajas de cada opción y sus posibles consecuencias”.

Las adolescentes toman decisiones a diario, algunas son trascendentales y pueden cambiar el ritmo de su vida, otras pasan desapercibidas. Sin embargo, a medida que van creciendo se ven forzadas a tomar decisiones cada vez más complejas que pueden afectar su vida profundamente.

Las mujeres durante toda su vida recogen diferentes impresiones, evaluaciones y experiencias sobre ellas mismas y dependiendo de cómo sean, ellas tendrán un sentimiento positivo o, por el contrario, un incómodo sentimiento de no haber llegado a ser lo que quieren ser. O sea, todos los aprendizajes adquiridos durante su vida, van a influir en la manera que tomen decisiones en los ámbitos en los que se desarrollen (Bernal y López, 2002).

Debido a los diferentes aprendizajes adquiridos durante su vida, las mujeres toman sus decisiones de diversas maneras, por ejemplo:

- ☉ *Por escape:* Las personas eligen una alternativa para escapar de algo que no desean (“no quería...”)
- ☉ *Por postergación:* Retrasan siempre el momento de tomar una decisión (“mañana...”).
- ☉ *Por No decidir:* Las mujeres dejan que otras personas decidan por ellas y pretenden que no haya necesidad de tomar una decisión (“lo que sea...”, “no importa...”)

- ☉ *Por impulso:* Eligen una alternativa que podría tener un resultado deseable, pero no se toman en cuenta los riesgos posibles, o sea, no piensan en las consecuencias (“yo quiero y…”).

Estas formas de decidir impactan profundamente en la manera en que se relacionan con las demás personas y con ellas mismas, ya que hay una desvalorización y menosprecio de lo que ellas son o pueden ser capaces.

Por lo tanto, “decidir es el poder que tienen todas las personas para gobernarse, es decir, ser dueñas de sus vidas” (Yugar y Borelles, 1999).

Por lo anterior, todas las personas tienen derecho a tomar sus propias decisiones, pero existen diversos factores que influyen en el proceso de tomarlas, por ejemplo:

- ☉ *Influencia de otras personas:* Las mujeres se desarrollan en un contexto social, en el cual, interactúan diversas personas como familiares, amigas, amigos, pareja, etc. Estas personas a veces tratan de presionarlas para que actúen de cierta manera y ellas para quedar bien, para que “no las dejen de querer”, o porque no saben qué otra opción les queda; acceden y actúan en función de lo que las personas esperan de ellas.
- ☉ *Información:* Para tomar una decisión es necesario adquirir conocimiento que permita analizar los pros y contras de una decisión, sin embargo podemos encontrarnos con algunos obstáculos que dificultarán la tarea de informarnos.
- ☉ *Experiencia propia:* Se obtiene a través del aprendizaje y desarrollo de cada persona. Entre los factores más significativos de la experiencia propia son: los valores de cada persona, el nivel educativo, los recursos socioeconómicos con los que cuenta y la personalidad del individuo.

Una persona que controla por sí misma lo que le sucede tendrá una mayor probabilidad de tomar sus propias decisiones, de ser la “autora” de su propia vida (Pick, Aguilar, Rodríguez, Reyes, Collado, Pier, Acevedo y Vargas, 1997).

El proceso de toma de decisiones con seguridad y determinación no solo es necesario para la solución de problemas, sino además permite a las mujeres ser más libres e independientes en sus decisiones (Yugar y Borelles, 1999).

3.3 Autonomía

“Estamos condenados a la libertad”
Jean Paul Sartre

Esta frase significa que haga lo que haga, soy responsable de ello, y no se vale echarle la culpa a nadie (Delfín, 2003). Desde la propuesta feminista, la autonomía es parte de la búsqueda de la libertad, no como un hecho abstracto sino definida a partir de la experiencia de cada mujer y cargada de sentido. O sea, se trata de que las mujeres estén libres y de que sean libres y sean responsables de su propia vida (Lagarde, 1997).

La autonomía es histórica, no es algo que está dado, sino más bien se construye, “la autonomía no puede ser definida en abstracto sino que tiene que ser pensada para cada sujeto social. Cada sujeto social requiere, si se lo propone y se lo plantea, una autonomía específica” (Lagarde, 1997, p. 5). En el caso de las adolescentes se debe plantear esta construcción tomando en cuenta, la edad, las exigencias que las atraviesan por ser mujeres y jóvenes.

La autonomía comienza por el simple deseo de ser autónomas y es un proceso que nunca se termina (es una manera de vivir, no una meta), a lo largo de la vida las mujeres tienen que revisar las relaciones que establecen, las decisiones que toman y el grado de autonomía con el que lo hacen.

Actualmente, a las mujeres se les han abierto más posibilidades para ser independientes, sobre todo económicamente, pero esto no necesariamente las hace autónomas. La autonomía está relacionada con la definición propia, con la capacidad de elegir por ellas mismas pensando en intereses propios, la capacidad de actuar y usar su creatividad en beneficio de ellas mismas. Es algo difícil para las mujeres, porque han sido definidas como “seres para otros” (Lagarde, 1997, 20). “La base del ser para otros es ser cuerpo para otros, cuerpo erótico para el

placer de otros, cuerpo estético para el goce de los otros, cuerpo nutricional para la vida de otros, cuerpo procreador para la vida de los otros” (Lagarde, 1997, 20).

Esto se traduce en no tener autonomía, porque el sentido de su vida está relacionada con la utilidad para los otros, por calidad de lo que hagan para otros y por ser indispensables para que los otros vivan, cuidando y atendiendo, olvidándose de ser indispensables y cuidarse a ellas mismas. Por estas razones, muchas mujeres dependen tanto económicamente como afectivamente de los hombres. Además de esto se les ha definido como propiedad de los otros. Por lo tanto, la autonomía es un poder que se les ha negado a las mujeres pues han sido consideradas hasta la fecha incapaces de tomar decisiones por sí mismas (Lagarde, 1997).

La autonomía es siempre un pacto social, cuando nos planteamos el pacto, significa entrar al mundo no de los deberes, sino al mundo de los compromisos. En la vida de las mujeres jóvenes se traduce principalmente en pactos con las amistades, la familia y la pareja.

Desarrollar la autonomía es siempre conflictiva porque implica cambios en las relaciones de poder, produce conflictos personales porque empiezan a cambiar y eso muchas veces les provoca miedo: “...una no puede dejar de ser lo que era, tiene que aprender a ser de otra manera. Si no, se crea un vacío existencial” (Lagarde, 1997, p.49), por eso es muy importante la sororidad “la amistad entre mujeres diferentes y pares, cómplices que se proponen trabajar, crear y convencer, que se encuentran para vivir la vida con un sentido profundamente libertario” (Marcela Lagarde), para no enfrentar las luchas solas. Se trata de la transformación de relaciones concretas.

Algunos principios para poder desarrollar la autonomía es la autosuficiencia vital, la cual está ligada a las necesidades propias y la capacidad creciente de satisfacerlas. Otro es el egoísmo, que no significa dominación, exclusión ni

invasión de nadie, es solamente que las mujeres se coloquen en el centro de su vida. El último es, “reconozco que existe y te escucho. Reconozco que existes y aprendo de ti, en sentido contrario: reconoces que existo y escuchas” (Lagarde, 1997, p.52), esto es, la necesidad de ser solidarias y sororarias.

Además de los procesos sociales que le dan sustento, la autonomía se construye por medio de una serie de procesos psicológicos: pasa por el autoconocimiento, la autoestima y la apropiación del cuerpo.

Para que las mujeres tengan autonomía es necesario que ellas escriban su propia historia. Para poder reescribirla es importante que realmente sepan quiénes son, qué lugares ocupan en cada espacio, qué hacen, para quién lo hacen, cómo lo hacen, cuál es el sentido de lo que hacen y todos estos elementos ayudarán para estructurar su historia (Lagarde, 1997).

Para la construcción de la autonomía es necesario que las mujeres identifiquen las relaciones de opresión, no sólo con los hombres sino también entre las mujeres. Tienen que construir relaciones igualitarias entre ellas. Para ser autónomas deben incorporar además del “yo” otros pronombres: “tú” y “nosotras”.

(Lagarde, 1997), menciona los principios fundamentales del yo para construir la autonomía:

- Ⓢ No ponernos en riesgo (cuidarnos a nosotras mismas)
- Ⓢ No autodisminuirnos
- Ⓢ No ponernos en segundo plano ni colocarnos en la sombra
- Ⓢ No subordinarnos automáticamente
- Ⓢ No servir
- Ⓢ No descalificarnos
- Ⓢ No menospreciarnos
- Ⓢ No hacer el consenso a la autodestrucción del yo (autocuidado)

- ☉ Establecer nuestros propios límites y respetar los límites de las demás personas
- ☉ Vivir con la lógica y el beneficio de la ganancia para ti (ser egoísta)
- ☉ Construir la autoría (capacidad de decidir, de definir el sentido de la propia vida y de la creación)
- ☉ Mientras se desmonta el pecado y la culpa, aprender el goce de la subversión

Para construir la autonomía, es necesario que las mujeres revisen hasta donde siguen comprometidas con las concepciones tradicionales del mundo y de la vida, ya que han sido formadas con ideas que fundamentan, recalcan y enfatizan la anti-autonomía. Entonces, ser autónomas es un proceso que nunca se termina (es una forma de vida).

Existen varios mitos que se tienen que desmontar para que las mujeres puedan construirse como seres autónomas (Lagarde, 1997):

- ☉ *Omnipotencia de género*: fundado en la cultura de la maternidad. Desde pequeñas son educadas para ser madres todopoderosas, en la práctica van siendo madres omnipotentes de otras personas cuando ni siquiera han aprendido a cuidarse ellas mismas.
- ☉ *Impotencia*: incapacidad de cuidarse a ellas mismas, proteger sus intereses y mantenerse en el centro de sus vidas.
- ☉ *Soledad*: vista como el miedo a estar sin los hombres, sentir que es una pérdida irreparable, vivirla como nostalgia y sólo usarla para traer a los que no están al recuerdo. Hay que mirar la soledad como un estado necesario para construir su autonomía y ejercer sus derechos. Ser capaces de pensar en soledad y sentir placer en soledad. Buscar momentos de soledad en la vida cotidiana.

En la construcción de la autonomía se trata de reconocer que están solas y de construir la separación y distancia entre el *yo* y *los otros*.

- ☉ *Mandato de la transmisión de la herencia cultural:* desmontar la lealtad a todo lo que les ha sido comunicado y han transmitido. Es básico tener una mirada crítica a toda esta herencia y no defender una cultura que atente contra las mujeres.

Por último, para construir la autonomía es necesario que las mujeres echen mano de poderes positivos que tienen que crear para fortalecerlas. Los poderes positivos son diferentes porque no tienen como meta la dominación y el beneficio propio pasando por encima del bienestar de las otras personas. Los poderes positivos que necesitan construir son (Lagarde, 1997):

- ☉ *Reconocimiento de la autoridad:* reconocer la autoridad en otra mujer y su propia autoridad. La autoridad es indispensable para el desarrollo personal de cada mujer. Diferenciar el autoritarismo asociado a las prácticas de dominación.
- ☉ *Sororidad:* reconocimiento de la mutua autoridad y de la capacidad de aprender de la otra, para caminar juntas. Construir la confianza entre mujeres, estableciendo pactos y compromisos claros.

