



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO**



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Educación de la sexualidad y Resiliencia como
factores protectores del ejercicio de la
sexualidad de los adolescentes.

TESIS

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

P r e s e n t a:

Torres Buenrostro Eva Estefanía

DIRECTORA DE TESIS:

MTRA. ENA ERÉNDIRA NIÑO CALIXTO.

REVISORA:

LIC. GABRIELA LUGO GARCÍA.

Ciudad de México, Junio 2016.



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.

El presente trabajo es dedicado a mis padres a quienes amo, respeto y admiro y para quienes no hay una forma de terminar de agradecer por su presencia, su perseverancia y dedicación conmigo por enseñarme aquello que tiene valor y aquello que a veces no se aprende de los libros, gracias por ser mis maestros de vida.

Gracias por acompañarme tanto en los buenos como en los malos momentos, enseñarme a levantar y a buscar mis sueños, ayudándome a ser una persona resiliente. Y sobre todo gracias por su amor incondicional, por ser mi apoyo, mi impulso, mi ejemplo, por su lucha diaria y porque este logro no hubiera sido posible sin ustedes.

A mis hermanas Monse y Melissa por ser mis mejores amigas y confidentes por caminar conmigo en la vida y hacer que la aventura de la vida valga la pena por ser maravillosas y ser mis pepitas de oro, las amo.

A mis primos que estuvieron conmigo en este proceso y me apoyaron incondicionalmente, Jenny, Michelle, David, Denisse, Miguelito, John, Marifer, Miguel y a toda mi familia que le da sabor a mi vida y por todo su amor.

A la Mtra. Ena Niño Calixto por ser más que mi directora de tesis, por su calidad humana, por ser mi guía en este proceso no solo académico, sin cuya orientación, apoyo y paciencia no hubiera sido posible la realización de este trabajo; pero sobretodo por dejar huella en mi vida por ser un ejemplo de humanismo, de superación y una inspiración para seguir creciendo.

Gracias por ser una persona extraordinaria y un gran ser humano mi cariño y mi respeto para usted.

De igual forma gracias Lic. Gaby Lugo por creer en mí, por su tiempo, esmero, disposición y dedicación, por compartir conmigo sus conocimientos y experiencia, por su calidad y calidez humana muchas gracias maestra.

Gracias a la facultad y PROSEXMHUM por ser el medio para la transmisión de experiencias, conocimientos, valores y por todos los momentos que en ella viví tanto con mis maestros como con mis compañeros y amigos.

A mis amigos que han recorrido conmigo este camino y que aparecieron para quedarse en mi corazón, Miri, Laura, Lauris, Ely, Rubí Y Roy gracias por estar siempre presente, por su amistad y todo lo que aprendí de ustedes, además de

nuestras pato aventuras que no se borrarán de mi memoria, por que valió la pena conocer personas valiosas y maravillosas como ustedes.

A mis colegas Zua y Frank que dedicaron su tiempo y espacio a este proyecto, por su confianza y su trabajo, gracias por compartir conmigo la experiencia de educar en la sexualidad, los quiero.

A la E.S.T 117 que abrió sus puertas para la realización de esta investigación y a los y las adolescentes que apoyaron y participaron en la intervención, por sus confianza por enseñarme y motivarme con su ejemplo de vida.

Principalmente gracias a dios por acompañarme en cada paso de la vida, por darme fortaleza en todo momento, sobre todo en la dificultades.

Gracias por todas las cosas que me ha regalado empezando por la vida, por darme más de lo que necesitaba y por permitirme alcanzar este logro.

INDICE

RESUMEN	6
INTRODUCCIÓN	7
CAPITULO 1	
ADOLESCENTES: “ETAPA DE CAMBIOS BIOLÓGICOS Y DE ADAPTACIÓN SOCIAL”	12
1.1 FASE DE MADURACIÓN BIOLÓGICA: PUBERTAD.	12
1.2 FASE DE DESARROLLO PSICO- SOCIAL: ADOLESCENCIA.	15
CAPÍTULO 2	
RESILIENCIA: “OPORTUNIDAD DE CONOCER MIS FORTALEZAS”	28
2.1 FACTORES DE RIESGO Y FACTORES PROTECTORES... ..	31
2.2 PILARES DE LA RESILIENCIA.....	35
2.3 CONSTRUCCIÓN DE LA RESILIENCIA EN LA ESCUELA.....	43
CAPITULO 3	
EDUCACIÓN DE UNA SEXUALIDAD RESILIENTE EN LA ADOLESCENCIA.....	46
3.1 MODELO DE LOS CUATRO HOLONES	48
3.2 EJERCICIO DE LA SEXUALIDAD.....	51
3.3 MODELO DE UNA EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD LIBERADORA Y PARTICIPATIVA.....	53
INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL: “MANOS A LA OBRA”	
MÉTODO.	61
CRONOGRAMA	68
RESULTADOS DE LA INTERVENCIÓN.....	733
EVALUACIÓN PRELIMINAR.	744
EVALUACIÓN FORMATIVA.....	903
EVALUACIÓN FINAL.....	137
DISCUSIÓN.....	153
CONCLUSIONES.....	1598
REFERENCIAS.	1622
ANEXOS	
REDESCUBRIENDO MI CUERPO Y COSNTRUYENDO MI SEXUALIDAD	167
ESCALA DE ACTITUD HACIA LOS MENSAJES PROTECTORES DE CHIMALLI.	174
CARTA DE PRESENTACIÓN	177
CARTAS DESCRIPTIVAS	181
CARTAS DESCRIPTIVAS CON AJUSTES.....	201
CONTENIDO TEMÁTICO.....	220

MATERIALES EDUCATIVOS.....	254
FORMATOS DE OFICIALIZACIÓN ACADÉMICO ADMINISTRATIVOS	260

RESUMEN

La intención del presente trabajo fue retomar estrategias resilientes de trabajo en intervenciones para conjugarlo, con un aspecto de gran relevancia en el ser humano que es la sexualidad. El objetivo de trabajar con educación de la sexualidad y resiliencia es para generar una alternativa en la educación de la sexualidad diferente, la cual favorece a identificar y hacer visibles las habilidades resilientes adolescentes y que de esta forma tomen decisiones encaminadas hacia su bienestar y salud sexual. Así mismo se realizó una intervención en educación de la sexualidad y resiliencia, actuando como un factor protector contra los riesgos personales y sociales a los que se enfrenta el adolescente con respecto a la sexualidad. Se trató de un estudio pretest – postest con una muestra de 21 participantes de la Secundaria Técnica 117. Se utilizó la batería de cuestionarios “Redescubriendo mi Cuerpo y Construyendo mi Sexualidad” (Niño y Santiago, 2009) y La Escala de Actitud hacia los Mensajes Resilientes Chimalli (Castro, s.f.) las que permitieron conocer: datos socio demográficos, conocimientos, actitudes resilientes, prácticas e intereses sobre sexualidad. Posteriormente se llevó a cabo la intervención del taller reflexivo – vivencial “Descubriendo mis fortalezas: Juego, toco y me protejo, Viviendo una sexualidad con resiliencia”. Para concluir la intervención se aplicaron de nueva cuenta la batería de cuestionarios y la escala de actitudes, con la finalidad de identificar el aprendizaje y la percepción sobre los factores de riesgo y los factores protectores sobre su sexualidad. Los resultados muestran que la intervención del programa educativo fue eficaz.

Palabras Clave: Adolescencia, Resiliencia y Educación de la Sexualidad.

INTRODUCCIÓN

La escuela es un espacio de socialización, por lo que es un escenario idóneo para construir espacios de aprendizaje y reflexión sobre resiliencia y sexualidad entre los adolescentes; ya que es de gran importancia para el desarrollo psicosocial, la sexualidad puesto que es una vivencia en los seres humanos que da identidad.

Hoy en día vivimos una era de tecnología e información, en la cual encontramos constantes bombardeos de información sobre la sexualidad, sin un objetivo de formar en la sexualidad, es información que desafortunadamente contiene mitos y tabúes que orilla a prácticas riesgosas, modas riesgosas o bien buscan reprimir la sexualidad sin favorecer al desarrollo pleno y responsable de la misma.

La Educación de la Sexualidad es parte fundamental en el desarrollo y formación del ser humano es algo más que una expresión anatómica, ya que trasciende de lo personal a lo social.

Por ello es importante contar con programas educativos sobre sexualidad, que brinden herramientas para la vida e información libre de mitos y tabúes, siendo esta científica y clara.

Por la falta de estos programas y otros factores más hay estadísticas que refieren los riesgos a los que se enfrenta esta población.

Los datos que han sido recabados en los últimos años nos permiten reconocer la manera en que los adolescentes llevan a cabo el ejercicio de la sexualidad.

En la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID) en el 2009 a partir de las encuestas realizadas se encontró que el promedio de edad en que los adolescentes tienen su primera relación sexual es de 15.9 años, observaron que solo el 38.5 por ciento, que tuvo su primera relación en la adolescencia entre los 15 y 19 años uso algún método anticonceptivos, así mismo el 40.3 por ciento de

los embarazos fueron sin una planeación, pese a que el 97 por ciento declaró conocer los métodos anticonceptivos, por lo que podemos observar que no es suficiente que los adolescentes cuenten solo con información.

La mayoría de los adolescentes mencionan que deben asumir roles que no tenían contemplados como casarse, unirse, trabajar, dejar la escuela y a veces estar sin el apoyo de una pareja.

Encuestas realizadas por el ENADID en el 2014 arrojan que a nivel nacional, a los 18 años de edad, la mitad de las mujeres en edad fértil inicio su vida sexual; esta situación es cada vez a una edad más temprana ya que en el 2009 se reportaba que comenzaban la vida sexual a los 19 años.

Con referencia a la violencia en el 2007 la Encuesta Nacional sobre Violencia en el Noviazgo (ENVIN), encontró que el 76 por ciento de los jóvenes mexicanos de los 15 a los 24 años sufrió un episodio de violencia por lo menos una vez en el noviazgo.

Los datos anteriores permiten darnos cuenta que durante esta etapa de vida, los adolescentes se encuentran ante situaciones como violencia y embarazos no deseados.

Las estadísticas sugieren la importancia de crear espacios para los jóvenes , que les permita reeducar la sexualidad, adquirir estrategias que les ayuden en la prevención de los riesgos en la sexualidad adolescentes, con profesionistas preparados en actitudes, creencias, teorías, técnicas y aspectos emocionales.

En el Programa de Sexualidad Humana de la facultad de Psicología (PROSEXHUM), he tenido una formación en la que he aprendido una nueva forma de mirar la sexualidad y por supuesto enseñarla y modelarla, puesto que me ha brindado las herramientas teóricas y metodológicas sobre la sexualidad humana, sin abordarla de una manera directiva, sino más bien activadora de vivencias, experiencias y aprendizajes de la propia sexualidad de los adolescentes.

La educación de la sexualidad no puede solamente segregarse a la anatomía y fisiología del cuerpo del hombre y la mujer, como es enseñada en las escuelas, es prescindible trabajar la sexualidad en todos los componentes del sistema de la

sexualidad (reproductividad, erotismo, reproductividad, género y vínculos afectivos) con los adolescentes promoviendo la autoestima y autoconocimiento, para sortear las actitudes riesgosas sobre la sexualidad. (Rubio,1992)

Dentro de nuestra sociedad podemos encontrar sectores moralistas que de alguna manera no permite la inclusión de contenidos sobre sexualidad en un marco formal educativo, ya que refleja la creencia de que incluirla en la educación del adolescente es sinónimo de incitar al mismo a ejercerla de manera precipitada e irresponsable (Acevedo, J; Trujillo, M. y López, M, 2012).

Es importante por este motivo la concientización en los adolescentes de los riesgos, placeres, responsabilidades y derechos de la sexualidad, así como desmitificar que por vivir plenamente la sexualidad implica ser irresponsable.

Durante mucho tiempo se realizaron investigaciones con tendencia a dar mayor énfasis en la enfermedad o en aquellas causas y factores que pudieran explicar las causas, sin tener resultados satisfactorios ya que no todos respondían de la misma forma a las situaciones estudiadas así mismo ha pasado con la sexualidad en poner el foco de atención en los riesgos a los que esta conlleva.

El estudio de la resiliencia es la combinación de factores que permiten afrontar superar las adversidades de la vida y construir sobre ellas (Suárez, 1995 citado en Munist, et. al., 1998), siendo el complemento del enfoque de riesgo.

Por lo que realizar una intervención de educación de la sexualidad desde el enfoque de la resiliencia permite centrar la atención en las habilidades individuales de los adolescentes, se visibilizan sus capacidades y redes de apoyo, así como los riesgos circundantes a la sexualidad. Siendo una forma diferente de facilitar los aprendizajes en la intervención, donde los vínculos en el grupo de trabajo y redes de apoyo toman un papel muy importante.

De ahí el principal objetivo, que está implicado en esta investigación es la reeducación de la sexualidad en los adolescentes, así como favorecer el

desarrollo de actitudes resilientes y habilidades para la vida, que les permita enfrentar los riesgos psicosociales referentes a la sexualidad.

Los principales modelos teóricos utilizados en esta investigación fueron el Modelo Educativo Liberador, Participativo y Sociocultural de **Ena Eréndira Niño** (2011), el cual insta de una enseñanza horizontal, donde el educando tiene un papel activo, propositivo, crítico y constructor de su propio aprendizaje.

El Modelo de los Cuatro Holones de la Sexualidad de **Eusebio Rubio**(1992), que aborda la sexualidad de una manera holística contemplando el género, los vínculos afectivos, la reproductividad y el erotismo, que permite un estudio más amplio abordando cada parte del sistema de la sexualidad desde diferentes aristas como las biológicas, psicológicas, sociológicas, antropológicas y legal.

El Enfoque Metodológico de la Resiliencia de **Milstein y Henderson** (1987), siendo su objetivo ser un factor de prevención de los riesgos psicosociales y promotor de fortalecer habilidades y capacidades individuales. El cual propone que puede desarrollarse la capacidad de ser resiliente a partir de una ayuda y estimulación oportuna.

Tomando en cuenta estos enfoques teóricos y metodológicos permitieron la realización de un taller reflexivo y vivencial “Descubriendo mis Fortalezas: Juego, Toco y me Protejo Viviendo mi Sexualidad con Resiliencia”, el cual representa una experiencia vivencial y de sensibilización sobre su propia sexualidad, siendo una alternativa para contribuir a los riesgos existentes en el ejercicio de la sexualidad de los adolescentes.

Es la voluntad de la presente investigación hacer el esfuerzo de hilar las habilidades y capacidades resilientes así como la sexualidad de los adolescentes, como fuente potencial de salud y bienestar.

OBJETIVOS GENERALES.

1. Identificar en una escuela pública los conocimientos, actitudes resilientes, prácticas e interés hacia la sexualidad en los adolescentes.
2. Realizar un análisis pre test – pos test sobre los conocimientos y actitudes hacia la sexualidad de los adolescentes de la Secundaria Técnica 117.
3. Realizar un taller sobre sexualidad y resiliencia con técnicas participativas de trabajo grupal, actividades lúdicas y reflexivas.
4. Implementar el taller de Sexualidad y Resiliencia, así mismo realizar la evaluación del mismo.
5. Evaluar los elementos del taller: material educativo, dinámicas de grupo y estrategias de aprendizaje.

CAPITULO 1.

Adolescentes: “Etapa de cambios biológicos y de adaptación social”

1.1 Fase de Maduración Biológica: Pubertad.

El ciclo vital de las personas lo concebimos en varias etapas que van desde la concepción hasta la muerte, donde tiene cabida la pubertad y adolescencia con sus diversos cambios: rebeldes, irresponsables, cambiantes, irrespetuosos, llamativos, indecisos, flojos; así es como se les describe a los adolescentes desde los estereotipos, donde se entiende esta como una etapa crítica y difícil de la vida, siendo una mirada de los adolescentes desde la visión de la adultocracia y la brecha generacional -desde la perspectiva de los adultos y su código de valores que evalúan las prácticas sexuales de los adolescentes- (Niño, 2011), sin la mayor parte del tiempo darse un momento para hablar y entender su actuar.

Las etapas de pubertad y adolescencia son realmente importantes, pues en estas se llevan a cabo: cambios físicos, sociales, psicológicos, espirituales, morales, entre otros; los cuales influyen en la percepción que estos tienen de sí mismos y la que tienen los demás sobre ellos. Entendiendo el conjunto de las transformaciones por las que pasan, como cambios Bio-Psico-Sociales.

La entrada de la pubertad comienza con la transformación corporal puesta en marcha por mecanismos hormonales, a partir de la maduración de la glándula hipófisis anterior o también conocida como pituitaria, esta segrega la hormona Gonadotropina que estimula los demás órganos y sistemas generando modificaciones de tamaño, composición y forma de sus cuerpos infantiles a cuerpos maduros con la capacidad de procreación, a partir de la aparición de los caracteres primarios y secundarios.

Pubertad proviene del latín *Pubere*, que quiere decir, cubrirse de pelo.

Esta comienza con la adrenarquía cuando se produce la maduración del eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal-gonadal, los cambios puberales comienzan por

acción de las hormonas del hipotálamo, de la hipófisis, de los adrenales y las gónadas (López, 1983).

La primera manifestación hormonal en los púberes es con el surgimiento de la hormona Leuteinizante que genera la maduración del eje hipotálamo- hipófisis- suprarrenal- gonadal. La Prolactina, hormona del hipotálamo está vinculada con el aumento de los estrógenos en los ovarios de las niñas y el aumento de la testosterona en los testículos de los niños. Las hormonas Foliculoestimulante y la Leuteinizante estimulan el crecimiento de los óvulos en los ovarios y de los espermatozoides en los testículos, impactando en la maduración del aparato sexual; Siendo este cambio un parteaguas en los cuerpos de niños que pasan a ser cuerpos maduros con la capacidad de procrear.

Los caracteres sexuales secundarios son la manifestación del desarrollo y maduración sexual de los adolescentes, por consiguiente a partir del grado de aparición de estos se va concluyendo la etapa de maduración.

Los cambios que se generan en las mujeres son los siguientes:

1. Elevación de los senos.
2. Crecimiento del vello pubiano (Vellos pequeños, suaves y poco pigmentados).
3. Pico del estirón de crecimiento (Principalmente de las extremidades: Brazos y piernas).
4. Alteración de la forma del cuerpo.
5. Crecimiento del vello pubiano (Vello grueso y obscuro), menarquía y mamas del tamaño adulto.

Los cambios que se generan en los hombres son los siguientes:

1. Crecimiento del escroto y de los testículos.
2. Pico del estirón (Principalmente de las extremidades: Brazos y piernas).
3. Crecimiento del pene.
4. Crecimiento del vello pubiano y en las axilas.

5. Alteración del timbre de voz y crecimiento del vello facial (Martani, 2008).

El rango de edad en que comienza la pubertad no es igual en ambos sexos, en las mujeres puede iniciar en un rango de los 9 a los 13 años, y el proceso de maduración concluye de los 12 a los 19 años y en los hombres comienza de los 9 años y 6 meses a los 14 años y termina la maduración de los 12 años 10 meses a los 17 años y 2 meses.

Las causas de que los cambios no sean a una edad específica y exista una franja de edad en la que ocurren, es completamente multifactorial, puede ser, por aspectos genéticos y ambientales, como la alimentación o bien por el clima, la altura y características del lugar de residencia (Palacios, Marcher, & Coll, 1995).

La pubertad va acompañada también de una transformación psicológica, pues comienzan a descubrir el entorno con sus propios ojos, construyendo su propia perspectiva del mundo, generando una visión diferente de su panorama que les permite moverse, actuar y sentir de forma diferente.

Cuando la pubertad aparece con antelación, impone al cuerpo una transformación importante, adelantando características para las cuales el niño o niña aún no están preparados psicológica y emocionalmente (Martani, 2008) (Palacios, Marcher, & Coll, 1995)

Según diversos estudios, las consecuencias sociales que pueden existir por una anticipada maduración en los niños, son el disfrutar de las ventajas sociales, como mayor seguridad en los diferentes escenarios por ser percibidos como atléticos, atractivos y más masculinos (Baley y Jones en Shaffer, 2000). Los niños que maduran tarde tienden a ser ansiosos y demandantes de mayor atención durante la pubertad (Duke, et al en Shaffer, 2000).

Las mujeres que maduran pronto pueden tener desventajas sociales, pues aunque su imagen corporal es favorable, son menos sociables con individuos de su misma edad, puesto que los niños entran en la pubertad después (Taipale en Shaffer, 2000 & palacios, 1995). Esto implica que su cuerpo cumple con el estereotipo

femenino de belleza pero no cuentan con la madurez cognitiva para ingresar al mundo adulto y se sienten físicamente superiores a los niños de su edad, causando en ellas una gran confusión.

Esta etapa se explica a través de la edad cronológica que está asociada a aspectos biológicos de maduración que vincula a los aspectos sociales, ya que a partir de la apariencia que obtienen los adolescentes durante la maduración, la sociedad les asigna un lugar distinto al que ya tenían durante su infancia. (Guzmán en Navarrete, 2004).

Los cambios corporales propios de la pubertad impactan en los aspectos psicológicos y sociales, en cuanto a la toma de decisiones que tienen que comenzar a tomar a partir de esta etapa, respecto a la ropa, el cuidado personal, la higiene sexual, elección de amistades y pareja, así como su orientación vocacional, las cuales responden a las demandas familiares y sociales para ocupar un nuevo lugar entre las personas.

La pubertad es simultánea a la adolescencia, pues esta comienza de los 12 años, terminando a los 20 años, siendo una etapa transitoria entre la niñez y la adultez, ya Erickson le llamaba “Moratoria social”. La adolescencia es un hecho Psico-sociológico, pues no es universal y es diferente en las distintas culturas, así como a través del tiempo.

En el siguiente apartado abordaré particularmente las características de desarrollo ocurridas durante la adolescencia.

1.2 Fase de Desarrollo Psico- Social: Adolescencia.

La etapa de la adolescencia es un término cultural y social que se rige por diversas normas dependiendo del lugar y la época en la que se presente. Etimológicamente la palabra adolescencia proviene de *ad*: a, hacia y *olescere* de olere: crecer. Lo que significa la condición y el proceso de crecimiento; de Krisis, que en griego significa el acto de distinguir, elegir, decidir y/o resolver y a partir de la cual se logra la identidad personal (Monroy, 1994).

La adolescencia es una etapa de vida importante en las personas, porque en ella se toman las decisiones que marcan el tránsito a la vida adulta, esta constituye un período transitorio que se constituye al alcanzarse la madurez fisiológica y termina cuando se logra la madurez social, asociada la primera con el desarrollo de las funciones sexuales y reproductivas y la segunda con la separación de la familia, inicio de la vida laboral y hogar propio (Stern, 2008).

La etapa adolescente surge en occidente como un concepto, con un nuevo estilo de vida en cuanto a modas y gustos musicales, el corte de pelo, el vestuario, los hábitos, los valores y la dependencia con padres a mayor edad. A partir de la industrialización se dio notable importancia al ingreso y permanencia escolar, por lo que la educación obligatoria se volvió indispensable, para favorecer las capacidades y habilidades para ingresar, primero al ámbito escolar y después al económico (Palacios, Marcher, & Coll, 1995). Un indicio de que la adolescencia no es universal, es que el 60% de las sociedades preindustriales no tienen un término para definir la adolescencia.

El estudio científico sobre la adolescencia comenzó en 1904 con Stanley Hall y su obra *Adolescence*, en la que menciona, que la herencia interactúa con influencias ambientales para determinar el desarrollo del individuo y la describe como una temporada de tempestad y estrés, etapa turbulenta y de cambios anímicos. Otra autora relevante en el estudio de los adolescentes, desde un enfoque sociocultural es Margaret Mead (1928), argumenta tras sus investigaciones que cuando la cultura permite hacer una transición suave y gradual de la infancia a la adultez, la adolescencia se asocia con escasa turbulencia, en cambio en occidente hay una gran separación entre los adultos, niños y adolescentes de forma que no comprenden totalmente situaciones como, la muerte, el nacimiento de un bebé o las relaciones sexuales y es más probable de que se viva como una etapa complicada. Estas miradas de los adolescentes favorecieron a pensar en ellos desde una forma estereotipada, pensándola aun en nuestros días como una etapa complicada, difícil, laboriosa y penosa; dándoles un papel pasivo y de victimización a los adolescentes. Investigaciones posteriores abrieron nuevas

perspectivas de comprender y apreciar la adolescencia desde aspectos como la creatividad, los valores grupales y cívicos como la responsabilidad, la educación, el civismo y la tolerancia (Santrock, 2004).

Por otra parte, la forma en cómo se conceptúan los mismos adolescentes no es de la misma manera como la que se hace en los libros, pues en una investigación coordinada por Stern (2008) los adolescentes de un rango de edad de 13 a 15 años que cursan la secundaria son los que se identifican como adolescentes, los de 10 a 13 años se identifican como niños, más aun si están en la primaria, y a partir de los 16 años se identifican como jóvenes; de forma que para ellos esta etapa de cambios drásticos y continuos ocurre solo mientras se encuentran en el nivel escolar de secundaria.

La adolescencia es una etapa de transición que va de la niñez a la vida adulta, que conlleva importantes cambios cognitivos, socio-afectivos, sexuales y psicosociales. Por lo tanto, es concebida como un proceso de cambio, desprendimiento, pero que se tiñe de connotaciones suaves o agitadas dependiendo de las experiencias de la cultura en la que se encuentre, como ya lo mencionaba Margaret Mead.

Es una etapa que engloba las incertidumbres connotativas del crecimiento del ser humano, teniendo una duración e intensidad variable en los procesos que acontecen, como el desarrollo Psico- sexual, cognitivo, moral, Psico- social y el sentido de identidad, que se viven en este momento, dando un esplendor físico y psicológico: mayor fuerza, agilidad, rapidez, memoria y capacidad cognitiva que permite que esta etapa compleja se viva como una de las más importantes y felices.

El desarrollo Psico- sexual en la adolescencia se gesta en la medida se va madurando, pues aumenta o comienzan a experimentar el impulso y satisfacción sexual, los cuales solo tienen dos salidas: la represión o la satisfacción. La primera conduce en ocasiones a trastornos somáticos y psíquicos, y la segunda, en nuestra sociedad a conflictos sociales, pues se espera que haya una continencia

de tener relaciones sexuales. La sexualidad infantil auto-erótica y no genital da paso a una sexualidad adolescente genital, en donde la masturbación se convierte en una actividad normal, también son frecuentes los enamoramientos e idealizaciones y en algunos casos experimentan su primera relación sexual, Wilhelm (1991) condensa las características típicas del desarrollo psicosexual de los adolescentes:

- Su sexualidad evoluciona del autoerotismo al erotismo con otros.
- Construyen los elementos básicos de la expresión de su sexualidad: identidad sexual, identidad de género y orientación sexual.
- Intentan afirmar su identidad sexual, su orientación sexual y su autoestima en la interacción con los otros.
- Ejercen su sexualidad con fines exploratorios y placenteros, no reproductivos.
- Prueban su “poder sexual” a través de múltiples parejas y la seducción.
- Buscan parejas para experimentar y disfrutar el placer sexual.
- Buscan a quien amar para depositar sus afectos y sentirse altruistas.
- Necesitan ser amados para lograr el sentimiento de aceptación por los otros.
- Desean gozar de los privilegios y beneficios de ser adulto.

Las expresiones de la sexualidad son modeladas en cada sociedad respondiendo a diferentes condiciones socio históricas (Weeks, 1986). La sexualidad placentera constituye un campo de batalla entre dos posturas extremas e irreconciliables: la moralista tradicional, que asume el estoicismo y abstinencia sexual, y la hedonista que promulga el placer como la experiencia vital de las personas (Navarrete, 2004).

Por otro lado, el desarrollo cognoscitivo de los adolescentes coincide con el ingreso a la tercera etapa de educación básica, donde el contenido de las diferentes materias comienza a alejarse de lo concreto para introducirse en lo

abstracto, lo que corresponde a un cambio cualitativo de las estructuras cognoscitivas, que pasan a un pensamiento hipotético- deductivo.

Piaget (1955) consideraba a partir de sus investigaciones que atravesamos cuatro etapas (sensorio motor, pre operacional, operaciones concretas y operaciones formales) en nuestra comprensión del mundo, cada estadio está relacionado con la edad y la forma de pensar, desplazando la cognición de manera cualitativa, pues se mantiene la cognición del estadio anterior, que ocurre a partir de los 11 años en adelante.

Los adolescentes según Piaget, se encuentran en la etapa de operaciones formales que generarán un nuevo tipo de equilibrio de las estructuras cognoscitivas, a través de los procesos de asimilación y acomodación, que da una nueva lógica y amplía la visión del mundo sobre el individuo, ya que comienzan a utilizar la lógica propositiva, sistematizan sus ideas y construyen hipótesis, generan pensamientos abstractos, puesto que manejan de forma flexible y novedosa la información: ya no se limitan a lo existente, pueden pensar más allá de lo real y sus posibilidades (Santrock, 2004).

Para Vygotsky (1934) el desarrollo cognoscitivo se constituye a partir del desarrollo orgánico de la persona y del desarrollo histórico de la humanidad, que dan paso a las funciones psíquicas superiores, como el desarrollo del contenido en el pensamiento y la adquisición de nuevas conductas.

Los adolescentes logran un pensamiento de conceptos y también un pensamiento verbal lógico que les permite la comprensión de lo abstracto, al haber desarrollado la capacidad de asimilar la formación de conceptos que van madurando y desarrollando – su desarrollo se genera a partir del uso funcional de las palabras o signos, que les permite analizar y destacar atributos, abstraerlos y sintetizarlos a partir de las funciones intelectuales básicas: asociación, atención, combinación de juicios e ideas, representación e inferencia.- conforme al contexto en el que se desenvuelven; puesto que donde el medio no presente al adolescente las tareas adecuadas y exigencias nuevas, no despierta ni estimula el desarrollo de su

intelecto, no despliega todas sus posibilidades cognitivas, no llega a alcanzarlas o las alcanza con retraso (Vygotsky 1934 citado en Faro, 2007)

En concreto de los dos enfoques mencionados, el desarrollo intelectual de los adolescentes junto con el contexto en el que se desenvuelven, paulatinamente les permite:

1. Valorar distintas posibles soluciones a un problema.
2. Prever las consecuencias de actuaciones presentes.
3. Adquirir capacidad crítica al ser capaz de relacionar realidades concretas con reglas generales y abstractas.
4. Reflexionar sobre diferentes realidades posibles.

Los cambios de pensamiento de esta etapa les permiten ganar independencia, favorecer el desarrollo de su identidad y van de la mano del desarrollo moral.

El desarrollo moral está constituido por un conjunto de pensamientos, sentimientos y comportamientos relacionados con el bien o el mal, tiene una dimensión intrapersonal vinculada al sistema de valores y la dimensión interpersonal asociada a lo que la gente debería o no hacer en sus interacciones con los demás (Santrock, 2004).

Los psicólogos evolutivos que han estudiado el desarrollo del juicio moral en los adolescentes son Piaget y Kohlberg, el primer autor considera que la moralidad transita de una moral heterónoma basada en la sumisión a los adultos a una moral autónoma, basada en la cooperación y/o reciprocidad. Los juicios morales que se realizan en esta edad ya no están medidos por el resultado de una acción, sino de la intencionalidad de los actos (Aguirre, 1994; Papalia, 2010).

Para Piaget el desarrollo moral se desarrolla de la siguiente forma (Aguirre, 1994):

De los 0 -2 años, se basa en las reglas motrices individuales y ritualizadas.

De los 2-5 años, son a base de reglas del exterior para sus propios intereses.

De los 7- 8 años, a base de cooperación y acuerdos con los demás, buscando el placer social exterior.

De los 11- 12 años en adelante, el desarrollo moral es en base a la codificación de reglas con las normas sociales compartidas, comprendiendo las reglas y sintiéndose en libertad de seguirlas.

Kohlberg (1981), considera importante el desarrollo cognitivo y la interacción social, la oportunidad de participar en grupos sociales y en la adopción de roles para la comprensión la actitud de otros; también distingue seis estadios morales que se agrupan en torno a tres niveles principales:

1. El Nivel Moral Pre- convencional (estadio 1 y 2), en el que las personas interactúan bajo controles externos, por lo que obedecen reglas para evitar castigos o alcanzar recompensas.
2. El Nivel Convencional (estadio 3 y 4), hace referencia a las personas que han interiorizado las normas de la figura de autoridad, están preocupadas por ser buenas y agradar a los demás con la finalidad de mantener el orden social.
3. El Post- convencional o Principios de Moral Autónoma, en este nivel, las personas reconocen conflictos entre las normas morales y emiten sus propios juicios en sus principios del bien, la imparcialidad y la justicia (citado por Papallia, Wendkos, & Duskin, 2010).

En los aportes de los autores revisados, se refleja que este cambio genera una consciencia y abstracción sobre los actos, la intencionalidad y la medida del daño, lo cual es un factor importante en la toma de decisiones ya que dependiendo del desarrollo moral del adolescente tomará en cuenta lo que esta bien o mal de acuerdo a su sistema de creencias así como las consecuencia de las mismas; lo que aunado a la toma de decisiones y todas las implicaciones morales y contextuales que implica, también hay conexión con los afectos, lo que despliega otro aspecto fundamental en la adolescencia el desarrollo afectivo y social.

Todas las áreas de desarrollo por las que pasa el adolescente se vinculan y se van acompañado en los cambios que continúan aconteciendo. Por su parte el desarrollo afectivo y social, tienen lugar en el contexto social y es cuando el adolescente paulatinamente va logrando la identidad, la intimidad, la integridad y la independencia tanto física como psicológica, permitiéndole una mejor comprensión de él mismo en relación con el mundo que lo rodea.

Las actitudes, emociones y sentimientos que tienen sobre su nuevo cuerpo, el rol que desempeñan en la sociedad, la construcción de su identidad sexual y del género, están permeados del desarrollo psicosocial y socioemocional. La relación de cómo perciben, sienten y se relacionan los adolescentes con su cuerpo, condiciona las relaciones afectivas y sexuales. Estas emociones y formas de sentir están influenciadas por el tipo de actitudes, valores respecto al cuerpo y la sexualidad del entorno sociocultural del adolescente.

La búsqueda de sí mismo y la identidad es definida por Erickson (citado en Rice, 1997) como la confianza en la continuidad interior de uno mismo en medio del cambio.

La identidad es una búsqueda que se desarrolla durante toda la vida, comienza en la niñez y adquiere mayor predomina en la adolescencia, es puntual mencionar que la identidad se refiere a la identificación de valores, ideología, religión, la búsqueda de pertenecer a un grupo. La auto-identificación se logra cuando el adolescente escoge los valores con los que regirá sus comportamientos, su ideología, religión, identidad sexual (roles, preferencia y orientación sexual) y que en muchas ocasiones difiere de los que aprenden de los padres.

Para formar la identidad los adolescentes deben determinar y organizar sus “identidad negativa”, basada en la identificación con figuras negativas pero reales, esto constituye una de las bases para la formación de grupos de delincuencia, drogadicción, entre otras, también hay personas en las que se presentan identidades capacidades, necesidades, intereses y deseos para expresarlos luego en el contexto social. En algunos casos, la única manera de esta búsqueda es lo

que Erickson llama transitorias, ocasionales o circunstanciales, adoptadas o simultaneas por adolescentes según las circunstancias.

El adolescente pasa por el duelo de las pérdidas de las condiciones infantiles y tiene dificultades en aceptar las realidades adultas que le van imponiendo tanto la sociedad, como su propio cuerpo.

A veces la ansiedad que se genera es tan grande que surge una disconformidad con la propia identidad, que se proyecta en el cuerpo del adolescente y perciben los cambios como perturbadores. La incoordinación muscular, debido al disparate crecimiento osteomuscular, el aspecto desmañado, la falta de similitud con los que lo rodean en su familia, despiertan en él sentimientos de extrañeza e insatisfacción que contribuyen a crear un sentimiento de “despersonalización”.

Las imágenes parentales sean buenas o malas, permiten generar el proceso de identificación desde la infancia que favorecen una mejor elaboración de las situaciones cambiantes durante la adolescencia.

La autoestima es fundamental en el desarrollo de los adolescente, ya que esta es fundamental para un desarrollo pleno (Branden, 2008), la autoestima tiene dos componentes, el sentimiento de capacidad personal y el de valor personal, en pocas palabras es la suma de la confianza y el respeto por sí mismo

La autoestima saludable es sentirse confiadamente apto para la vida, es decir, capaz y valioso, en cambio una autoestima baja es sentirse inapto para la vida y la capacidad de desarrollar una confianza y un respeto saludable por nosotros mismos es inherente a nuestra naturaleza.

La importancia de una autoestima saludable reside en ser la base de nuestra capacidad para responder de manera activa y positiva a las oportunidades, siendo un factor protector para el propio cuidado.

Retomando a Arberastury y Knobel (1988) para concretar las ideas planteadas antes sobre los cambios por los que pasan los adolescentes, ellos proponen que

las características de la adolescencia, no deberían de considerarse como “Patológicas” o anormales en lo social y familiar.

Ya que la consolidación de la personalidad, no se logra sin pasar por un cierto grado de conductas patológicas -que para ese momento de evolución son normales- pues se encuentran en una etapa de integración al mundo adulto en donde tendrán que aceptar su nueva configuración de ser humano. La normalidad en este contexto es entendida por las normas vigentes y establecidas por los adultos que entienden como lógicas, coherentes y normales. Los autores reunieron las manifestaciones que tienen los adolescentes en torno al proceso de identificación por él que están pasando, llamándolo “El síndrome normal de la adolescencia”, las cuales menciono brevemente:

1. *Búsqueda de sí mismo y de la identidad*, ocurre en todas las etapas de vida como proceso de individuación, siendo el conocimiento de su cuerpo y el mundo que los rodea.
2. *Tendencia grupal*, en el grupo está transferida la dependencia que antes había con los padres, el grupo les brinda seguridad.
3. *Necesidad de intelectualizar y fantasear*, son formas de pensamiento que compensan las pérdidas que acontecen en esta etapa como: pérdida del cuerpo infantil, de los padres infantiles, entre otros.
4. *Crisis religiosa*, solución de la angustia “vida – muerte”, en la que construyen su ideología, valores éticos y morales, aceptando como propios los que les enseñaron sus padres o modificándolos.
5. *Desubicación temporal*, viven en el tiempo experiencial, les cuesta trabajo distinguir entre pasado, presente y futuro, teniendo urgencias enormes y postergaciones irracionales.
6. *Evolución sexual*, autoerotismo a la heterosexualidad, pasan de la masturbación al contacto genital con un otro, siendo exploratorio y preparativo, no procreativo.
7. *Actitud social reivindicatoria con tendencias antisociales*, la familia influye en gran parte de su conducta, los adolescentes tienen el sentido místico de

la necesidad del cambio social lo que explica la omnipotencia que es la compensación de la realidad social frustrante. Las actitudes reivindicatorias y de reforma social del adolescente es la cristalización en la acción de lo que ha ocurrido ya en su pensamiento.

8. *Contradicciones sucesivas en todas las manifestaciones de su conducta, la conducta del adolescente esta denominada por la acción*, que constituye la forma de expresión más típica en estos momentos de la vida, en que hasta el pensamiento necesita hacerse acción para poder ser controlado, el adolescente no puede mantener una línea rígida permanente y absoluta, aunque a veces lo intenten y lo busquen.
9. *Separación progresiva del padre y la madre*, la aparición de la genitalidad impone la separación de los padres, esto depende de la forma en cómo se ha elaborado la fase genital, las experiencias infantiles anteriores, los padres también experimentan las ansiedades que despierta en el desprendimiento real y a los celos que esto implica en los hijos y en ellos mismo.
10. *Constantes fluctuaciones de humor y del estado de ánimo*, en el intento de una conexión placentera con el mundo y la sensación de fracaso frente a la búsqueda de satisfacciones que puede obligar al individuo a replegarse en sí mismo y generar un sentimiento de soledad, en estos momentos el adolescente elabora y reconsidera sus vivencias acertadas y sus fracasos. La intensidad y frecuencia de sentimientos y emociones obligan al adolescente a realizar modificaciones rápidas de su estado de ánimo, pues se puede ver en desesperanzas profundas o cuando elabora o supera los duelos pueden sensacionar una elación.

Al final de esta etapa los adolescentes deben alcanzar la madurez desde los tres componentes básicos de una personalidad y lograr las siguientes características, según Niño (2003):

En lo biológico: desarrollo físico que les permita utilizar el cuerpo con eficacia, madurez social y capacidad reproductiva.

En lo psicológico: la constitución de su identidad psicológica, social y sexual, una identidad personal definida y estable, aceptación de sí mismo en lo corporal y lo cognitivo: autoestima, comprensión de sí mismo y de su contexto sociocultural a través de la reflexión de la vida cotidiana, autonomía en la toma de decisiones y capacidad para asumir las consecuencias de sus actos, responsabilidad para asumir que es el agente principal de su vida, estabilidad conductual y emocional, independencia emocional y económica de sus padres y otros adultos, retorno a los padres en una nueva relación fundada en una relativa igualdad.

En lo social: capacidad de construir relaciones estables y duraderas, prepararse para la vida en pareja o en familia, desear y lograr una conducta socialmente responsable, flexibilidad para comprometerse y postergar acciones, conformación de un sistema ético personal de valores que guíen su vida, capacidad para plantear objetivos de largo plazo, ajustándose a la realidad, acceso al ámbito laboral e independencia económica y separación de los padres.

En conclusión, la adolescencia es un período que puede ser estudiado desde diferentes posturas y enfoques, tomando en cuenta que, los cambios que ocurren durante esta etapa se ven influenciados por la cultura en la que se desenvuelva la persona.

Después de la revisión de los autores antes citados, es concluyente que la pubertad y la adolescencia son procesos simultáneos, llenos de cambios inesperados y desconocidos, que generan desconcierto y confusión, ya que solo viven esa etapa sin comprender lo que les sucede y con la necesidad de responder cada una de las dudas que les surgen a partir de estos cambios, como los que ocurren en su cuerpo, las sensaciones en los genitales al ver a la persona que les gusta, la erección, la menstruación, la forma de asearse o simplemente saber si lo que sienten está bien, puesto que para ellos por ser situaciones nuevas, no reconocen la normalidad o irregularidad de lo que sienten, piensan y observan en su cuerpo; en este caso, hice referencia a las incertidumbres relacionadas con la sexualidad que son los cambios que más interesan a la investigación.

Generalmente cuando los adolescentes tienen dudas sobre temas de sexualidad, recurren con más facilidad y acceso a internet, en donde encuentran abundante información y en la que les es difícil discernir si es verídica o incorrecta, puesto que cuando tratan de hablar con un adulto de estas dudas que tienen - porque ellos ya lo han vivido - , en la mayoría de las ocasiones los adultos experimentan angustia sobre el tema de sexualidad. Tienen dudas de la veracidad de lo que saben y también sobre cuanta información deben ofrecer; ya que perciben su propia desinformación por influencia de los medios de comunicación.

Por lo que la manera más accesible para resolver las dudas que surgen en esta etapa, es en los medios de comunicación, internet y con sus pares que los inducen o promueven a caer en los riesgos psicosociales de la sexualidad como: embarazos no deseados, matrimonios o uniones libres a temprana edad que generalmente son partícipes directos e indirectos de la violencia y el maltrato así como la vulnerabilidad a la adquisición de enfermedades de transmisión sexual como el VIH/Sida, entre otros.

Por lo que es importante crear espacios de educación alternativos, en donde se brinden aprendizajes para la vida cotidiana y herramientas que permitan a los adolescentes transitar esta etapa de cambios desde la comprensión, el autoconocimiento y auto-cuidado, de forma que incida en su proyecto de vida.

Capítulo 2.

Resiliencia: “Oportunidad de conocer mis fortalezas”

El enfoque metodológico de la resiliencia, es un parteaguas para enfocar la mirada desde el desarrollo, las capacidades y las potencialidades a las personas. De esta forma es como en este estudio se retomará la sexualidad de los adolescentes siendo una posición desde la promoción y la prevención de la salud y el bienestar en la sexualidad, favoreciendo la práctica de comportamientos autorregulados, críticos e informados para el desarrollo en una sexualidad saludable, responsable y libre. Orientando a visibilizar los recursos, las redes de apoyo y situando a los adolescentes a proyectarse hacia el futuro respecto a su sexualidad.

La resiliencia viene de un modelo de bienestar, enfocado como menciona Higgins (1994, citado por Henderson y Milstein, 2003:23), a

“Explorar plenamente las fuentes de fortaleza individual”

El cual difiere del modelo de déficit o también conocido como modelo médico que impera en la comprensión de la aparición de trastornos, para determinar las características y circunstancias que favorecieron o influyeron a la aparición a situaciones de riesgo, trastornos o enfermedades. A diferencia del enfoque de resiliencia, que examina con la misma minuciosidad las fortalezas, capacidades y destrezas.

La resiliencia es un término que viene del campo de la física específicamente en la resistencia de materiales, puesto que tienen la capacidad de absorber energía después de una fuerza o una tensión aplicada, prestando atención a la cantidad de energía almacenada (Nash, 1990). Siendo en las ciencias sociales un concepto en construcción y con poco tiempo en su extrapolación a la psicología. El primero que utilizó este término en Psicología fue Bolwby (1992 citado por Manciaux, 2003:20), quien la definió así:

“Como un resorte moral, cualidad de una persona que no se desanima, que no se deja abatir”.

Pero el estudio que proporcionó más elementos para comprender la resiliencia en el campo de la psicología fue Werner, con una investigación longitudinal que realizó por treinta años en los que siguió a 698 niños de la isla Kauai, basándose en indicadores de exposición a un riesgo alto de trastornos de conducta, el 80% evolucionaron favorablemente sin intervención terapéutica siendo jóvenes adultos competentes y bien integrados, a pesar de una infancia difícil.

En la actualidad, como menciona Manciaux (2003) la resiliencia es otra forma de mirar la realidad para usar mejor las estrategias de intervención, ya que desde el quehacer profesional se requiere un cambio en la forma de ver a los demás, cuestionando las evidencias y actitudes personales, culturales e institucionales para no etiquetar y estereotipar a partir de nuestras observaciones.

No hay una definición única y consensuada sobre resiliencia, existen definiciones como investigaciones hay de ella. Para el presente trabajo retomaremos las definiciones expuestas por los siguientes autores.

Edith Henderson (2003), señala que la resiliencia es la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad, experiencias que llegan a ser desestabilizadoras, difíciles, dañinas y causantes de sufrimiento e incluso traumáticas.

Por su parte Gabriela Simpson (2008) menciona que la resiliencia, trata de habilidades sociales, emocionales, cognitivas y culturales para enfrentar cambios y problemas; permitiendo el fortalecimiento personal y la adaptación en el medio en el que se vive. Habilidades y capacidades latentes en el ser humano, resultantes de un proceso dinámico que hacen que varíen dependiendo las circunstancias, el contexto, la naturaleza de la adversidad y la etapa de la vida en la que se encuentre la persona.

Luthar (2000), “Proceso dinámico que tiene como resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad” (citado en Simpson, 2008)

Y la definición de Rirkín y Hoopman (1991, citado por Henderson y Milstein, 2003: 26), en la cual señalan que...

“La resiliencia puede definirse como la capacidad de recuperarse, sobreponerse y adaptarse con éxito frente a la adversidad, y desarrollar competencia social, académica y vocacional pese a estar expuesto a un estrés grave o simplemente a las tensiones inherentes al mundo de hoy”.

Podemos darnos cuenta que en las definiciones confluye la idea de resistir un suceso o estrés, en el que posteriormente hay una evolución o crecimiento, al desarrollar competencias que permiten una adaptación al medio, en el cual influye una serie de características personales como de su entorno. Por lo que es importante el fomento de la resiliencia en la adolescencia, de forma que sea un equilibrio ante los acontecimientos estresantes de su sexualidad, teniendo así los recursos necesarios para apartarse dentro de lo posible de situaciones de riesgo, así como para sostener y mantener un estado de bienestar. Pues como menciona Henderson y Milstein (2003) todos tenemos algunas características resilientes, aunque estas a menudo pasan inadvertidas, además es posible desarrollar más resiliencia, si hacemos conscientes los factores de protección así como poner en marcha habilidades y fortalezas.

La resiliencia es la capacidad de tener o desarrollar habilidades y comportamientos protectores; los cuales no son absolutos ni para siempre, ya que pueden aumentar o disminuir con el tiempo, por circunstancias personales o del contexto, convirtiéndose la resiliencia en una tarea de vida, así también, se abre la oportunidad de mirar las situaciones adversas como una posibilidad de enriquecimiento y fortalecimiento (Manciaux, 2003).

El Fondo de las Naciones Humanas para la Infancia (UNICEF) (1997), reconoce ya la importancia de las habilidades en sus diferentes niveles, las psicológicas y sociales que influyen los valores culturales y sociales, las relacionadas con situaciones específicas como la solución de conflictos y las que se aplican a la

vida relacionadas con los roles o rechazar relaciones sexuales. Así mismo la Organización Mundial de la Salud (OMS) promueve la enseñanza de habilidades para la vida con el objetivo de que los adolescentes adquieran modos de vida saludables que generen bienestar físico, social y psicológico (Mantilla, 1993).

Por lo que es un referente que el aprendizaje de habilidades para la vida favorecen actitudes de cuidado al cuerpo, a la toma de decisiones que van encaminadas a hábitos y acciones saludables.

Los elementos implicados en el proceso de la resiliencia son los factores de riesgo y los factores protectores, los cuales no están aislados de las características personales, culturales, políticos, familiares y sociales, pues cada una de estas áreas contribuyen a la existencia de riesgos o bien fortalezas en la sexualidad de los adolescentes.

Los factores de riesgo pueden ser referidos a la persona o pueden estar relacionados al contexto en el que esa persona se desenvuelve, los factores de riesgo personales son cualquier característica o cualidad de una persona que se sabe unida a una elevada posibilidad de dañar su salud o bienestar en general, por ejemplo: baja autoestima, habilidad social-afectiva, alcoholismo, deserción escolar, violencia, la experiencia sexual y la genitalidad, entre otras. Los factores contextuales o situaciones son aquellos referidos al medio ambiente en el que se desenvuelve la persona, por ejemplo: tener una educación de la sexualidad apropiada, no tener acceso a los servicios de salud sexual, no tener espacios para la experiencia sexual y su genitalidad, obtener información falsa e irreal sobre cualquier tema de la sexualidad, entre otros.

La adversidad puede presentarse de diferentes formas y situaciones, por lo que es importante crear acciones que favorezcan el reconocimiento de ellas, la forma de enfrentarlas, su posible prevención, eliminación y evitación de estos factores, o bien reducir las consecuencias, abriendo paso a la resiliencia como posibilidad de superación (Simpson, 2008).

De igual forma los factores protectores están relacionados a los atributos de una persona y al contexto donde se desarrolla, entre los personales se encuentran las habilidades, capacidades y fortalezas, como ejemplo: estima, seguridad, confianza de sí mismo, facilidad para comunicarse, empatía, sentido de la vida, creatividad autonomía, entre otros. Y un contexto protector es capaz de favorecer el desarrollo de los atributos personales, así como las situaciones que actúan como medio para reducir la probabilidad de daños: como la familia, un ambiente escolar resiliente, un par o adulto constructor de resiliencia o con características resilientes. Los cuales hacen posible sobreponerse, crecer y fortalecerse (Henderson y Milstein, 2003).

Para clarificar los niveles donde se aprenden, se transforman y fortalecen los factores protectores, así como los niveles en los que se presentan los factores de riesgo, traeré a cuenta la aportación de Urie Bronfrenbrenner (1979) sobre la Teoría Ecológica en la cual explica cómo cada persona es afectada de modo significativo por las interacciones de una serie de sistemas que se superponen y como estas son una influencia importante sobre el desarrollo de las personas.

Los sistemas que refiere en su investigación son los siguientes:

- El Ontosistema hace énfasis al espacio personal referido a la interacción del sí mismo donde se genera el reconocimiento de las necesidades, las emociones, los sentimientos, capacidades, características físicas y las cogniciones.
- El Microsistema hace referencia a las actividades e interacciones que ocurren en los alrededores inmediatos del adolescente como su familia ya sea esta extensa, nuclear, monoparental o ensamblada.
- El Mesosistema son las interconexiones entre los escenarios inmediatos o microsistemas, por ejemplo: la secundaria, la iglesia, el centro de salud, los amigos de la cuadra, de la escuela, la novia o novio y si se relacionan con su familia, también así si trabajan.
- El Ecosistema, constituye los contextos de los que el adolescente no es parte pero inevitablemente influyen sobre su sexualidad, por ejemplo: la

información sin bases que envían los medios de comunicación, los servicios de salud a los que tiene o no acceso, el currículo o enseñanza que reciben sobre su sexualidad.

- El Macrosistema, consta del contexto cultural o sub cultural o de clase social en el que se encuentran anclados los demás subsistemas. En esta capa del modelo se encuentra la ideología de nuestra sociedad mexicana con respecto a la sexualidad, las convenciones socioculturales de la sexualidad, las creencias, mitos y costumbres sobre la sexualidad adolescente.
- El Cronosistema, el cual son los cambios en los adolescentes y sus ambientes a lo largo del tiempo; el ejemplo más claro es la etapa de la adolescencia.

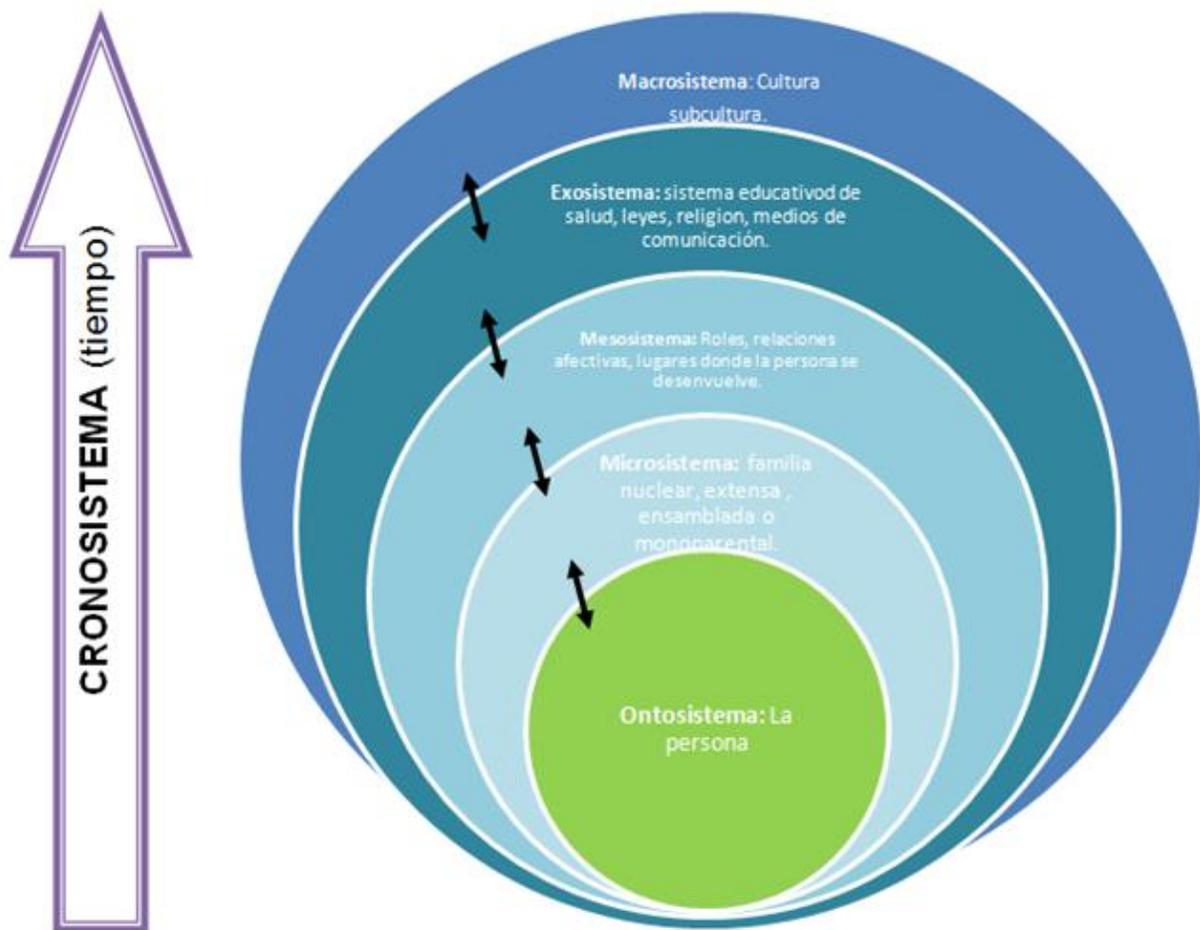


Figura 2.1 Modelo Ecológico de Bronfenbrenner con base en Shaffer, 2010

En los que podemos dar cuenta de los factores protectores y los factores de riesgo respecto a la sexualidad de los adolescentes, que se encuentran en cada uno de los sistemas que interactúan con los otros, influyendo en el desarrollo de la sexualidad en forma importante.

Como he mencionado a partir de los autores citados, los factores protectores y de riesgo no son definitivos ni con la misma función para todos, ya que un atributo personal o característica del contexto para un adolescente puede fungir como un factor protector y para otro adolescente la misma situación o atributo personal puede implicar un factor de riesgo, por lo que no podríamos hacer un listado de estos, puesto que todos los adolescentes responden de forma diferente a los acontecimientos y vivencias de su sexualidad.

Por ejemplo un adolescente que es extrovertido y con sentido de auto eficacia tiene facilidad para expresar sus emociones y generar vínculos afectivos con sus pares y adultos, puesto que tienen un buen concepto de las habilidades y atributos personales que tienen, en este caso fungen como un factor protector, o bien de riesgo si los vínculos generados no son positivos y guían al adolescente a prácticas sexuales no protegidas o que impliquen relaciones violentas.

A lo largo del tiempo se han tomado en cuenta elementos psicológicos para reconocer o desarrollar en una persona resiliente, pues si bien la resiliencia no significa falta de riesgo ni protección total, tampoco se adquiere una vez y para siempre.

Estos elementos son reconocidos como fuentes de resiliencia, varios autores coinciden con la enumeración de factores que provocan conductas resilientes y ayudan a superar con éxito la adversidad.

A continuación se muestra un cuadro comparativo de los Pilares de la resiliencia.

Melillo y otros, Suarez Ojeda (1997) determinó los pilares de la resiliencia.	<i>Puerta de Klinkert (2003)</i>	<i>Sybil y Steven Wollin (1993)</i> -Para estos autores estas características son 7 resiliencias.-
Introspección: Capacidad de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta.	Redes sociales informales que brindan aceptación incondicional: -Familia, amigos, vecinos, etc. -	Insight o perspicacia: Capacidad para observar y observarse, preguntar o preguntarse y responderse honestamente.
Independencia: Capacidad de mantener distancia emocional y física. Saber fijar límites	Capacidad para encontrar significado a todo lo que ocurre a partir de la fe: Desde la	Independencia: Ser capaz de establecer límites entre uno mismo y el ambiente adverso.

entre uno mismo y el medio de problemas.	perspectiva religiosa y filosófica como la que plantea Víctor Frankl.	
Capacidad de relacionarse: Habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas.	Desarrollo de aptitudes: Capacidad de relacionarse socialmente, resolución de problemas, la reflexión y el desarrollo de valores morales.	Relación: Establecer vínculos satisfactorios con otras personas.
Iniciativa: Gusto de exigirse y ponerse a prueba de tareas más complicadas.	Desarrollo de autoestima: Capacidad de querer a sí mismo reconociendo las potencialidades y limitaciones reales.	Iniciativa: Capacidad de hacer algo, de hacerse cargo y mantener el control.
Humor: Posibilidad de encontrar lo cómico en la propia tragedia.	Sentido del humor: Capacidad de aceptar lo imperfecto y el sufrimiento integrándolos desde una visión positiva y tolerable.	Humor y Creatividad: Posibilidad de encontrar orden en el caos y el desorden. Capacidad de encontrar humor en la tragedia. Siendo espacios para la imaginación y reestructurar experiencias.
Creatividad: Capacidad de crear en el desorden y el caos.		Moralidad: Capacidad de comportarse con valores y encontrarle sentido a la existencia.
Moralidad: Capacidad de comprometerse con valores y de entender las		

consecuencias.		
Melillo y otros (2001), citado en Simpon (2008). Agregaron a la lista Autoestima: Juicio de valor y sentimiento hacia sí mismo.		
Aldo Melillo (2004) agrega a la misma lista Pensamiento Crítico: La capacidad de ver el pensamiento con una visión crítica de la realidad.		

Cuadro 2.1 Pilares de la resiliencia y resiliencias, con base en Simpson (2008)

Después de describir estas características psicológicas que configuran los pilares de la resiliencia o resiliencias como Sybil y Wollin (1993) las reconocen, podemos observar que en todos los autores persiste el desarrollo de aptitudes como: introspección, independencia, humor, iniciativa, moralidad, pensamiento crítico y creativo, entre otras, así como la capacidad de relacionarse con los otros y generar redes de apoyo. (citado por Simpson, 2008)

Sybil y Wollin (1993), no consideran que la resiliencia sea una, sino que identifican que son siete resiliencias, las ya descritas en el cuadro y además sostienen que se van desarrollando en las diferentes etapas de la vida – niñez, adolescencia y adultez- . Estas resiliencias coinciden -como podemos observar en el cuadro 2.1- con los pilares de la resiliencia.

Las resiliencias tienen un desarrollo variante dependiendo la etapa de vida, según Sybil y Wollin (1993) la manera en cómo se desenvuelven en la adolescencia es de la siguiente forma:

- *Perspicacia o Insight*: Capacidad de ponerle nombre a los problemas, observándolos desde afuera abordándolos sistemáticamente.
- *Independencia*: Capacidad de no engancharse en los problemas, dejando de buscar amor y aprobación de sus mayores.
- *Relaciones*: Con función reclutadora de pares y mayores que pueden ser soportes en actividades mutuamente gratificantes.
- *Iniciativa*: Capacidad de resolución de problemas y de mantenerse ocupado en actividades.
- *Humor y creatividad*: Formas más elaboradas de juego, utilización de formas artísticas para expresar pensamientos y sentimientos.
- *Moralidad*: Reconocer los propios valores, fortalezas y áreas de oportunidad, así como aprender y valorar de las situaciones adversas. (citado por Simpson, 2008)

Estas características pueden llegar a completarse como tales en esta etapa de la vida, por ello la importancia de fomentar su desarrollo y potenciarlo.

La resiliencia es una variable que modifica los marcos conceptuales como el de la sexualidad ya que pone énfasis en las ventajas, las potencialidades y los demás aspectos positivos que conllevan la sexualidad.

Guerrero (2014), hace referencia al término de Resiliencia Sexual el cual implica la práctica de comportamientos sexuales seguros en los adolescentes a través de los factores de protección familiar, social e individual, contrarrestando los factores propios de esta etapa de desarrollo.

La resiliencia al igual que el aprendizaje y vivencia de la sexualidad van de la mano con el desarrollo de atributos, de habilidades, comportamientos protectores, así como la creación de redes de apoyo y la búsqueda de ambientes resilientes que abran espacio a la reflexión de la sexualidad en los adolescentes, brinde una educación certera, a partir de profesores preparados en el tema de la sexualidad, que tengan el deseo y la capacidad de vincularse, de fijar límites claros, de desarrollar y manifestar habilidades para la vida, de buscar y transmitir afecto,

apoyo y expectativas elevadas, y de aprovechar las oportunidades significativas, de forma que sean un modelo de resiliencia, estas áreas descritas favorecen un equilibrio ante los cambios y adversidades que ocurren en la sexualidad adolescente (Henderson y Milstein, 2003).

En la actualidad hay una serie de problemáticas por las que atraviesan los adolescentes sobre el ejercicio de su sexualidad, las cuales son referidas en la investigación de Niño, E. (2011) en la que menciona...

“Los cambios que acontecen en la sexualidad de los adolescentes no se viven con una actitud natural, sino maliciosa y perturbadora, por la información fragmentada, ambivalente y la exposición constante de estímulos sexuales que generan mitos y falsas creencias respecto a la sexualidad, además, socialmente no tienen el espacio para reflexionar sobre sus transformaciones, sensaciones, emociones y su propia sexualidad. Por lo que expresa la autora que viven su sexualidad como interesante y accesible, pero riesgosa para su vida futura” (pag.14)

En la misma investigación se hace un análisis sobre aquellas convenciones culturales que influyen en la sexualidad de los adolescentes y que van de la mano con los riesgos Bio-Psico-Sociales.