Por lo anterior, es fundamental que las adolescentes puedan y deban ser reconocidas como sujetas con capacidad suficiente para ser tomadas en cuenta en los procesos referidos a su participación y al cuidado de sus cuerpos. Es necesario fortalecer, especialmente, la autonomía y la construcción de una voz propia en las jóvenes, situación que les permitiría movilizar recursos y exigir su derechos y, por consiguiente, construir un presente y un futuro que no se encuentre confinado por la capacidad escrita en sus cuerpos (Checa, 2003).

3.4 Asertividad

La asertividad está relacionada con la autoestima, pero tiene una dimensión social que la otra no tiene, ya que no solo se trata de la autopercepción sino también de la conducta de lo que decimos y hacemos en público. La conducta es un “continuum” que en un extremo está la *no asertividad* y en el otro se encuentra la *agresividad (violencia)* y en medio está la *asertividad*. La primera se refiere a la sumisión y el conformismo “{...} la tendencia de muchas personas a ceder a la presión social, es decir, a la necesidad de ser como los demás y/o hacer lo que hacen los demás” (Fabra, 2009, p. 21); la segunda, es una expresión hostil que generalmente es poco honesta, consiste en lograr los objetivos propios pasando por encima de las personas, esto es, lograr ganar o dominar haciendo que el otro pierda o se sienta mal, utilizando cualquier recurso desde el chantaje emocional (equivale a la agresividad pasiva) hasta la fuerza (Fabra, 2009 y Pick, et al, 1997). La tercera, “{...} es la capacidad de autoafirmarse, de expresar lo que sentimos y pensamos aunque las circunstancias no sean muy favorables, de no enmudecer por miedo a no gustar, de decir SI y de decir NO de acuerdo a nuestras convicciones y deseos. Así pues, es una conducta activa, directa y clara, tan respetuosa con las demás personas como con nosotras mismas” (Fabra, 2009, p.19).

Por lo tanto, la asertividad no es un estado de ánimo, ni una manifestación más de la personalidad, es la forma de relación que se mantiene con las demás personas y consigo mismas, dicha relación está condicionada por la educación que han recibido, por el entorno en el que se mueven y por la sociedad de la que forman parte.

Para muchas mujeres por la forma en que fueron educadas, es más complicado el camino hacia la asertividad. Cuando algunas quieren ser asertivas, pero no lo logran, se comportan agresivamente sin encontrar la conducta más adecuada para

ellas. Por eso, es difícil que sean asertivas, pues consideran que es sinónimo de agredir o insultar (Bernal y López, 2002).

Las adolescentes a menudo son poco asertivas, porque sin darse cuenta se han pasado del lado de las agresivas, exagerando los comportamientos desafiantes e incluso violentos. A veces porque han desarrollado un individualismo muy representativo que parece que se desentienden de los problemas de las demás personas. Otras ocasiones, porque se someten a los estereotipos sociales. Por eso, muchas veces, van de un extremo a otro sin terminar de gustarse, sin saber exactamente adónde van ni qué tipo de vida quieren vivir (Fabra, 2009).

Es necesario que las mujeres desarrollen la asertividad porque así podrán construir mejores relaciones consigo mismas y con el resto de las personas, esto implica que conozcan el poder de sus necesidades y afectos de manera clara estableciendo límites y criterios de relación.

El ser asertivas es poder decir de manera clara y directa lo que sienten, necesitan y actuar en consecuencia. Algunas de las cosas que tendrán que aprender es a decir “no quiero”, “no me gusta”, “no gracias...” sin sentirse mal por ello. El ser asertivas las fortalece, las clarifica y les da seguridad (Bernal y López, 2002).

En el caso de los hombres son poco asertivos como las mujeres, ellos no lo son porque tienden a la agresividad y no la reconocen creyendo que son asertivos; entendiendo que la agresividad es definida “como el comportamiento de las personas que actúan como si creyeran que son superiores a las demás personas, como si las menospreciaran y no sintieran ningún tipo de empatía hacia ellas {...} Sólo importa lo que ellas piensan, sienten y quieren, las demás no cuentan” (Fabra, 2009, p. 62) y en el caso de las mujeres por falta de asertividad.

Las personas agresivas parece que están en guerra contra el mundo, casi nunca se sienten satisfechas, descargan su malhumor con personas cercanas, se irritan

fácilmente, soportan con dificultad las frustraciones inevitables de la vida cotidiana y tienen poco control sobre sus estados de ánimo. La conducta agresiva generalmente rompe la comunicación mientras que la asertividad la fomenta.

En el caso de las mujeres utilizan la agresividad indirecta o pasiva, que es la manipulación o el chantaje emocional, la cual consiste en hacer sentir culpable a las demás personas, que a menudo reaccionan mal precisamente porque intuyen la agresividad.

Las personas que se encuentran en la no asertividad parten de la idea de que son “menos” que las demás personas, por esa razón, permiten que las necesidades y los deseos de éstos se antepongan a los propios. Estas personas, se comportan como sumisas y transmiten la inferioridad, facilitando el hecho de que haya quien las convierta en víctimas (Fabra, 2009).

La asertividad es una expresión de profundo respeto que las personas manifiestan tanto para ellas mismas como para las demás personas, son capaces de hacerse valer, de que se escuche su voz, de pedir lo que necesitan y no hacer aquello que creen que no tienen por qué hacer, pero sin pasar por encima de las demás personas.

Muchas veces los labios dicen que “sí” cuando el gesto y la actitud corporal están diciendo “no”, en la asertividad es necesario que las palabras y el cuerpo estén en armonía, para que haya una congruencia y que el mensaje que se desea enviar a las demás personas llegue claro y directo.

Las características de las personas asertivas son que con facilidad establecen contacto visual con las y los demás, su tono de voz es cálido y audible, son conscientes de su cuerpo y de sus sentimientos, actúan y hablan con base en hechos concretos y objetivos, toman decisiones por voluntad propia, no sienten vergüenza de usar sus capacidades personales, frente a situaciones de tensión

sabe cómo reaccionar y lo hacen de manera constructiva, intentan de manera equilibrada distribuir el poder y no acapararlo, no acostumbrar a generalizar y tienen una gran capacidad de empatía (Fabra, 2009, Aguilar Kubli, 1988 y Flores, 1989 en Pick, et al, 1997)

Generalmente se piensa que la manifestación del enojo no es compatible con la asertividad, pero eso no es cierto, ya que por el hecho de convivir con las personas las lleva a que en algunos momentos se puedan sentir molestas porque les invaden su espacio personal o porque las agreden. En estas situaciones, callar y actuar como si no pasara nada, sería no asertivo y hacer evidente el descontento, siempre y cuando no sea con insultos ni descalificaciones, esa es la conducta más adecuada (Fabra, 2009).

(Pick, et al, 1997) menciona que comunicarse abiertamente y de forma asertiva implica conocer los siguientes factores:

- Ⓢ Identificar los sentimientos, pensamientos y lo que se quiere
- Ⓢ Aceptar, entender y aceptar los pensamientos, sentimientos y creencias propias, porque no se pueden ocultar
- Ⓢ Manejar los sentimientos que impidan la comunicación
- Ⓢ Buscar el momento y la situación oportuna para decir lo que se quiere decir
- Ⓢ Ser específicos al expresar los sentimientos, deseos o pensamientos y no interpretar los mensajes de las y los demás
- Ⓢ Una vez aclarados los sentimientos y pensamientos es importante dar respuestas claras y concretas de manera rápida

Por último, la asertividad sirve para que las mujeres se fortalezcan y puedan expresar su verdad de la manera más honesta, clara y directa, sin dañar a terceros, es decir, que tengan la suficiente libertad para decir qué clase de persona quieren ser, a pesar de la educación que han obtenido. “Ser radicalmente honesta contigo misma es la base de la expresión asertiva de tus necesidades y afectos” (Bernal y López, 2002, p. 69).

Capítulo 4

Alcances, limitaciones y conclusiones

“Mientras más se gana en experiencia vivida en el protagonismo, en la autonomía, en el poder como afirmación, mientras más se toma la vida en las manos, más se define cada mujer como sujeto de su propia vida. YO es el sujeto de su propia vida. Para las mujeres realmente existentes, eso significa vivir la tensión entre ser objeto (Beauvoir, 1948) y ser-para-si-misma-para-vivir-con-los-otros” (Lagarde, 1990, p.9)

Históricamente las mujeres han vivido en un rango de decisión muy estrecho supeditado a una estructura social que las ha mantenido ajenas al poder en sí y para sí, viviéndose como objetos más que como sujetos de derecho.

Desde el siglo pasado la intervención firme y constante de las mujeres en la escena pública ha abierto las sendas para que nuestras jóvenes vivan y ejerzan su capacidad de elegir, cómo vincularse con ellas y con las demás personas. El fruto de medio siglo de lucha ha conquistado la posibilidad de un ejercicio más responsable de la sexualidad en muchas dimensiones, como el reconocimiento del propio cuerpo y la percepción cada vez más equilibrada de la mujer como ser humano y no como un ser idealizado; esta posibilidad de percibirse como personas completas *per se* y no como personas a quienes les falta algo, que generalmente es el otro.

Sin embargo, no hay que perder de vista que la libertad sexual propugnada desde el siglo pasado está tocando un extremo desafiante en las nuevas generaciones, con un planteamiento de exhibición y juegos sexuales en bailes públicos (*perreo*), pues termina nuevamente cosificando el cuerpo de las mujeres cuando su objetivo podría ser el de autoafirmación en su capacidad de goce.

Las adolescentes están cada vez más informadas sobre los cambios físicos y psicológicos de su cuerpo, pero eso no quiere decir que estén capacitadas para ponerle límites a la pareja en los encuentros eróticos, desde las primeras caricias aceptadas por ellas hasta el uso del condón desde el primer encuentro sexual, porque aún se tienen ideas culpígenas y temores acerca de lo que el otro piensa de ellas.

A continuación se señalan una serie de argumentos que plantean de manera realista los alcances y limitaciones de un trabajo como el que se propone.

La propuesta de diseñar un taller dirigido a mujeres jóvenes surge a partir del interés de subsanar los problemas mencionados a lo largo de este trabajo. Lograr su propio fortalecimiento es preponderante para que puedan tomar decisiones respecto a su sexualidad, evitando ser presionadas para hacer algo que no desean. Es por ello que la comunicación asertiva es trascendental para que puedan expresar su sentir sin lastimar a nadie, principalmente a ellas mismas, y un taller es una herramienta poderosa que ayuda a reflexionar y profundizar en aquellos comportamientos que las lastiman, tanto a ellas como a sus relaciones. Por estas razones decidí realizar un taller de larga duración, pues mientras más tiempo se trabaje dentro de éste, habrá una mayor profundización en los temas a tratar y mayor posibilidad de acompañar en el proceso de crisis provocadas durante este rompimiento de paradigmas.

Por eso, este taller tiende a reafirmar que el recorrido histórico que hemos hecho como mujeres no fue en vano, fortalece la capacidad en las mujeres jóvenes para auto reafirmarse en la toma de decisiones comenzando con su cuerpo para finalizar con un proyecto de vida donde el estereotipo femenino completa y realizada (esa que se casa de blanco, realiza todas las tareas domésticas y su mayor logro es tener hijos y conservar a su marido) empieza a desvanecerse.

Es en esas decisiones íntimas donde este taller quiere fortalecer a las jóvenes, para que vivan sin miedo y con placer su sexualidad sin que ésta se vuelva desbordada y desafiante pues perdería nuevamente la dignidad de la elección.

Aprender a decir “no” en una etapa donde está terminando de madurar emocionalmente, la joven y la asociación entre iguales es un asunto muy significativo y la opinión de los demás puede ser una presión externa determinante para la construcción de la autoestima. Reforzar en las mujeres jóvenes que el valor que tienen como personas nadie se los puede quitar aun cuando tomen decisiones erróneas o que no hagan eco en los demás.

El entrenamiento en la toma de decisiones de manera asertiva afianza la autonomía y el empoderamiento, esto hará a las mujeres más seguras y con mayor capacidad de transmitir otra forma de ser mujeres y hombres a las siguientes generaciones, completando así la asignatura pendiente del feminismo, que es la equidad entre géneros.

Sin duda mujeres más equilibradas en el ejercicio de su sexualidad lograrán superar el complejo de princesas que nuevamente está afectando a la nueva generación de niñas rosas, lo que desequilibra el arduo trabajo del feminismo en el mundo, por lo cual hay que redoblar esfuerzos en el reconocimiento del propio cuerpo, la sexualidad, la autoestima, la asertividad y la toma de decisiones como áreas de oportunidad en el desarrollo integral de las adolescentes.

Por otro lado, las limitaciones son que las posibilidades reales de las mujeres jóvenes de contar con un espacio de formación de habilidades para la vida que les permita vivir su sexualidad satisfactoria y responsable siguen siendo pocos, a pesar del gran esfuerzo que se está haciendo por parte del gobierno y de las organizaciones de la sociedad civil.

Los procesos de larga duración y acompañamiento es más fácil que se lleven a cabo dentro de instituciones, es decir, con jóvenes escolarizadas o atendidas en centros de salud, desarrollo social, etc., pues con población abierta habrá fluctuaciones en asistencia y complicaría la continuidad como grupo. Por tal motivo, la población que ha dejado sus estudios y no cuenta con el apoyo o beneficio de programas sociales quedarían nuevamente como esa población olvidada y marginada sin atención preventiva, yendo a parar a las estadísticas de embarazos adolescentes, infecciones de transmisión sexual, violencia, etc.

Otra limitación evidente, es que aún cuando las mujeres jóvenes vivan con habilidades para la vida, una autoestima saludable y una toma de decisiones asertiva, si no existe un trabajo continuo con los varones coetáneos para romper con una posición patriarcal que siga favoreciendo el uso del poder sobre los grupos femeninos, las prácticas del machismo seguirán. Por ello, es necesario trabajar con la población masculina para plantear un panorama real de equidad.

Quiero concluir enfatizando la importancia de aprender a no ponerse en riesgo ante las fuertes presiones externas derivadas de modas pasajeras y estereotipos comerciales, logrando así que las adolescentes tengan un sólido principio de realidad y que la vida no las sorprenda con consecuencias que comprometan su desarrollo psicosexual de manera permanente.

No hay que denostar que aun cuando la juventud es el grueso de la curva poblacional, los recursos destinados para su educación, salud y entretenimiento siguen siendo insuficientes a nivel institucional, por lo que el desarrollo humano es la opción para enfrentar las adversidades que se le presenten en la vida.

Las y los jóvenes tienen derecho a disfrutar esta etapa y no sucumbir ante el juicio de personas adultas por defender y ejercer responsablemente su proyecto de vida, que puede incluso desafiar los modelos deseados para establecer las nuevas formas de relacionarse entre hombres y mujeres transgeneracionalmente, es decir, que las mujeres puedan poner límites cuando sus derechos son desiguales por los usos y costumbres de una comunidad que las restringe por el simple hecho de ser mujer.

4.1 Propuesta de taller

Objetivo General

Al término del taller “Sexualidad y autonomía de las mujeres jóvenes”, las participantes aplicarán los conocimientos y habilidades adquiridos sobre la toma de decisiones para vivir una sexualidad consciente, independiente y con el menor riesgo posible.

Objetivos específicos

- 🕒 Reconocerán la importancia de valorarse a sí mismas y de amarse en la integridad de ser mujer.
- 🕒 Identificarán los cambios físicos y psicológicos que experimentan durante la adolescencia.
- 🕒 Reflexionarán sobre cómo el género influye en la manera en que se construyen las mujeres.
- 🕒 Identificarán sus posibilidades para vivir una sexualidad consciente, plena y libre de presiones externas.
- 🕒 Adquirirán los conocimientos para aminorar los riesgos de contraer infecciones de transmisión sexual y embarazos no planeados a partir del ejercicio permanente de la toma de decisiones.
- 🕒 Practicarán y fortalecerán la comunicación asertiva para asumir las consecuencias de sus aprendizajes de vida.

Población

Mujeres entre 15 y 18 años.

Duración

9 sesiones de 4 horas cada una

Instrumentos

Se aplicará un pretest y un postest con el fin de conocer la forma en la que experimentan su sexualidad y de qué manera toman decisiones.

Escenario

Para llevar a cabo el taller se necesita un espacio amplio, con buena ventilación y luz artificial, sin mesas y con sillas sin paleta,

Material

Condomes femeninos y masculinos; diversos métodos anticonceptivos, grabadora, cañón y laptop

Facilitadora: Una psicóloga con experiencia en manejo de grupos, con conocimientos en adolescencia, género, sexualidad, autoestima y toma decisiones.

“SEXUALIDAD Y AUTONOMÍA DE LAS MUJERES JÓVENES”

CARTAS DESCRIPTIVAS

Tema: Autoestima

📌 **Objetivo específico:** Reconocerán la importancia de valorarse a sí mismas y de amarse en la integridad de ser mujer.

SESIÓN 1

Tiempo	Contenido	Actividades	Procedimiento	Material
25 minutos	Bienvenida	Plenaria	Se dará la bienvenida a las participantes y se expondrá la metodología de trabajo y las temáticas que se abordarán durante el taller. Enseguida, se entregará a cada participante un gafete para que escriban su nombre y se registrarán en la lista de asistencia.	Gafetes y lista de asistencia.
25 minutos	Expectativas de las y los asistentes Encuadre de trabajo grupal	Plenaria	La facilitadora entregará una tarjeta en donde escribirán las expectativas que tienen acerca del taller, se pegarán en una hoja de rotafolio y alguna de las participantes las leerá. Después les preguntará con que acuerdos quieren trabajar durante el taller y si falta algún punto muy importante como la confidencialidad o hablar en primera persona, la facilitadora lo mencionará.	Hojas de rotafolio, tarjetas, cinta adhesiva y plumones
30 minutos	Evaluación	Pretest Ver p. 124	La facilitadora aplicará un cuestionario al inicio de la sesión a las participantes, a fin de saber cuáles son sus conocimientos y habilidades acerca de la sexualidad.	Cuestionarios y plumas
30 minutos	Presentación e integración grupal	“Iniciales con cualidades”	La facilitadora pedirá a las participantes que se presenten diciendo su nombre y con la inicial de su apellido digan una cualidad que consideren que tienen y al finalizar se reflexionará acerca de lo ocurrido en la actividad. Tomada de Cascón, P. y Beristain, C.M. (2000).	Sillas para cada participante
20 minutos	RECESO			

Tiempo	Contenido	Actividades	Procedimiento	Material
25 minutos	Integración grupal	"El nudo"	La facilitadora pedirá que formen un círculo tomándose de las manos y se suelta de un lado. Caminará y pasará entre las personas del grupo de modo que se vayan enredando. Cuando el grupo esté hecho un nudo, la facilitadora se soltará, uniendo la mano de la primera persona de la fila con la mano de la última, de modo que el nudo quede cerrado. La indicación es que sin soltarse de las manos deshagan el nudo y queden otra vez en círculo.	Espacio amplio
75 minutos	Autopercepción	"Percepción de mi misma"	Ver anexo p. 110	Hojas blancas, colores, plumones y plumas
10 minutos	Cierre de la sesión	"Cómo me voy"	La facilitadora escribirá en hojas de rotafolio cada una de las siguientes frases: Lo que más me gustó, Lo que menos me gustó y Hoy aprendí y las pegará en la pared, después invitará a las participantes para que las respondan.	Hojas de rotafolio y plumones

SESIÓN 2

Tiempo	Contenido	Actividades	Procedimiento	Material
10 minutos	Recuperación de la sesión anterior	Plenaria	La facilitadora, pedirá a las participantes que comenten lo revisado la sesión anterior, también se leerán las hojas de rotafolio de Lo que más me gustó, Lo que menos me gustó y Hoy aprendí.	Sillas para cada participante
60 minutos	Autoconocimiento	“Mi figura de plastilina”	La facilitadora hace un ejercicio de imaginación para que las participantes identifiquen cómo se sienten y qué necesitan en este momento de su vida, qué es lo que más y lo que menos les gusta de ellas, qué pendientes tienen por resolver, qué cosas les hacen sentirse orgullosas, después se les invita a que hagan un figura de plastilina que represente lo que piensan y sienten. Para finalizar, se les invita a que compartan su figura y se reflexiona lo ocurrido durante la actividad. Tomada de Instituto Mexicano de Investigación en Familia y Población, A.C (2002).	Una barra de plastilina para cada una de las participantes y periódico para el piso.
40 minutos	Autoconocimiento	“Etiquetas adheribles como espejo”	La facilitadora, pide que escriban en unos papelitos, aquellas etiquetas o roles que les han asignado y las que se han puesto a sí mismas, se las pegan en alguna parte del cuerpo y contactan con las sensaciones que les provoca vivirse con esas etiquetas, por último van a tirar las etiquetas que ya no tengan, las que no quieran o las que no les sirvan y reflexionarán lo ocurrido en la actividad. Tomada de Instituto Mexicano de Investigación en Familia y Población, A.C (2002).	Hojas blancas, plumones, cinta adhesiva
20 minutos	RECESO			

Tiempo	Contenido	Actividades	Procedimiento	Material
15 minutos	Distensión	“Cien Pies”	La facilitadora pedirá que hagan una fila y se tomen de la cintura de la compañera de adelante y empiecen con el pie izquierdo a dar un paso y luego el pie derecho, caminando hacia delante y atrás, todo esto se hace al ritmo de la siguiente canción: “El ciempiés es un bicho muy raro parece que fueran muchos bichos atados yo lo miro y me acuerdo de un tren le cuento las patas y luego hasta cien”. Tomado del Compendio de Juegos (2003).	Espacio amplio
50 minutos	Autovaloración	“Un paseo por el bosque”	Ver anexo p. 111	Hojas blancas, plumones, lápices, cinta adhesiva, grabadora y música clásica.
20 minutos	Autoestima	Exposición	La facilitadora expondrá qué es la autoestima y los elementos que se requieren para desarrollarla.	Cañón, laptop y presentación.
25 minutos	Cierre	“Lo que más me gusta de mí es...”	La facilitadora invitará a que Cada persona dirá en una o dos palabras lo que más le gusta de sí misma y enseguida dirá lo que más me gusta de (...) y entonces dirá el nombre de la persona que tiene a su derecha.	Sillas para cada participante

Tema: Cambios físico y psicológicos

📌 **Objetivo específico:** Identificarán los cambios físicos y psicológicos que experimentan durante la adolescencia.