Los cuales son:

- El *sexismo y los estereotipos de género*: la masculinidad y la feminidad, que son las creencias de ser lo normal y lo natural en la sexualidad; reafirmando hábitos y rituales que los adolescentes conocen para relacionarse sexualmente con otros, así como el tipo de prácticas sexuales que les está permitido o no realizar. Siendo más permisivo el actuar desde lo sexual para el hombre contemplándolo con mayor fortaleza y necesidades sexuales, a diferencia de la mujer que debe controlar sus deseos sexuales, de otra manera es valorada ofensivamente como “zorra o mujer fácil”. Siendo estos estereotipos un límite ante las posibilidades de las personas para encasillarlas en un papel arbitrario del género.

- *El machismo e inequidad de género*: es otra convención validada en nuestra sociedad, siendo los privilegios de la masculinidad, ya que existe la creencia de la superioridad del hombre sobre la mujer y asumiendo características exageradas masculinas en lo erótico, en la agresividad e intransigencia, caracterizado por el ocultamiento e inhibición de sentimientos y afectos. Y como menciona la autora “Teniendo mayor libertad para externar su enojo, inconformidad y sus miedos a través de la violencia, la opresión y el control. Cultivando también desde esta enseñanza cultural, el temor a la homosexualidad, como una expresión de miedo a su feminidad y atracción por los hombres.” (pág. 19)
- *La moral sexual diferenciada por sexos*: permisiva para los hombres y restrictiva para las mujeres es otra aportación de la investigación, ya que lo natural para el hombre es ejercer su sexualidad para obtener placer y demostrar su virilidad, y lo natural para la mujer es procrear, así como preservar su virginidad.
- *En la investigación también se hace referencia al avance tecnológico, teléfonos móviles, computadoras y el internet para la realización de prácticas sexuales virtuales*. Ya que ofrecen a los adolescentes abundante información vía internet que puede resultar inapropiada pues encuentran desde ropa y juguetes eróticos hasta anuncios de personas que buscan pareja del mismo sexo o del opuesto para encuentros sexuales, lo cual expone a los adolescentes a situaciones de riesgo como abuso sexual, trata de personas y comercialización de la sexualidad.

También la autora E. Niño (2011:23) hace mención sobre las prácticas sexuales virtuales, tan utilizadas y poco reguladas como:

“Él envió de mensajes con contenido sexual desde los celulares llamado Texting y la grabación de actividades sexo-genitales incluso con violencia física y sexual, en tiempo real a través de video para ser difundido por internet llamado Sexting. Siendo relevante puesto que en la actualidad es común que la mayoría de los adolescentes tengan

celulares e internet, teniendo la facilidad de realizar las prácticas de Texting y Sexting, sin darse cuenta de las consecuencias.” (pág., 24)

De ahí que las convenciones sociales están relacionadas con la forma en cómo entienden, aprenden y vivencian los adolescentes su cuerpo, su genitalidad y su sexualidad.

La resiliencia es un factor indispensable en la prevención de los riesgos psicosociales sobre la sexualidad en los adolescentes, ya que activa y visibiliza las fortalezas que ayudan a superar eventos de cambio, inesperados, quizás traumas sobre la sexualidad, generando consciencia a los adolescentes sobre sus fortalezas y apoyos en los ejes individual, familiar y social, por lo tanto también de los riesgos existentes en torno a su sexualidad.

La resiliencia es un elemento intrínseco a las personas, sin embargo, para desarrollarse requiere ayuda y una estimulación oportuna para constituir la como sustento y parte de un proyecto de vida.

Es prioritario construir resiliencia, ya que en ocasiones la vida obliga a tomar decisiones a partir de conocimientos muy limitados, de forma que si los adolescentes desarrollan la resiliencia, pueden conocer y utilizar estrategias resilientes con las que darán respuestas positivas, que procure su bienestar y salud sexual, aun ante ambientes de alto riesgo. (Manciaux, 2003)

Entendiendo por salud sexual, el bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad. No es solo la ausencia de enfermedad sino llevar a cabo acciones para mejorar la calidad de vida, propiciando el auto cuidado, el buen trato, erotismo protegido y una armónica convivencia con otros (OMS, 2004). Entendiendo que no es solo la ausencia de enfermedad, sino también la sensación de estar bien, de tener acceso a la educación de la sexualidad así como la asistencia para el cuidado de la salud.

El modelo de resiliencia propuesto por Henderson y Milstein (2003), permite dar cuenta que la adversidad no conduce automáticamente a la disfunción, sino pueden tener diversos resultados las personas que la pasan por una adversidad.

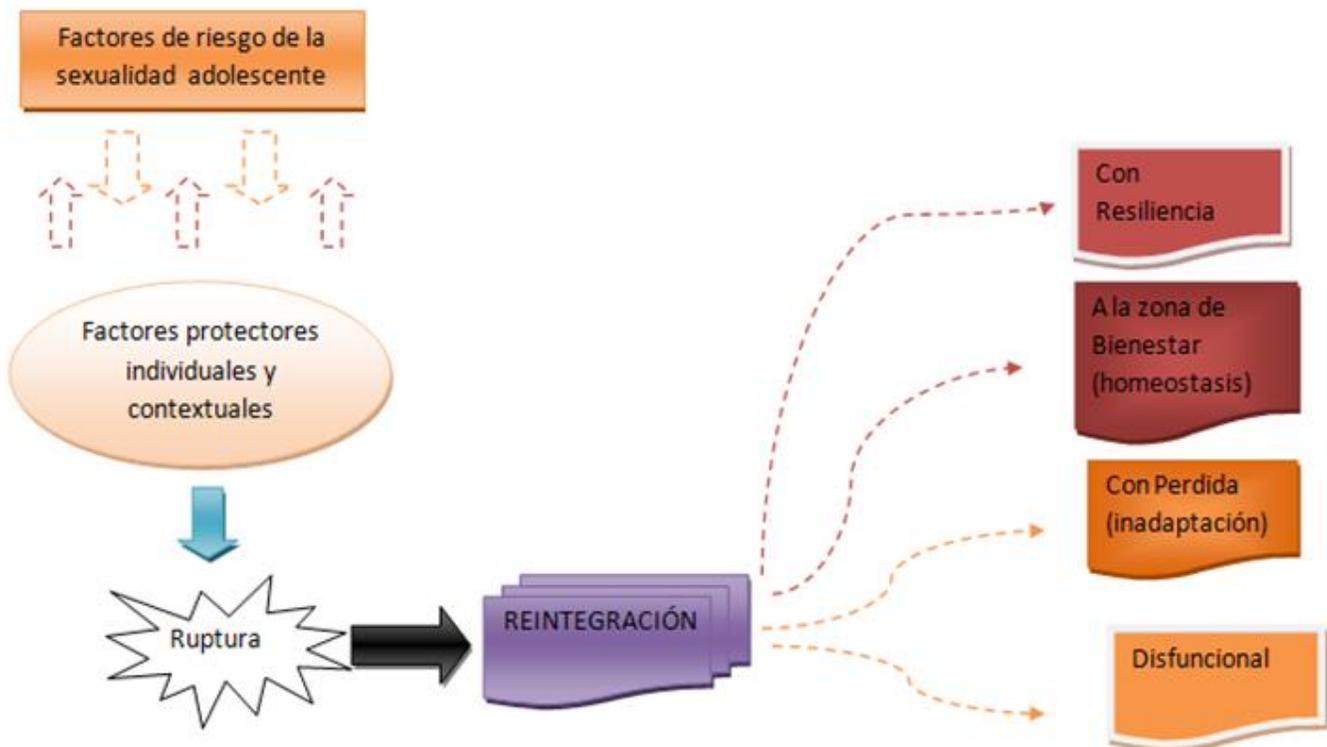


Figura 2.2 Modelo de Resiliencia en Sexualidad elaborado con base en: Henderson y Milstein, 2003.

Plantea, como se muestra en la imagen, que quien pasa por una adversidad inicialmente se pone en contacto con ciertos rasgos propios y ambientales que amortiguan esa adversidad. Si cuenta con suficiente protección la persona se adapta a la dificultad sin experimentar una ruptura significativa en su vida, lo que le permite permanecer en una zona de bienestar o en homeostasis, o bien avanzar a un nivel mayor de resiliencia por la fortaleza emocional y los saludables

mecanismos de defensa desarrollados en el proceso de superar la adversidad, como explican los autores el nivel de resiliencia con la que responda la persona dependerá de los factores protectores personales y ambientales que posea, o bien que la persona no logre conectar con estos factores protectores por consiguiente después de la ruptura se genera una reintegración disfuncional.

De ahí que hacen la propuesta de seis pasos para la construcción de resiliencia en un ambiente educativo, de los cuales, los primeros tres están orientados a mitigar los riesgos a través de enriquecer los vínculos, fijar límites claros y firmes y enseñan habilidades para la vida y los siguientes tres centrados en la construcción de resiliencia a partir de brindar afecto y apoyo, establecer y transmitir expectativas elevadas, así como brindar oportunidades de participación significativa.

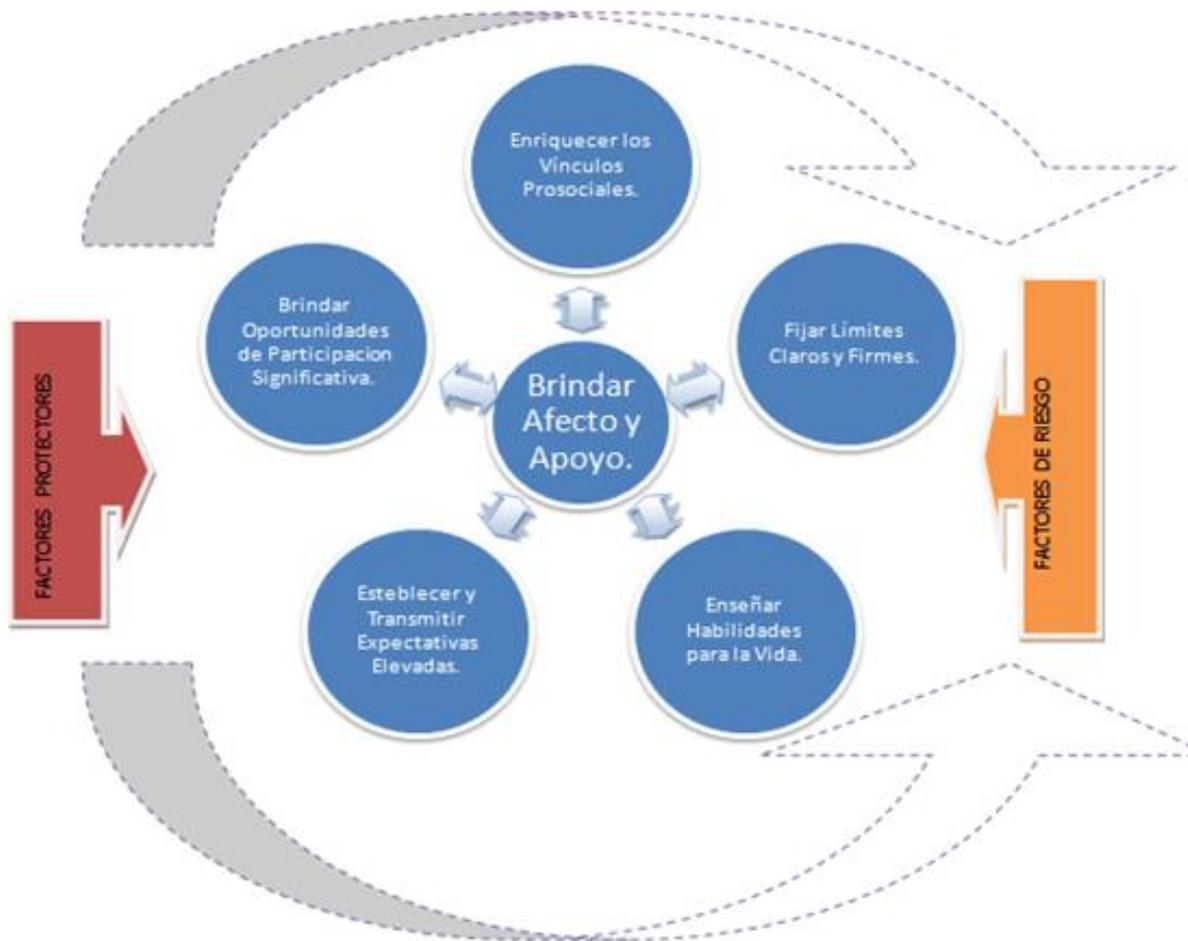


Figura 2.3 Ciclo de Construcción de la Resiliencia en Sexualidad con base en Henderson y Milstein, 2003.

De los primeros tres pasos en cuanto a mitigar riesgos, se encuentra:

Enriquecer los vínculos, en esta estrategia se prioriza la participación de los adolescentes a partir de diferentes actividades.

Fijar límites claros y firmes, donde los adolescentes participan en su creación, procedimientos y consecuencias de no cumplirlo, desde una actitud afectuosa y no punitiva.

Enseñar habilidades para la vida, la idea es generar una enseñanza desde el aprendizaje cooperativo, trabajo en grupo favoreciendo la expresión de las opiniones propias, fijar metas y toma de decisiones.

En la construcción de resiliencia los autores hacen énfasis en el paso de Brindar afecto y apoyo ya que es la base de construcción de la resiliencia siendo el más importante de todos los pasos y que se encuentra al centro del esquema, y que en

lo concreto es tomar en cuenta a los adolescentes, conociendo su nombre, investigando e intervenido cuando alguno tiene una situación difícil, detectando y aprovechando sus fortalezas, también haciendo uso de frases resilientes.

El paso siguiente en la construcción de resiliencia es el Establecer y Transmitir expectativas elevadas, brindando un currículo de mayor alcance, más significativo y participativo, basado en el interés de los adolescentes, así como expresando expectativas elevadas al relacionarse con método de enseñanza personalizado y valorando la diversidad. De forma que experimenten confianza en sí mismos y en los demás, alentándose a realizar actividades “lo mejor posible”.

Y finalmente Brindar oportunidades de participación significativa, pensando a los adolescentes como agentes activos de su aprendizaje permitiendo más espacios de colaboración y aportación al grupo, sintiéndose eficaz al encarar nuevos retos.

Estos pasos son parte de la rueda de resiliencia en la que se sintetizan las recomendaciones para construir un ambiente resiliente y generar una concepción a los adolescentes más positiva de sí mismos, con mayor consciencia, en este caso sobre su sexualidad, con mayor compromiso y minimizando los factores que implican un riesgo para ellos.

Cuando hablamos de resiliencia, no encontramos soluciones rápidas, ya que implica un cambio de apreciación sobre el riesgo y las fortalezas de los adolescentes en todas las esferas: comunidad, escuela, así como la familia, pues implica un proceso que va generando consciencia, cambios y posibilidades para la sexualidad de los adolescentes.

En conclusión la resiliencia es un proceso que refuerza las opciones y oportunidades para los adolescentes, mediante la atención en sus capacidades, recursos internos y contextos/ ambientes resilientes que generan un apoyo, para enfrentarse a situaciones de alto riesgo, de forma que logren superarlas, mejorar su calidad de vida, enfatizar la búsqueda de su bienestar y hacer viables sus proyectos de vida respecto a su sexualidad.

CAPITULO 3.

Educación de una Sexualidad Resiliente en la Adolescencia.

Actualmente en la sociedad mexicana, específicamente en la ciudad, el tema de la sexualidad esta aún matizada por mitos y tabúes, o bien simplemente es un tema que tiende a evadirse por considerarse incomodo de hablar o no saber cómo entablar el tema, a pesar de los esfuerzos del gobierno, de sociedades civiles y de investigaciones que se realizan para educar, hacer materiales educativos al alcance de todos, con información científica expuesta en lenguaje coloquial especialmente para los adolescentes, ferias de salud sexual, entre otras actividades; hace falta continuar trabajando para coadyuvar el desarrollo integral de los adolescentes y su salud sexual.

A pesar de ello hay que hacer numerosos esfuerzos, puesto que, aún no llega el mensaje y la oportunidad de una educación libre de ataduras de miedo por los tabúes y mitos sobre la sexualidad participativa, con los adolescentes, la escuela y los padres de familia; promoviendo una sexualidad holística en la cual no solo esté enfocada en la genitalidad y con una concepción únicamente desde la biología.

Además, es importante no dejar de lado el otro ángulo de la sexualidad en nuestra sociedad , puesto que es parte de todos los días en la televisión, en revistas, periódicos, en la radio y el internet, donde se expone el tema pero no siempre la información o los mensajes que envían son reales o no está acotada a las necesidades de los adolescentes, facilitando el acceso proyectándolo como excitante, superficial y libre de consecuencias, estereotipando lo femenino y lo masculino; encima teniendo un eco y una oportunidad de acceso mayor a los adolescentes así como a la población en general, de forma que es la manera más cercana y llamativa de aprender sobre su sexualidad y de comportamientos sexuales, que repetirán después.

Es lamentable que una dimensión del ser humano tan importante y placentera como la sexualidad pueda convertirse, por diversos motivos, en

causa de frustraciones, temores e incertidumbres; y un punto decisivo para hacer el cambio es la educación de la sexualidad.

Por lo tanto, la educación de la sexualidad a pesar de ya no ser una novedad en la sociedad y ser reconocida como importante para un desarrollo integral de los adolescentes, continua haciendo falta esfuerzos para generar programas formales de educación de la sexualidad así como la necesidad de ampliar la cobertura en servicios de salud sexual y reproductiva para adolescentes.

La sexualidad es un aspecto central del ser humano presente a lo largo de su vida y es inherente a su naturaleza, forma parte de la personalidad, de las relaciones interpersonales, de su auto concepto, de los roles que ejerce y aparece en todas las dimensiones de la vida.

No existe una definición única sobre sexualidad ya que es estudiada desde diferentes disciplinas por ser extenso su impacto en el ser humano, la UNESCO ofrece una definición que expresa dimensiones en las que está presente la sexualidad:

“La sexualidad es una dimensión que constituye y expresa, desde el nacimiento y a lo largo de la vida, a través de representaciones, conceptos, pensamientos, emociones, necesidades, sentimientos, actitudes y comportamientos de ser psicológica y físicamente “sexuado” femenino y masculino en lo que la persona es o hace como hombre o mujer en su propia vida personal, familiar y social. La sexualidad es personalizada y la personalidad es sexuada. (UNESCO, 2011)”

Así también como Niño (2011) los contempla:

“También la sexualidad se experimenta y 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, religiosos y espirituales.”

De ahí que la sexualidad sea una construcción mental de aspectos sobre la existencia humana, que le dan significado pero que al mismo tiempo es un concepto inacabado y no está totalmente definido, es continuo y cambiante como la sociedad, la ciencia y el ser humano.

Muchos teóricos y científicos han tratado de explicar lo que es la sexualidad dando explicaciones desde las diferentes áreas de conocimiento, biología, psicología, sociología, antropología, entre otras. Y también durante las diferentes épocas y culturas, la sexualidad se ha vivido con tintes diferentes en los continuos de la represión a la libertad sexual, de la castidad a la promiscuidad, de lo natural al pecado así también como de lo permitido a lo prohibido.

Aquí tenemos algunos ejemplos, las primeras aseveraciones e indagaciones que se realizaban sobre sexualidad, exponían que la masturbación afectaba el cerebro y el sistema nervioso, que la mujer tenía poca o ninguna capacidad de respuesta sexual, considerándose inferior al hombre tanto física como intelectualmente o que el contacto con una mujer en período de menstruación afectaba, todas estas afirmaciones fueron generadas en otra época y otro contexto sociocultural y que ahora a partir de las investigaciones más actuales se desmienten todas las afirmaciones anteriores.

A mediados del siglo XX se comienza a estudiar de forma más objetiva la sexualidad, comenzándose a plantear teorías, modelos y empiezan a realizarse diversos estudios sobre sexualidad (Masters y Johnson, 1987; Rubio, 1992).

Para objeto de esta tesis abordaré la sexualidad desde el Modelo de los Cuatro Holones, propuesto por E. Rubio (1992) a partir de la Teoría de Sistemas Generales, en el cual, el planteamiento es, que los diferentes sistemas puedan ser estudiados o usados independientemente de los niveles de estudio o dimensiones.

En otras palabras los subsistemas u holones propuestos en el Modelo son: la Reproductividad, el Género y la Vinculación Afectiva Interpersonal. Así, estos sistemas pueden ser estudiados por separado en sus diferentes niveles de estudio: biológico, psicológico individual, psicológico social, sociológico, antropológico y legal.

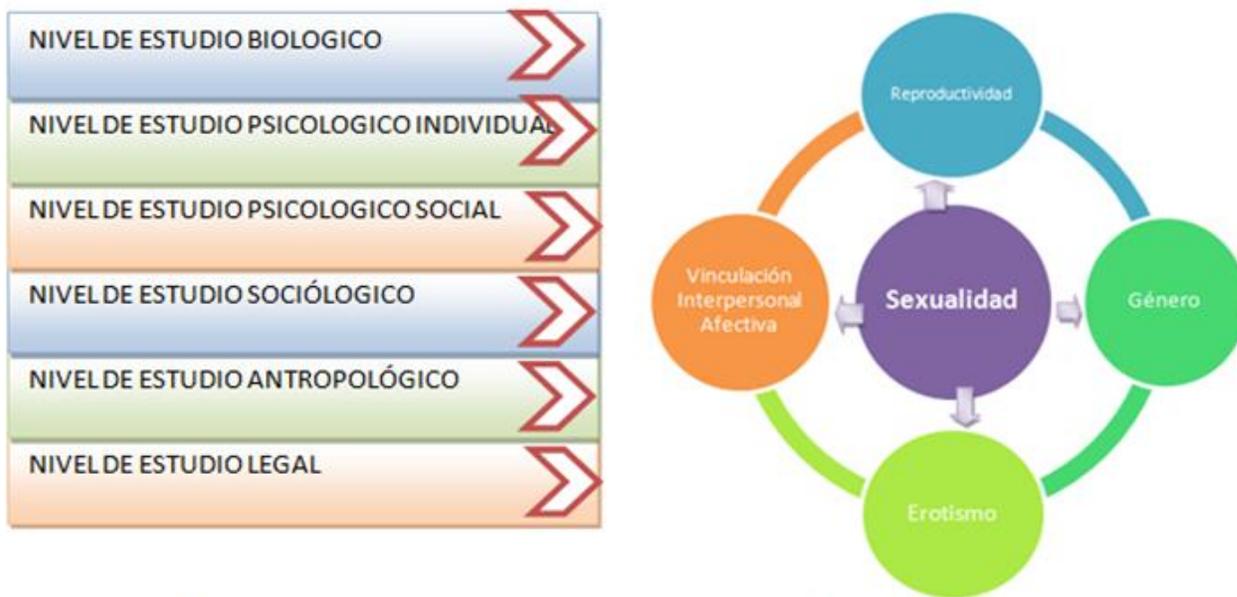


Figura 3.1 Modelo de los Cuatro Holones elaborado con base en: E. Rubio, 1992.

De acuerdo con E. Rubio, el holón sexual de la reproductividad es la capacidad humana de producir individuos similares en gran medida, este tiene manifestaciones psicológicas y sociales de gran importancia y no se limita únicamente al evento biológico de la concepción, el embarazo y el parto, igualmente la paternidad, maternidad, proceso de adopción, la planificación familiar y las políticas reproductivas son parte de este holón.

El género, es una serie de construcciones mentales respecto a ser parte de una categoría dimórfica de los seres humanos: femenino y masculino, así como las características del individuo que lo ubican en alguna de estas categorías. Este holón al igual que todos puede ser analizado desde los diferentes niveles de estudio o dimensiones.

El cuerpo de las mujeres y de los hombres está atravesado por el género y por otras múltiples construcciones sociales, palabras, creencias, afectos, desafectos, entre otras cosas y que rigen las relaciones entre los grupos, junto con los estereotipos sociales sobre la masculinidad y feminidad que influyen en la imagen corporal y la autoestima. (Pastor, citado en Altable, 2006)

Los estereotipos sexuales y de género tratan de adaptar a mujeres y hombres a la idea y las expectativas que una sociedad determinada tiene respecto a ellas y ellos, por lo tanto, los estereotipos no cubren las verdaderas necesidades del ser humano, ya que no permite el desarrollo pleno de las potencialidades de cada uno de los sexos, originando una separación de las funciones y actividades que limita las potencialidades sociales, intelectuales y afectivas. (Altable, 2006).

El Holón del erotismo es el componente placentero de las experiencias corporales, las cuales no necesariamente son experiencias de excitación y orgasmo, puesto que también puede incluir el deseo o apetito sexual.

La simbolización de la sexualidad de lo erótico es uno de los mecanismos más poderosos, ya que se integra al resto de nuestra sexualidad y de hecho al resto de nuestra vida.

Finalmente el holón de la vinculación afectiva interpersonal, por la que se entiende que es la capacidad humana de desarrollar afectos intensos ante la presencia o ausencia, disponibilidad o indisponibilidad de otro ser humano, siendo el amor la forma más reconocida de vinculación afectiva.

Por esta razón el autor reivindica a la sexualidad como una construcción en la mente del individuo a partir de las experiencias de su naturaleza biológica y la interacción que el grupo le hace vivir, por lo tanto, son los significados de las experiencias lo que permite la construcción e integración de la sexualidad.

De esta manera, la significación sexual comprende el significado de la reproducción como la posibilidad de reproductividad, de la experiencia de pertenecer a uno de los dos sexos, donde se despliega el género y significación

de los vínculos afectivos interpersonales, por lo que la sexualidad es ampliamente vivida en los diferentes espacios psicológicos y en las diferentes etapas de vida.

Durante la etapa de desarrollo y maduración de la adolescencia, la pregunta que surge es, ¿Cómo ejercen su sexualidad los adolescentes? y ¿Qué es el ejercicio de la sexualidad?

Para contestar a la segunda pregunta el ejercicio de la sexualidad son las prácticas, los conocimientos y las habilidades que se llevan a cabo sobre la sexualidad en cada uno de sus diferentes subsistemas (reproductividad, erotismo, vinculación interpersonal afectiva y género).

Considero que el ejercicio de la sexualidad es la forma en cómo construyen y viven día a día su sexualidad los adolescentes, a través de lo que saben, lo que ven, lo que platican, lo que les ensañan y de sus conocimientos; de las prácticas que llevan a cabo para expresar su sexualidad desde cómo se visten y decoran su cuerpo hasta las prácticas eróticas y autoeróticas, la forma en cómo manifiestan su feminidad o masculinidad, como también las habilidades que tienen para manifestar su sexualidad, como habilidades sociales, de comunicación, habilidad para poner un condón, habilidad para solucionar problemas, entre otras.

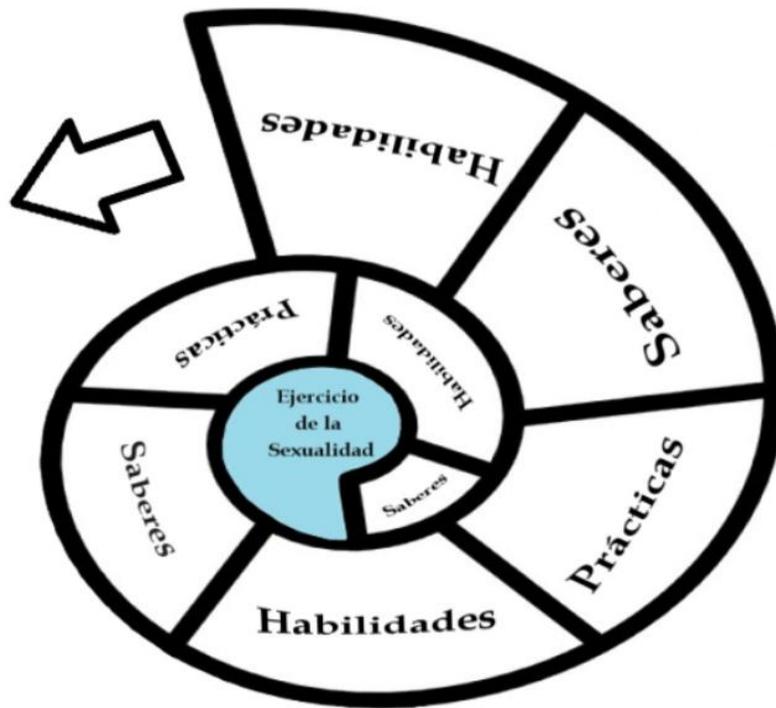


Figura 3.2. Ejercicio de la Sexualidad

“El ejercicio de la sexualidad de los adultos y jóvenes empieza a ser moldeado desde el nacimiento por la cultura a través de la familia, en la adolescencia tienen un fuerte impacto el grupo social de referencia. El proceso por el cual el individuo adquiere las pautas de conducta aprobadas por el grupo cultural e integra las consignas y determinaciones de la estructura social con la que interactúa es la socialización. (Niño, 2011)”

El ejercicio de la sexualidad no comienza a partir de la adolescencia, desde el nacimiento se van dando y plasmando las pautas que desde el sexo y el género corresponden por ser mujer- femenina u hombre – masculino y a partir de ello se comienzan a adquirir los saberes de su sexualidad, de forma que los practican y por ende logran tener mayor habilidad en aquellas actividades que realizan.

Y para contestar a la primer pregunta, las estadísticas son de alguna forma un espejo de la realidad para comprender la forma en cómo los adolescentes ejercen su sexualidad y aquí presento resultados de encuestas realizadas en México.

En el 2012, se realizó la Encuesta Nacional de Valores de la Juventud, donde exponen que la media de la edad en que los jóvenes comienzan su vida sexual es a los 17 años, y que 7 de cada 10 iniciaron su actividad sexual de los 15 a los 19 años.

Que 9 de cada 10 menciona conocer los métodos anticonceptivos y más de la mitad usaron métodos anticonceptivos en su primera relación sexual utilizando condón, el principal factor de riesgo para no utilizar algún método anticonceptivo es la falta de planeación para tener relaciones sexuales y ya iniciada la vida sexual no utilizan los métodos anticonceptivos porque no les gusta, respuesta dada en mayor medida por los hombres.

En el 2009 una encuesta realizada por el INEGI menciona que los y las adolescentes que no utilizaron método anticonceptivo en su primera relación sexual porque creyeron que no podrían quedar embarazadas o dejar embarazada a la mujer en el caso de los hombres.

Cada año a nivel mundial, 16 millones de mujeres adolescentes de entre 15 y 19 años dan a luz, en países de ingresos bajos y medianos, mientras que tres millones se someten a aborto, muchos de ellos de forma clandestina.

A nivel nacional durante el 2013, los datos de egresos hospitalarios señala que el total de mujeres de 15 a 19 años fueron 83.9% debido a causas de tipo obstétrico, entre las que se encuentra embarazo, aborto, complicaciones en el embarazo y parto. Las complicaciones en el embarazo aumentan en la adolescencia. (INEGI, 2015)

A partir de estos datos la realidad del ejercicio de la sexualidad de los adolescentes y considerando en los riesgos en torno a su sexualidad, es

indispensable generar estrategias educativas para que los adolescentes tengan oportunidades de tomar mejores decisiones en cuanto a su sexualidad.

La educación de la sexualidad es una alternativa para mostrar opciones de cambio resiliente en el ejercicio de la sexualidad de los adolescentes y guiar su construcción de un ejercicio en aras de una sexualidad libre, consciente y responsable.

La noción común que se tiene sobre la educación de la sexualidad en la adolescencia es a partir de la posibilidad del riesgo de embarazo durante esta etapa o de contraer una infección de transmisión sexual siendo estas las principales y surgiendo la idea de una educación sexual preventiva, es decir, desde una enseñanza para controlar su sexualidad y postergar el acto sexual hasta el matrimonio siendo especialmente la consigna para las adolescentes puesto que los hombres no se embarazan y centrando la sexualidad simplemente a una función únicamente sexual(biológica), sin embargo la sexualidad es más amplia pues incluye el afecto, el placer, la comunicación, entre otras (Barragán, 1991).

Por lo cual es indispensable repensar la educación de la sexualidad desde una perspectiva holística en todas las aristas de la sexualidad, con espacios de participación significativa por parte de los adolescentes, pero también de los padres de familia y las escuelas, con temas de interés abarcando aquellos que les genera incertidumbre de manera que sean elementos que les apoye a ejercer su sexualidad de forma consciente, libre y responsable, llevándola al hacer, en la adquisición de actitudes, habilidades y competencias que dirijan a una vida plena y saludable, siendo un factor resiliente la educación de la sexualidad (UNESCO, 2011).

Cuando hablamos de educación de la sexualidad, es importante mencionar que en la actualidad no existe una forma única de abordarla, ya que los modelos que existen tienen su origen o características relacionadas a un momento histórico

determinado y que sus diferencias radican en los cambios sociales, políticos y económicos, influenciados por las demandas sociales.