SESIÓN 3

Tiempo	Contenido	Actividades	Procedimiento	Material
10 minutos	Recuperación de la sesión anterior	Plenaria	La facilitadora, pedirá a las participantes que comenten lo revisado la sesión anterior.	Sillas para cada participante
40 minutos	Cambios físicos	“Dibujando mi cuerpo”	La facilitadora entregara a cada participante dos hojas de rotafolio y les pedirá que dibujen como era su cuerpo a los siete años y en la siguiente hoja dibujarán su cuerpo como está actualmente. Después se expondrán de manera voluntaria sus dibujos y compartirán los cambios y los sentimientos asociados a su cuerpo, finalmente se reflexionará lo ocurrido en la actividad. Tomada de yugar, C. J y Borelles, M. (1999).	Hojas de rotafolio, plumones y cinta adhesiva
15 minutos	Distensión	“Inquilinas”	Las participantes se pondrán en tríos: una persona se coloca frente a la otra tomándose de las manos, siendo pared derecha y pared izquierda la tercera se mete en medio, será inquilina. La facilitadora buscará integrarse a alguno de los tríos diciendo en voz: “inquilinas”, “pared derecha”, “pared izquierda” o “terremoto”. En el caso de las tres primeras, las personas que están haciendo el rol nombrado, tendrán que cambiar de lugar. El cambio será aprovechado por la facilitadora. En el caso de que se diga “terremoto” todas tienen que cambiar de lugar y formar nuevos tríos. El juego continúa con la persona que quedo sin trío y tendrá que decir en voz alta alguna de las cosas ya mencionadas. Tomada de Cascón, P y Beristain, C. (2000).	Espacio amplio

Tiempo	Contenido	Actividades	Procedimiento	Material
40 minutos	Cómo afectan los cambios físicos en la adolescencia	“Yo cambio”	Ver anexo p. 112	Hojas de rotafolio, plumones y cinta adhesiva
20 minutos	RECESO			
15 minutos	Distensión	“Me quieres”	La facilitadora, pide a las participantes que se sienten en círculo. La facilitadora, se acercará a alguien, y le preguntará su nombre diciéndole: (su nombre) “... ¿me quieres?”. Ella le responderá: “claro que sí, pero también quiero a...”. Las que están a la derecha e izquierda de la persona preguntada y la nombrada tienen que cambiar de lugar. La que no tiene lugar intentará sentarse, continuando el juego el que quede sin silla. Tomada de Cascón, P y Beristain, C. (2000).	Sillas para cada participante
60 minutos	Identidad	“Yo soy”	La facilitadora, pedirá a las participantes que tomen los materiales necesarios, para que realicen un collage en el que reflejen su identidad personal, expresando la respuesta a la pregunta ¿Quién soy? Después, se les solicitará que lo presenten en plenaria y que cuenten de qué se trata y reflexionarán lo ocurrido en la actividad. Tomada de yugar, C. J y Borelles, M. (1999).	Plumones, hojas, colores, cintas, cartulinas, pegamento, tijeras, estambre.
40 minutos	Cambios físicos y psicológicos de la adolescencia	Exposición	La facilitadora les explicará a las participantes cuáles son los cambios que se experimentan durante la etapa de la adolescencia.	Cañón, laptop, presentación.
10 minutos	Cierre de la sesión	“Cómo me voy”	La facilitadora escribirá en hojas de rotafolio cada una de las siguientes frases: Lo que más me gustó, Lo que menos me gustó y Hoy aprendí y las pegará en la pared, después invitará a las participantes para que las respondan.	Hojas de rotafolio y plumones

Tema: Género

📌 **Objetivo específico:** Reflexionarán sobre cómo el género influye en la manera en que se construyen las mujeres.

SESIÓN 4

Tiempo	Contenido	Actividades	Procedimiento	Material
10 minutos	Recuperación de la sesión anterior	Plenaria	La facilitadora, pedirá a las participantes que comenten lo revisado la sesión anterior, también se leerán las hojas de rotafolio de Lo que más me gustó, Lo que menos me gustó y Hoy aprendí.	Sillas para cada participante
20 minutos	Presentación y género	“Mi tarjeta de presentación”	La facilitadora, pedirá a las participantes que se coloquen en un círculo, y que se presenten diciendo una característica relacionada con el sexo: “Soy Juana y soy mujer porque... me valoro”. Al finalizar, se reflexionará lo ocurrido durante la actividad. Tomada de Romo, S. y Papadimitriou, G. (2004).	Ninguno
40 minutos	Diferencia entre sexo y género	“Seleccionando recortes”	Ver anexo p. 113	Imágenes de sexo y género, cinta adhesiva, letreros
15 minutos	Distensión	“Canasta de frutas”	La facilitadora solicita que se sienten en círculo, y ella estará en el centro posteriormente se rolará este lugar. Se asigna a cada persona, consecutivamente, tres clases de fruta “Mango”, “Fresa”; “Papaya”. La persona del centro gritará dos clases de fruta de las asignadas; al escuchar, las personas a quienes se les “nombró” con esa fruta intercambiarán lugares, intentando ocupar al mismo tiempo la persona del centro una de las sillas que haya quedado libre. Quien queda sin silla repetirá la operación y continuará el juego. También se pueden gritar “Canasta de frutas”, con la que todo el grupo se cambia de lugar. Tomada de Cascón, P. y Beristain, M (2000).	Sillas para cada participante

Tiempo	Contenido	Actividades	Procedimiento	Material
70 minutos	Identidad, roles y estereotipos de género	"Mi historia favorita"	La facilitadora entregará a cada participante una hoja y les dirá que escriban brevemente <i>tu historia favorita</i> hacia la edad de cinco años. Puede ser cualquier historia, fragmento (real, contado, fantaseado) de un cuento, canción. Tómase un tiempo para recordarla y luego descríbela. Después describe <i>tu historia favorita</i> hacia los doce años. Por último, describe <i>tu historia favorita</i> de este último año (la película, novela... que más te ha gustado, o una historia real que te haya ocurrido, o contada...). Finalmente, se reflexionará sobre las historias y lo ocurrido en la actividad. Tomada de Sanz, F. (2007).	Reloj, hojas y Lápices
20 minutos	RECESO			
15 minutos	Distensión	"Los sietes"	La facilitadora menciona que irán contando de uno en uno sin decir el siete, múltiplos de siete, ni terminación en siete, en su lugar darán un aplauso. La persona que se equivoque se sentará en las piernas de la persona que está a su derecha e inician 1, 2, 3, 4, 5, 6, aplauso.... Y así sucesivamente hasta que la facilitadora diga tiempo. Tomado del Compendio de Juegos (2003).	Sillas para cada participante
30 minutos	Identidad, roles y estereotipos de género	Exposición	La facilitadora explicará a las participantes los conceptos de identidad, roles y estereotipos e identificarán las formas en que han impactado en la vida de las jóvenes.	Cañón, laptop y presentación
25 minutos	Cierre de la sesión	"Lo que más me gusta..."	La facilitadora solicita al grupo que formen un círculo y cada participante expresa en una frase lo que más le gusta de ser mujer. La actividad termina cuando todo el grupo se ha expresado. Tomada de Romo, S. y Papadimitriou, G. (2004).	

SESIÓN 5

Tiempo	Contenido	Actividades	Procedimiento	Material
10 minutos	Recuperación de la sesión anterior	Plenaria	La facilitadora, pedirá a las participantes que comenten lo revisado la sesión anterior.	Sillas para cada participante
50 minutos	Espacio Personal	“Espacio personal”	La facilitadora, dirá que se imaginen que te encuentras dentro de un huevo que delimita tu espacio personal, este te acompaña a todas partes. Haz los movimientos que desees ocupando tu espacio personal. Después realizar movimientos que para ti impliquen ocupar tu máximo espacio personal Después realizar movimientos que para ti impliquen ocupar tu mínimo espacio personal. Finalmente se reflexiona lo ocurrido durante la actividad. Tomada de Sanz, F. (2007).	Música suave y grabadora
60 minutos	Vínculos amorosos	“El baile del amor”	Ver anexo p. 114	Hojas blancas y plumas
20 minutos	RECESO			
15 minutos	Distensión	“Estoy sentada y amo muy en secreto a...”	La facilitadora pide que se sienten en círculo, dejando una silla vacía. La persona que está a la izquierda de la silla vacía dice “estoy sentada” y ocupa rápidamente la silla; la siguiente persona, dice “y amo”, ocupando la silla vacía anterior; la siguiente dice “muy en secreto” y realiza la misma acción; la que sigue dice: “a... (por Ej. Lupita)” y ocupa la silla que quedó vacía. La persona nombrada correrá a ocupar la silla que dejó quien nombró. Las dos participantes que están a la derecha e izquierda, sin levantarse, intentarán detenerla para que no se vaya, sigue el juego con quién esté a la izquierda de la silla vacía. Tomada de Cascón, P. y Beristain, M (2000).	Sillas para cada participante
30 minutos	Amor, diferentes formas de vincularse	Exposición	La facilitadora explicará a las participantes sobre el amor y las diferentes formas que han aprendido a vincularse con las otras y los otros.	Cañón, laptop y presentación

Tiempo	Contenido	Actividades	Procedimiento	Material
40 minutos	¿Qué aprendimos las mujeres sobre el amor?	"La pareja de mis sueños"	<p>La facilitadora entregará a cada participante una tarjeta, y pedirá que complete las siguientes frases de manera individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ Mi pareja ideal debería ser... ☺ Se asemejaría a mí en... ☺ Sería diferente de mí en... ☺ Yo esperaría de mi pareja... ☺ Lo que yo le daría o haría por mi pareja... <p>Después, la facilitadora pedirá que formen equipos y comenten cómo completaron las frases, si encontraron similitudes en las respuestas, cuáles fueron las diferencias y si encontraron alguna correspondencia entre lo que contestaron. Pedirá que después de cada equipo compartirá con el grupo a qué conclusión llegaron y se reflexiona lo ocurrido.</p>	Tarjetas blancas, plumas o lápices.
15 minutos	Cierre de la sesión	"Cómo me voy"	<p>La facilitadora escribirá en hojas de rotafolio cada una de las siguientes frases: Lo que más me gustó, Lo que menos me gustó y Hoy aprendí y las pegará en la pared, después invitará a las participantes para que las respondan.</p>	Hojas de rotafolio y plumones

Tema: Sexualidad

📌 **Objetivo específico:** Identificarán sus posibilidades para vivir una sexualidad consciente, plena y libre de presiones externas.