Existen modelos de educación sexual con fines morales, para evitar riesgos o bien los que promueven una educación integral y abierta.

En este caso trabajaré con el Modelo de una Educación de la Sexualidad Liberadora y participativa propuesto por Niño en el 2011, en la cual propone una educación libre y participativa.

Basándose en los siguientes enfoques: liberador, participativo y sociocultural.

El enfoque de una educación para la libertad es considerar que la educación es una práctica de libertad dirigida al despertar de la consciencia. Siendo la práctica, la reflexión y acción del hombre para transformarlo.

Rompiendo con el paradigma de una educación desde la domesticación, la obediencia y un sentido vertical donde el maestro o facilitador es el que tiene todo el saber, para pasar a una educación libre, liberadora y horizontal donde se pone de relieve el oír , preguntar e investigar.

El enfoque de una educación participativa se refiere a tomar en cuenta la experiencia de los adolescentes y detectar las necesidades, a partir de la percepción de alteridad “la existencia del otro” uno de los propósitos a este enfoque es la promoción de un pensamiento crítico.

Y el enfoque de la educación desde el paradigma sociocultural, en el cual, el aprendizaje es un proceso de aculturación a partir de aprender haciendo, la capacidad para adquirir conocimientos y reflexiones sobre sí mismo es posible con la experiencia previa y de conocimientos que estén apegados a la realidad donde van a operar.

Con este modelo se puede alcanzar más allá de una educación para el conocimiento, la prevención y la moralidad, pues permite un trabajo en todas las aristas de la sexualidad como lo expone Rubio (1992) en su modelo de los cuatro

holones. Una educación libre, participativa y sociocultural favorece el desarrollo integral de la sexualidad desde las vivencias, la realidad social, las emociones, pensamientos, de forma que la autora expone que los objetivos de este modelo son los siguientes.

“Brindar información veraz y objetiva sobre los procesos físicos, mentales y emocionales relacionados con la sexualidad, fomentar el pleno desarrollo, de hombres y mujeres, evitar la pasividad y promover la creatividad, crear un clima que favorezca la reflexión, el análisis, la crítica y la acción; que permita la libre expresión de sentimientos, puntos de vista y reacciones por parte de los participantes: en el cual la innovación no resulte atemorizante, donde las aportaciones diversas y las actividades imprevistas sean fomentadas y no ahogadas o reprimidas.(Niño, 2011) ”

Esta, no es una educación que pretenda instruir en conocimientos a los adolescentes, sino donde se da apertura a sus saberes, vivencias, emociones, para cimentar la consciencia e importancia de la sexualidad y a partir de esta visión logren integrar fortalezas de su sexualidad y también aquellos riesgos circundantes.

Asimismo es tarea indispensable examinar con minuciosidad cuales son las habilidades, características personales y los apoyos como las redes socio afectivas -familia, amigos, maestros- que favorecen a disminuir la incidencia de riesgos en su sexualidad, además si estuviesen atravesando por alguna situación adversa, apoyar a que descubran sus posibilidades, mostrar que pese a las situaciones más hostiles es posible crecer, desarrollarse y fortalecerse de tal situación.

La Resiliencia y Educación de la sexualidad Libre, Socio cultural y Participativa, son los ejes principales para la construcción de factores protectores sobre el ejercicio de la sexualidad de los adolescentes, puesto que a partir de diversos autores y estadísticas encontramos el panorama de los riesgos psicosociales en

cuanto a la sexualidad a los que se enfrentan los adolescentes durante esta etapa de cambios e incertidumbre.

Así mismo el vivir en una sociedad que continuamente envía mensajes que tergiversan y distorsionan el sentido de la sexualidad, permea un estilo de vida orientado al consumismo y a la satisfacción de necesidades creadas, priorizando el placer y el instante vivido, siendo, estas características las que forman el guion más aceptado por los adolescentes, de manera que en ocasiones pueden llegar a ser excluidos del grupo, actuando esto como una presión social para realizar comportamientos de riesgo.

Situaciones como estas dirigen a algunos adolescentes a simplemente sensacionar el placer sin hacer consciencia de los riesgos y consecuencias de sus actos y aunado a los rasgos característicos de esta etapa de desarrollo – ya expuestos en el capítulo 1 de la presente tesis- estas particularidades hacen que en la literatura se vea a los adolescentes como una población vulnerable.

Esta información constantemente exhibida en el entorno, genera una percepción de realidad y naturalización sobre las prácticas sexuales y sobre la sexualidad expuesta por la mercadotecnia exponiendo a las mujeres como objetos sexuales, erotizando el poder y el placer; aunado a la limitada educación de la sexualidad a la que tienen acceso los adolescentes.

El desarrollo integral de los adolescentes constituye un proceso de vivencias y/ o aprendizajes en cada una de las áreas de desarrollo humano como las áreas biológica, psicológica y social; todas las anteriores están asociadas al desarrollo de la sexualidad, que como ya lo he descrito es parte esencial en la vida de los humanos, con ella nacemos y morimos, por lo cual, evidentemente es un área fundamental cuando pensamos en un desarrollo integral, siempre y cuando se trate desde enfoques integrativos como el de Rubio(1992).

De tal importancia es el desarrollo de la sexualidad, que en la actualidad existen los derechos sexuales y reproductivos, de forma que ahora las instituciones resguardan el ejercicio de la sexualidad de hombres y mujeres de forma que ellos,

pueden tomar decisiones sobre su cuerpo libre de coerciones, maltratos y discriminación; Estos derechos sexuales y reproductivos están basados en los siguientes principios: La ausencia de toda clase de violencia, coacción o abuso; el acceso a servicios de salud sexual que permitan atender y prevenir las infecciones, dolencias y enfermedades que afecten el ejercicio placentero de la sexualidad, incluidas las de transmisión sexual y el VIH/Sida, así como la posibilidad de separar el ejercicio de la sexualidad de la reproducción (CNDH, s.f.).

Aunado a los derechos sexuales y reproductivos, es indispensable que los adolescentes tengan las competencias necesarias para disfrutar de un desarrollo sano y completo. La educación es un instrumento que promueve cambios favoreciendo el aprendizaje de competencias y habilidades para la vida de manera que propicia un desarrollo integral (OMS, 2004).

Braslavsky (2001), entiende por competencias, las habilidades vinculadas con el desempeño autónomo, el conocimiento aplicado y aplicable, el saber resultante de saber hacer y saber explicar lo que se hace. Por lo que la enseñanza y el desarrollo de competencias son herramientas para los adolescentes para hacer frente a los riesgos y a la toma de decisiones respecto a su sexualidad. Siendo por lo tanto la propuesta de educación de la sexualidad resiliente un nuevo modo de entender la sexualidad adolescente.

Una educación de la sexualidad resiliente, es la unión de modelos teóricos que por sí mismos aportan al desarrollo adolescente fortalezas o herramientas que les permite a partir de la enseñanza, generar un desarrollo integral y en la medida que se promueva una educación holística, liberadora y participativa de su sexualidad (por parte del modelo de Educación de la sexualidad), además haciendo énfasis en las características resilientes que poseen los adolescentes, podremos explorar el potencial de estos como seres humanos sexuados.

Pues desde la resiliencia se promueve un trabajo con los adolescentes con muestras de afecto y apoyo, para que de esta forma ante un ambiente de

confianza puedan esclarecer sus dudas y también mostrar la capacidad que tenemos de ser seres resilientes y desmontar la idea de que ningún daño es irreversible.

Y de esta forma reconozcan que es importante fijar límites claros y firmes con sus cuerpos y en sus relaciones interpersonales, aprender habilidades para la vida de forma que primero se averigüe cuáles son las que ya utiliza y después descubra cuales aprender, plasmar en ellos el propósito de establecer expectativas altas y que el género así como los mandatos sociales no sea un factor que interfiera.

Las últimas dos tienen una gran relación en ambos modelos puesto que en el modelo de resiliencia busca el brindar oportunidades de participación significativa y el modelo de educación de la sexualidad se basa en la participación por parte de los estudiantes, al hacer una alianza entre ambos modelos es importante rescatar también la participación de los padres para que reconozcan la importancia de educar en la sexualidad así como en la misma escuela de modo que se construya un ambiente resiliente ante la sexualidad de los adolescentes.

Y finalmente enriquecer los vínculos pro social que justo es uno de los subsistemas de la sexualidad, la vinculación afectiva interpersonal y en la que es importante construir relaciones no violentas pese al tipo de relación establecida: compañero, compañera, novio o novia, amigo o amiga, amigovio o amigovio, ya sea heterosexual, bisexual u homosexual.

Por lo que tanto la educación de la sexualidad como la misma resiliencia funcionan como factores protectores en el ejercicio de la sexualidad de los adolescentes, por las características de la misma etapa de desarrollo, la socialización de la sexualidad y los riesgos actuales con el avance tecnológico que impera en la actualidad.

De forma que a través de estos factores protectores los adolescentes puedan construir su ejercicio de la sexualidad desde sus propios parámetros, sabiéndose

resilientes y tomando en cuenta sus fortalezas como también los riesgos que se encuentran en la sexualidad.

Con los modelos teóricos expuestos durante este y los capítulos anteriores – Adolescencia, Resiliencia, Modelo de los cuatro holones sexuales, Modelo de educación de la sexualidad liberador y participativo - doy cuenta de los abordajes para comprender la situación actual de las y los adolescentes y las diferentes perspectivas para intervenir en las problemáticas que se derivan del ejercicio de su sexualidad.

Intervención psicosocial: “Manos a la Obra”.

MÉTODO.

En el capítulo Manos a la obra se expone con detalle el método utilizado en la presente tesis la cual tiene por objetivo realizar una intervención psicosocial, a través de un taller educativo con las estrategias y las bases metodológicas de la resiliencia y educación de la sexualidad, con el objetivo de mitigar los riesgos psicosociales en el ejercicio de la sexualidad de los adolescentes. Siendo la premisa de la investigación: Contra los riesgos existentes en la sexualidad, educación y resiliencia.

Problematización.

La adolescencia es un periodo de transición en el desarrollo entre la niñez y la edad adulta, según la OMS (2004) comienza entre los 10 a los 13 años y concluye alrededor de los 19, durante esta etapa de desarrollo, se lleva a cabo una serie de transformaciones, en el ámbito biológico como el crecimiento físico, la maduración sexual y la capacidad reproductiva; en el ámbito psicológico el desarrollo cognitivo y madurez afectivo-emocional y en el ámbito social las interacciones del yo con los otros (Niño, 2011) y el tema de la sexualidad en los adolescentes da un cambio importante puesto que es un punto de descubrimiento de sus cuerpos, de nuevas sensaciones, así mismo aumenta el deseo por reconocerse ante los demás con una identidad psicosexual en cuanto a su género y orientación sexual, también a reconocer las formas de relación con los otros desde el amor, la amistad, el compañerismo y junto con ello, la búsqueda y el hallazgo de las prácticas sexuales.

El ejercicio de la sexualidad en los adolescentes, en muchas ocasiones, es practicado de manera desinformada y poco reflexiva, un factor importante es la toma de decisiones, en las que no contemplan las consecuencias pues es mayor su atención a los beneficios o deseos inmediatos.

Las prácticas sexuales de los adolescentes son exploratorias, si ningún fin hacia la procreación y en muchas ocasiones por falta de educación e información errónea sobre su sexualidad caen en los riesgos que se despliegan de la sexualidad y que

en toda etapa de vida se es propenso a caer en ellos, pero por las características de desarrollo de los adolescentes y el carácter exploratorio y de descubrimiento en la sexualidad de estos, hace que sean más propensos a los riesgos que van de embarazos no deseados, Sexting y Texting expuesto en internet hasta infecciones de transmisión sexual, pornografía, violencia, entre otras.

La educación para la sexualidad es una alternativa, ya que a partir de la reflexión y el desarrollo de habilidades resilientes los adolescentes puedan tomar consciencia de su sexualidad y lleven a cabo prácticas en su sexualidad responsables.

La resiliencia es una estrategia metodológica que favorece las intervenciones con sentido de prevención puesto que favorece a identificar las fortalezas que hay en el entorno y en los mismos adolescentes así como los riesgos, aportando a la consciencia de sí mismos, de su sexualidad y de su entorno. De forma que con estos elementos ellos puedan responder creativamente a las situaciones que se les presentan, siendo el eje de sus decisiones la salud sexual.

Preguntas de investigación.

¿La resiliencia permite a los adolescentes reconocer sus fortalezas y habilidades de forma que puedan responder ante los riesgos psicosociales en torno a su sexualidad?

¿La educación de la sexualidad favorece el desarrollo de habilidades resilientes de los adolescentes para que ejerzan su sexualidad con responsabilidad?

Los adolescentes después de participar en un taller de resiliencia en la sexualidad reconocerán:

- ✓ ¿Cuáles son los riesgos personales y socioculturales en el ejercicio de su sexualidad?
- ✓ ¿Cuáles son los factores protectores personales y socioculturales en el ejercicio de su sexualidad?
- ✓ ¿Existen cambios en los conocimientos y desarrollo de habilidades después de participar en un taller de resiliencia en la sexualidad?

Tipo de estudio.

Se llevó a cabo una investigación exploratoria y descriptiva pues se espera observar y conocer las habilidades resilientes personales y socioculturales de los adolescentes referentes al ejercicio de su sexualidad, evaluar los factores de riesgo contextuales para incidir en la toma de decisiones y actuación responsable de los adolescentes en el ejercicio de su sexualidad.

La aproximación metodológica es fenomenológica y comprensiva interpretativa ya que permite conocer el punto de vista de las personas en sus contexto y el sentido de sus acciones, así como reconocer la experiencia vivida, teniendo la apertura de reconocer como entienden y viven los adolescentes la sexualidad. (Ito, M. y Vargas, B., 2005).

Participantes

Se llevó a cabo una estrategia de muestreo propositiva al azar, ya que la muestra elegida fue aleatoria dentro de la Escuela Secundaria Técnica número 117 ubicada en el Pueblo de Tepeaca en la Delegación Álvaro Obregón.

Los criterios de inclusión para delimitar la muestra de trabajo fueron los siguientes:

- Edad cronológica de 11 a 15 años.
- Estar inscritos a la Escuela Secundaria Técnica número 117.

El taller se realizó con una muestra de 26 adolescentes, con un grupo de alumnos de 1° de esta secundaria.

Ejes de análisis.

Educación de la sexualidad: Es un proceso continuo que se adquiere y transforma al paso del tiempo.

“La educación de la sexualidad pretende sucintar experiencias y vivencias sexuales aportando elementos psicosociales para su análisis, con la expectativa de propiciar la transformación de las concepciones, los significados sobre sexualidad y sus prácticas sexuales desde la participación proactiva, crítica y reflexiva de los propios adolescentes.(Niño, 2011)”

Resiliencia: La resiliencia proviene de la corriente de psicología positiva, la cual es el estudio científico de las emociones positivas y fortalezas con el fin de conocerlas, promoverlas y fortalecerlas.

“La resiliencia es un llamado a centrarse en el individuo como alguien único, enfatizando las potencialidades y recursos personales que permiten enfrentar situaciones adversas y salir fortalecido, a pesar de estar expuesto a factores de riesgo.”(Munist, et. al., 1998).

Adolescencia: La adolescencia es una etapa de vida importante en las personas, porque en ella se toman las decisiones que marcan el tránsito a la vida adulta, esta constituye un período transitorio que se constituye al alcanzarse la madurez fisiológica y termina cuando se logra la madurez social, asociada, la primera con el desarrollo de las funciones sexuales y reproductivas y la segunda con la separación de la familia, inicio de la vida laboral y hogar propio, siendo un desarrollo Biopsicosocial (Stern, 2008).

Desarrollo de habilidades El desarrollo de habilidades aporta elementos para enfrentar situaciones, desafíos y exigencias de la vida de forma efectiva, ya que favorecen a la toma de decisiones y a la solución de conflictos, es importante aludir que las habilidades no son natas y en la medida que son modeladas, enseñadas y practicadas es posible desarrollarlas.

Podemos encontrar habilidades personales como: autoestima, sentido del humor, toma de decisiones independencia, iniciativa, creatividad y las habilidades sociales como: empatía, solución de conflictos, capacidad de relacionarse, desarrollo de valores morales y formar redes de apoyo. Las habilidades personales y sociales ya mencionadas no son propias del área personal y/o social en la medida de las situaciones estas son utilizadas tanto en el plano personal y de igual forma en el plano relacional. (Aguilar, 2002).

Ejercicio de la sexualidad responsable:

El ejercicio de la sexualidad son aquellas prácticas sexuales que los adolescentes realizan con ellos mismos o con los otros, actuando muchas veces por impulso sin contemplar aquellas consecuencias que podrían traer consigo las decisiones tomadas.

Por lo que el ejercicio de la sexualidad responsable está ligado a detenerse por un momento para reflexionar sobre los riesgos circundantes de la sexualidad, pensar sobre las decisiones que pudieran tomar y también para identificar los puntos a favor, para que en consecuencia tomen decisiones reflexivas e informadas para actuar así con responsabilidad en el ejercicio de su sexualidad.

Escenario.

La Escuela Secundaria Técnica número 117 se encuentra ubicada en la delegación Álvaro Obregón, es una escuela que cuenta con una jornada ampliada su horario de entrada es de siete de la mañana y salen a las tres de la tarde.

Cuentan con todos los servicios: energía eléctrica, agua, drenaje, cisterna, internet y teléfono.

Proceso administrativo

El proceso que se llevó a cabo para tener acceso a la escuela Secundaria Técnica 117, fue de la siguiente manera:

- Se realizó un oficio, en el cual se solicitaba a las autoridades escolares de la secundaria, la posibilidad de aplicar el programa educativo sobre sexualidad y resiliencia, con sugerencia de las características de la muestra.
- El oficio fue firmado por las interesadas en la facultad y se realizó una cita para la entrega del mismo con copia a la escuela.
- Durante la cita se hizo entrega del oficio y se negoció con las autoridades de la escuela las horas de trabajo, el horario y la población con la que se trabajaría.

- Se llegó al acuerdo de trabajar con un solo grupo, ya que se pretendía trabajar con alumnos de todos los grados y el horario para el trabajo fueron asignados por los espacios libres en la biblioteca.
- La EST realizó oficios de consentimiento informado a los tutores de los alumnos, así como a los profesores a los que se tomarían sus horas de clase para el taller.
- Al concluir el taller la escuela expidió constancias a los facilitadores y la coordinadora del taller, así como a los participantes del Programa Educativo.

Intervención educativa.

El propósito de la presente investigación constó en brindar información científica sobre sexualidad y promover el desarrollo y/o potenciación de las habilidades resilientes con el fin de que los y las adolescentes respondan con decisiones vinculadas al bienestar y la salud sexual, con respecto a los riesgos psicosociales de la sexualidad.

Los modelos que se tomaron en cuenta para la intervención fueron: La educación de la sexualidad liberadora, participativa y sociocultural a partir de una enseñanza horizontal y donde el adolescente es activo, propositivo y constructor crítico de su sexualidad.

El enfoque metodológico de la resiliencia como un factor preventivo puesto que promueve el desarrollo de habilidades individuales y sociales. Las cuales para desarrollarse y/o fortalecerse requiere de estimulación oportuna.

Se realizó un taller en la Secundaria Técnica 117, con una duración de 20 horas, repartidas en nueve sesiones, en las cuales siete fueron de dos horas y dos más de 3 horas, para recuperar los temas por suspensión de clases en las escuelas por situaciones de riesgo medioambientales.

Para llevar a cabo la intervención se contó con la participación de 3 facilitadores, psicólogos con la formación en Educación de la sexualidad, los cuales tuvieron a bien, un papel de activar ideas, creencias, vivencias de los y las adolescentes, siendo un papel de orientador y guía, en donde la relación establecida fue

horizontal, de respeto, priorizando la confianza y los vínculos de apoyo entre facilitadores y adolescentes, dando oportunidades significativas de participación a lo largo del taller.

Se intervino con la modalidad de taller reflexivo- vivencial, con la intención de lograr el propósito de la potenciación de habilidades resilientes para la toma de decisiones asertivas en cuanto a su sexualidad, fomentando la identificación de factores de riesgo y los de protección.

La planeación de cada sesión se tomó en cuenta:

- La elaboración de objetivo general y específicos por sesiones.
- Selección de contenidos
- Selección y creación de actividades y técnicas de dinámicas participativas.
- Ajustes y revisión del cronograma y los tiempo de trabajo, para cumplir los objetivos.
- Elaboración y verificación de los materiales que se utilizaron en cada sesión.
- Evaluaciones formativas, recuperación y organización de los productos realizados en cada sesión.

Cada sesión constó de cuatro momentos primordiales: apertura, actividades, reflexión y cierre.

- Encuadre (Recapitulación, solución de dudas, acuerdos en cuanto a comentarios, introducción)
- Desarrollo (Actividades de juego, vivenciales y de reflexión, exposición, evaluación formativa)
- Reflexión (Mensajes resilientes de cada tema, identificación de factores de riesgo y factores protectores.)
- Cierre (Comentarios, preguntas y conclusiones)

Para la realización del proceso enseñanza – aprendizaje, se utilizaron técnicas reflexivas, de análisis, vivenciales, de animación, presentación y abstracción. Para un desarrollo óptimo en las sesiones de trabajo cada una de las técnicas utilizadas para las actividades del taller, se encuentran en las fichas técnicas, en

las cuales se detalla cada una de las actividades, su descripción, el uso de tiempo y materiales. Así mismo las cartas descriptivas permiten tener claridad del trabajo por sesión ya que en ellas se expone: el objetivo general y los específicos, el tiempo, contenido, actividades y productos de evaluación.

Cada una de las actividades realizadas ya fueran centradas en el grupo, en la tarea fueron elegidas con la intención de alcanzar los objetivos, siendo el medio para activar los conocimientos, vivencias, emociones y generar aprendizaje, reflexión así como habilidades resilientes.

CRONOGRAMA DE TRABAJO.

TALLER PREVENTIVO – REFLEXIVO:

“DESCUBRIENDO MIS FORTALEZAS: TOCO, JUEGO Y ME PROTEJO”

Viendo mi sexualidad con resiliencia.

Programa analógico

- Secundaria Técnica 117, turno matutino.

Total de sesiones: 9 duración de las sesiones: 2 horas.

SESIÓN	UNIDAD TEMATICA	TEMA	SUBTEMAS.
1 07/03/16	0 ENCUADRE	<u>Integración grupal:</u> <u>Presentación del taller.</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la facilitadora. • Presentación de participantes. • Código de convivencia. • Presentación del taller
2 8/03/16	1 RESILIENCIA	TEMA1.1: <u>Resiliencia</u>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es resiliencia? • Factores

	2 SABER ELEGIR	TEMA1.2: <u>Toma de decisiones y comunicación.</u>	<p>protectores y de riesgo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mis Características resilientes • Comunicación clara, objetiva, cierta y oportuna. • Fuentes de información.
3 9/03/16	3 ¿QUIÉN SOY? 4 ME QUIERO Y ME ACEPTO	<p>TEMA 2.1: <u>Identidad personal.</u></p> <p>TEMA 2.2: <u>Autoestima en mi sexualidad.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identidad personal • Autoestima • ¿Qué pienso de mí? • ¿Cómo es la relación con tu cuerpo?
4 11/03/16	5 ¡ASÍ SIENTO YO!	<p>TEMA 3.1</p> <p><u>Emociones, cuerpo y sexualidad.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es una emoción? • ¿Qué es un sentimiento? • Similitudes y diferencias. <p>Planteamiento de un el problema- dilema.</p>
5 14/03/16	6 CÓMO DISFRUTAR DE MI CUERPO.	<p>TEMA 3.1: <u>Autoerotismo y erotismo protegido</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mis cinco o sentidos

		<u>Anatomía y fisiología sexual de las mujeres.</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Erotización Sexy pack Prácticas sexuales
6 15/03/16	7 ¡ASÍ ES MI CUERPO Y ASÍ FUNCIONA!	TEMA 4.1: <u>Anatomía y fisiología sexual de la mujer y del hombre.</u>	<i>Anatomía y fisiología</i> a) Cuerpo del hombre y de la mujer. b) Erección c) Eyaculación d) Masturbación e) Ciclo menstrual Higiene sexual- mitos. a) Autoexploración b) Baño diario. c) Limpieza después de ir al baño. d) Toallas sanitaria, copa menstrual y tampones.
7 16/03/16	8 EJERCIENDO MI SEXUALIDAD CON RESPONSABILIDAD	TEMA 5.1: <u>Métodos anticonceptivos.</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Tipos • Forma de utilizarlos • Donde conseguirlos. <i>Derechos sexuales en los y las adolescentes.</i>
8 17/03/16	9 EJERCIENDO MI SEXUALIDAD CON	TEMA 5.2: <u>Infecciones de</u>	Transmisión (virus, bacteria, hongo) <ul style="list-style-type: none"> • VIH/ Sida

	RESPONSABILIDAD. 10 RELACIONES DE BUEN TRATO	<u>Transmisión Sexual.</u> <u>Vínculos afectivos, violencia, amor y noviazgo.</u>	<ul style="list-style-type: none"> • VPH • Sífilis • Gonorrea • Clamidia • Tricomoniasis • Pediculosis • Diagnóstico. Tratamiento <ul style="list-style-type: none"> • Relaciones de buen trato • Concepto de violencia • Tipos de violencia Visibilización de la violencia.
9 18/03/16	7 La última y nos vamos.	TEMA 6.1: <u>Cierre del taller.</u>	Integración de emociones y aprendizajes.

Instrumento.

Proceso de intervención en educación de la sexualidad resiliente.

Para la investigación se realizó la aplicación de una serie de instrumentos para identificar los conocimientos, saberes y prácticas de la sexualidad, así como las actuaciones resilientes, además de un cuestionario para recabar datos socioeconómicos, que permite identificar redes de apoyo y riesgos psicosociales.

El Diseño de evaluación pre test- post test se utilizó en la investigación, puesto que previo a la intervención se llevó a cabo una evaluación diagnóstica para reconocer sus conocimientos sobre sexualidad así como un apartado de datos socio demográficos para comprender su realidad sociocultural, a través del

instrumento REDESCUBRIENDO MI CUERPO Y CONSTRUYENDO MI SEXUALIDAD“(Niño y Santiago, 2009).

Para identificar los rasgos resilientes de los adolescentes se empleó la escala de actitudes CHIMALLI para detectar riesgos psicosociales, utilizando solo 23 preguntas del instrumento, aquellas relacionadas con sexualidad y eventos negativos.

El cuestionario original contiene 42 preguntas que ayuda a identificar factores de riesgo en diferentes sub áreas como: estado general de salud, sexualidad, drogas, alcohol y tabaco, consumismo, actos antisociales y eventos negativos de la vida (Castro, s.f.).

Modalidad de la intervención.

La modalidad para llevar a cabo la intervención es a partir de un taller reflexivo vivencial con el objetivo de prevenir los riesgos psicosociales en el ejercicio de la sexualidad de los adolescentes.

El taller está sustentado en el aprender haciendo, dando lugar privilegiado a los adolescentes en su aprendizaje, en sus intereses y necesidades; las estrategias y recursos de aprendizaje utilizados fueron a partir del aprendizaje cooperativo, aprendizaje significativo y sociocultural.

Utilizando como estrategias y recursos de aprendizaje, técnicas vivenciales que favorecen el trabajo interactivo, reflexivo y participativo, al promover el análisis, la discusión y el aprendizaje tanto individual como grupal en un ambiente lúdico y de respeto (Acevedo, 1994).

El desarrollo del taller se asume como la promoción de resiliencia y de educación de la sexualidad, considerando que un taller de índole reflexivo y vivencial es la estrategia que permitió a los adolescentes de secundaria conocer, conocerse, pensarse “a sí mismo” y a su entorno para el desarrollo de habilidades resilientes.

RESULTADOS DE LA INTERVENCIÓN.

En el presente apartado se presentarán los resultados y hallazgos de la intervención realizada en la Secundaria Técnica 117 con la muestra de 26 estudiantes de 1º grado.

El programa educativo comenzó con la **Evaluación Preliminar**, la cual constó de recabar información acerca de los estudiantes en seis diferentes áreas:

- Nivel socioeconómico y demográfico.
- Nivel de Conocimientos sobre sexualidad.
- Actitudes hacia la sexualidad.
- Prácticas sexuales.
- Actitudes resilientes.

Tal evaluación preliminar se realizó con la aplicación de una batería de cuestionarios “Redescubriendo mi cuerpo y Construyendo mi sexualidad” (Niño y Santiago, 2009 y una Escala de actitudes resilientes CHIMALLI (Castro, s.f.), las cuales se aplicaron de igual, forma posterior a la intervención educativa de sexualidad y resiliencia.

El objetivo de la aplicación de los cuestionarios y escala de actitudes resilientes previa y posterior a la intervención, fue a bien identificar la eficacia de la misma.

Posteriormente se implementó **el Programa Educativo sobre Sexualidad y Resiliencia**, el cual fue explicado a más detalle en el apartado anterior y del que se da cuenta la evaluación formativa que se realizó en el transcurso del taller: “Descubriendo mis fortalezas: juego, toco y me protejo. Viviendo mi sexualidad con resiliencia”.

Finalmente se llevó a cabo la **Evaluación Final** en la cual se aplicó, como ya se mencionó, la misma batería de cuestionarios y Escala de actitudes.

Los resultados se presentan atendiendo las tres fases de intervención realizadas.

EVALUACIÓN PRELIMINAR.

1.1 Nivel socioeconómico y demográfico.

En la Escuela secundaria técnica 117 se trabajó con una muestra de 26 estudiantes, pero por motivos de la investigación sólo se reportaran los resultados de aquellos que asistieron los días en que se realizó la evaluación preliminar y la final, siendo un total de 21 estudiantes.

De esa muestra de 21 estudiantes, 16 fueron mujeres y 5 hombres. Con una edad promedio de 12 años 9 meses, el rango de edades fue de los 11 a los 13 años. Con respecto a la religión, 1 de ellos es cristiano, 16 profesan el catolicismo y 4 mencionan ser ateos o no tener ninguna religión. Todos cursan el primer grado de Secundaria e incluso pertenecen al mismo salón 1° "E". Viven en la delegación Álvaro Obregón, 15 con ambos padres, 1 sólo con su padre, 2 sólo con su mamá, 1 sólo con sus abuelos y 2 más con tíos y primos, todos reportan tener hermanos siendo el rango de 1 a 3 hermanos. El 42% ocupaba el 1er lugar entre sus hermanos, otro 42% ocupaba el 2do y el 16% se encontraba 3er lugar. El 28% comparte la recámara con hermanos/ hermanas, padre/madre o tíos/tías y el 72% contaba con su propia recámara, sólo el 5% compartía su cama y el 95% tenía su propia cama.

La edad de sus padres oscila entre los 28 a los 38 años siendo el 66%, del otro 34% las edades oscilan entre los 40 a los 51 años.

De sus madres oscila entre los 28 y los 38 años siendo el 81% y el 19% reportan los adolescentes tener de los 42 a los 47 años.

En cuanto a la escolaridad del padre 63% había terminado la secundaria, el 25% la preparatoria y el 12% la licenciatura. Y de la madre el 19% había concluido la primaria, el 38% la secundaria y el 14% la licenciatura. En cuanto al trabajo de los papas, el 12% se dedicaba a una profesión con un promedio de sueldo de \$9,400 a 17,000 mensuales y el 88% se dedicaba a algún oficio en promedio su sueldo es de \$500 a \$ 8,500 mensuales. Por su parte los estudiantes reportan que el 42% de las mamás se dedican al hogar y no cuentan con ningún ingreso, el 53%

se dedica a un oficio en el cual el rango de ingreso es de \$500 a \$14,100 mensuales y el 5% se dedica a una profesión con un ingreso en el rango de \$15,000 a \$17,000 mensuales.

Al 48% de los y las adolescentes les daban a la semana entre \$0 a \$75 a la semana, al 24% entre \$100 y \$150 y al 28% a la semana le daban entre \$ 200 a \$550. Ese dinero el 95% reporta gastar el dinero en comida y dulces y el 5% lo gasta en cosas que necesita o para la escuela.

El análisis de este componente permite dar cuenta de la estructura familiar, dinámica y aspectos económicos.

1.2 Nivel de Conocimientos sobre Sexualidad.

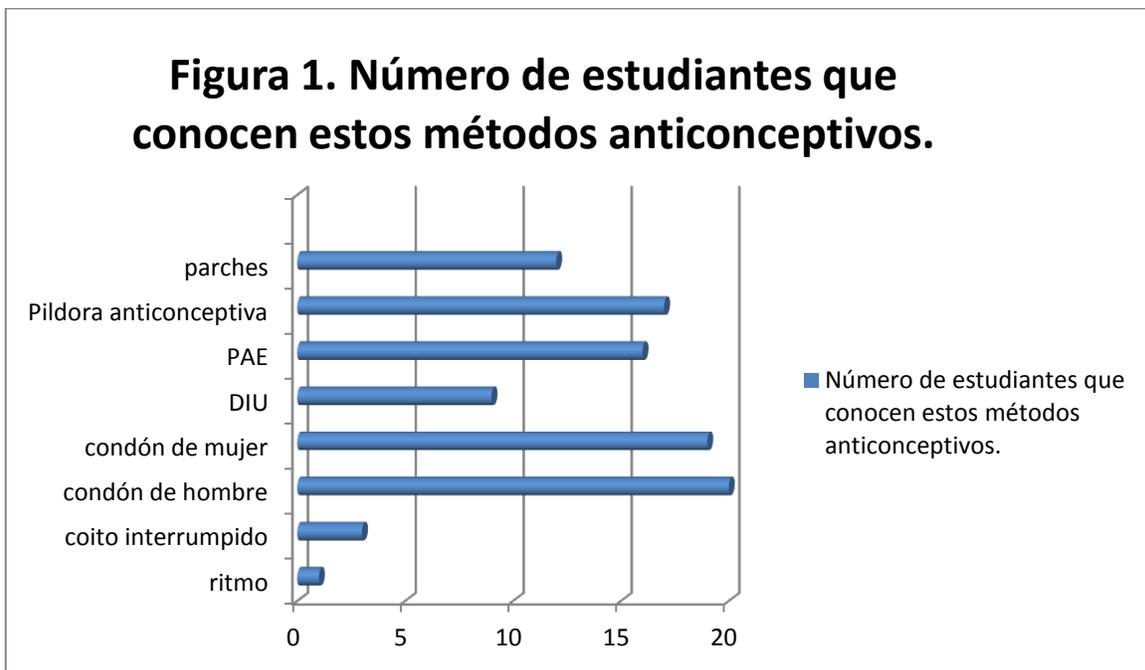
En este apartado continúan la evaluación preliminar, con los resultados sobre conceptos básicos de sexualidad, así como anatomía de los órganos sexuales del hombre y de la mujer.

En la tabla 1, se muestra el porcentaje de aciertos que obtuvieron los estudiantes que participaron en el taller sobre los conceptos básicos de sexualidad. Los conceptos que para los y las participantes eran menos claros y la mayoría tenían un concepto equivocado fueron: sexo, sexualidad, género, coito, fecundación y el cómo evitar las infecciones de transmisión sexual ya que los porcentajes están por debajo del 50%, los conceptos que se tenían muy claros por presentar el 100% fueron sobre las infecciones de transmisión sexual y la forma en cómo funcionan los métodos anticonceptivos, así mismo existía claridad en el tema de masturbación con el 80% y sobre el tópico de menstruación con el 71%.

Conceptos básicos	Porcentaje de aciertos
1. Sexualidad	28%
2. Género	33%
3. Fecundación	47%
4. Masturbación	80%

5. Menstruación	71%
6. Sexo	23%
7. Coito	42%
8. Métodos Anticonceptivos	57%
9. Sirven	100%
10. Infecciones	100%
11. Evitar infecciones	42%

TABLA 1. Porcentaje de aciertos sobre conceptos básicos sobre sexualidad.



En cuanto a los resultados sobre anatomía de los órganos sexuales del hombre y la mujer, se presentan en la tabla 2. En ella se puede observar que el 80% que los y las participantes desconocían el nombre de los órganos sexuales de mujer y hombre ya que están en un rango de 0% a 28% en cuanto a los aciertos entre los que están: el escroto, clítoris, labios mayores, labios menores, abertura uretral, abertura vaginal, vagina, útero, ovario, testículos, vejiga, glándula, uretra, epidídimo, tubas uterinas y próstata.

Por lo que al contrario los órganos sexuales de los que existía un mayor conocimiento son los siguientes: glándulas mamarias, vulva, pene y ano.

Anatomía	Aciertos
1. Glándula mamaria	71%
2. Vulva	52%
3. Pene	52%
4. Escroto	4%
5. Clítoris	14%
6. Labios mayores	28%
7. Labios menores	23%
8. Abertura uretral	14%
9. Abertura vaginal	28%
10. Vagina	9%
11. Útero	4%
12. Ovario	9%
13. Testículos	9%
14. Vejiga	14%
15. Glándula	14%
16. Uretra	14%
17. Epidídimo	0%
18. Ano	47%
19. Tubas uterinas.	28%
20. Próstata	4%

Tabla2. Aciertos de órganos sexuales del hombre y la mujer.

1.3 Actitudes hacia la sexualidad.

La escala de actitudes contiene 24 afirmaciones y se organiza en 6 categorías diferentes: cambios físicos, higiene sexual, comunicación con los padres, ejercicio de la sexualidad, roles de género y autoerotismo, a continuación se presentan con

los resultados, junto con la valencia que tiene cada una de las afirmaciones sobre sexualidad adolescente, así como la respuesta de los estudiantes en cuanto a su acuerdo o desacuerdo con cada uno de los reactivos, para identificar las actitudes positivas están resaltadas en cada una de las tablas.

CATEGORIA	AFIRMACIONES SOBRE SEXUALIDAD ADOLESCENTE	VALENCIA	TA	A	TD	D
Cambios físicos.	1	+	10	6	5	0
	7	+	4	6	7	4
	13	-	5	3	6	7
	20	-	5	7	5	4

Tabla3. Valencias de la categoría cambios físicos.

En la categoría de cambios físicos, la tabla 3 permite identificar las actitudes en cuanto a cambios físicos, el 57% manifiestan actitudes positivas hacia los cambios físicos que se presentan en la pubertad y el 42% representa a aquellos y aquellas adolescentes que muestran inconformidad ante estos cambios físicos.

CATEGORIA	AFIRMACIONES SOBRE SEXUALIDAD ADOLESCENTE	VALENCIA	TA	A	TD	D
Higiene Sexual.	3	+	9	5	5	2
	9	+	5	6	4	6
	16	-	2	4	6	9
	24	-	3	4	11	3

Tabla4. Valencias de la categoría higiene sexual.

En cuanto a la higiene sexual el 64% tiene actitudes con valencia positiva hacia la higiene y solo el 35% tienen actitudes de no protección ya que no refieren estar totalmente de acuerdo con el cuidado de sus genitales a partir de la higiene.

CATEGORIA	AFIRMACIONES SOBRE SEXUALIDAD ADOLESCENTE	VALENCIA	TA	A	TD	D
Comunicación con padres.	5	+	5	5	5	6
	11	-	3	4	5	9
	19	-	7	7	2	5
	22	+	10	2	3	6

Tabla5. Valencias de la categoría comunicación con los padres.

El 51% refiere tener actitudes positivas hacia la comunicación con sus padres referente al tema de sexualidad y el 48% muestra tener actitudes negativas a tener la confianza de hablar con sus papas sobre temas relacionados con la sexualidad.

CATEGORIA	AFIRMACIONES SOBRE SEXUALIDAD ADOLESCENTE	VALENCIA	TA	A	TD	D
Ejercicio sexual.	6	-	3	6	4	8
	14	+	3	6	4	8
	18	+	4	10	4	3
	23	-	0	1	12	8

Tabla 6. Valencias de la categoría del ejercicio sexual.

El 65% refiere tener actitudes positivas hacia el ejercicio de la sexualidad y solo el 34% no las tiene siendo un riesgo para los y las adolescentes, ya que en las actitudes se refleja la poca información así como creencias sobre el ejercicio de su sexualidad.

CATEGORIA	AFIRMACIONES SOBRE SEXUALIDAD ADOLESCENTE	VALENCIA	TA	A	TD	D
Roles de género.	4	+	10	7	4	0

	8	-	3	0	12	6
	17	-	6	2	8	5
	21	+	9	5	3	4

Tabla 7. Valencias de la categoría de roles de género.

El 62% respondió con actitudes positivas hacia los roles de género, por lo que más de la mitad tiene actitudes orientadas hacia la equidad de género y solo el 26% no concuerda con actitudes positivas. En cuanto a la categoría de autoerotismo el 55% expresa en el inventario tener actitudes positivas hacia el autoerotismo y el 44% no estar de acuerdo o sentirse incómodo con la práctica y/o tema de autoerotismo.

CATEGORIA	AFIRMACIONES SOBRE SEXUALIDAD ADOLESCENTE	VALENCIA	TA	A	TD	D
1. Autoerotismo.	2	+	6	6	8	1
	10	+	1	9	4	7
	12	-	7	6	4	4
	15	-	4	0	6	11

Tabla 8. Valencia de la categoría de autoerotismo.

1.4 Prácticas sexuales.

En cuanto a este factor, los resultados se presentan a través de tablas por reactivo.

El 61% de los estudiantes reportaron no tener novio/ novia, mientras que el 38% menciona sí tener. En la tabla 9, se muestra que el 52% reportó haber tenido de 1 a 5 novios/ novias, el 19% más de 10 y el 28% mencionó que nunca ha tenido novio/novia. En la tabla 10, el 85% expone que tener novio/ novia significa

compartir momentos agradables, el 9% para no sentirse solo y el 4% de los estudiantes considera que significa tener popularidad.

¿Cuántos novi@s has tenido?	Porcentaje
Ninguno	28%
1 a 5	52%
5 a 10	0%
Más de 10	19%

Tabla 9 Porcentaje respecto al número de novios.

¿Qué significa tener novi@s?	Porcentaje
Popularidad	4%
Compartir momentos agradables	85%
No sentirme solo	9%
Moda	0%
Otro	0%

Tabla 10. Porcentaje de lo que significa tener novio.

El 57% de las y los participantes mencionan que les agradan los cambios en su cuerpo, al 19% mencionan sentirse mal e incómodos con los cambios que ocurren en su cuerpo, otro 19% más expresan no sentir nada o darles igual y el 4% se siente muy mal en referencia a ello.

¿Cómo te sientes con los cambios de tú cuerpo?	Porcentaje
Bien, me agradan	57%
Mal, me siento incomodo	19%
Muy mal	4%
No siento nada, me da igual	19%

Tabla 11. Porcentaje del tipo de percepción en cuanto a los cambios físicos.

En el reactivo donde se les presentó a los estudiantes, si había visto pornografía, el 57% mencionó que no y el 42% menciona si haber visto pornografía de los cuales el 9% reporta haberlo visto en revistas, el 14% en películas, el 23% en internet y el 4% menciona haber visto en el periódico.

¿Dónde has visto pornografía?	Porcentaje
Revistas	9%
Películas	14%
Internet	23%
Otro, periódico	4%

Tabla 12. Porcentaje de espacios donde habían visto pornografía.

Respecto a las actividades placenteras que había tenido, en la tabla 13 se muestra, que el 52% expresa no haber tenido ninguna actividad placentera con otra persona, el 42% menciona besar y el 4% abrazar. Así mismo en la tabla 14 se muestran los resultados en cuanto autoerotismo el 5% expresa haber tocado sus órganos sexuales para obtener placer y el 95% no haber hecho esto, en cuanto a tener sueños con imágenes sexuales explícitas.

¿Qué actividades placenteras has tenido con otras personas?	Porcentaje
Ninguna	52%
Besar	42%
Fajar/ manosear	0%
Otra, abrazar	4%

Tabla 13. Porcentaje de actividades placenteras con otras personas.

Autoerotismo	Porcentajes
Tocado tus órganos	5%
Sueños con imágenes explícitas.	5%

Tabla 14. Porcentaje de autoerotismo en los y las participantes.

Con relación a la sensación de haber realizado actividades placenteras el 9% menciona haberse sentido bien, el 80% reporta no haberla tenido y el otro 9% haberse sentido raro en la tabla 15 se muestran tales resultados.

¿Cómo te has sentido al experimentarlas?	Porcentaje
Bien/ complacido/satisfech@	9%
Rar@	9%
No lo he hecho	80%

Tabla 15. Porcentaje de cómo se habían sentido al experimentar alguna actividad placentera.

Respecto al reactivo que se muestra en la tabla 16 sobre tips para el placer, los y las participantes reportaron lo siguiente, el 9% haberlo hecho a través de revistas o libros, el 19% en la televisión y el 71% no haberlo hecho.

¿Has leído sobre como sentir o hacer sentir placer a otra persona?	Porcentaje
Sí, en libros o revistas	9%
Sí en televisión o internet	19%
No he leído o visto.	71%

Tabla 16. Porcentaje los que habían leído tips de como sentir o hacer sentir placer.

En la sección, solo para chicos estos fueron los resultados.

En el primer caso de la tabla 17, el 40% de los adolescentes mencionaron si haber comparado su pene y el 60% no haberlo hecho, en cambio el 100% de ellos mencionó no haber despertado con erección.

Chicos	Porcentajes	
	Sí	No
Comparar su pene	40%	60%
Despertado con erección	0%	100%

Tabla 17. Porcentaje sobre la comparación del pene y erección.

A continuación se muestran los resultados de las situaciones en las que a los adolescentes se les había erectado el pene. El 20% menciona haber tenido una erección ante el beso de una chica, el 40% cuando están nerviosos, el 20% cuando duermen, 40% cuando tocan su cuerpo y otro 40% cuando tienen fantasías.

¿En qué situaciones se te erecta el pene?	Porcentaje
Cuando beso a una chica	20%
Cuando estoy nervioso	40%
Cuando veo imágenes pornográficas	0
Cuando duermo	20%
Cuando tengo fantasías	40%
Cuando toco mi cuerpo	40%
Cuando tengo relaciones sexuales	0
Otro	0

Tabla 18. Porcentaje de situaciones donde se les había erectado el pene.

En la sección, sólo para chicas los resultados fueron los siguientes el 12% reporta si haber comparado sus senos con los de sus compañeras y el 87% no haberlo hecho, así mismo el 7% reporta si haber estado excitada y sentir lubricación vaginal y 93% reporta no haberlo experimentado. Mencionando que se han sentido incomodas o raras cuando esto sucede.

Chicas	Porcentaje	
	Sí	No
Comparar sus senos	12%	87%
Excitada y lubricada	7%	93%

Tabla 19. Porcentaje sobre la comparación de sueños y excitación.

Respecto a las situaciones en donde habían sentido lubricación vaginal las adolescentes al haber experimentado excitación, el 31% reportó sentirlo cuando

besa a un chico, el 37% cuando ve al chico que le gusta y el 31% cuando están cerca del chico que les gusta.

¿En qué situaciones te ha pasado?	Porcentaje
Cuando beso a un chico	31%
Cuando veo al chico que me gusta	37%
Cuando veo escenas románticas	0%
Cuando veo imágenes pornográficas	0%
Cuando estoy cerca del chico que me gusta	31%
Cuando toco mi cuerpo	0%
Cuando tengo relaciones sexuales	0%
Otro	0%

Tabla 20. Porcentaje de las situaciones donde habían sentido lubricación vaginal.

En los reactivos donde se les preguntó a todos los participantes sobre donde obtenían información sobre sexualidad, se encontró lo siguiente.

Se les preguntó si hablaban con su familia de sexualidad, el 80% contestó que sí, el 42% que lo hablan sólo con su mamá, el 14% que lo hablan sólo con su papa, el 4% lo hablan con ambos y el 23% lo hablan con sus tíos o hermanos.

¿Con quién?	Porcentaje
Mamá	42%
Papá	14%
Ambos	4%
Otro, tíos, hermanos.	23%

Tabla 21. Porcentaje de las personas con quienes hablaban de sexualidad.

Con relación a las personas con quien hablan temas de sexualidad que no pertenecen a su familia, el 42% mencionó hablar estos temas con sus amig@s, el 28% con los maestr@s y el 33% con sus tíos, primos, hermanos o novio.

¿Con quién?	Porcentaje
Amig@s	42%
Maestr@s	28%
Vecin@s	0%
Otro, tíos, hermanos, novio, primos.	33%

Tabla 22. Porcentaje de las personas externas a su familia con quienes hablan de sexualidad.

En el reactivo sobre los medios donde obtenían información, el 57% reportó que la obtenían de libros, el 19% de revistas, el 28% de la televisión, el 9% de las películas y el 61 % de internet.

¿En dónde obtienes información sobre sexualidad?	Porcentajes
Libros	57%
Revistas	19%
Televisión	28%
Películas	9%
Internet	61%
Otro.	0%

Tabla 23. Porcentaje de los medios donde obtienen información sobre sexualidad.

Respecto al reactivo sobre si la información que habían recibido era buena, el 85% contestó que sí, ya que no se sienten incómodos y entienden, el 14% refirió que no es buena la información que reciben en la escuela sobre sexualidad.

Con lo anterior se puede decir que los y las participantes la mayoría de ellos tiene la confianza de hablar estos temas con sus padres, aunque sale de relieve que el lugar donde obtienen más información sobre sexualidad es en internet, así mismo se puede observar que los adolescentes de 11 a 13 años de esta muestra poblacional comienzan a mostrar interés ante el erotismo con otros y el autoerotismo dado que son pocos los que hacen referencia a experimentar estas situaciones, siendo los hombre los que lo reportan con más frecuencia.

1.5 Información que reciben sobre sexualidad

Se observaron los siguientes resultados en este eje de análisis, respecto a la opinión que tenían sobre la información proporcionada en la escuela, si les gustaría asistir a un taller de sexualidad y los temas de interés.

En la tabla 24, se muestra que el 80% ha recibido información sobre sexualidad en su escuela de los cuales el 71% menciona ha sido información sobre métodos anticonceptivos, también el 47% reportó haber recibido información sobre cambios físicos y el 52% sobre infecciones de transmisión sexual.

Información que proporciona la escuela.	Porcentaje
Información sobre sexualidad	80%
Métodos anticonceptivos	71%
ITS	52%
Cambios físicos y emocionales.	47%

Tabla 24. Porcentaje de los temas que les proporcionaban sobre sexualidad.

En las preguntas sobre si alguna vez habían tomado algún taller de sexualidad menos del 50% contestó afirmativo y el 100% mencionó ser importante asistir a un taller de sexualidad.

Taller	Porcentaje
Tomado taller	80%
Asistir a un taller	100%

Tabla 25. Porcentaje sobre la opinión de asistir a un taller.

Los temas de mayor interés para los y las adolescentes para ser incluidos en el taller de sexualidad y resiliencia, siendo los siguientes: ITS, anticonceptivos, embarazos, higiene y salud sexual, relación de noviazgo y cambios físicos y la aceptación de mi cuerpo.

Temas de interés	Porcentajes.
Infecciones	71%
Anticonceptivos	71%
Mitos	52%
Placer	4%
Embarazo	71%
Comunicación	28%
Noviazgo	57%
Pornografía	23%
Relaciones sexuales	42%
Homosexualidad	42%
Masturbación	47%
Cambios físicos	57%
Higiene y salud sexual	66%

Tabla 26. Porcentajes de interés para la intervención educativa.

Con referencia en estos datos podemos constatar que habían tenido previamente información sobre sexualidad en la escuela por medio de pláticas informativas, en mayor medida sobre métodos anticonceptivos, a su vez se muestra el gran interés por asistir al taller de sexualidad y resiliencia ya que el 100% hace referencia a esto en el cuestionario. Este eje fue un punto indispensable para identificar la opinión de los y las adolescente sobre la intervención y los temas de interés para ellos, siendo una guía para el programa educativo.

1.6 Actitudes resilientes

La escala es un instrumento de evaluación construido con mensajes protectores, sobre 6 áreas diferentes (estado general de salud, sexualidad, drogas, alcohol y tabaco, consumismo, actos antisociales y eventos negativos de la vida) de las

cuales solo fueron utilizadas solo dos áreas, los mensajes protectores sobre sexualidad y eventos negativos de la vida.

La escala que se aplicó en total tiene 13 afirmaciones, las cuales nos mostrarán las actitudes de protección o riesgo que tienen sobre las áreas ya mencionadas.

Afirmaciones.	Suma de protección en las diferentes áreas.
1.Grupo de amigos	15
2.Informarse sobre sexualidad	15
3.Reflexionar sensaciones	8
4.Adolescente	18
5.Vínculos	16
6.Ejercicio	18
7.Cuidado del cuerpo	20
8.Cuidado del cuerpo	19
9. Actitud ante fracaso	16
10.Aborto	19
11.Cuerpo	19
12.Relaciones sexuales	14
13.ITS	14

Tabla 27. Suma de afirmaciones sobre mensaje protectores CHIMALLI

Como se puede observar en la tabla 27 aparecen la suma de las respuestas de protección de las diferentes áreas en general los más bajos son referentes a relaciones sexuales e ITS y las que refieren mayor respuesta de protección sobre aborto y cuidado del cuerpo. Pero en general fueron respuestas en las que más de la mitad de los y las participantes tuvieron respuestas más bien protectoras en las diferentes áreas. Tal escala permite reconocer las conductas protectoras y de riesgo respecto a sexualidad previas al taller para identificar la modificación de estas después de la intervención.

I. IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE SEXUALIDAD Y RESILIENCIA.

2.1 Presentación del taller

TALLER REFLEXIVO- VIVENCIAL: “DESCUBRIENDO MIS FORTALEZAS: JUEGO, TOCO Y ME PROTEJO. VIVIENDO MI SEXUALIDAD CON RESILIENCIA.”

Facilitadores: Psic. Eva Torres
Psic. Francisco Castillo
Psic. Zuara Ruiz

Dirigido a: Adolescentes de secundaria.
Fechas: 7 al 18 de Marzo del 2016
Sede: Escuela Secundaria Técnica N. 117

Duración: 20 hrs.

N. de sesiones: 9

Propósito	Objetivo general.
Proponer educación de la sexualidad y resiliencia para generar una alternativa en la educación que favorezca la identificación de habilidades resilientes para la toma de decisiones encaminadas hacia su bienestar y salud sexual.	Brindar información objetiva sobre sexualidad y resiliencia para promover en los adolescentes un ejercicio de la sexualidad libre, responsable y placentera; buscando que los participantes reflexionen sobre los riesgos del ejercicio de su sexualidad y desarrollen habilidades resilientes.

UNIDADES TEMÁTICAS
I. Resiliencia: Percepción de riesgos y fortalezas. Tema 1. ¿Qué es resiliencia? 1.1 Factores protectores y de riesgo. 1.2 Mis Características resilientes
II. Saber elegir: Toma de Decisiones y Comunicación

<p>Tema 1. Comunicación clara, objetiva, cierta y oportuna. 1.1 Fuentes de información.</p>
<p>III. ¿Quién soy?: Identidad personal.</p> <p>Tema1. identificación de características personales 1.1 Reconocerse único y diferente a los demás. 1.2 Proceso individual</p>
<p>IV. Me quiero y me acepto: Autoestima en mi sexualidad.</p> <p>Tema 1. ¿Qué es Autoestima? 1.1 ¿Qué pienso de mí? 1.2 ¿Cómo es la relación con tu cuerpo? 1.3 pilares del autoestima</p>
<p>V. ¡ASÍ SIENTO YO! : Emociones, cuerpo y sexualidad.</p> <p>Tema 1. ¿Qué es una emoción? 1.1 Ciclo de las emociones. 1.2 Planteamiento de un el problema- dilema.</p>
<p>VI. ¡ASÍ SIENTO YO! : Cómo disfrutar de mi cuerpo: Erotismo.</p> <p>Tema1: Mis cinco sentidos 1.1 Auto erotización y sensaciones desagradables 1.2 Prácticas sexuales. 1.3 Sexy pack</p>
<p>VII. ¡ASÍ ES MI CUERPO Y ASÍ FUNCIONA!: Anatomía y fisiología sexual de la mujer y del hombre.</p> <p>Tema1: Anatomía sexual de la mujer y del hombre. 1.1 Fisiología: coito, erección, eyaculación y menstruación. 1.2 Higiene sexual.</p>
<p>VIII. EJERCIENDO MI SEXUALIDAD CON RESPONSABILIDAD:</p> <p>Infecciones de transmisión sexual.</p> <p>Tema 1: Transmisión de las ITS (virus, bacteria, hongo) 1.1 Síntomas (VIH/ Sida, VPH, Sífilis, Gonorrea, Clamidia, Tricomoniasis y Pediculosis.</p>

1.2 Diagnóstico.

1.3 Tratamientos.

IX. EJERCENDO MI SEXUALIDAD CON RESPONSABILIDAD: Métodos anticonceptivos.

Tema 1: tipos de métodos anticonceptivos.

1.1 Características específicas: Forma de utilizarlos, costos, grado de eficacia.

1.2 lugares donde se consiguen.

1.3 Estudio de caso

1.4 Derechos sexuales y reproductivos

X. Relaciones de buen trato: Vínculos afectivos, violencia, amor y noviazgo.

Tema 1: Noviazgo y amistad.

1.1 Relaciones de buen trato

1.2 Concepto de violencia

1.3 Tipos de violencia

1.4 Visibilización de la violencia.

2.2 EVALUACIÓN FORMATIVA.

En este apartado se da cuenta de cada una de las sesiones del programa educativo que se realizó en la Escuela Secundaria Técnica 117, del 7 al 18 de marzo que constó de 9 sesiones.

La evaluación formativa permitió identificar los conocimientos previos de cada unidad temática, el registro de los productos y reflexiones de las distintas actividades.

Para realizar esta evaluación fue fundamental la planeación de las sesiones, para lo cual las cartas descriptivas y fichas técnicas fueron un eje fundamental.

Cabe recalcar que debido a situaciones de riesgo medioambientales, la SEP suspendió clases por un día lo que ocasionó que las cartas originales se realizarán adecuaciones para cumplir con el contenido temático de la intervención educativa.

Por esa razón es que el taller cuenta con sólo 9 sesiones.

Esta es una parte fundamental de la investigación ya que la evaluación formativa con sus productos respalda los resultados finales. Haciendo tangible lo intangible – el conocimiento plasmado a través de los productos-.

Sesión 1.

El taller comenzó con el encuadre la descripción breve sobre el taller, de los facilitadores del taller y así como la de los adolescentes compartiendo su nombre y su actividad (es) favoritas y lo que no les gusta, en esta actividad la mayoría coincidieron en el gusto por el fútbol, la cocina, dormir así como el diseño ya que es el taller técnico que tiene en común el grupo y mencionaron que no les gusta la hipocresía, que hablen mal de ellos a sus espaldas, los chismes y ser regañados por sus mayores.

Durante las dinámicas de presentación y distensión se mostró más abierto el grupo a participar, a comentar y a generar confianza minimizando la barrera entre los facilitadores y los adolescentes.

Con el código de convivencia los participantes coincidieron en las siguientes normas:

- ❖ Dar permiso para ir al baño
- ❖ No hablar mientras alguien más lo hace.
- ❖ No insultar ni mentir
- ❖ Expresar las emociones
- ❖ Dar nuestra opinión
- ❖ Respeto en el grupo
- ❖ No criticar a los compañeros
- ❖ Confidencialidad: lo que hablemos se queda en el grupo.
- ❖ No existan diferencias en el grupo
- ❖ Levantar la mano para hablar y participar
- ❖ Tolerancia: respetar las ideas de los demás.

Estas normas de convivencia los hicieron en equipos y cada uno los expuso en el grupo para identificar si todos estaban de acuerdo, para así ponerlo en el rotafolio que estuvo pegado en el salón de trabajo durante todo el taller, se aclararon puntos que tenían dudas y se agregaron los que como facilitadores reconocemos que son fundamentales como hablar en primera persona y después de estar todos de acuerdo, colocamos nuestra firma en el rotafolio. Esta actividad permitió una buena convivencia a lo largo del taller y si en algún caso se rompía alguna regresábamos a él, para hacer énfasis en los acuerdos ya establecidos por todo el grupo, sin haber establecido consecuencia alguna de no cumplir con las normas de convivencia, solo se recordaban los acuerdos a los estudiantes para que cumplieran las mismas.

Durante el resto de la sesión se llevó a cabo la aplicación de los cuestionarios "Redescubriendo mi cuerpo y construyendo mi sexualidad" (Niño Y Santiago, 2009) y la escala de Actitudes CHIMALLI (Castro, s.f.).

No hubo posibilidad de terminar con las actividades previstas para este día, por lo cual continuaron en la siguiente sesión.

Sesión 2

Comenzamos con la presentación del taller, en donde a la par se identificaron los conocimientos con los que contaban los y las adolescentes sobre conceptos básicos, que utilizamos durante el taller como:

Mencionaron que la palabra Sexo hacía referencia, a:

- Lo que nos define
- Relaciones sexuales.

Los adolescentes expresaron que la Sexualidad es:

- Tener relaciones sexuales con tu pareja
- Tener intimidad
- Porno
- Tener relaciones con una pareja
- Contagio de enfermedad
- Definir como mujer y hombre
- Órganos sexuales.

Resiliencia.

Mencionaron no haber escuchado antes la palabra resiliencia, la cual escribían como residencia o resilencia, pero expresaron que el término les sonaba a:

- Privarte de algo.

Durante el resto de la presentación se mencionaron los holones con ejemplos visuales, los y las adolescentes participaron en el holón de vínculos afectivos en el cual dieron como ejemplos “la familia” y “amigos”.

En el holón de reproductividad mencionaron “es tener hijos” y también “métodos anticonceptivos”.

En el holón de género mencionaron “lo que son las mujeres y los hombres” “la diferencia entre los hombres y las mujeres”.

Y en cuanto al holón de Erotismo mencionaban “no conozco la palabra”, o “nunca la he escuchado”.

Ya en esta sesión se hizo muy visible, la situación del desconocimiento de palabras utilizadas en el taller por lo que para comenzar se realizaba exploración del conocimiento que tenían sobre la palabra para continuar con la conceptualización de la misma.

La siguiente actividad se trató de los mitos relacionados con cada uno de los holones, identificar los mitos sobre sexualidad.

Para iniciar escuchamos lo que sabían el significado de la palabra mito a lo que ellos nos respondieron: “Leyenda”, “algo que no sabemos si es verdad”.

Pero no lograron identificar mitos relacionados con sexualidad, en ese momento puesto que comentaban que ya conocían algunos de los que presentamos. Tenían que decidir al escuchar el mito si era información cierta, falsa o desconocían.

Fue interesante la actividad puesto que se dejó ver las diferencias de opinión o información con que contaban los y las adolescentes a la información o mitos.

Mito	Número de adolescentes que opinan que la información es Falsa.	Número de adolescentes que opinan que la información es Cierta.	Número de adolescentes que no saben.	Realidad.
-------------	---	--	---	------------------

La mujer no puede quedar embarazada en su primera relación sexual.	8	15	3	Cierto, la mujer que ha comenzado con su periodo menstrual, después de tener relaciones sexuales sin protección puede embarazarse.
Lavarse los genitales después de la relación sexual impide el embarazo	25	0	1	Falso. No sirve más que como higiene.
Con el condón no se siente igual.	12	5	9	Falso. Esta percepción es más psicológica y cultural que real. Después de la abstinencia, es el método anticonceptivo y de prevención de ITS
Los negros gozan de un mayor impulso y potencia sexual que los blancos.	17	1	8	Falso, no hay ningún estudio científico que avale esta creencia.

La mujer que lleva preservativos en el bolso es una buscona.	22	0	4	Falso. Es una mujer que cuida su salud sexual.
Me puedo contagiar de algunas ITS sentado en un baño público	25	0	1	Falso. Los asientos de los baños no proveen el ambiente propicio para que sobrevivan los organismos que transmite las ITS.
Si ya me dio una ITS ya no me puede dar otra.	3	20	2	Falso. Puedes contagiarte de varias ITS o de la misma en el caso de los virus te contagias de diferentes cepas.

A partir de la reflexión sobre los mitos, llegaron a la conclusión de que existe información que no es real y que hay que investigar más para saber que es cierto y que no.

Comenzamos con el tema de resiliencia con la técnica de imaginación guiada del árbol, en el que mostraron disposición ante el ejercicio se mantuvieron atentos y participativos.

Por equipos después de la explicación de las habilidades resilientes y las redes de apoyo que forma parte de la resiliencia, hicieron referencia a ejemplos de ambos por equipos.

Equipo 1: Hacer actividad física, llorar, salir a la calle, salir al parque, escuchar música, saber lo que nos gusta, escribir lo que sentimos, encerrarme en mi cuarto.

Redes de apoyo: acudir con nuestra mamá e ir a pláticas.

Equipo 2: Salir adelante, enfrentar tus errores, no dejarte vencer nunca, no dejar de ser tu mismo, no rendirse, ser feliz, ser fuerte.

Red de apoyo: familia, amigos, autoridades (policía), psicólogos.