SESIÓN 6

Tiempo	Contenido	Actividades	Procedimiento	Material
10 minutos	Recuperación de la sesión anterior	Plenaria	La facilitadora, pedirá a las participantes que comenten lo revisado la sesión anterior, también se leerán las hojas de rotafolio de Lo que más me gustó, Lo que menos me gustó y Hoy aprendí.	Sillas para cada participante
60 minutos	Autoconocimiento corporal	“Ejercicio de exploración y de reencuentro con el cuerpo”	La facilitadora hará un ejercicio de imaginaria para que las participantes se relajen y después les pedirá que hagan un recorrido con sus manos por todo el cuerpo. Luego se reflexionará lo ocurrido durante la actividad. Tomada del Instituto de las Mujeres del Distrito Federal (2005).	Sillas, grabadora y música suave, ropa cómoda y una cobija
15 minutos	Distensión	“Toca azul”	La facilitadora pide a las participantes que se pongan de de pie. Una persona anuncia “Toca Azul”, inmediatamente después de lo cual el resto del grupo buscará un objeto de ese color (que no le pertenezca a sí misma). No se deja de tocar lo anterior hasta que se nombra lo que sigue a continuación. En un momento dado, la facilitadora, podrá permitir que otra persona del mismo grupo de las consignas. Tomada de Cascón, P. y Beristain (2000).	Sillas para cada participante
40 minutos	Imagen corporal	“¿Qué me dice el espejo?”	La facilitadora realizará un ejercicio de imagería y les pedirá que se imaginen que están de pie, desnudas frente a un espejo de cuerpo entero; así, comienzan a observarse recorriendo lentamente cada parte de su cuerpo. Al terminar se reflexionará lo ocurrido durante la actividad. Tomada del Instituto de las Mujeres del Distrito Federal (2005).	Grabadora y música suave
20 minutos	RECESO			

Tiempo	Contenido	Actividades	Procedimiento	Material
60 minutos	Sensaciones	“Sensorama”	Ver anexo p. 118	Paliacates y muestras de: frutas, mermelada o azúcar, café, salsa de tomate, mayonesa, mostaza, vinagre, chile piquín, limón, sal. Objetos como: lijas, algodón, piedras, tela, frijoles, papel, gelatinas. Esencias de distintos tipos.
20 minutos	Cuerpo y autoconocimiento	Exposición	La facilitadora explicará a las participantes acerca de la importancia de conocerse y conocer su cuerpo.	Cañón, laptop y presentación
15 minutos	Cierre de la sesión	“Cómo me voy y partes del cuerpo”	La facilitadora les dirá a las participantes que digan en una palabra como se va y la parte del cuerpo que más les gusta	Ninguno

SESIÓN 7

Tiempo	Contenido	Actividades	Procedimiento	Material
10 minutos	Recuperación de la sesión anterior	Plenaria	La facilitadora, pedirá a las participantes que comenten lo revisado la sesión anterior.	Sillas para cada participante
50 minutos	Métodos anticonceptivos	"Pretextos eróticos"	La facilitadora explora con el grupo que métodos conocen. Posteriormente, realizará una exposición para explicar el uso de cada uno apoyándose en la información que el grupo tiene y tomando como base la clasificación de los métodos anticonceptivos. Asimismo, clarificará los principales mitos que existen alrededor del uso de cada método y señalará cuáles son los más recomendables para que las jóvenes los utilicen. Posteriormente, se les preguntará cuales son las ventajas, desventajas y mitos sobre la abstinencia, la masturbación o el autoerotismo, las caricias y las relaciones sexuales coitales. Tomada de Calixto, S., Farré-Semitiel, A., Gamboa, S. y Vera, J. (2004).	Hojas de rotafolio y diferentes productos anticonceptivos: condones femeninos y masculinos (de diferentes sabores, texturas y colores), pastillas anticonceptivas, parches, DIU, óvulos
50 minutos	Prácticas de cuidado	"Lo uso, no lo uso"	La facilitadora realiza un ejercicio de imaginación sobre una situación en la que las jóvenes están con su pareja teniendo un encuentro erótico y se les pregunta usarían o no condón y qué pasaría si no tuvieran condón y después se reflexionaría acerca de la situación y de lo ocurrido durante la actividad. Tomada de Calixto, S., Farré-Semitiel, A., Gamboa, S. y Vera, J. (2004).	Ninguno
20 minutos	RECESO			

Tiempo	Contenido	Actividades	Procedimiento	Material
15 minutos	Distensión	“¿Te gustan tus vecinas?”	Las participantes se sientan en un círculo, la facilitadora, sin silla y de pie en medio del círculo, comienza el juego acercándose a alguien y le pregunta: “(dice el nombre de la persona) ¿Te gustan tus vecinas?”. Si la respuesta es no, la participante mencionará los nombres de dos personas que le gustaría ocuparan los lugares de sus actuales vecinas, que son quienes tiene a su derecha e izquierda, ellas dejarán sus lugares, que ocuparán las dos personas elegidas. Durante el cambio de lugares la persona del centro intentará ocupar la silla. Si la respuesta es sí, todo el grupo se cambiará de lugar y la persona que se quede sin silla deberá continuar la dinámica. Tomada de Cascón, P. y Beristain, C. (2000).	Una silla para cada participante
40 minutos	Negociación del uso del condón	“Negócialo”	Ver anexo p. 120	Hoja con las diversas situaciones.
30 minutos	Los cuatro holones de la sexualidad	Exposición	La facilitadora explicará a las participantes acerca de los holones de la sexualidad	Cañón, laptop y presentación
15 minutos	Cierre de la sesión	“Cómo me voy”	La facilitadora escribirá en hojas de rotafolio cada una de las siguientes frases: Lo que más me gustó, Lo que menos me gustó y Hoy aprendí y las pegará en la pared, después invitará a las participantes para que las respondan.	Hojas de rotafolio y plumones

Tema: Toma de decisiones

- 📌 **Objetivo específico:** Adquirirán los conocimientos para aminorar los riesgos de contraer infecciones de transmisión sexual y embarazos no planeados a partir del ejercicio permanente de la toma de decisiones.

SESIÓN 8

Tiempo	Contenido	Actividades	Procedimiento	Material
10 minutos	Recuperación de la sesión anterior	Plenaria	La facilitadora, pedirá a las participantes que comenten lo revisado la sesión anterior, también se leerán las hojas de rotafolio de Lo que más me gustó, Lo que menos me gustó y Hoy aprendí.	Sillas para cada participante
30 minutos	Decisiones diarias	“El diario de vivir”	Ver anexo p. 121	Hojas de rotafolio y plumones
50 minutos	Exploración de expectativas de la primera vez	“La primera vez”	La facilitadora pide a las participantes que formen equipos de 4 personas y que escriban una historia sobre las primeras relaciones sexuales la cuál deberá incluir los siguientes datos: Cómo se conocieron los personajes, qué sienten, qué tipo de relaciones han tenido hasta este momento, qué esperan de esta experiencia, cómo deciden tener esa experiencia, cómo se desarrolla. Al finalizarla, se les invita a que lean sus historias, después se lleva a cabo un debate en plenaria y se reflexiona lo ocurrido durante la actividad.	Hojas y plumas.
20 minutos	RECESO			
50 minutos	Congruencia entre lo que digo y hago	“Vuelta a la tortilla”	La facilitadora pide a las participantes que se coloquen en parejas y elijan quien es A y quien es B, después A se acostará en el suelo y tratará que su compañera no le de vuelta y después se intercambian los papeles. Al terminar la actividad reflexionan sobre lo ocurrido durante la actividad. Tomada de Cascón, P y Beristain, C. (2000).	Colchoneta

Tiempo	Contenido	Actividades	Procedimiento	Material
30 minutos	Elecciones difíciles	“Cuatro cosas”	La facilitadora entrega a cada participante 16 papelitos. En cada uno de los primeros cuatro escribirán un objeto material que deseen, en cada uno de los siguientes cuatro anotarán una meta personal, se repite el mismo proceso ahora con cuatro valores que rigen su vida y cuatro personas importantes. Después eligen un papel de cada uno de los temas y tiran todos los demás. De los cuatro restantes eligen sólo uno. Se culmina con una reflexión de lo ocurrido en la actividad.	Hojas de papel, plumas y bote de basura
35 minutos	Toma de decisiones	“Exposición”	La facilitadora explicará a las participantes el tema de toma de decisiones	Cañón, laptop y presentación
15 minutos	Cierre de la sesión	“Cómo me voy”	La facilitadora escribirá en hojas de rotafolio cada una de las siguientes frases: Lo que más me gustó, Lo que menos me gustó y Hoy aprendí y las pegará en la pared, después invitará a las participantes para que las respondan.	Hojas de rotafolio y plumones

Tema: Comunicación Asertiva

- 📌 **Objetivo específico:** Practicarán y fortalecerán la comunicación asertiva para asumir las consecuencias de sus aprendizajes de vida.

SESIÓN 9

Tiempo	Contenido	Actividades	Procedimiento	Material
10 minutos	Recuperación de la sesión anterior	Plenaria	La facilitadora, pedirá a las participantes que comenten lo revisado la sesión anterior, también se leerán las hojas de rotafolio de Lo que más me gustó, Lo que menos me gustó y Hoy aprendí.	Sillas para cada participante
25 minutos	Juicios que intervienen en la comunicación	“Historia sin historia”	La facilitadora pide a 4 voluntarias y les dice que salgan de salón por un momento, mientras ella contará una historia al resto del grupo cuando haya terminado ustedes tratarán de reconstruir la historia. La instrucción al grupo es que no hay historia, solamente contestarán SI cuando la palabra termina en vocal y NO cuando la palabra termine en consonante. Al finalizar, se reflexiona lo ocurrido durante la actividad. Tomada de Instituto Mexicano de Investigación en Familia y Población, A.C (2002).	Ninguno
40 minutos	Congruencia entre la comunicación verbal y no verbal	“Incongruencias”	La facilitadora pide a seis voluntarias que salgan del salón, 2 de ellos contarán sobre su primer enamoramiento, otros 2 sobre algo que les resulte muy alegre y las 2 restantes algo que les enoje muchísimo. Mientras tanto se divide al resto del grupo en tres equipos, el primero se vendará los ojos, el segundo se colocará en el fondo del salón con los oídos tapados y el último equipo se pondrá en los lados mirando y escuchando. Se les indica que la gente que salió les contará una historia y ellos intentarán adivinar de qué se trata. Después se les pasa por turnos al salón alternando el orden. Se les pide que se paren de frente al grupo y compartan su experiencia. Finalmente, reflexionan lo ocurrido. Tomada de Instituto Mexicano de Investigación en Familia y Población, A.C (2002).	Paliacates para las participantes

Tiempo	Contenido	Actividades	Procedimiento	Material
40 minutos	Elementos de la comunicación	“Carrera de burros”	Ver anexo p. 122	Un rollo de papel periódico
20 minutos	RECESO			
40 minutos	Expresión de emociones	“Encuentro de manos”	La facilitadora, pide a las participantes que caminen por el salón de clases y después que se venden los ojos, luego buscarán las manos de una persona, las tomarán, las tocarán y las identificarán. Posteriormente, intentarán transmitir diferentes emociones y finalmente se despedirán de esas manos y se reflexionará lo ocurrido durante la actividad. Tomada de Instituto Mexicano de Investigación en Familia y Población, A.C (2002).	Paliacates, grabadora y música suave
40 minutos	Asertividad	“Círculo de la asertividad”	La facilitadora hará una breve explicación sobre asertividad, después la pondrán en práctica. Se les dirá a las participantes que se coloquen en un círculo, luego miraran con detenimiento a cada persona y elegirán a alguien a quien le dirán cosas positivas de ella de manera asertiva. La facilitadora comenzará, se dirigirá a alguien se colocará de frente a ella, la mirará y le dirá su mensaje asertivamente. Finalmente, se reflexionará lo ocurrido durante la actividad.	Ninguno
20 minutos	Evaluación	Aplicación del post-test	La facilitadora aplicará un cuestionario al final de la sesión a las participantes, a fin de saber los cambios y conocimientos adquiridos después del taller. Ver anexo p. 124	Cuestionarios y plumas
15 minutos	Cierre de la sesión	“Te acuerdas cuando...”	Ver anexo p. 123	Hojas de rotafolio y plumones

Bibliografía

Aberastury, A. y Knobel, M. (1988) La adolescencia normal: Un enfoque psicoanalítico. México: Paidós.