Equipo 3: Reflexionar, escuchar música , ir al baño a llorar, convivir con las personas, conocer nuestras emociones, haciendo lo que nos proponemos, nuevas amistades, expresar emociones y sentimientos.

Red de apoyo: un adulto, llegar a un acuerdo y la comunidad.

Equipo 4: Buscar a mis amigos, hablar con la persona que se discutió, hablar con alguien de confianza, salir con tu novio, hablar con la familia.

Red de apoyo: Familia, amigos compañeros, mascotas, ir al psicólogo y maestros.

Después cada uno hizo su red de apoyo colocándose en el centro y poniendo los nombres de las personas que consideran su red de apoyo, así como las resiliencias que cada uno identifica tener.

En el tema de toma de decisiones de forma individual identificaron en diferentes situaciones cómo reaccionarían, en las que dieron su punto de vista mencionando como resolverían las diversas situaciones ver anexo 10.

Entre todos llegaron a la conclusión que para tomar decisiones, primero tienen que informarse y después acudir con personas de confianza para que les ayuden o guíen, pensar antes de actuar las alternativas, pensar dos veces, ver si lo que quieren hacer no es ilegal.

Finalizando con la explicación de los pasos que los autores proponen para tomar decisiones. Identificar el problema, saber a dónde queremos llegar, crear opciones

y comparar consecuencias de las ganancias de cada una de las opciones escogiendo la opción que genere menos riesgos.

Sesión 3

Se comenzó dando respuesta de las preguntas y peticiones que hicieron la sesión pasada, en la cual se hizo espacio para que participaran en contestarlas, pero aún se mostraba timidez y el no querer exponer sus ideas ante el grupo, ya en la presentación la mayoría del grupo dejó expuesto su miedo a ser criticados y juzgados.

Comenzamos con el tema de identidad, en la que se permitió que eligieran a un compañero para realizar un ejercicio de auto conocimiento, en la cual se mostró una buena disposición de los y las participantes para el ejercicio que fue trabajado por tiempos en cronometro.

En plenaria comentamos lo que les había parecido el ejercicio, de lo que se habían dado cuenta mientras lo realizaban y de las emociones experimentadas, pocos son los que se animaron a compartir, mencionaron que se dieron cuenta que decían muchas veces yo soy, que repetían varias veces las mismas cosas y también que a la mayoría les fue más difícil decir quienes no eran.

La reflexión llevó a que nuestra identidad no es estática, sino más bien va cambiando cada que se van realizando actividades diferentes, nuevas y así mismo va de la mano con el proyecto de vida.

Justo después revisamos un video donde se plasma la importancia del proyecto de vida y la toma de decisiones, respecto al video y la reflexión de identidad cambiante los y las adolescentes, participaron compartiendo como identifican su identidad ahora y como planean o imaginan su identidad en un futuro.

Quién soy	Quién quiero ser
Yo soy amorosa con la gente que me cae bien (como en el taller) soy activa	Estudiar medicina ser alguien en la vida para tener un mejor futuro en la vida.

en las cosas que me gustan soy feliz, soy divertida.	
Ahora soy una niña que pone atención e inteligente, no soy problemática	
Una persona buena, amable, responsable, e hiperactivo.	Ser una persona valiosa para mí mismo.
Una persona lista y consciente	Quiero ser yo misma y no copiar la identidad de otros.
Soy una persona como cualquiera y soy una persona segura de sí misma y lista.	Yo quiero ser una gran cocinera y tener mi propio restaurante si se puede.
Me siento mal porque soy muy enojona y contestona, antes era más relajada pero con mis cambios cambie demasiado.	Seguir luchando para dar nuevos pasos en la vida y ser alguien más grande de lo que soy.
Yo soy la misma persona que antes solo que con diferentes gustos, pensamientos, etc.	Yo quiero ser una persona respetuosa, trabajadora, etc. Y lograr todas mis metas.
Feliz, aburrída, simpática y algo especial y soy muy muy feliz.	Quien quiero ser una gran personita y maestra.
Me volví muy rebelde y enojona	Yo misma lograr mis metas
Soy una niña muy feliz alegre y muy decidida.	Quiero ser muy trabajador.
Yo soy una niña muy estudiosa y inteligente que no le gustan las matemáticas.	Quiero ser una niña buena onda que acabe mis metas mis estudios y después acabar mis estudios.
Pues yo soy muy diferente distinguida y me aplicare para todo.	Quiero ser una buena estudiante y aprender para cumplir mis metas.
Yo soy ahora una niña muy feliz.	Yo quiero ser una persona muy exitosa.
Soy una niña que me importa echarle ganas a la escuela.	Yo quiero ser una niña buena onda.

Soy una niña que me identifico que soy buena con las demás personas y que ellas conmigo.	Yo quiero ser una persona con metas y sacrificios con mi vida diaria.
	Yo quiero ser una diseñadora de ropa, quiero ser una mujer sin violencia, ser compartida y tener metas que pueda cumplir.
Se cuáles son mis gustos y cuáles no son mis gustos, no me gusta que nadie me diga cómo debo yo ser. Ya que yo así me siento a gusto.	Yo quiero ser chef
Más feliz y diferente	Quiero ser una persona de bien y exitosa, tomar buenas decisiones.
Soy yo mismo	Quiero ser músico y carpintero.
Soy una persona responsable, inteligente y juguetona.	Yo quiero ser rapero tener fama y tener una casota.
Una persona amable e inteligente	Yo quiero ser cantante y una casa.
Soy un niño bueno y a veces cariñoso, enojón y casi no hablo.	Quiero ser inteligente futbolista y ya no ser enojón.
Yo soy activa platico mucho me gusta molestar a mi hermano menor y ver la tele.	Veterinaria.

La siguiente actividad fue muy activante para ellos porque implicaba movimiento y el conocer a sus compañeros. Durante la actividad se mostró que no compartían igual con todos los compañeros ya que con algunos se inhibían y les costaba trabajo compartir sus intereses. En la actividad del acróstico era otra oportunidad para pensar cada unos sus cualidades y habilidades. Ver anexo 10.

Para concluir con el tema de identidad realizamos la actividad de cuento de sabiduría “La pantera que no sabía quién era” durante el cuento se mostraron atentos y en silencio prestando atención.

En plenaria platicamos sobre lo que les había llamado la atención del video así como lo que les había gustado. Estas fueron sus participaciones: la pantera no creía en ella misma, su manada no le gustaba como cazaba, ella se sentía desplazada, no se le veían los ojos, no se aceptaba a sí misma, pidió ayuda pero no pudieron ayudarla.

Al final concluyeron que cuando la pantera no se aceptaba y los demás no la aceptaban, buscaba ayuda para saber quién era, rechazo de los demás por no conocerse, no se aceptaba tal cual era y en la soledad logro conocerse sola.

La última actividad de la sesión fue el teléfono descompuesto con los pilares del autoestima, en donde el primero recibía el mensaje y el que estaba en el otro extremo cerca del pizarrón lo anotaba y en equipo, escribían lo que para ellos es cada uno de los pilares, enseguida esta el producto de esta actividad.

1. “La responsabilidad de nosotros es crear nuestra propia vida”
Para ellos este pilar significa: “Nosotros vamos formando nuestra propia vida bajo nuestra propia responsabilidad”.
2. Vivir con propósito y fijarse metas
“Propósito de cumplir nuestras metas que comprometimos”
3. La aceptación de si mismo
“La aceptación de nosotros”
4. Ser congruente con lo que decimos y hacemos
5. “Pensar bien lo que hacemos porque puede tener consecuencias”
6. “Vivir conscientemente en la parte de nuestra autoestima “
Vivir responsablemente aceptando las consecuencias de nuestros actos
7. “La autoafirmación es saber cómo somos no cambiar nuestra personalidad y querernos tal y como somos.”

Sesión 4

Comenzamos con la primera actividad puesto que la sesión anterior no hubo hojas de buzón.

Por lo visto durante las sesiones anteriores que no se comprendían los términos fue importante aclarar y conceptualizar la palabra autoestima con la actividad de escribir la palabra en la espalda y la conceptualización que tienen de esta, actividad que llamo mucho su atención y ayudo a la conceptualización de la misma.

El primer equipo mencionó que él autoestima: “Son los sentimientos que expresas a ti mismo o a otra persona”.

El equipo dos escribió: “Es aceptarte y quererte a ti mismo”.

Después a través de acciones pegadas por el salón tenían que actuarlas para que adivinarán que acción es y si correspondía a ayudar o no ayudar a nuestra autoestima.

Tal actividad ocasionó que estuvieran muy atentos y lograrán aterrizar en acciones claras y concretas como ellos podían hacer cosas para su bienestar y autoestima.

Después escribieron en una hoja las acciones que ellos hacen que de alguna forma no ayuda su autoestima, después cada uno de los y las adolescentes pasaba al centro cortando esa hoja y haciendo un compromiso de las acciones concretas consigo mismo que le gustaría modificar.

Mostraron estar haciendo consciencia y también se la actividad transcurrió en un ambiente de respeto, cada uno se tomo su tiempo para pensar su compromiso consigo.

Después de los mensajes resilientes sobre autoestima, iniciamos el tema de emociones y realizamos una lluvia de ideas para reconocer cuales emociones saben y mencionaron estas: dolor, furia miedo, alegría, felicidad, alegría, depresión, desagrado, enojo, tristeza, dolor, temor.

Ante la pregunta en que nos ayudan las emociones mencionaron:

- Son buenas porque ayudan a desahogarse
- Te hacen más fuerte
- Para conocernos
- Expresar como nos sentimos.
- Para expresarnos libremente
- Para darte cuenta como estas.

Hicimos entre todos el termómetro de las emociones, donde se identificaron las emociones básicas: enojo, tristeza, miedo y alegría, ejemplos de estas emociones y los extremos de cada una de las emociones que nos traía problemas cuando llevamos las emociones al extremo.

Compartieron ejemplos de sus propias experiencias con las emociones.

Felicidad: Cuando te regalan un celular, salir de paso con la familia, cuando estas con tu novio, cuando no están mis papas y puedo escuchar música a todo volumen, cuando me quede en la escolta, cuando me quede en el equipo de futbol.

Euforia: cuando a mi sobrino le compraron su alcancía de olaf y de la emoción salto y se le rompió, cuando me compraron un Xbox y corrí a conectarlo y se me cayó, cuando en un concierto lanzan cosas o se avienta la gente.

Tristeza: cuando nos sentimos con desanimo, nos sentimos mal, nos sentimos sin energía, sentí tristeza cuando reprobé, cuando me regañan, cuando hablan mal de mí, cuando hacen bullying.

Depresión: cuando no se controla la tristeza, cuando se muere familia.

Enojo: Cuando nos salen mal las cosas, cuando me equivoco, cuando me molestan.

Ira: cuando hacemos cosas sin pensar, cuando me enojo con mi mama y le digo de groserías, cuando mi hermano me molesta y le pego.

Miedo: Así te sientes cuando vas en la calle y te siguen, cuando te subes a los juegos de Six Falgs, cuando ves duendes, te cuentan historias de terror.

Fobia: Cuando no puedes ver arañas o otros insectos.

Se proyectó el video del alfabeto emocional del Dr. Hitzing, en el que se explica la relación que hay de nuestras emociones con el cuerpo con las emociones, invitando a sostener las emociones positivas y a controlar las negativas.

La siguiente actividad fue la de las pantomimas, activo al grupo y ocasionó un ambiente de diversión entre ellos ya que la fila "A" representaba en el cuerpo del otro cada una de las emociones básicas de las que ya habíamos hablado caminaban por el salón sintiendo su cuerpo y después era su turno de modelar la emoción en el cuerpo del otro.

Actividad que permitió hablar de cómo las emociones hablan en el cuerpo genera a parte de un estado de ánimo, la expresión corporal es parte fundamental.

Las participaciones que surgieron al respecto:

"Los demás saben cómo estas, por cómo te ven"

"Porque cuando te enojas tensas tus músculos"

"Me acorde de cuando estoy triste"

Cerramos el tema de emociones con la actividad de expresar las emociones con las manos en la cual siguieron trabajando con las parejas que ya habían elegido, se dio la instrucción de cerrar los ojos, a partir de una imaginería guiada llevándolos a situaciones en que habían experimentado cada una de las cuatro emociones, se genero un ambiente propicio para traer a la mente las emociones, al final cerraron el ejercicio con un abrazo a su compañero con el que habían compartido.

Derechos sexuales y reproductivos.

Se presentó de forma individual los derechos sexuales y reproductivos para que los leyeran y mencionaran sus dudas sobre el derecho que había elegido ya que después ellos decidieron una forma creativa de presentar a los demás.

Trabajaron en tres equipos ya que fue pocos adolescentes a la escuela y los productos que elaboraron fueron diferentes dibujos, frases y figuras de plastilina.

Algunos de los productos fueron:

Del derecho a decidir de forma libre sobre mi cuerpo y mi sexualidad: realizaron un dibujo de dos personas diferente sexo con la leyenda: “Mi cuerpo mis derechos, mi vida, mi salud, mi educación, mi decisión, mi futuro”

Del derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual: realizaron una figurilla de plastilina representando a un niño en su cama masturbándose.

Del derecho a los servicios de salud sexual y a la salud reproductiva: realizaron una frase, “yo quiero cuidarme y nadie me o puede negar. Tengo derecho a un servicio de salud sexual gratuito, confidencial y de calidad sin negarme la atención.”

Del derecho a la participación de las políticas públicas sobre la sexualidad: realizaron un mini comic donde expresan diferentes ideas sobre el embarazo, con el tirulo de “La participación es primero”.

Sesión 5.

La sesión comenzó con el momento de abrir el buzón en el cual se notó más interés por apoyar a contestar las preguntas, el grupo estuvo atento y también se mencionó los temas revisado ya que la sesión anterior fueron muy pocos lo que asistieron a clases.

Comenzamos con la sesión con la actividad del Sensorama en la que se comenzó por identificar lo que sabían o identificaban por la palabra Sensorama: censura, tienda, juego, sensor, revista.

Después se explicó brevemente la actividad para que tomaran la decisión de quitarse su suéter, descubrir sus brazos hablamos de que se trataba de una experiencia con los sentido para poder descubrir cuáles son los estímulos que son de su agrado y cuales son desagradables.

Para ellos se presentaron estímulos visuales, auditivos, táctiles y olfativos, Agradables y desagradables.

Durante la actividad se vio en los y las adolescentes como se relajaban y permitían sentir a partir de sus sentidos, siguiendo las instrucciones la imaginaria guiada, así como en plena atención de cada uno de los estímulos que se presentaban. La experiencia continuó con una fruta experimentándola con todos sus sentidos.

Para cerrar la actividad todos se levantaron y dieron un masaje en los hombros a sus compañeros en una fila y después del lado contrario, para pasar a la reflexión de lo que es un Sensorama ya después de la actividad y lo que compartieron fue esto:

Aprender de los gusto, es relajante, es sentir diferentes texturas, sabores y olores, es disfrutar, puedes encontrar aromas que ya conocíamos, cuando tapan los ojos los otros sentidos sienten más.

Regresándoles como mensaje que lo erótico no es genital, ya que si contactamos con cada uno de nuestros sentidos podemos sentir placer, a lo que conocemos como autoerotismo.

Continuamos con la actividad del sexy pack en la que se hizo referencia al erotismo protegido, iniciamos por identificar las prácticas sexuales que identificaban, pero comentaban no saber cómo se llaman aunque las ubican por imágenes.

Les pusimos nombres: bucogenital, dactilogenital, coito. Identificando los riesgos que cada una podía traer consigo, cabe mencionar que no conocían el nombre de las prácticas se referían a ellas mencionando las diferentes partes del cuerpo.

Identificaron que solo la práctica del coito era la única en la cual se podía contraer de una ITS así como embarazo, se explicó la forma en cómo se contraían la infecciones y la posibilidad de que ocurriera a través de las otras prácticas.

Pasamos a que conocieran como hacer un sexy pack con la idea de promover un erotismo protegido. Se pidió a los y las adolescentes que hicieran la representación de cómo poner el condón desde que se compra en el que las representaciones este fue el guion:

Comprar y pedir un condón, preguntar cuánto cuesta y si tiene de mujer.

Abrirlo de con las manos, sin verificar la fecha de caducidad, sin verificar si el condón tenía la burbuja y sin hacer a un lado el condón.

Colocando el condón con ambas manos y dejando al final una burbuja de aire y retirándolo jalando con una mano, acomodándolo en el empaque en el que venía y tirándolo a la basura.

Después pasamos a hacer entre los facilitadores una representación mostrando la forma en cómo se debe poner el condón de hombre y realizamos preguntas para averiguar si había quedado claro cada uno de los pasos para colocarlo.

Pasaron algunos a hacer la representación, así como colocar y retirar el condón con los pasos ya mencionados.

Después pasamos a hablar del condón de mujer, el cual las mujeres del salón reportaban conocer el condón a través de una partica que recibieron en la escuela, lo colocaron y retiraron de la forma que ya sabían.

Las acciones que hicieron para colocar el condón de mujer fueron las siguientes: retirar el anillo flexible y hacer un ocho introducirlo al condón y colocarlo en la vulva y la forma en que lo retiraron fue con papel y jalándolo de las puntas.

Hablamos sobre el material del condón de mujer así como la forma adecuada de colocar y retirar el condón y algunos practicaron la forma modelada de poner el condón de mujer.

Finalizamos la sesión con el mensaje resiliente sobre erotismo protegido y autoerotismo.

Sesión 6

Comenzamos con la actividad del buzón para esta sesión se mostró mayor participación de parte de los y las adolescentes a contestar las preguntas del buzón.

Se veía una actitud dispuesta y atenta a los comentarios que se realizaban en torno a las preguntas, además que un comentario guiaba a otro también un poco comentamos las actividades de la sesión pasada porque faltaron varios.

La primera actividad para entrar con los temas de anatomía y fisiología del cuerpo del hombre y de la mujer, en equipos tenían que escribir en la espalda de sus compañeros la palabra erección y coito al final el que estaba enfrente del pizarrón escribía la palabra que había entendido y al final escribían que significaba cada una de las palabras.

Equipo 1. Erección, es cuando el pene se excita. Coito cuando el pene entra a la vulva.

Equipo 2. Erección, es atracción hacia otra persona. Coito: cuando el pene se mete a la vagina

Equipo 3. Erecciones, cuando esta erecto el pene y coito cuando hacen el amor el pene se introduce en la vagina.

Equipo 4. Erección, es atracción hacia otra persona y coito, cuando el pene se mete a la vagina.

Con el modelo del pene eyaculador se explicó cada uno de los órganos que conforma el aparato reproductor del hombre, el nombre y la función órgano. Así mismo se hizo una demostración de cómo se genera la eyaculación.

Durante la explicación se mostró mucha atención, pero no realizaron ninguna pregunta en torno al tema.

Continuamos con el aparato reproductor de mujer, en el cual la actividad era descifrar los códigos que se anotaron en el pizarrón los cuales pertenecían a las partes de la vulva, cada uno tenía el código para cifrar, encontrar el nombre y la función de cada una de estas partes, actividad que los mantuvo atentos y trabajando en equipo.

Trabajaron en cuatro equipos y los cifrados de las palabras: ano, glándulas mamarias, vulva, abertura vaginal, abertura uretral y clítoris.

Donde tuvieron dificultades fue en encontrar la función de cada una de las partes de la vulva, el equipo 1 en donde estaba una adolescente que nos compartió que su mamá se dedica a la enfermería tenía más conocimiento la fisiología de la mujer.

Mientras realizaban la actividad pasábamos a preguntar los facilitadores si tenían dudas sobre la actividad y atendiendo a como trabajaban en equipo, cuando concluían la actividad apoyábamos mencionando que partes tenían que cambiar para encontrar las que eran correctas.

Al final en plenaria compartió cada equipo la forma en que quedaron sus productos y se dieron las respuestas de los nombres del aparato reproductor de la mujer, junto con las funciones las imágenes utilizadas para las actividades se encuentran en el Anexo 10.

Para finalizar la sesión trabajamos con la pulsera de la menstruación en la que se expuso sobre el ciclo menstrual haciendo énfasis en las fases del ciclo para que fuera clara la explicación de la pulsera, actividad que tenía mucha expectativa en los y las adolescentes puesto que trajeron su material y estaban atendiendo, pero al momento de realizarla algunas y algunos de los participantes tuvieron dudas sobre la cuenta de su ciclo menstrual, también muchas de las adolescentes traían el calendario de sus mamas puesto que aún no comenzaban con su ciclo menstrual.

Con esta actividad se concluyó la sesión de este día, aunque el tema era necesario concluirlo el siguiente día.

Sesión 7

Iniciamos con higiene sexual para cerrar el tema de anatomía y fisiología de la mujer y el hombre.

En equipos tenían que definir si las acciones que les dimos eran muy riesgosas debían cocarlas en La parte del semáforo rojo, si había que tener precaución en ellas para evitar riesgos debían de ponerlas en la parte amarilla o si son buenas para la salud en la parte verde.

Cada equipo organizo las acciones de la siguiente manera.

Equipo 1:

Verde: lavar genitales con jabón neutro, lavar el pene retrayendo el prepucio, lavarse las manos solo después de masturbarse, hacer duchas vaginales, cambiar toalla vaginal cada 9 horas.

Amarillo: limpiarse del ano a la vulva, cambiar sabanas de la cama.

Rojo: usar ropa ajustada, introducir objetos a la vagina, no utilizar condón en relaciones sexuales, utilizar ropa ajustada, usar ropa interior de licra, bañarse cada 3 días.

Equipo 2:

Verde: lavarse el pene retrayendo el prepucio, utilizar ropa interior de licra, bañarse después de tener relaciones sexuales.

Amarillo: tener duchas vaginales, lavar entre labios mayores y menores, cambiar la toalla cada 9 horas, introducir objetos a la vagina, lavarse las manos solo después de lavarse las manos.

Rojo: limpiarse del ano a la vulva, no usar condón y utilizar ropa interior de licra.

Equipo 3:

Verde: lavarse entre labios mayores y menores, baño diario, lavar con zacate los genitales, platicar con tu amiga si tienes un flujo vaginal extraño.

Amarillo: exploración testicular, cambiar sabanas, cambiarse de ropa interior cada 3 días, lavar con abundante agua los genitales.

Rojo: no utilizar condón, sacudir el pene cuando los hombres van al baño, compartir ropa interior.

Equipo 4:

Verde: platicar con tu amiga si tienes flujo vaginal extraño, exploración testicular, cambiar sabanas, lavar con abundante agua los genitales, sacudir el pene después de orinar.

Amarillo: utilizar condón de hombre dos veces, realizar la exploración mamaria, lavar con zacate los genitales.

Rojo: Compartir ropa interior, cambiarse cada 3 días de ropa interior, cambiar toalla cada 9 horas.

Entre todos verificamos en donde deberían de ir cada una de las acciones dependiendo del riesgo que implica en la salud sexual.

En general el grupo se mostró con asombro ante algunas acciones como sacudir el pene, el uso de ropa interior de licra, las exploraciones mamaria y testicular.

Para cerrar el tema se modelo como se realiza cada una de las exploraciones.

Para iniciar el tema de métodos anticonceptivos, con un juego se invitó a que contestaran las siguientes preguntas sobre métodos anticonceptivos, estas son las respuestas más representativas de todo el grupo.

¿Qué son los métodos anticonceptivos?	¿Cuáles funcionan?	¿Quién los debe usar?	¿Cuándo se deben usar?	Conclusión
Para prevenir embarazos y its.	Condón para hombre y para mujer	Los hombres y las mujeres	Cuando tienen relaciones sexuales	Es necesario usarlos por los embarazos no deseados y las its.
Son formas de prevenir un embarazo y una its.	El condón	Los que van a tener relaciones sexuales	Cuando tienen relaciones sexuales.	Los métodos anticonceptivos pueden ayudarnos a prevenir un embarazo no deseado y a no tener ITS.
Para prevenir algo	-	Hombre y mujer	Cuando tienen relaciones sexuales	Los métodos anticonceptivos pueden ayudarnos a prevenir un embarazo no deseado.
Pastillas anticonceptivas, condón	El condón y las pastillas	Los hombres y las mujeres	Cuando tienen relaciones sexuales	Para prevenir el embarazo es mejor usar los condones.
Son para evitar embarazos	Los condones	Los hombres y las mujeres	Cuando tienen relaciones sexuales	Para prevenir embarazo no deseado es mejor usarlos

Productos que nos ayudan a prevenir infecciones	El condón , el DIU	Hombres y mujeres	Cuando tienen relaciones sexuales	Antes de tener relaciones sexuales debemos usar métodos anticonceptivos para prevenir infecciones y embarazos.
Productos que nos ayudan a prevenir infecciones	El condón	El hombre	Cuando tienen relaciones sexuales	Antes de tener relaciones sexuales debemos usar métodos anticonceptivos para prevenir infecciones y embarazos.
Para prevenir embarazo y enfermedades	condón de mujer y de hombre	Las personas que tengan una vida sexual activa	Cuando tengan relaciones sexuales	Que algunos funcionan y otros no.
Condón y pastillas	Condón y pastillas	Los dos	Cuando vas a tener relaciones	Que algunos funcionan y otros no.
Para prevenir infecciones	Condón y DIU.	Hombre y mujer	Cuando tienen coito	Antes de tener relaciones sexuales debemos usar

				métodos anticonceptivos para prevenir infecciones y embarazos.
--	--	--	--	--

Se realizó la conceptualización de la palabra y con pistas que se ofrecieron para que reconocieran las palabras, lograron decir que concepción hace referencia a tener un bebé o a una fecundación.

Pasamos a una lluvia de ideas en donde identificamos los métodos que identifican y entre ellos mencionaron: condón de hombre y de mujer, pastillas, DIU, parche, operaciones.

Pasamos a la explicación de cada uno de los métodos hormonales de barrera y quirúrgicos con el material didáctico.

Para cerrar el tema se entregó por equipos una historia incompleta a la cual tenían que buscar un final, cada equipo invento el final y la presento en un role playing anexo 10.

Equipo 1: que comenten las consecuencias sobre tener relaciones sexuales, no es de a fuerzas tener relaciones sexuales si la persona no quiere, decirle a Juan los riesgos y obligaciones que pueden tener los dos como pareja.

Equipo 2: que para decirle que no que le da miedo ahorita tener hijos, y para decirle que si pero con protección para prevenir las its

Equipo 3: que tengan relaciones sexuales pero que se protejan, con métodos anticonceptivos, y por otro lado que no lo hagan porque están muy pequeños y podrían sufrir una its y lo más importante un embarazo no desacedo aceptar las condiciones de cada uno.

Equipo 4: Licha debe ser firme en su decisión para darse a respetar, Juan deberá de entender las cosas, diciendo que no está lista no es el momento y no la puede obligar.

Equipo 5: que ella tiene que decir que no quiere tener relaciones sexuales.

Sesión 8

Para iniciar la sesión abrimos el espacio para contestar a las dudas que habían escrito la sesión pasada, en la cual ya se notó mucho más participación de las y los adolescentes en el apoyo a resolver esas dudas.

Comenzamos un espacio para conceptuar el termino de infecciones de transmisión sexual hacer la diferencia entre enfermedad e infección, además de hacer una exposición con rotafolio de las ITS.

Seguimos con la actividad de las firmas en la cual se mostraron activos en la actividad, al momento de la reflexión, todos mostraban asombro de la forma de contagio.

Se presentó una historia que no tenía un final, por equipos desarrollaron el desenlace, los equipos coincidieron en buscar el apoyo de los papas, amigos y que estos les aconsejaban ir al médico en donde el personaje principal se atendía y su novia o apoyaba en el proceso de esta situación difícil.

Comenzamos el tema de relaciones de buen trato con la actividad del huevo la cual fue muy llamativa para ellos, en esta actividad se notó su creatividad para proteger al huevo y que este no se rompiera, de ahí pasamos a la reflexión en la que al estar mencionando todo aquello que es importante en las relaciones para que se mantengan y sean sanas, estaba ya escrito en el código de convivencia que la primera sesión construyeron e hicimos la analogía de las relaciones que se habían dado en el salón durante el taller al respecto comentaron: “si en el taller me siento cómoda”.

Realizamos la actividad de la tómbola en la cual contenían acciones algunas de relaciones de buen trato y otras más de relaciones de violencia. Al sacar un papelito debían de mencionar a que tipos de relaciones hacía referencia y mencionar un ejemplo de la vida cotidiana.

Fue muy enriquecedor puesto que los ejemplos que tenían que ver con violencia fueron sobre cosas vistas en la televisión, en sus colonias y con amigos, solo una adolescente mencionó “con mi novio anterior no me dejaba hablarle a mis amigos y me celaba mucho”.

Para con las relaciones de buen trato los ejemplos los hacían más relacionados a sus familias, padres y amigos.

Sesión 9

Comenzamos con un juego para repasar los temas vistos en el taller, actividad en la que se notó trabajo en equipo y aprendizaje de los temas porque todas las preguntas fueron contestadas, fue una actividad que permitió evaluar en algún sentido los contenidos que se revisaron durante el taller, de una forma llamativa que permitió capturar la atención como motivación de los y las adolescentes.

Al finalizar se llevó a cabo la actividad de la carta en la cual escribían de forma libre sus emociones, pensamientos y sentimiento acerca del taller, que permitió conocer las expectativas y comentarios de los y las adolescentes sobre el taller, el contenido y los facilitadores, actividad enriquecedora puesto que se muestra el ambiente resiliente que se logró en el taller y lo vínculos afectivos y de apoyo construidos entre participantes como entre los participantes con los facilitadores.

Después comenzamos con la aplicación de los cuestionarios para realizar la post evaluación en la que se presentaron los mismos cuestionarios realizados el primer día del taller para reconocer los cambios de actitud hacia la a sexualidad así como los conocimientos.

Se dieron las instrucciones y de forma individual realizaron a su tiempo cada uno de los cuestionarios.

Al finalizar el director brindo unas palabras al grupo y entregó las constancias de asistencia a cada uno de los y las adolescentes del grupo así como las constancias de los que facilitamos el taller.

Cerramos el taller con una convivencia organizada por los mismos adolescentes en la cual tuvimos oportunidad de vinculación diferente al taller de más cercanía, muestras de afecto y de compartir con los demás.

Técnica de dinámica de grupo: “El Buzón”

El buzón es una técnica participativa que da la oportunidad de brindar un espacio a los y las adolescentes para escribir las dudas y comentarios que surgen tras cada sesión, ya que hay sesiones que no hay oportunidad de exponerlas o no intentan preguntar durante la sesión.

La dinámica del buzón se dio a conocer durante la segunda sesión en la presentación del taller, en la cual hubo una gran respuesta por parte de los y las adolescentes.

El buzón al comenzar cada sesión se colocaba en una banca cerca de la puerta y lejos de donde se colocaba todo el material para las actividades, lugar en donde no fuera evidente quien se acercaba al él. Y dejando hojas para que coloquen en el buzón, a lo largo de cada una de las sesiones.

En algunas ocasiones un factor que no favoreció en las sesiones fue el no tener espacio alguno para que escribieran sus dudas, ya que se redujo una sesión por motivos institucionales y fueron muy corridas las actividades.

También se notó mayor participación del buzón cuando se recordaba durante la sesión o se pasaban las hojas directamente a los y las adolescentes.

Buzón de la sesión 2:

- ✓ ¿Cómo una mujer puede abortar a un bebe que se está reproduciendo?
- ✓ En que nos sirve la sexualidad.
- ✓ Yo quiero hablar con ustedes para que me ayuden tengo problemas en casa.
- ✓ Porque hay violencia en el noviazgo.
- ✓ Mi duda es que casi no jugamos.
- ✓ Mi duda es como poder superar o tratar de olvidar a mi novio necesito un consejo verlo me hace sentir triste.
- ✓ Como se puede embarazar una niña.
- ✓ ¿Cómo se transmite una enfermedad?

- ✓ Quiero más juegos en el pateo.

Buzón de la sesión 3, no hubo preguntas.

Buzón de la sesión 4.

- ✓ Para que nos sirven las emociones.
- ✓ Porque solamente mesturan las mujeres.
- ✓ Hablar con los maestros es bueno o no.
- ✓ Tener novio me ayuda a estar bien en mi vida cotidiana.
- ✓ De donde provienen las emociones.
- ✓ Como se crean las emociones
- ✓ Como se pone el condón

Buzón de la sesión 5, no hubo preguntas.

Buzón de la sesión 6.