Alpízar, L. y Bernal, M. (2003) La construcción social de las juventudes. Última Década, noviembre, número 019. Centro de Investigación y Difusión Poblacional de Achupallas. Viña del Mar, Chile. pp. 1 - 20.

Amuchástegui, A. y Rivas, M. (1997) La Sexualidad Adolescente y el control social. En Letra S. Suplemento de La Jornada. 6 de Febrero, 1997. México: Demos, Desarrollo de Medios, Consultada 19/04/2010, en:
<http://www.jornada.unam.mx/1997/02/06/ls-Sexualidad.html>

Amuchástegui, A. (1998) Saber o no saber sobre sexo: Los dilemas de la actividad sexual femenina para jóvenes mexicanos. En I. Szasz y S. Lerner (comp.) Sexualidades en México. Algunas aproximaciones desde la perspectiva de las ciencias sociales. El Colegio de México. pp. 107 - 154.

Amuchástegui, A. (2001) Virginidad e Iniciación sexual en México. México: Population Council, EDAMEX.

Bernal, G. y López, M. (2002) Mis poderes y recursos frente a la violencia de género. Manual de autoaplicación para mujeres activistas. Elige, Red de Jóvenes por los Derechos Sexuales y Reproductivos, A.C.

Bleichmar, E. D. (1991) El feminismo espontáneo de la histeria. México: Fontamara

Branden, N. (1995) Los seis pilares de la autoestima. El libro definitivo sobre la autoestima por el más importante especialista en la materia. México. Editorial Paidós.

Calixto, S., Farré-Semitiel, A., Gamboa, M. y Vera, J. (2009) Entrada Libre: Otra forma de vivir la sexualidad entre jóvenes. Carpeta de trabajo para promotoras y promotores. En prensa.

Cascón, P. y Beristain, C. (2000) La alternativa del juego I. Los libros de la Catarata y El perro sin mecate. España.

Cascón, P. y Beristain, C. (2000) La alternativa del juego II. Los libros de la Catarata y El perro sin mecate. España.

Checa, S. (2003) Introducción. Aproximaciones a la problemática de la sexualidad adolescente. En S. Checa (comp.) Género, Sexualidad y Derechos Reproductivos en la Adolescencia. Paidós: Buenos Aires.

Checa, S. Erbaro, C. y Schvartzman, E. (2003) Cuerpo y sexualidad en la adolescencia. En S. Checa (comp.) Género, Sexualidad y Derechos Reproductivos en la Adolescencia. Paidós: Buenos Aires.

Compendio de Juegos (2003) Equipo Psicosocial Centro Ecuménico Antonio Valdivieso. Managua.

Delfín, F. (2003). Retos y oportunidades de la sexualidad en el siglo XXI, en Espinosa G. (coord.) (2003) IV Encuentro de Análisis y Apoyo a Jóvenes Hipoacúsicos en el Área de la Sexualidad. México.

Díaz-Gómez, M., et al. (2000) Sexualidad en la Adolescencia. Ponencia en XXIX Congreso Nacional Ordinario de Pediatría de la A.E.P. Tenerife, España.

Consultado 19/04/2010 en:

http://www.comtf.es/pediatría/Congreso_AEP_2000/Ponencias-htm/N_Marta_Díaz.htm

Erikson, E. (1963) Infancia y sociedad. Buenos Aires: Hormé. 6ª Ed. 1976.

Fabra, M. (2009) Asertividad. Para muchas mujeres y algunos hombres. España. Editorial Octaedro.

Fassler, C. (2007) Desarrollo y participación política de las mujeres. En publicación: Repensar la teoría del desarrollo en un contexto de globalización. Homenaje a Celso Furtado. Vidal, G y Guillén, A (comp).

Faur, E. (2003) ¿Escrito en el cuerpo? Género y derechos humanos en la adolescencia. En S. Checa (comp.) Género, Sexualidad y Derechos Reproductivos en la Adolescencia. Paidós: Buenos Aires.

Fernández, E. (1991) Psicopedagogía de la adolescencia. Madrid: Narcea Ediciones.

Fize, M. (2001) ¿Adolescencia en crisis? Por el derecho al reconocimiento social. México: Siglo XXI.

Fondo de Población de las Naciones Unidas. Participación y Desarrollo Social en la Adolescencia. Dina, Krauskopf. Segunda Edición. Enero 2000. Costa Rica.

Gargallo, Francesca (2000) Tan derechas y tan humanas. Manual ético de los derechos humanos de las mujeres. Academia Mexicana de Derechos Humanos.

Grupo de Educación Popular con Mujeres (2010) Contra violencia, eduquemos para la paz, por ti, por mí y por todo el mundo. Carpeta didáctica para la resolución creativa de los conflictos. Programa para adolescentes. Segunda Edición. México

Guzmán, L. (1998) Programa de Mujeres Adolescentes CEE. Informe de Consultoría. Sistematización y lineamientos para una propuesta teórico-metodológica de trabajo con mujeres adolescentes y jóvenes con perspectiva de género. Costa Rica.

Hernández, T. (2007) Los derechos sexuales como una herramienta para el ejercicio del erotismo en adolescentes. Tesina de licenciatura.

Hernández, H. (2005) Boletín Derechos sexuales y derechos reproductivos. Ipas.

Horrocks, J. (1986) Psicología de la adolescencia. Editorial Trillas México.

Instituto de las Mujeres del Distrito Federal (2005) Amores sin violencia, Programa de prevención y atención de la violencia en las relaciones de noviazgo entre las y los jóvenes de la Ciudad de México.

Instituto de las Mujeres del Distrito Federal (2005) En caliente sin pendiente.

Instituto Mexicano de Investigación en Familia y Población, A.C (2002) Acervo de Actividades.

Katchadourian, H. y Lunde, D. (1992) Las Bases de la Sexualidad Humana. México: Continental.

Kimmel, D. y Weiner, I. (1998) La adolescencia: una transición del desarrollo. Barcelona: Ariel.

Lagarde (1990) Identidad femenina. Consultado 31/06/2010 en:

http://webs.uvigo.es/xenero/profesorado/purificacion_mayobre/identidad.pdf

Lagarde, M (2001) Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas. Universidad Nacional Autónoma de México, primera impresión 1990. México.

Lagarde, M (1992) Juventud y Feminidad. Un plan para vivir. Memoria. Puntos de Encuentro. Nicaragua.

Lagarde, M (1997) Claves Feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres. Puntos de Encuentro. Nicaragua.

Lagarde, M. (2001) Claves feministas para la autoestima de las mujeres. Edit. horas y Horas. Madrid, España.

Lamas, M. (1986) La antropología feminista y la categoría "género", en M. Lamas (comp.) (1996) El Género: la construcción sociocultural de la diferencia sexual. México: PUEG, Porrúa.

Lamas, M. (1993) Usos, dificultades y posibilidades de la categoría "género". En M. Lamas (comp.) (1996) El Género: la construcción sociocultural de la diferencia sexual. México: PUEG, Porrúa.

Lamas, M. (1998) Sexualidad y Género: La voluntad de saber feminista. En I. Szasz, y S. Lerner (comp.) Sexualidades en México. Algunas aproximaciones desde la perspectiva de las ciencias sociales. El Colegio de México. pp. 49 - 67.

Lamas, M. (2006) Cuerpo: Diferencia sexual y género. México: Taurus.

Lecanda, P. (2010) La inclusión de la perspectiva de género en educación primaria: de la sociedad y las políticas públicas a la comunidad educativa y el aula. Tesis de licenciatura.

Manual de Sensibilización para líderes y promotoras. La salud integral como base del derecho a decidir (2009) Equidad de Género: Ciudadanía, Trabajo y Familia A.C.

Minello, N. (1998) De las sexualidades. Un intento de mirada sociológica. En I. Szasz y S. Lerner (comp.) Sexualidades en México. Algunas aproximaciones desde la perspectiva de las ciencias sociales. El Colegio de México. pp. 35 - 47.

Monroy, A. (1994) La Sexualidad en la Adolescencia. En CONAPO Antología de la Sexualidad Humana. Tomo II. México: Porrúa

Muuss, Rolf. E. (1986) Teorías de la adolescencia. México. Editorial Paidós.

Organización Panamericana de las Salud (OPS), Organización Mundial de la Salud (OMS) y Asociación Mundial de Sexología (WAS) (2000) Promoción de la Salud Sexual. Recomendaciones para la acción. Antigua, Guatemala.

Papalia, Diane, E. (2005) Psicología del desarrollo.

Pick, S., Aguilar, J., Rodríguez, G., Reyes, J., Collado, M., Pier, D., Acevedo, M. y Vargas, E. (1997) Planeando tu vida. Programa de educación sexual y para la vida dirigido a los adolescentes. Grupo Editorial Planeta. México.

Pérez, M (2004) Patriarcado. Cima Noticias. Consultado 01/06/2011 en:

<http://www.cimacnoticias.com/noticias/04jul/s04072606.html>

Rivas, M. (1998) Valores, creencias y significaciones de la sexualidad femenina. Una reflexión indispensable para la comprensión de las prácticas sexuales. En I. Szasz y S. Lerner (comp.) Sexualidades en México. Algunas aproximaciones desde la perspectiva de las ciencias sociales. El Colegio de México. pp. 137 - 154.

Rodríguez-Tomé, H. (2003) Pubertad y psicología de la adolescencia. En A. Perinat (Coord.) Los Adolescentes del Siglo XXI. Barcelona: UOC. pp. 87-114.

Romo, S. y Papadimitriou, G. (2004) Sistema sexo-género. Guía Metodológica. Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal.

Rozat, G. (2000) Biografía sexual de la adolescencia al final del siglo. En Letra S. Suplemento de La Jornada. Enero 6, 2000. México: Demos, Desarrollo de Medios, Consultada 19/04/2010, en: <http://www.jornada.unam.mx/2000/01/06/ls-guyrozat.html>

Rubin, G. (1975) El tráfico de mujeres: Notas sobre la “economía política” del sexo. En M. Lamas (1996) (comp.) El Género: la construcción sociocultural de la diferencia sexual. México: PUEG, Porrúa.

Rubio, E. (1994) Introducción al estudio de la Sexualidad Humana. En CONAPO Antología de la Sexualidad Humana. Tomo I. México: Porrúa

Ruíz, M. y Fawcett, G. (1999) Rostros y Máscaras de la Violencia. Un Taller sobre Amistad y Noviazgo para Adolescentes. Editorial IDEAME S.A de C.V

Sanz, F. (1990) Psicoerotismo Femenino y Masculino. Barcelona: Kairós. 4ª Ed. 1999.

Sanz, F. (2007) Los vínculos amorosos. Amar desde la identidad en la Terapia de Reencuentro. Barcelona: Kairós.

Scott, J. (1997) El género: una categoría útil para el análisis histórico. En Marta Lamas (comp.) El género: la construcción social de la diferencia sexual. PUEG, UNAM.

Scott, J. (1986) El género: una categoría útil para el análisis histórico. En Amelang, J. y Nash, M. (1990) Historia y género: las mujeres en la Europa Moderna y Contemporánea. Valencia: Edit. Alfons el Magnanim.

Weeks, J (1998) Sexualidad. México: Paidós, UNAM, PUEG.

Welti, C. (2003) ¡Quiero contigo! Las generaciones de jóvenes y el sexo. En J.A. Pérez, et al. (coord.) Nuevas miradas sobre los jóvenes. México. Instituto Mexicano de la Juventud.

Yugar, C. J y Borelles, M. (1999) Educador/a adolescente. Manual de capacitación.

ANEXOS

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Sesión 1

Actividad “Percepción de sí misma”¹

Objetivo

Que las participantes identifiquen las diferentes formas en que se perciben a través de imágenes de ellas mismas.

Duración: 75 minutos

Material: Hojas blancas, colores, plumones y plumas.

Desarrollo

Cada una de ellas tomará una hoja y escribirá en el margen superior “Ésta soy yo”, podrá utilizar el material que necesite, tratando de conectar consigo misma, emociones o lo que se les ocurra, sin pensarlo, cada persona puede hacer lo que desea.

En una segunda hoja escribirán en el margen superior: “Éste es mi cuerpo” y expresa cómo es tu cuerpo y cómo lo sientes.

Para la tercera hoja escriben en el margen superior: “Éste es mi cuerpo cuando me enamoro”.

En la última hoja el lema “Éste es mi mundo”, que expresen cómo es tu mundo. Cuando hayan terminado sus dibujos, se le pedirá al grupo que hagan equipos de 6-7 personas, y que cada una comparta lo que han tratado de expresar con sus dibujos.

¹ Fina Sanz Psicoerotismo femenino y masculino

Para reflexionar

En plenaria, sentadas en círculo la facilitadora preguntará: ¿Cómo se sintieron? ¿Tuvieron alguna dificultad para realizar algún dibujo? ¿Se han dado cuenta a través de este ejercicio de algo suyo? ¿Se han podido conocer? Revisando tus hojas/dibujos ¿Qué crees que necesitas para sentirte más feliz? ¿Qué has aprendido de tus compañeras? ¿Has apreciado cómo se perciben? ¿Han aportado algún dato sobre ti que te parezca interesante? ¿Para qué te sirve este ejercicio?

Sesión 2

Actividad “Un paseo por el bosque”²

Objetivos

Favorecer el conocimiento propio y de los demás y estimular la acción de autovalorarse en las demás compañeras.

Duración: 60 minutos.

Materiales: Hojas blancas, plumones, lápices, cinta adhesiva, grabadora y música clásica.

Desarrollo

La facilitadora indica a las participantes que dibujen un árbol en una hoja blanca, con raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escribirán las cualidades positivas que cada una cree tener, en las ramas, las cosas positivas que hacen y en los frutos, los éxitos o triunfos.

Se pone música clásica de fondo para ayudarles a concentrarse y relajarse.

Una vez que terminen, deben escribir su nombre y sus apellidos en la parte superior del dibujo.

² www.cult.gva.es/orientados

A continuación, las participantes formarán grupos de 4 personas, y cada una pondrá en el centro del grupo su dibujo, y hablará del árbol en primera persona, como si ella fuese el árbol.

Seguidamente, las participantes se colocarán el árbol en el pecho, de forma que el resto de sus compañeras puedan verlo, y darán un paseo “por el bosque”, de modo que cada vez que encuentren un árbol lean en voz alta lo que hay escrito en el dibujo, diciendo “Tu eres...”

Por ejemplo: “María, eres...tienes...”

Tendrán 5 minutos para dar un paseo “por el bosque”

A continuación se hace la puesta en común, en el transcurso de la cual, cada participante puede añadir “raíces” y “frutos” que los demás le reconocen e indican.

Para reflexionar

Al finalizar la actividad, la facilitadora les preguntará: ¿Cómo se sintieron de hacer su árbol? ¿Fue fácil o difícil encontrar sus cualidades, las cosas que hacen de manera positiva y los triunfos que han tenido? Sí, No y ¿por qué? ¿Cómo se sintieron cuando las demás dijeron sus cualidades en voz alta? ¿Qué compañera dibujo un árbol parecido al tuyo? La facilitadora reforzará sobre la importancia de que descubran sus cualidades positivas y las reconozcan.

Sesión 3

Actividad “Yo cambio”³

Objetivo

Que las participantes reconozcan los cambios que se presentan durante la adolescencia y la manera en que les afecta.

Duración: 40 minutos

³ Cascón, P. y Beristain, C. (2000) La alternativa del juego II. Los libros de la Catarata y El perro sin mecate. España.

Material: Hojas blancas, plumones y cinta adhesiva.

Desarrollo

La facilitadora, entregará a cada participante una hoja blanca y les solicitará que escriban los cambios físicos que ellas han tenido durante la adolescencia y junto a cada cambio físico, escribirán cómo les afecta en su personalidad.

Para reflexionar

Al finalizar, la facilitadora les preguntará ¿Cómo se sintieron de hacer la actividad? ¿Cómo crees que reaccionan las personas de tu alrededor ante tus cambios físicos? ¿Cómo te sientes al notar estas transformaciones en tu cuerpo? ¿Qué conclusiones puedes sacar de esta actividad?

Sesión 4

Actividad “Seleccionando recortes”⁴

Objetivo

Promover que las y los participantes analicen y comprendan ampliamente el concepto de género y sexo.

Duración: 40 minutos

Materiales: Imágenes sobre sexo y género, cinta adhesiva, letreros

Desarrollo

Para realizar esta actividad será necesario que el grupo se sienta formando un círculo. La facilitadora colocará dos letreros en el pizarrón, en el extremo derecho uno que diga *sexo* y en el izquierdo, uno que diga *género*. Posteriormente, colocará en el piso una serie de imágenes y pedirá que de manera voluntaria una persona del grupo se levante, elija una imagen y la pegue en el espacio que

⁴ Instituto Mexicano de Investigación en Familia y Población, A.C (2002) Acervo de Actividades.

considere que corresponde (sexo o género). Solicitará que cada persona comente brevemente por qué le asigna ese lugar. Después pedirá que pase otra persona y luego otra, hasta que todas las imágenes estén pegadas.

La facilitadora pedirá que el grupo observe dónde quedaron colocadas las imágenes y les invitará a que hagan modificaciones si lo consideran necesario, con la condición de explicar por qué la cambian de lugar.

Será necesario que la facilitadora tome nota de lo que el grupo va explicando para poder realizar las aclaraciones pertinentes y ahondar en lo que considere necesario. De igual forma, si en el grupo se expresan mitos, tomará nota y al concluir los leerá textualmente, señalando que esa información es un mito y apoyándose en la participación del grupo se aclarará por qué lo es.

Para reflexionar

La facilitadora preguntará al grupo para qué les sirvió realizar el ejercicio y para qué creen que es importante aclarar y comprender ampliamente el término sexo y género, así como poder diferenciarlos.

Al finalizar la actividad, la facilitadora explicará brevemente los conceptos de sexo y género.

Sesión 5

Actividad “El baile del amor”⁵

Objetivo

Que las participantes reconozcan las manifestaciones de la violencia en el noviazgo y reflexionen cómo el amor romántico puede encubrir ciertos tipos de violencia.

⁵ Instituto Mexicano de Investigación en Familia y Población, A.C (2002) Acervo de Actividades.

Duración: 60 minutos.

Material: Letreros de “Amor es...”, “Amor no es...”, cinta adhesiva, formas de cartón con apariencia de bombas y corazones con frases escritas al reverso, música para bailar y grabadora.

Desarrollo

Antes de iniciar la actividad, la facilitadora colocará las figuras de cartón (corazones y bombas) en el piso, de tal manera que las frases escritas al reverso no se vean. Posteriormente, explicará al grupo que cuando empiece la música iniciarán un baile. Al detenerse la música, cada quien elegirá una figura de cartón y la levantará del piso. Esto se repetirá hasta que se agoten todos los corazones y las bombas (al finalizar deberá tener una o dos figuras cada quien).

La facilitadora pegará en la pared los letreros “Amor es...” y “Amor no es...”, y les pedirá que decidan a cuál de los dos letreros corresponden las frases escritas en las bombas o los corazones. Señalará que **no deben decidir con base en la figura, sino en la frase escrita.**

En los siguientes cuadros se relacionan las frases o palabras que se escribirán en las figuras. Las del primer cuadro corresponden a “**Amor es...**”; las que tienen un asterisco corresponden al amor romántico, es decir, al letrero “**Amor no es...**”

Paciencia	Comprender	Aceptar errores	Contarle todo*
Esfuerzo	Escuchar	Ponerte en los zapatos de tu pareja.	Poner a prueba su amor*
Respeto	Sentirte bien	Tener opiniones diferentes	Evitar conflictos*
Confianza	Pedir disculpas	Tener celos*	Emborracharte por su culpa*
Generosidad	Aceptar diferencias	Chantajear*	Sufrir*
Compromiso	Decir te quiero	Decir no puedes terminar conmigo*	Dar explicaciones*
Compartir	Decir me gustas	Decir sólo tú me haces feliz*	Renunciar a los amigos o a las amigas*
Mostrar interés	Mostrar debilidad	Decir eres todo para mí*	Conocer sus movimientos*

Las siguientes palabras y frases van escritas en las formas de bombas, ya que corresponden al amor romántico, es decir, al letrero “**Amor no es...**”

Poseer	Ordenar	Ignorar	No tomar en cuenta
Sentir celos	Mentir	Golpear	Prometer y no cumplir
Tener desconfianza	Amenazar	Echar la culpa	Perdonar y olvidar
Chantajear	Humillar	Hacer dramas	Tratar mal
Presionar (para tener relaciones)	Vigilar	Dejar plantada	Decir eres mío/mía
Burlarse	Imponer tu voluntad	Querer que adivine tu pensamiento	Decir no te maquilles tanto
Esperar que sea perfecto	Desahogar tu mal humor	Aguantar para que no te deje	Ridiculizar
Decir mi peor es nada	Querer ser todo para él o ella	Decir si te vas me mato	Despreciar

Para continuar, invitará a cada participante a pegar sus figuras debajo del letrero apropiado, y pedirá al grupo que apoye a quien manifieste alguna duda. Si se confunde en el lugar de alguna figura, la facilitadora la colocará en el letrero que corresponda y explicará por qué. Al finalizar, les preguntará: ¿cuáles son las diferencias entre el amor nutriente (“Amor es...”) y el amor romántico (“Amor no es...”) ? ¿Qué opinan de que se den estas expresiones en el noviazgo? ¿Qué tipo de amor predomina en las relaciones de noviazgo de las jóvenes?