- ✓ A los cuantos años ya no puedes tener hijos
- ✓ Si el condón previene el embarazo que previene la eyaculación
- ✓ Para conocer los genitales de mujer, a fuerza se utiliza un espejo
- ✓ Que partes del cuerpo se activa para que regles.
- ✓ El condón de mujer es igual al de hombre
- ✓ De donde existen los 5 sentidos
- ✓ Cómo sacan a los bebés
- ✓ Qué pasa si una mujer no tiene su periodo menstrual seguidos bueno cada mes, que pase lo contrario un mes si y un mes no.
- ✓ Porque cuando te baja huele a pescado, es en todas las mujeres
- ✓ Los hombres también tienen glándulas mamarias
- ✓ Mas juegos como el de sentir que nos pasaban cosas en el Sensorama
- ✓ Por que las mujeres ovulan antes de reglar
- ✓ Que es la pelvis.

Buzón de la sesión 7.

- ✓ Mas actuaciones
- ✓ ¿Qué es el colón?
- ✓ Como se llama el método anticonceptivo más popular que no sea el condón.
- ✓ Como se llama el método anticonceptivo más popular
- ✓ Cuando se acaba tu periodo menstrual
- ✓ Porque te salen pelos en el pene
- ✓ Cómo funciona el DIU.
- ✓ Porque existe la pornografía
- ✓ Manualidades

Buzón sesión 8.

- ✓ El noviazgo es bueno.
- ✓ Eres la mejor y me gusta mucho tu clase y ojala no terminé el taller.

El buzón fue una herramienta que favoreció la expresión de dudas y comentarios ya que durante las sesiones los y las adolescentes participaban pero no realizaban preguntas en el grupo, la única forma era el buzón.

Desde las primeras sesiones se hacia el espacio para que de alguna forma ellos aportarán a las respuestas del buzón, situación que se dio hasta la cuarta sesión y comenzaron las y los adolescentes a ser un apoyo para responder las preguntas que sus compañeros depositaban en el buzón, ya que algunas preguntas eran de temas ya revisados.

Así mismo fue uno de los elementos que favoreció la oportunidad de brindar espacios de participación significativa, el colocar el buzón y las hojas en su lugar y recogerlo, así como la participación para contestar las preguntas.

Técnica de Dinámica de Grupo: “Mensajes resilientes.”

Los mensajes resilientes fueron una constante en el taller puesto que permitía de una forma sintética conocer lo que permitía identificar actividades que favorecían la reflexión, temas que quedaban claros y los que no.

La dinámica de esta técnica de reflexión fue variante a lo largo del taller, ya que comenzó mostrando una frase resiliente del tema que habíamos visto, una frase corta y con significado, siendo una forma de modelar la actividad pero a través de la observación de sus mensajes resilientes que la instrucción no era muy clara y que en ocasiones esa frase que se presentada era parafraseada, por lo que las siguientes sesiones en el momento de escribir los mensajes resilientes simplemente de manera oral se hacía un recorrido por cada una de las actividades, utilizando palabras disparadoras o claves para el tema y que apoyo a la reflexión.

Entonces al concluir cada uno de los temas revisados en el taller se repartía el material para que en una frase sintetizaran el aprendizaje y lo que les dejaban las actividades lo que les llamaba la atención.

En los mensajes resilientes recuperados durante las actividades es interesante ver en algunos mensajes, elementos resilientes puesto que identifican los riesgos así como los factores protectores en los diferentes temas vistos en el taller.

Enseguida muestro los mensajes resilientes de las sesiones en las que realizamos actividades con respecto a las temáticas del taller.

Mensajes resilientes sobre Resiliencia.

- Que nadie te corte las alas no lo permitas nadie es más que tu conoce lo que necesitas.
- Hacer deporte, cocinar, comer, música, amigos, familia.
- Permite recuperarte no dejarse vencer, manejar la presión con los compañeros y aprender a manejar nuestros errores.

- Seguir adelante sin importar los obstáculos, los problemas de la vida y nunca rendirte ante nada.
- La resiliencia es cuando estas triste o enojado, es que pones a escuchar música, salir a caminar.
- La resiliencia es aquella que ayuda a manejar la presión relajarse no enojarse vivir con sentido del humor, salir adelante y no caerse por lo problemas.
- Las cosas que hago para que no me caiga en un problema.
- Conocerme a mi misma y tomar decisiones de que hacer para sentirme mejor y cuidarme para estar bien.
- Seguir adelante con mis metas y estudios para echarle ganas y superar todas la cosas que me suceden
- Resiliencia conocer ms defectos y cualidades para pensar en los riesgos de los alrededores me ayudan a encontrar mejores decisiones.
- La vida es como una rosa, puede ser hermosa y bella, pero también es difícil y dura como las espinas.
- Conocer mis fortalezas y los riesgos sobre mis alrededores, demostrar mis fortalezas y ser mejor cada día para vencer a los guitres.
- Nadie te dirá lo que eres
- Para empezar debes quererte a ti mismo después a los demás y deberás dejar de lado el pesimismo, no conozca a nadie sin defectos aquí nadie es perfecto. Auto superación y confianza solo para ti que nadie te corte las alas no se lo permitas nadie es más que tu, conoce lo que necesitas.
- La vida es bella y desde mi es hermosa.
- Conocer mi cuerpo y respirar lentamente
- Es con lo que me puedo apoyar para salir de los problemas.
- Me ayuda a tomar decisiones y escoger a mis amistades para conocer quien me ayuda y quien y si me caigo me vuelvo a parar.

- No cambies, solo aprendí que aprender no es cambiar es crecer así tal y como soy yo me quiero y me acepto
- Conocer mi cuerpo y emociones y ayudarme a mi misma a salir adelante con mis problemas.
- Una forma de desahogarme y no quedarme con eso siempre lo mejor para mi es escuchar música y llorar creo que es lo mejor
- Pedir ayuda a las personas que más confianza a tu papa o mama para que te ayuden.
- Seguir adelante avanzando y cumplir con tus metas a pesar de todo y que no te caigas entre hipocresías, etc.
- Me ayuda a ver mis debilidades y como relajarme.
- Las gotas caen resbalan pero tú no te caigas levántate a pesar de los problemas.

Mensajes resilientes sobre Toma de decisiones.

- Nos ayuda a reflexionar sobre nuestros actos y consecuencias así como enfrentarlos.
- Es importante porque te haces más capaz más seguro de lo que hagas y porque te ayudara en muchas cosas
- Reflexionar y compartir tus pensamientos y sentimientos con los demás nos ayuda mucho
- No debes hacer lo que no te agrada en tu sexualidad.
- Reflexionar y cambiar con las personas que tienen sentimientos y compartirlo con las demás personas es confianza
- Reflexionar mis pensamientos sabiendo antes de actuar.
- Compartir mis sentimientos con los demás nos ayuda a nuestro propio criterio y definir la información útil de la que nos sirve.
- Reflexionar mis pensamientos para cambiar al mundo para que ya no sea así.
- Mi cuerpo hay que conocerlo y mis debilidades para relajarme.
- Conocer y fortalecer mis decisiones.

- Compartir con compañeros es algo especial
- La vida no es un juego sino que hay que disfrutarla.
- Ser así mismo y reflexionar pensar y pedir ayuda por las demás personas.
- Es importante porque cuando piensas que es lo mejor es lo que vas a tener que hacer para ser mejor como persona
- Yo reflexionó y tomo mis propias decisiones para así poder ser fuerte
- Conocer y pensar antes de actuar, ayudara a que tomemos buenas decisiones y seamos más fuertes.
- Es el medio en donde vivo conocer pensar o solucionar problemas.

Mensajes resilientes sobre identidad

- Saber quién eres y para que estas aquí y sobre todo lo que quieres.
- Reconocerme tal y como eres.
- Es lo que nos identifica como seres humanos para conocernos mejor.
- Para mí la identidad es ser como tú o yo misma somos no podemos cambiar.
- Me parece que es ser alguien en la vida.
- La identidad es ver quién eres y como somos en realidad.
- Conocerme como soy en mi forma de ser para mi es saber quién eres y quien quieres ser el mismo y ser nosotros mismos.
- Conocerme tal y como soy.
- Para mí la identidad es ser tu mismo tu identidad eres tu se podría decir.
- La identidad es quién soy yo mis características y como soy.
- Es quién soy y mis características.
- Para mí la identidad es saber quién soy y quien quiero ser aceptarme tal y como soy me quiero me acepto.
- Es saber lo que eres tú tal y como eres.
- La personalidad y lo que te hace única.

- Para mí la identidad es saber quién eres y cómo quieres que te vean lo principal de la identidad es tu nombre.
- Reconocernos tal y como eres y cómo quieres que te digan
- La identidad es algo para que tu sepas y los demás quien eres y como eres.
- Para saber que tú eres y como serás porque sin identidad tu no sabrás que eres primero tenemos que relacionar para saber si tu eres como eres.
- Para mí la identidad es saber cómo soy y quién soy y como me reconozco
- Quiero ser una persona valiosa para mí mismo.
- Quien quiero ser yo mismo no copiar la identidad de otros.

Mensajes resilientes sobre autoestima.

- Querermme y aceptarme a mi misma
- Es una forma de querermme y amarme sin hacerme daño a mi ismo y a valorarme sin perderme la confianza que tengo en mí.
- Una expresión de un sentimiento, por ejemplo si te sientes mal por cualquier problema en casa o la escuela te ayudas con algo.
- Para mí la autoestima es aceptarse y quererte a ti mismo, aprendí a que nadie debe tomar ni decidir tus propias decisiones.
- Si nos sirve porque te aceptas a ti mismo, yo aprendí a ser alegre con todos los demás.
- Aceptarme como soy y valorar mis sentimientos.
- La autoestima es algo con lo que expreso mis sentimientos y como me quiero yo mismo.
- Quererte, valorarte, amarte, no dejarte vencer, conocerte, es bueno aprendí a ser fuerte y desahogarme con el llanto, y tirar todo lo malo a la basura.
- Quererte como eres y es bueno porque te relaja cuando cierras los ojos, todo ya cuerpo se relaja y te olvidas de todo.
- La autoestima me sirve para conocerme y aprendí a sacar mi entorno atrás y empezar por lo nuevo.
- Autoestima es para mí mismo y me hace sentir bien a mi mismo.

- Es quererme así mismo, me ayuda a estar bien con todos y me sirve para estar bien, aprendí a valorarme a mi misma y que no deben de decidir por mí, yo hacer mis decisiones yo la debo de tomar por sí misma.
- Es quererte, amarte, aceptarte a ti mismo, la cual es muy buena porque gracias a ella tenemos ese sentimiento de apreciarte a ti mismo.
- Para mí la autoestima es aceptarme tal y como soy y si es buena porque también aprendes a saber cómo eres.
- La autoestima es quererte a ti mismo, no a hacer lo que las personas te dicen, me ayuda hacer lo que a mí me gusta.
- Aceptarme a mi misma y quererme a mi misma saber lo bueno de mi y cuidarme de lo malo, tengo que valorarme, no me tengo que dejar llevar por lo que dicen los demás.
- Yo sé quién soy, que hago y que digo.

Mensajes resilientes sobre emociones.

- Que tengo que valorarme tengo que valorar a las personas que quiero, puedo expresar mis emociones a través de gestos, movimientos
- A valorarme a mi misma saberlas controlar y cómo manejarlas y no llegar al límite de los golpes.
- Cuando llegas al límite es falta y va subiendo, tu emoción es hermosa siempre y cuando la sepas expresar sin exceso.
- Yo aprendí de que las emociones que sentíamos las pensamos y como las expresaba.
- Yo aprendí que con gestos o acciones puedes expresar como te sientes y así los demás sabrán que emociones estas sintiendo.
- Emociones aprendí a controlarlas como por ejemplo la furia, alegría, tristeza, felicidad.
- Yo aprendí de las emociones que no solo con la boca lo puedes decir si no a través de tu cuerpo, ya que aprendí a saber expresarme.
- Yo aprendí a expresar mis sentimientos con mi compañera hasta se me salieron las lagrimas y es bueno platicar con un amigo

- De que hay muchos tipos de emociones y que cuando pienso una emoción tengo que relajarme y sentirme bien.
- Pues a mi e sirvió para que me desahogara y en unos casos me sentí bien y en otros mal.
- Yo aprendí que las emociones así como pueden llegar a su nivel máximo, con las emociones podemos expresar las cosas que sentimos.
- Que aprendí en las emociones: triste fue cuando murió mis primos y bisabuelo, feliz cuando fui al zoológico temor cuando me iba a caer un trueno y enojo cuando tuve un problema.
- Las emociones son cuando te expresas a tu familia o a tus amigos cuando te sientes triste o alegre y enojado.
- Que también se pueden expresar por medio de las manos y las actitudes.
- Las emociones son mis sentimientos, sentimiento tal vez no de los que está pasando en el momento porque hay unas que nunca podemos superar.
- Yo aprendí que en ocasiones las emociones pueden ser buenas pero en un extremo ya llegan a ser muy peligrosas para la salud.
- Aprendimos hoy sobre cómo poner el condón de la mujer y como quitarlo y sobre el sexy pack.
- Yo aprendí a poner el condón del hombre y de la mujer, es bueno utilizarlos para protegerme.
- Protegerme usando condones y métodos anticonceptivos, poner atención a mi cuerpo y ver lo que me gusta y no me gusta.
- Si no hay gorrito no hay fiesta
- Yo enrique digo mis sentidos no se pueden extinguir hasta morir. El sexy pack es muy útil al tener relaciones sexuales.
- Poner atención a mi cuerpo cuidándome y poniéndome atención yo misma y métodos anticonceptivos.
- Cuidarme es placer
- Protegerme y cuidar de mi cuerpo y cuidar de él para no tener infecciones
- Protégete, escuchar y ponerte atención a ti mismo o misma, usar condón y métodos anticonceptivos.

- Escucharme y sentir lo sur toca mi cuerpo me ayuda a conocer lo que me gusta y lo que no me gusta.
- Yo aprendí como poner el condón, me gusto cuando nos pasaron al DIU.
- Que el sexy pack tiene todo para nuestra propia protección y aunque no lo uses puedes tener activos tus otros sentidos.
- El erotismo no es un juego , actúa correctamente con tu vida
- A sentir placer, poner atención a nuestros sentidos.
- Que el sentido es cuando sientes alguna sensación en tu cuerpo.
- El erotismo para mi es sentir, oler, escuchar.
- Debo poner atención a mi cuerpo para conocerme mejor.
- Para mí el erotismo es escuchar, sentir, oler es sentir todas las cosas de nuestro cuerpo como que nos gustan porque no nos gusta.
- Para mi erotismo es saber que me gusta y conocer mi cuerpo me ayuda a saber quién soy yo.
- Cuando yo pongo atención a mi misma disfruto las cosas.
- Saber cómo usar las protecciones y conocerme.
- El erotismo te puede excitar, pero te debes cuidar par no te pasen cosas incorrectas.
- Poner atención y sentir bien las cosas
- No es necesaria la ayuda de una persona si no me conozco.

Mensajes resilientes de Anatomía y Fisiología del hombre y la mujer:

- Explorar mi cuerpo me ayuda a conocerlo mejor
- Mi cuerpo es primero después o demás.
- Protejo mi cuerpo como a mí mismo
- Conocerme es salud
- Mi mejor regalo fue conocerme a mi misma
- Cuidar mi cuerpo y conocerlo y amarme mas
- Mi cuerpo es mío y lo protejo y lo quiero y lo amo.

- Conocer mi cuerpo y saber más sobre él me ayuda a quererlo y a no rechazarlo.
- Conocer mi cuerpo me ayuda a distinguir quién soy y como soy
- Mi cuerpo está saludable gracias a que lo conozco.
- Mi cuerpo es mío y no hay que tener miedo de conocerlo.
- Conocer mi cuerpo ayuda a saber cuando está saludable
- Conocer mi cuerpo me ayuda a saber quién soy y con que me identifico.
- Cuidarme y lavarme los genitales
- Mi cuerpo está conmigo y si lo conozco estará sano y feliz
- Siempre estaré con mi cuerpo y es bueno conocerme
- Al conocer mi cuerpo me siento feliz porque me siento bien.
- Mi cuerpo siempre va conmigo
- Mis partes del cuerpo me acompañaran siempre, conocerlo y amarme más.
- Conocer mi cuerpo
- Mi cuerpo me ayuda a conocerme mejor y a no tener miedo.
- Conocer más acerca de mí, me ayuda a sentirme bien y cómodo.

Mensajes resilientes sobre métodos anticonceptivos:

- Amo mi cuerpo y tengo que raspearlo cuidándolo
- Que tenemos que pensar bien si queremos tener relaciones sexuales.
- Aquellos que usan el condón se protegen y los que no es su responsabilidad y aprendí mucho de cómo cuidarme y no tener un embarazo no deseado.
- Aprender los métodos anticonceptivos cuales y como usarlos te ayuda a una buena y sana vida.
- Yo aprendí que hay que utilizarlos para prevenir el embarazo
- Que los métodos anticonceptivos es que te proteges de no tener hijos y enfermedades.
- Utilizar métodos anticonceptivos porque un embarazo es de riesgo y mucha responsabilidad.

- Que sirven para no embarazarse y aprendí a usarlos.
- Como los debemos de usar y cada cuanto, algunos son malo que tenemos que asistir al doctor.
- Los métodos anticonceptivos nos ayudan a protegernos de its con el condón.
- Que primero debes de ver qué métodos puedes utilizar y vedes preguntarle a nuestros papas.
- Yo aprendí de los métodos anticonceptivos sirven para evitar embarazos
- Es importante tener precaución para no tener un embarazo no deseado y que existen muchos métodos anticonceptivos.
- Pues yo aprendí que cuando quieras tener relaciones sexuales que uses protección
- Tenemos que consultar a un doctor para usarlos.
- Debemos usar métodos anticonceptivos para prevenir enfermedades y embarazos no deseados como el condón.
- Ellos me ayudan a prevenir un embarazo no deseado prevenir enfermedades.
- Hay que usarlos para que no haya enfermedades de transmisión sexual.
- El día de hoy aprendí de los métodos anticonceptivos y que hay que usarlos para no infectarnos
- Aprendí los diferentes tipos de métodos anticonceptivos y cuales funcionan y cuáles no tanto.
- Yo aprendí que usando los métodos anticonceptivos para no tener un embarazo no deseado e its.
- Aprendí que hay 3 tipos de métodos anticonceptivos, quirúrgicos, hormonales y de barrera.
- Debes conocer tu cuerpo antes de tener relaciones.
- Aprendí que los usas para prevenir enfermedades y pues si los utilizaría para prevenir.

Mensajes resilientes sobre ITS:

- Es importante que te protejas para prevenir
- Me di cuenta que existen muchas infecciones algunas se pueden tratar y otras no.
- Cualquier infección de transmisión sexual tienen consecuencias.
- Nos debemos de cuidar y usar condón para evitar infecciones de transmisión sexual que debemos de comentar a nuestros papas lo que nos ocurre para que nos ayuden y nos lleven al doctor.
- Que tenemos que observar nuestro cuerpo a ver si está pasando algo y atendernos rápido una infección.
- Son aquellas que te dan y unas son curables y otras no.
- Ahora que sabemos las enfermedades de la sexualidad debemos cuidarnos y protegernos
- Conocer mi cuerpo me ayuda a saber cómo soy, y a saber si tienes its ya que las puedes tratar a tiempo.
- Cuidarme es no dejar mi vida, its.
- Debes de apoyar a las personas como son con enfermedades.
- Yo aprendí que no hay que tomar las infecciones a la ligera y tratarse.
- Me sirvió saber de las infecciones que puedo tener si no me aseo bien o diariamente.
- Son aquellas que pueden ser contagiosas pero tratándolas a tiempo puedes prevenirlas.
- Hoy aprendí los distintos tipos de infecciones y tenemos que tener muchas precauciones.
- Las infecciones de transmisión sexual son malas más vale informarnos
- Las enfermedades son como aire nunca sabes cómo y en donde están.
- Aprendí que hay muchas its que nos debemos de cuidar.
- Me di cuenta que aunque tengas problemas muy fuertes tu familia siempre estará para ayudarte en todo lo que necesites

- Aprendí a cómo cuidarme y dame cuenta cuando tengo una enfermedad y a conocer mi cuerpo.
- Al conocer las diferentes ITS me ayuda a prevenirlas.
- Para cerrar el tema escribieron para ellos que es una relación de violencia y que es una relación de buen trato, como mensajes resilientes.

Mensajes resilientes sobre Relaciones de buen trato.

Relación de buen trato	Relación de violencia.
Confianza y amor	Golpes y maltrato
Trátame bien y yo igual lo hare	La violencia no es buena
El buen trato va muy bien en tu relación.	Violencia en el noviazgo no es apto para tu relación con tu novio.
Cuando una persona te quiere y te ama de verdad vas a recibir lo mejor de él. El buen trato	Si una persona en verdad te quisiera no te maltrataría
Saber cómo tratar y querer a la persona que amas sin un ningún abuso y tener comprensión	No saber tratar una relación en orden y afectar con violencia
Como dar las gracias a las personas que nos ayudan.	Como no aprender a escuchar y creer cosas que no son.
Una relación de buen trato es ser feliz y bien con nuestra pareja sin golpes.	La relación de violencia es cuando se obliga a algo a tu pareja.
Es cuando le das mucho amor a la persona que amas y ella a ti te lo demuestra.	Es cuando maltratan a sus novias y le dan de cachetadas.
Todos como seres humanos nos debemos de llevar bien.	Nos debemos de respetar y respetar las decisiones de los demás.
Una relación de buen trato es en la que se tratan con respeto	Las de violencia es cuando te humillan frente a la gente

El de buen trato es que trates bien a tu novio.	La violencia es cuando no respetas a tu novio o esposo
Relación de buen trato es tener buena una buena comunicación y tener respeto entre ellos	Es no respetarse uno al otro y no comunicarse
Es respeto al otro	Es celar a la pareja
El buen trato es que no te critiquen y que no te prohíban las cosas que te gustan.	El maltrato es que te critiquen y te protejan cosas como salir con tus amigos o con tus familiares.
Una buena relación es querer, amar y respetarse los dos.	Cuando hay maltrato e insultos.
Es cuando tus relación amistad es buena cuando se llevan bien.	Cuando tu novio te forzar a hacer algo que no quieres.
Darse a respetar y decir que no te gusta y decir lo que si te gusta.	Enojarse , jalarse o pellizcarse o ofenderse
Para mí significa convivir con personas que quieres y que es sincera	Es maltrato y golpes que hasta pueden llevar a la muerte.
Darse a respetar y no someternos por cualquier persona	La violencia se puede prevenir con un no.
Una relación de buen trato es cuando tú y tu novio tienen respeto y hablan con la verdad y tu novio no te maltrata ni te pega.	Una relación de mal trato es cuando te humilla no entiende las cosas y te insulta y te esta pegando.
Es pedir permiso, cosas que no desagradan.	Es hacer cosas que no les gustan a los demás.
Es cuando tú y tu pareja se apoyan en toda y no les pega	Es cuando el hombre o la mujer se pegan por celos.
De respeto es cuando tu pareja quiere ir a otro lado del que tú quieres y se ponen de acuerdo y van a donde	Cuando tu novio no quiere que le hables a tus amigos y se les hablas se enojan.

escogieron.	
Es llevarse bien y compartir en la relación.	Que se lleven al y no compártanlos momentos.
No tiene humillación, golpes ni violencia	Una mala relación lleva violencia, abuso, golpes, insultos.

III.EVALUACIÓN FINAL.

La evaluación final tiene como objetivo reconocer la eficacia de la intervención educativa sobre sexualidad y resiliencia a través del taller “Descubriendo mis fortalezas: juego, toco y me protejo. Viviendo mi sexualidad con resiliencia”, tal como ya se ha mencionado, en este apartado se exponen los resultados y las correlaciones entre evaluación preliminar y final de:

- El nivel de conocimientos sobre sexualidad
- Las actitudes hacia la sexualidad
- Las prácticas sexuales.
- Las actitudes resilientes

Los datos que socioeconómicos, demográficos e intereses no se plasman en este apartado, puesto que se encuentran en la evaluación preliminar.

3.1 Nivel de conocimientos.

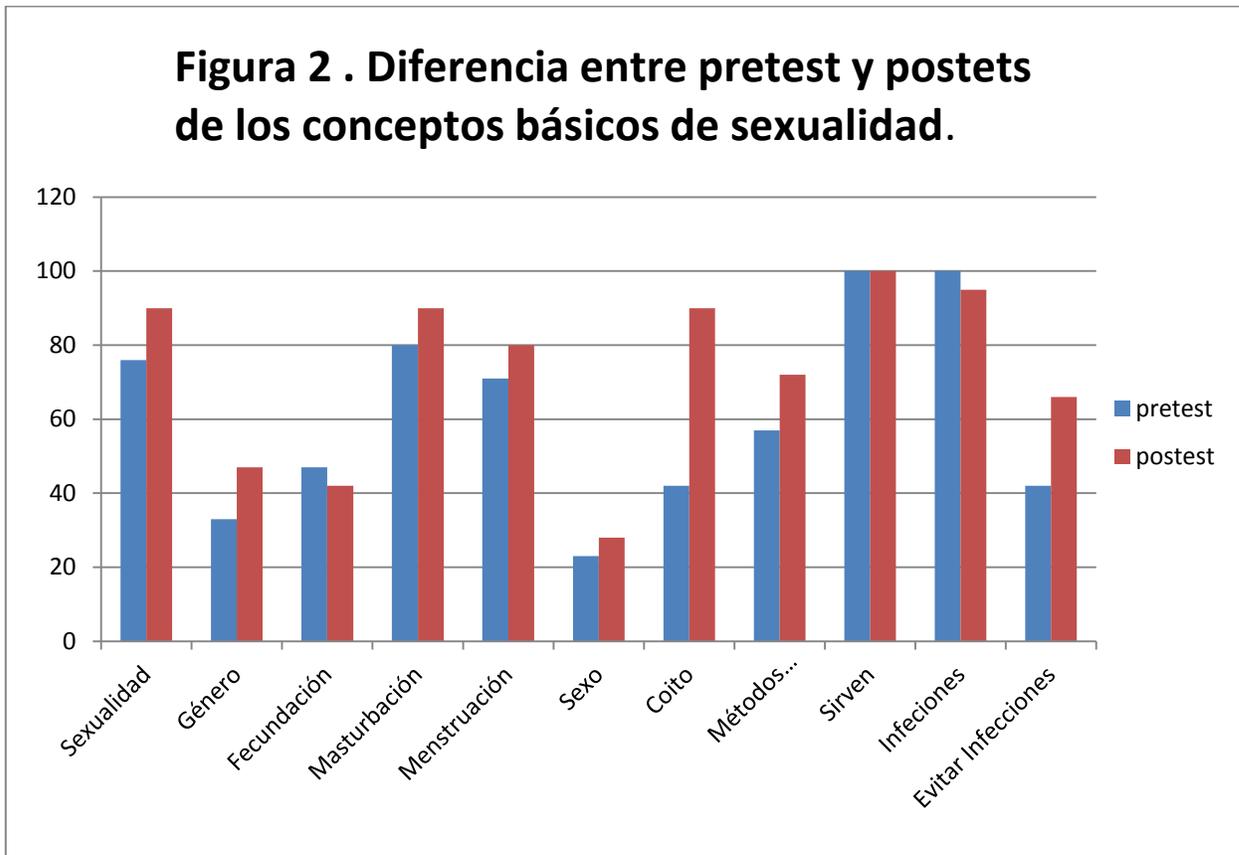
A continuación se muestran los resultados del nivel de conocimientos sobre sexualidad después de la intervención educativa, en la tabla 28 se encuentran los resultados de los conceptos básicos de sexualidad, en la cual más del 50% conocían los conceptos sobre sexualidad, masturbación, menstruación, coito, métodos anticonceptivos, para que sirven, las infecciones y como evitar infecciones, en este apartado las que fueron más bajas del 50% solo fueron tres conceptos, género, fecundación y sexo.

Conceptos básicos	Porcentaje de aciertos
1. Sexualidad	90%
2. Género	47%
3. Fecundación	42%
4. Masturbación	90%
5. Menstruación	80%
6. Sexo	28%
7. Coito	90%
8. Métodos Anticonceptivos	72%

9. Sirven	100%
10. Infecciones	95%
11. Evitar infecciones	66%

Tabla 28. Porcentaje de aciertos en conceptos de sexualidad.

Siendo la diferencia clara entre algunos conceptos básicos de sexualidad entre la evaluación preliminar y la final en la siguiente figura se muestra esta diferencia.



En la cual las diferencias más claras están en los siguientes conceptos: sexualidad, coito y como evitar las ITS y en cuanto a promedio de esta sección.

Anatomía	Aciertos
1. Glándula mamaria	100%
2. Vulva	90%
3. Pene	100%

4. Escroto	76%
5. Clítoris	27%
6. Labios mayores	90%
7. Labios menores	85%
8. Abertura uretral	42%
9. Abertura vaginal	42%
10. Vagina	80%
11. Útero	76%
12. Ovario	90%
13. Testículos	52%
14. Vejiga	80%
15. Glándula	47%
16. Uretra	52%
17. Epidídimo	27%
18. Ano	47%
19. Tubas uterinas.	47%
20. Próstata	66%

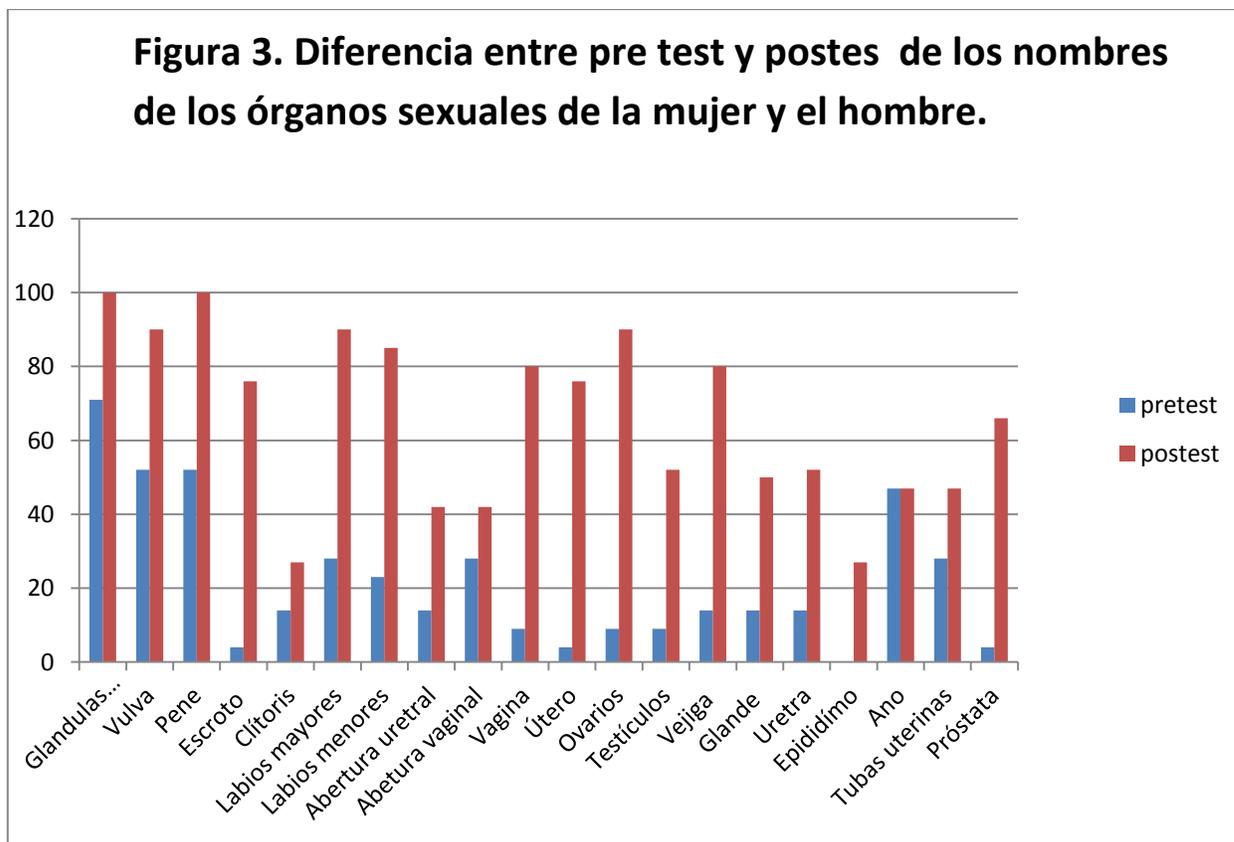
Tabla 29. Porcentajes de aciertos por órganos sexuales del hombre y la mujer.