Para reflexionar

Después, la facilitadora pedirá a las participantes que formen 3 equipos de mujeres y respondan las siguientes preguntas:

- Ⓢ ¿Qué esperan de una relación de noviazgo?
- Ⓢ ¿Qué concepción de amor tienen?
- Ⓢ ¿Cómo se relacionan ustedes con sus parejas?
- Ⓢ ¿De qué manera las jóvenes manifiestan estas expresiones de amor romántico o amor nutritivo y qué opinan?
- Ⓢ ¿De qué manera estas formas de relacionarse favorecen que haya violencia?

Cuando terminen de responder las preguntas, la facilitadora les dirá que se sienten en círculo para que presenten sus respuestas, con el fin de que retome algunos de los comentarios de ambos grupos y haga visible cómo las mujeres y los hombres experimentan el amor de forma diferente. También hará hincapié en que una gran tarea será contar con una visión más global del amor y hacer conciencia en que debemos entender lo que les pasa a unas y a otros.

La facilitadora invitará a que las participantes reflexionen acerca de cómo el amor romántico puede encubrir actitudes y conductas violentas (retomar ejemplos de corazones, Amor no es...).

Por otro lado, debe enfatizar en que las bombas son las señales más obvias de violencia, en cambio los corazones del lado de “Amor no es”... son más difíciles de diferenciar, porque están relacionados con el amor romántico.

Sesión 6

Actividad “Sensorama”⁶

Objetivo

Que las participantes puedan experimentar distintas sensaciones en su cuerpo a través de los sentidos.

Duración: 60 minutos.

Material: paliacates y muestras de: frutas, mermelada o azúcar, café, salsa de tomate, mayonesa, mostaza, vinagre, chile piquín, limón, sal. Objetos como: lijas, algodón, piedras, tela, frijoles, papel, gelatinas. Esencias de distintos tipos.

Desarrollo

La facilitadora pedirá al grupo que antes de iniciar la actividad se genere un ambiente de respeto, confianza y cuidado con la persona con quien trabajarán, así como con sí mismas y sí mismos. Les pedirá a las participantes que formen parejas, y les explicará que una persona deberá sentarse y vendarse los ojos, mientras que la otra le dará a probar diferentes alimentos y a tocar distintas texturas.

En seguida, pedirá a quienes tengan los ojos vendados que esperen un momento, y a las personas sin venda las llevará al lugar en donde se encuentre dispuesto el material, y les dará la siguiente instrucción: “de los alimentos, objetos y esencias que hay aquí, ustedes elegirán dos sabores, dos texturas y dos esencias que

⁶ Creada por la autora

quieran dar a su pareja. Primero, les darán a probar, después a tocar y luego a oler; en seguida repetirán el orden una vez más”. El número de pruebas puede variar según el ritmo del grupo. Se sugiere contar con sabores salados, dulces, amargos, ácidos y picosos, con texturas rugosas, lisas, duras y blandas, y con esencias de distintos olores. Cuando hayan terminado, deberán intercambiar los roles y repetir la actividad.

Para reflexionar

La facilitadora les pedirá que comenten cómo se sintieron cuando les tocó probar, tocar y oler, y cómo se sintieron cuando fue a la inversa. Si sintieron seguridad, si confiaban en su pareja, si brindaron confianza y cómo lo hicieron, si con cuidado dieron a sus parejas a probar sabores. Es importante preguntar con qué sentido sienten mayor comodidad y qué les resultó más agradable: algún olor, sabor o textura, y por qué, qué les pareció más desagradable y por qué.

Se llamará a la reflexión para que se cuestionen por qué nos es más fácil o nos gusta más utilizar un sentido que el otro, y por qué hay partes del cuerpo con las que nos resulta más difícil estar en contacto. ¿Qué se imaginan significa “el derecho a disfrutar plenamente de mi vida sexual”?, ¿qué relación encuentran entre esta actividad y este derecho?, ¿ustedes se dan cuenta de sus sensaciones?, ¿para qué les serviría identificar sus sensaciones?

La facilitadora mencionará a las participantes la importancia de estar en contacto con nuestro cuerpo, experimentar qué nos gusta y qué no nos gusta, explorarlo y poderse apropiarse de él.

Sesión 7

Actividad “Negócialo”⁷

Objetivo

Potenciar la comunicación entre jóvenes con el objetivo de negociar el uso del preservativo en las relaciones sexuales.

Duración: 60 minutos.

Desarrollo

La facilitadora pide 14 voluntarias para representar varias situaciones en las que un miembro de la pareja intenta convencer al otro de mantener relaciones sexuales sin preservativo, mientras el otro argumenta en contra y se resiste con réplicas o protestas. Finalmente tienen que negociar una solución. Las situaciones son las siguientes:

- ☉ Una persona convence a la otra de que no usen condón por amor.
- ☉ Se les rompió el condón.
- ☉ Están en una fiesta y no tienen condón.
- ☉ Un chavo que amenaza con dejar a la chava si no tienen relaciones sin condón.
- ☉ Una chava que le dice al novio que no le importa embarazarse y que no usen condón.
- ☉ Un chavo o chava que dice que se siente menos con el condón.
- ☉ Una chava que le pide usar condón a su novio y él le reclama y le pregunta si no le tiene confianza.

Durante las representaciones, la facilitadora tendrá la capacidad de congelar las acciones mediante la palabra “¡Alto!”. Cuando la acción esté congelada se pide al público que dé su opinión sobre lo que está pasando y lo que creen que deberían

⁷ Calixto, S., Farré-Semitiel, A., Gamboa, M. y Vera, J. (2009) Entrada Libre: Otra forma de vivir la sexualidad entre jóvenes

hacer o decir los personajes. Cada representación no debe durar más de cinco minutos y cuando hayan terminado se realizará una plenaria.

Para la reflexión

La facilitadora analizará con las voluntarias, cómo se sintieron, qué es lo que más le costó trabajo, si fue fácil llegar a un acuerdo, etc. Favorecerá el debate entre los miembros del grupo acerca de lo que han observado en la representación y de las dificultades que pueden surgir a la hora de plantear la utilización del uso del anticonceptivo con la pareja.

Sesión 8

Actividad “El diario de vivir”⁸

Objetivo

Que las participantes identifiquen y reconozcan que toman decisiones a diario.

Duración: 30 minutos

Material: Hojas de rotafolio y plumones

Desarrollo

La facilitadora solicita a las participantes que conformen 4 equipos y se les dice que van a platicar sobre las actividades que realizaron el día anterior. Después, analizarán las diferentes actividades e identificarán las consecuencias de las decisiones tomadas durante el día y las escribirán en la hoja de rotafolio. Por último, elegirá a una representante por equipo, quien expondrá las decisiones y respectivas consecuencias identificadas por su equipo.

Para reflexionar

Al terminar, se les preguntará ¿qué importancia tienen sus decisiones en su vida diaria? ¿Toman decisiones que no alteran su vida diaria? ¿Toman decisiones que

⁸ Yugar, C. J y Borelles, M. (1999) Educador/a adolescente. Manual de capacitación

pueden cambiar el transcurso de su vida? ¿Es importante tomar decisiones de forma consciente? ¿Si los resultados de una decisión son negativos, es justo culpar a las demás personas?

Sesión 9

Actividad “Carrera de burros”⁹

Objetivo

Identificar la importancia de la comunicación como parte de los procesos de cada familia y de la vida en pareja.

Duración: 40 minutos.

Material: Ninguno

Desarrollo

Se piden voluntarias que salgan del salón (la mitad del grupo). A la mitad que queda dentro se les indica que harán el papel de burros y los de fuera son las dueñas, ellas deben comportarse como creen que lo haría un burro. Se le informa que sus dueñas intentarán movilizarlos pues es una carrera de burros, pero sólo se moverán si el trato que se les da corresponde con el trato que creen debe recibir un burro. A las personas de fuera se les da la indicación de que es una carrera de burros, que deben escoger a alguien de dentro (que será su burro) y hacer lo necesario para ganar la carrera. Mientras se organizan y piensan qué es lo que van a hacer. Se traza una meta o un punto de partida (que puede ser el mismo tras una vuelta) y se indica a las personas que quedaron dentro del salón que se coloquen detrás del punto de partida, tomando la posición de un burro. Una vez hecho esto se indica a los de fuera que pasen y elijan a su burro y se da la señal de inicio de la carrera. Se dejan pasar alrededor de 15 minutos para que el

⁹ Instituto Mexicano de Investigación en Familia y Población, A.C (2002) Acervo de Actividades.

grupo trabaje. Al cabo de este tiempo se les pide que terminen el ejercicio independientemente si ganaron o no la carrera y que se sienten en las sillas formando un círculo. Se les pide que comenten cómo se sintieron desde el rol que les tocó desempeñar. Una vez concluidas las participaciones, cierra la técnica retomando los objetivos de la misma conectándolos con los de la sesión.

Para reflexionar

La facilitadora, pregunta al grupo sobre cómo se sintió a partir del rol que desempeñaron, cuál fue el trato que se dio, ya sea que lo recibieran o lo dieran, cómo fue la comunicación que se estableció entre las dueñas y los burros, si les gustaron las estrategias utilizadas para avanzar y ganar la carrera, cómo les hubiera gustado ser tratadas, hay comunicación con tu pareja o amigas o amigos y que puedes hacer para establecerla y/o mejorarla.

Cierre de sesiones

Actividad: “Te acuerdas cuando...”¹⁰

Objetivo

Pretendemos que las participantes mencionan sus sentimientos, pensamientos, reflexiones y aprendizajes acerca del taller.

Duración: 15 minutos.

Desarrollo

La facilitadora invitará a las participantes que se pongan de pie y que juntas hagan un círculo grande, después se les dirá que se van a decir una serie de frases: “Te acuerdas cuando...” y “Me emocione cuando...” y que las completen de acuerdo a lo que cada quien vivió durante la capacitación.

¹⁰ Seminario de Educación para la Paz.

Evaluación Pre-test y Post-test

1. ¿Qué cambios has observado a nivel personal y relacional, a partir de haber participado en el taller? (Solo post-test)
2. Describe qué es sexo
3. Describe qué es género
4. Qué significa para ti, ser una mujer joven
5. Consideras que las mujeres alcanzan su realización máxima cuando son madres, sí no y por qué
6. Completa las siguientes frases:

Los hombres deben _____ porque sólo así se puede vivir felices para siempre

Las mujeres deben _____ para ser valiosas

Los hombres deben ser _____ para que valgan la pena
7. ¿Consideras que los celos son una manifestación de amor? Sí No ¿Por qué?
8. ¿Qué es lo que más y lo que menos te gusta de tu cuerpo? y por qué
9. ¿En qué parte o partes del cuerpo ubicas tu sexualidad?
10. ¿Por qué crees que las chavas pueden tener dificultades para negociar el uso del condón con su pareja?
11. ¿Qué métodos anticonceptivos conoces?

12. ¿Cuáles métodos anticonceptivos utilizas? y por qué
13. Por qué crees, que las y los jóvenes, que conocen los métodos anticonceptivos no los usan
14. Hasta dónde los padres se deben meter en las relaciones de noviazgo de las hijas
15. ¿Consideras que tienes que pedir permiso, para ejercer tu sexualidad?
16. ¿Qué harías en caso de un embarazo no deseado?
17. Como evitarías una embarazo no deseado y una infección de transmisión sexual