En la siguiente figura se muestra, como en la evaluación preliminar solo tres órganos sexuales –glándulas mamarias, vulva y pene – son mayores al 50% y en la evaluación posterior a la intervención son 13 órganos sexuales – glándulas mamarias, vulva, pene, escroto, labios mayores y menores, vagina, útero, ovario, testículos, vejiga, uretra, y próstata- los que alcanzan la más del 50%.

De igual forma los resultados que son menores al 50% en el pre test, corresponden a los siguientes órganos sexuales: escroto, clítoris, labios mayores, labios menores, abertura uretral, abertura vaginal, vagina, útero, ovario, testículos, vejiga, glándula, uretra, epidídimo, ano, tubas uterinas y próstata y en la evaluación posterior aquellos órganos que siguieron con dificultad para nombrarlos fueron los siguientes: clítoris, Abertura uretral, abertura vaginal, glándula, epidídimo, ano,

tubas uterinas y la próstata, ya que no alcanzan el 50% de estudiantes que nombraron con acierto estos órganos.

Con la correlación de estos datos se puede observar que los estudiantes después de la intervención pueden nombrar a más de la mitad de los órganos sexuales del hombre y de la mujer, siendo los órganos sexuales externos de la mujer en los que hubo mayor confusión.



3.2 Actitudes hacia la sexualidad.

Las afirmaciones de la escala de actitudes se dividen en 6 categorías: cambios físicos, higiene sexual, comunicación con padre, ejercicio sexual, roles de género, autoerotismo, las cuales se muestran los resultados de las evaluaciones finales recabados al concluir la intervención educativa.

CATEGORIA	AFIRMACIONES SOBRE SEXUALIDAD ADOLESCENTE	VALENCIA	TA	A	TD	D
Cambios físicos.	1	+	15	2	4	0
	7	+	8	9	3	1
	13	-	2	2	8	9
	20	-	2	5	5	9

Tabla30. Valencias de la categoría cambios físicos.

Con respecto a los cambios físicos el 64% de las respuestas apuntan a actitudes positivas ante los cambios suscitados por la pubertad y solo el 22% siguen teniendo actitudes no afirmativas hacia estos cambios a comparación de la evaluación previa a la intervención, el 42% de las respuestas eran no afirmativas, por lo que se puede observar un cambio del 20% a una actitud positiva en cuanto a la pubertad.

CATEGORIA	AFIRMACIONES SOBRE SEXUALIDAD ADOLESCENTE	VALENCIA	TA	A	TD	D
Higiene Sexual.	3	+	14	3	3	1
	9	+	8	5	5	3
	16	-	3	4	11	3
	24	-	8	2	11	0

Tabla31. Valencias de la categoría higiene sexual.

Las actitudes en cuanto a la higiene sexual más de la mitad de las respuestas van encaminadas a actitudes positivas, siendo el 64% comparado con los resultados de previos que fue el 57% de respuestas que indicaban actitudes positivas se puede notar un cambio.

CATEGORIA	AFIRMACIONES SOBRE SEXUALIDAD ADOLESCENTE	VALENCIA	TA	A	TD	D
Comunicación con padres.	5	+	7	9	0	5
	11	-	5	3	6	7

	19	-	2	5	5	9
	22	+	9	5	6	1

Tabla32. Valencias de la categoría comunicación con padres.

Las actitudes hacia la comunicación con los padres son protectoras ya que el 67% son respuestas que se relacionan con ello, en la evaluación previa 51% respondieron de la misma forma por lo que si hubo cambio hacia la confianza de entablar temas de sexualidad con los padres de familia.

CATEGORIA	AFIRMACIONES SOBRE SEXUALIDAD ADOLESCENTE	VALENCIA	TA	A	TD	D
Ejercicio sexual.	6	-	5	5	5	6
	14	+	9	7	5	0
	18	+	9	7	4	1
	23	-	0	2	10	7

Tabla33. Valencias de la categoría ejercicio sexual.

En la tabla 33 se muestran los resultados de las actitudes hacia el ejercicio de la sexualidad de los adolescentes en el cual el 71% de las respuestas son relacionadas con actitudes positivas a vivir un ejercicio sexual responsable y libre de prejuicios, del cual también hay un cambio a comparación de los resultados previos pues fue el 65% que respondió con actitudes positivas.

CATEGORIA	AFIRMACIONES SOBRE SEXUALIDAD ADOLESCENTE	VALENCIA	TA	A	TD	D
Roles de género.	4	+	10	8	3	0
	8	-	2	3	13	3
	17	-	5	2	7	7
	21	+	12	5	2	2

Tabla34. Valencias de la categoría roles de género.

Los roles de género el 77% son respuestas relacionadas con actitudes protectoras que no tienden a la discriminación y equidad de género, los resultados previos apuntaban que era el 62% son los que respondieron de esta forma, también siendo visible el cambio.

Así mismo en la tabla 35, se encuentran los resultados de la categoría de autoerotismo el 64% sus respuestas tenían relación con actitudes positivas.

CATEGORIA	AFIRMACIONES SOBRE SEXUALIDAD ADOLESCENTE	VALENCIA	TA	A	TD	D
Autoerotismo.	2	+	11	6	2	2
	10	+	8	3	2	8
	12	-	6	2	6	7

Tabla35. Valencias de la categoría autoerotismo.

3.3 Prácticas sexuales.

Con relación a este factor los resultados se muestran en diversas tablas los porcentajes sobre las prácticas sexuales de los estudiantes para reconocer si estas se modificaron después de la intervención.

En la tabla 36 se muestra el porcentaje respecto a los novios que han tenido, el 52% reporta si tener novio y el 47% no tener novio, en relación a cuantos novios han tenido el 28% mencionan que ninguno, el 52% de 1 a 5 novios y el 19% haber tenido más de 10 novios.

¿Cuántos novi@s has tenido?	Porcentaje
Ninguno	28%
1 a 5	52%
5 a 10	0%
Más de 10	19%

Tabla 36. Porcentaje respecto al número de novios.

En la tabla 37 se observa el significado que para los estudiantes tiene el tener un noviazgo, el 95% considera que es para compartir momentos agradables, el 5% le significa no sentirse sólo.

¿Qué significa tener novi@s?	Porcentaje
Popularidad	0%
Compartir momentos agradables	95%
No sentirme sólo	5%
Moda	0%
Otro	0%

Tabla 37. Porcentaje de lo que significa tener novio.

El 71% de las y los participantes mencionan que les agradan los cambios en su cuerpo, al 23% mencionan sentirse mal e incómodos con los cambios que ocurren en su cuerpo, otro 4% más expresan no sentir nada o darles igual y ninguno de ellos expresa sentirse muy mal con los cambios en su cuerpo.

¿Cómo te sientes con los cambios de tú cuerpo?	Porcentaje
Bien, me agradan	71%
Mal, me siento incomodo	23%
Muy mal	0%
No siento nada, me da igual	4%

Tabla 38. Porcentaje del tipo de percepción en cuanto a los cambios físicos.

En el reactivo donde se les presentó a los estudiantes, si había visto pornografía, el 80% mencionó que no y el 19% menciona si haber visto pornografía de los cuales el 19% reporta haberlo visto en revistas, el 9% en películas y el 28% en internet.

¿Dónde has visto pornografía?	Porcentaje
Revistas	19%
Películas	9%
Internet	28%
Otro.	0%

Tabla 39. Porcentaje de espacios donde habían visto pornografía.

Respecto a las actividades placenteras que había tenido, en la tabla 40 se muestra, que el 38% expresa no haber tenido ninguna actividad placentera con otra persona, el 57% menciona besar y el 4% abrazar. Así mismo en la tabla 41 se muestran los resultados en cuanto autoerotismo el 9% expresa haber tocado sus órganos sexuales para obtener placer y el 19% no haber hecho esto, en cuanto a tener sueños con imágenes sexuales explícitas.

¿Qué actividades placenteras has tenido con otras personas?	Porcentaje
Ninguna	38%
Besar	57%
Fajar/ manosear	0%
Otra, abrazar	4%

Tabla 40. Porcentaje de actividades placenteras con otras personas.

Autoerotismo	Porcentajes
Tocado tus órganos	9%
Sueños con imágenes explícitas.	19%

Tabla 41. Porcentaje de autoerotismo en los y las participantes.

Con relación a la sensación de haber realizado actividades placenteras el 4% menciona haberse sentido bien, el 71% no haberlo tenido la experiencia y el otro 23% haberse sentido raro en la tabla 42 se muestran tales resultados.

¿Cómo te has sentido al experimentarlas?	Porcentaje
Bien/ complacido/satisfech@	4%
Rar@	23%
No lo he hecho	71%

Tabla 42. Porcentaje de cómo se habían sentido al experimentar alguna actividad placentera.

Respecto al reactivo que se muestra en la tabla 43 sobre tips para el placer, los y las participantes reportaron lo siguiente, el 4% haberlo hecho a través de revistas o libros, el 23% en la televisión o internet y el 71% no haberlo hecho.

¿Has leído sobre como sentir o hacer sentir placer a otra persona?	Porcentaje
Sí, en libros o revistas	4%
Sí en televisión o internet	23%
No he leído o visto.	71%

Tabla 43. Porcentaje los que habían leído tips de como sentir o hacer sentir placer.

En la sección, solo para chicos estos fueron los resultados en la evaluación posterior a la intervención.

En el primer caso de la tabla 44, el 40% de los adolescentes mencionaron si haber comparado su pene y el 60% no haberlo hecho, en cambio el 100% de ellos mencionó no haber despertado con erección.

Chicos	Porcentajes	
	Sí	No
Comparar su pene	40%	60%
Despertado con erección	0%	100%

Tabla 44. Porcentaje sobre la comparación del pene y erección.

A continuación se muestran los resultados de las situaciones en las que a los adolescentes se les ha erectado el pene. El 20% menciona haber tenido una erección ante el beso de una chica, el 40% cuando están nerviosos, el 20% cuando duermen, 40% cuando tocan su cuerpo y otro 40% cuando tienen fantasías.

¿En qué situaciones se te erecta el pene?	Porcentaje
Cuando beso a una chica	20%
Cuando estoy nervioso	40%
Cuando veo imágenes pornográficas	0
Cuando duermo	20%
Cuando tengo fantasías	40%
Cuando toco mi cuerpo	40%
Cuando tengo relaciones sexuales	0
Otro	0

Tabla 45. Porcentaje de situaciones donde se les ha erectado el pene.

En la sección, sólo para chicas los resultados fueron los siguientes el 27% reporta si haber comparado sus senos con los de sus compañeras y el 52% no haberlo hecho, así mismo el 14% reporta si haber experimentado sentirse excitada y tener lubricación vaginal y 61% reporta no haberlo experimentado. Mencionando que se han sentido incomodas, preocupadas o raras cuando esto sucede.

Chicas	Porcentaje	
	Sí	No
Comparar sus senos	27%	52%
Excitada y lubricada	14%	61%

Tabla 46. Porcentaje sobre la comparación de sueños y excitación.

Respecto a las situaciones en donde habían sentido lubricación vaginal las adolescentes al haber experimentado excitación, el 38% reportó sentirlo cuando besa a un chico, el 28% cuando ve al chico que le gusta, el 28% cuando están

cerca del chico que les gusta, sólo el 9% cuando toca su cuerpo y 14% cuando ven escenas románticas y el 4% cuando alguien más toca su cuerpo.

¿En qué situaciones te ha pasado?	Porcentaje
Cuando beso a un chico	38%
Cuando veo al chico que me gusta	28%
Cuando veo escenas románticas	14%
Cuando veo imágenes pornográficas	0%
Cuando estoy cerca del chico que me gusta	28%
Cuando toco mi cuerpo	9%
Cuando tengo relaciones sexuales	4%
Otro	0%

Tabla 47. Porcentaje de las situaciones donde habían sentido lubricación vaginal.

En los reactivos donde se les preguntó a todos los participantes sobre donde obtenían información sobre sexualidad, se encontró lo siguiente.

Se les pregunto si hablaban con su familia de sexualidad, el 76% contestó que sí, el 52% que lo hablan solo con su mamá, el 14% que lo hablan solo con su papá, el 23% lo hablan con ambos y el 9% lo hablan con sus tíos o hermanos.

¿Con quién?	Porcentaje
Mamá	52%
Papá	14%
Ambos	23%
Otro, tíos, hermanos.	9%

Tabla 48. Porcentaje de las personas con quienes hablaban de sexualidad.

El 36% de los estudiantes refieren que platican sobre sexualidad con sus amig@s, el 33% lo hace con maestr@s, el 0% con vecin@s y el 28% de nueva cuenta refieren platicar de temas de sexualidad con padres, hermanos y tíos.

¿Con quién?	Porcentaje
Amig@s	52%
Maestr@s	14%
Vecin@s	0%
Otros: humanos, padres y tíos	28%

Tabla 49. Porcentaje de personas externas a la familia con quienes hablan de sexualidad.

En el reactivo sobre los medios donde obtenían información, el 47% reportó que la obtenían de libros, el 14% de revistas, el 9 % de la televisión, el 0% de las películas y el 38% de internet.

¿En dónde obtienes información sobre sexualidad?	Porcentajes
Libros	47%
Revistas	14%
Televisión	9%
Películas	0%
Internet	38%
Otro.	0%

Tabla 50. Porcentaje de los medios donde obtienen información sobre sexualidad.

A continuación se muestra una tabla comparativa entre los resultados de la evaluación preliminar y la posterior a la intervención sobre las prácticas sexuales.

Reactivo	Porcentajes		Diferencia.
	Pre	Post	
Novi@: Momentos agradables.	85%	90%	5%
Cambios del cuerpo: Bien	57%	71%	14%
Actividades placenteras: besar.	42%	57%	15%
Tocado tus órganos	4%	9%	5%

Me he sentido Bien	9%	4%	-1%
Despertar con erección	0%	0%	0
Lubricación vaginal	12%	14%	2%
Hablo con ambos padres	1%	23%	22%
La información es buena	85%	95%	10%

Tabla 51. Comparación de porcentaje en prácticas sexuales de la evaluación pre y post.

3.4 Actitudes resilientes

La escala que se aplicó en total tiene 13 afirmaciones, las cuales nos mostrarán las actitudes de protección o riesgo que tienen sobre las áreas ya mencionadas en la evaluación previa a la intervención, son los mismos reactivos.

Afirmaciones.	Suma de protección en las diferentes áreas.
1.Grupo de amigos	18
2.Informarse sobre sexualidad	21
3.Reflexionar sensaciones	13
4.Adolescente	20
5.Vínculos	20
6.Ejercicio	21
7.Cuidado del cuerpo	20
8.Cuidado del cuerpo	21
9. Actitud ante fracaso	16
10.Aborto	19
11.Cuerpo	21
12.Relaciones sexuales	17
13.ITS	15

Tabla 42. Suma de afirmaciones sobre mensaje protectores CHIMALLI

Como se puede observar en la tabla 42 aparecen la suma de las respuestas de protección de las diferentes áreas en general, con ello me refiero a que el 21

indica el 100%, los más bajos son referentes a reflexionar sensaciones e ITS y las que refieren mayor respuesta de protección alcanzando el 100% son: informarse sobre sexualidad, ejercicio, cuidar el cuerpo y el cuerpo. Pero en general fueron respuestas en las que en todas las afirmaciones los estudiantes tuvieron respuestas más bien protectoras en las diferentes áreas.

Enseguida se muestra un cuadro comparativo de las actitudes resilientes pre post intervención, para identificar aquellas que se modificaron tras el taller.

Afirmaciones.	Suma de actitudes resilientes.		Diferencia
	pre	post	
1.Grupo de amigos	15	18	3
2.Informarse sobre sexualidad	15	21	6
3.Reflexionar sensaciones	8	13	5
4.Adolescente	18	20	2
5.Vínculos	16	20	4
6.Ejercicio	18	21	3
7.Cuidado del cuerpo	20	20	0
8.Cuidado del cuerpo	19	21	2
9. Actitud ante fracaso	16	16	0
10.Aborto	19	19	0
11.Cuerpo	19	21	1
12.Relaciones sexuales	14	17	3
13.ITS	14	15	1

Tabla 43. Comparación de pre y post del total de actitudes resilientes hacia la sexualidad.

En el siguiente apartado se realizará un análisis sobre los hallazgos de las evaluaciones preliminares, formativas y posteriores a la intervención con el taller: “Descubriendo mis fortalezas: Juego toco y me protejo. Viviendo mi sexualidad con resiliencia.”

DISCUSIÓN

La intervención educativa realizada y plasmada en esta investigación, no estaría del todo completa sin la reflexión y análisis concluyente sobre la misma, para reconocer los pros y contras de la experiencia educativa de trabajo no formal sobre sexualidad y resiliencia, así como los hallazgos de la misma.

El objetivo de esta investigación tuvo a bien, brindar información objetiva sobre sexualidad para promover en los adolescentes un ejercicio de la sexualidad libre, responsable y placentera; buscando que los participantes reflexionen sobre los riesgos del ejercicio de su sexualidad y desarrollen habilidades resilientes.

La cual está sustentada principalmente con el modelo educativo liberador, participativo y sociocultural de Ena Niño(2011) que favorece una enseñanza horizontal con los estudiantes, donde este tiene un papel activo y propositivo entendiendo que es él el constructor de su conocimiento siendo crítico ante este.

El modelo de los cuatro holones propuesto por Eusebio Rubio (1992), que contempla la sexualidad de la manera más completa sin segregarla tomando en cuenta, el género, erotismo, reproductividad y vínculos afectivos.

Finalmente el modelo para construir espacios educativos resilientes de Milstein y Henderson (1987), los cuales proponen acciones para mitigar los factores de riesgo del ambiente, así como acciones para construir resiliencia.

A través de estos modelos teóricos y metodológicos se ideó una intervención, con la intención de brindar un panorama más completo que reuniera, como es común los factores de riesgo en cuanto a la sexualidad, pero en la que se diera vital importancia a los factores protectores sobre sexualidad y sobre todo al desarrollo o fortalecimiento de habilidades resilientes, que permitieran a los y las adolescentes responder ante los riesgos que encierran a la sexualidad.

De esta forma obtener una percepción de esos riesgos y se sientan capaces de actuar para evitarlos.

La modalidad de intervención fue a partir de un taller reflexivo vivencial que permitiera activar los conocimientos, las experiencias, vivencias, actitudes y prácticas sobre la sexualidad, para lograr los objetivos previstos.

La propuesta inicial consideraba 10 sesiones de 2 horas cada una, sin embargo con situaciones medioambientales de riesgo la SEP decidió suspender actividades escolares, por lo que las sesiones se reducían a 9.

Lo cual provocó un desfase en las sesiones de trabajo y se realizaron modificaciones en las mismas para completar los objetivos en la intervención.

Por lo que consideró de suma importancia la flexibilidad en la elaboración de las sesiones de trabajo, así como la claridad de los objetivos ya que ello permitió en esta intervención, la conclusión del programa educativo pese a las situaciones imprevistas, las cartas descriptivas originales y con ajustes se encuentran en el apartado de anexos.

Por ello debemos diseñar programas educativos lo más flexibles posibles para ajustarse a las vicisitudes de la vida escolar.

Así mismo se realizaron ajustes en las actividades tomando en cuenta las características y opinión del grupo, en el cual fue de gran importancia las actividades lúdicas así como las reflexiones sobre los riesgos y factores protectores de los temas revisados.

Por tal razón se consideró modificar el título del taller priorizando el juego y nombrándose finalmente “Descubriendo mis fortalezas: Juego, toco y me protejo. Viviendo mi sexualidad con resiliencia. ”

Las condiciones en que se realizó el taller educativo fueron buenas ya que pese a ser un grupo numeroso y en algunas actividades era necesario tener suficiente espacio para las actividades, la escuela nos brindó los diferentes espacios de la escuela como la biblioteca, el salón del grupo e incluso un pequeño jardín, de igual forma nos proporcionó equipo para proyectar.

Se tuvo una buena disposición por parte de los profesores que se mostraban interesados en los temas revisados en el taller e incluso, se interesaban en presenciar las sesiones, los directivos en la aceptación y participación en el programa educativo a través de la oficialización del mismo. Los y las adolescentes se mostraron con muchas expectativas al comienzo del taller y a lo largo de este se mostraban muy interesados puesto que es una población que se caracteriza por el nivel de ausentismo, lo no cual fue evidente durante las semanas del taller en comparación a otros salones de la misma secundaria, así mismo se observó una actitud positiva y participativa, la cual se puede constatar en el apartado de evaluación formativa, por el aumento y calidad de sus participaciones así como el involucramiento observado durante el programa.

Los hallazgos encontrados al realizar las correlaciones entre los resultados preliminares y finales, se puede observar en cuanto a los conocimientos básicos de sexualidad, que si hay una diferencia de los conocimientos previos a los posteriores a la intervención, notándose un progreso en el conocimiento de la sexualidad en los y las adolescentes como se muestra en la figura 2 y en la figura 3.

Las actitudes en cuanto a la sexualidad se vieron modificadas después de la intervención educativa de forma benéfica ya que se muestra mayor apertura a una sexualidad libre y placentera, dejando de lado los mitos e información errónea, estas diferencias pueden apreciarse en la tabla 25 en el apartado de evaluación final.

En cuanto a las prácticas sexuales se puede observar que es uno de los apartados que menos cambios tuvo, puesto que la mayoría de los y las adolescentes refieren no tener prácticas sexuales, lo que nos indica que algunos están y siguen en los cambios corporales y no ha tenido la experiencia, algunas otras si tienen diferencias y estas se muestran en la tabla 41.

En el eje de análisis de las actitudes resilientes hacia la sexualidad se modificaron en un 50%, lo que nos indica que los y las adolescentes se sienten capaces de

tener actitudes protección en cuanto a su sexualidad, tal porcentaje fue favorecido con las diferentes actividades realizadas en el taller, principalmente la reflexión puesta en marcha con los mensajes resilientes.

Respecto a la información sobre sexualidad podemos observar que al finalizar el taller hubo un incremento en los datos descriptivos que hay más confianza a platicar sobre sexualidad con sus padres o familiares y buscar información de esta índole en medios más seguros como libros o personas de confianza.

Algunos alcances del programa educativo fueron el concluir el contenido temático pese a las circunstancias y gracias a la flexibilidad del mismo, de igual forma la participación de los estudiantes y agentes educativos que son los que forman parte de la red de apoyo sólida y activa en el ejercicio de la sexualidad y resiliencia de los estudiantes.

Para el logro de esta investigación fue necesario, buscar aquellos aliados teóricos que le dieran sustento a la misma, el diseño del programa educativo, la coordinación del programa en el momento de la intervención, la gestión académico administrativa, las evaluaciones en el programa, así como la creación de actividades lúdicas y material didáctico.

En cuanto a las limitaciones puedo decir que el nivel de ausentismo a pesar que disminuyo conforme avanzaba el taller y es un indicador de positivo en cuanto a la evaluación disminuyó la muestra de la evaluación pre y post no estuvo completa por lo mismo.

Con lo anterior podemos observar que el trabajo de resiliencia en conjunto con la educación de la sexualidad permite una adecuada percepción del riesgo en cuanto a la sexualidad, así como el reconocimiento de habilidades que permitan hacer frente a ellos.

Analizando el modelo la rueda de la resiliencia de Milstein y Henderson (2003), sus componentes fueron utilizados en el desarrollo de la intervención educativa de la siguiente manera:

Mitigar Factores de riesgo.		Construir Resiliencia en el ambiente.	
Componentes de la rueda	Intervención	Componentes de la rueda	Intervención
Fijar límites claros y firmes.	Elaboración y uso de un código de convivencia.	Brindar afecto y apoyo	Dinámica de taller y crear ambiente de confianza.
Enriquecer vínculos pro sociales	Uso de técnicas para fortalecer los vínculos y generar una atmosfera de respeto y cuidado	Establecer expectativas elevadas	Dinámica del taller y técnicas para plantearse metas.
Habilidades para la vida.		Enriquecer vínculos pro sociales.	Dinámica del taller y técnicas para reconocer las redes de apoyo.
*Conocimiento de sí mismo.	Temas revisados en el taller anatomía, fisiología e identidad.		
*Comunicación efectiva.	Tema revisado en el taller de comunicación.		
*Toma de decisiones	Tema revisado en el taller toma de decisiones.		
*Pensamiento creativo.	Técnicas no directivas que favorecieron la creatividad.		
*Manejo de sentimientos y emociones.	Tema revisado en el taller emociones y sexualidad.		
*Relaciones interpersonales.	Tema revisado en el taller relaciones de buen trato.		
*Pensamiento crítico.	Técnica de reflexión y discusión después de cada tema.		
*Manejo de tensiones y estrés.	Tema revisado en el taller		

		resiliencia.		
*Solución de problemas y conflictos.		Técnicas para idear soluciones a conflictos relacionados con la sexualidad.		
*Empatía.		Acuerdos realizados en el grupo y tema de emociones.		

Así mismo puedo decir que en un solo taller no es posible, el desarrollo de habilidades, por lo que es importante la creación de un programa que abarque los tres años de secundaria para el desarrollo de habilidades resilientes o potenciación de las mismas.

Así como lo dice David Barrios (2005) las actitudes humanas son mucho más difíciles de modificar de los conocimientos, es más fácil modificar los conocimientos desde el intelecto, que modificar la manera de vivir su sexualidad y la de los demás.

Desde mi perspectiva es importante generar intervenciones resilientes junto con actividades vivenciales para así lograr que los estudiantes utilicen los conocimientos y habilidades en su vida diaria, para que así no solo se quede en un nivel memorístico.

CONCLUSIONES

Es indispensable generar más puentes para la educación de la sexualidad en nuestro país que permitan tener acceso a su cuerpo desde el bienestar en el autoerotismo y la salud sexual, para la construcción de relaciones no violentas, desde el conocimiento de sus derechos sobre su sexualidad, para salir de una enseñanza genitalizada y memorística.

Por lo que una educación de la sexualidad resiliente justo es un puente para la construcción de una sexualidad, en la cual, no se tome como preámbulo los déficit y los riesgos de la sexualidad sino la identificación de las fortalezas personales, las redes de apoyo, la adquisición y desarrollo de habilidades así como comportamientos resilientes frente a la sexualidad puesto que esta es una etapa importante en la construcción de su sexualidad y parte fundamental para el desarrollo integral de los y las adolescentes.

El objetivo principal de la investigación fue generar una intervención que permitiera brindar información objetiva sobre sexualidad y resiliencia para promover en los y las adolescentes un ejercicio de la sexualidad libre, responsable y placentera; buscando que los participantes reflexionen sobre los riesgos del ejercicio de su sexualidad y desarrollen habilidades resilientes.

Respecto a este objetivo puedo decir que se logró con efectividad la intervención en cuanto a conocimientos de sexualidad y actitudes protectoras hacia la sexualidad, así como la reflexión y consciencia del auto cuidado y bienestar en su sexualidad.

Los resultados muestran que fue una aportación efectiva ya que los jóvenes aun en la actualidad no tienen espacios en donde reflexionen sobre su sexualidad con fines para la vida, como se puede observar en la evaluación previa a la intervención, cuentan con deficiente información respecto a su sexualidad.

La educación de la sexualidad es saber, saber hacer y convivir, por lo que no basta dominar los conocimientos, es necesario tener la capacidad de hacer frente a las situaciones respecto a la sexualidad como: los duelos que pasan en esta etapa de vida por la maduración del cuerpo y el cambio de roles.

Así mismo a partir de la oportunidad de trabajar la resiliencia en conjunto a la educación de la sexualidad con los y las adolescentes, tras la intervención puedo decir que favorece el aprendizaje y fortalecimiento de comportamientos resilientes que benefician la prevención y promoción de una sexualidad libre, responsable y saludable.

La resiliencia se apoya en el desarrollo de habilidades para la vida que aunado a las cuatro potencialidades de la sexualidad, posibilita que los y las adolescentes puedan identificar sus fortalezas para que estas sean factores protectores personales y sociales de manera que al integrar estos elementos podamos hablar de habilidades resilientes en sexualidad.

Las habilidades son las destrezas necesarias para realizar desafíos de la vida diaria y lograr estilos de vida saludable (Mantilla, 2007), por lo que las habilidades resilientes en sexualidad serían: saber y conocer sobre sexualidad, favorecer actitudes positivas hacia la sexualidad propia y la de los demás, así como la actuación para el ejercicio responsable y saludable de la sexualidad.

También durante la intervención fue importante revisar la resiliencia y lenguaje libre de prejuicios sobre la sexualidad igualmente de etiquetas y estereotipos, por parte de los facilitadores del taller educativo, para generar un ambiente resiliente.

El brindar afecto y apoyo fue fundamental en la intervención y al mismo tiempo fungió como una forma de modelar el rol de vínculos afectivos en un eje de respeto y equidad.

De igual forma es importante dentro de mi experiencia en esta intervención educativa la flexibilidad de la planeación, para que así se puedan hacer las

modificaciones necesarias, puesto que conforme avanza el programa educativo se conoce a la población con la se trabaja y es necesario hacer ajustes o bien favorece ante las vicisitudes de las que no se tienen control.

Finalmente puedo mencionar que fue interesante dar cuenta de las diferencias bastas en cuanto a definiciones de resiliencia hay, el recurrir a literatura de donde procede este concepto de física mecánica, doy cuenta de la confusión que existe en algunas definiciones, entendiéndola como una característica de elasticidad y en realidad se refiere a la capacidad de absorber energía de las fuerzas externas, por lo que consideró importante avanzar en este tema para futuras investigaciones y clarificar el concepto de resiliencia.

REFERENCIAS.

- ❖ ACEVEDO, A. (1994), Aprendo jugando, dinámicas vivenciales para capacitación, docencia y consultoría, México: Limnusa.
- ❖ ACEVEDO, J. (2012). La problemática de los grupos vulnerables, visiones de la realidad. Tomo III. México: Posgrado e Investigación CGEP.
- ❖ AGUILAR, E. (2002). Habilidades para la vida. México: árbol editorial.
- ❖ AGUIRRE, J. (1994). Psicología del adolescente, Barcelona: Editorial Boixareu.
- ❖ ALTABLE, C. (2006). El cuerpo, las emociones, la sexualidad en género y currículo, aportaciones del género al estudio y práctica del currículo, España: Ediciones Akal.
- ❖ AAPAUNAM, Academia Ciencia y Cultura, Pérez, D.(2015). Bullying y resiliencia, pp10, 14.
- ❖ ARBERASTURY, A. (1971).La Adolescencia normal, Buenos Aires: Paidós.
- ❖ BARRAGÁN, F. (1991). La educación sexual guía teórica y práctica. Barcelona: Paidós.
- ❖ BRASLAVSKY, C. (2001). La educación secundaria. ¿Cambio o inmutabilidad? .Buenos Aires: Santillana.cv
- ❖ BARRIOS, D. (2005). En las alas del pacer. México: Editorial Pax México.
- ❖ COMISIÓN NACIONAL DE DERECHOS HUMANOS. (s. f.). Cartilla por los derechos sexuales de las y los jóvenes. Recuperado de: http://www.defensoria.ipn.mx/Documents/Material%20Informativo/Derechos_sexuales.pdf
- ❖ FABRA, M. (2009). Asertividad, para muchas mujeres y algunos hombres. España: editorial octaedro

- ❖ FARO, A. C. (05 de Abril de 2007). *Cognición en el adolescente según Piaget y Vygostky, ¿Dos caras de la moneda?* Obtenido de Redalyc: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=94627214>
- ❖ GUERRERO, J. (2014). Resiliencia Sexual en Adolescentes: una revisión desde la psicología positiva. *Realitas, Revista de ciencias sociales, humanas y Artes*, 2(1), 45-50. Disponible en: http://www.academia.edu/7364545/Resiliencia_Sexual_en_adolescentes_una_revisi%C3%B3n_desde_la_Psicolog%C3%ADa_Positiva
- ❖ HENDERSON, N. Y MILSTEIN, M. (2003) *Resiliencia en la Escuela*. Buenos Aires: Paidós.
- ❖ HOFSTADT, R. (2005) *Habilidades de comunicación, como mejorar la comunicación personal*. España: Díaz de santos.
- ❖ INEGI (2015, 10 agosto). Estadísticas a propósito del día internacional de la juventud. Disponible en: <http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2015/juventud0.pdf>
- ❖ ITO, M. Y VARGAS, B. (2005). *Investigación cualitativa para psicólogos de la idea al reporte*. México: Porrúa.
- ❖ LAZARUS, R. (2000). *Estrés y emoción manejo e implicaciones en nuestra salud*. España: Desclee de brouwer biblioteca de psicología.
- ❖ LÓPEZ, J. (1983). *Biblioteca básica de la educación sexual: "El primer amor"*. México: Universo México.
- ❖ MANCIAUX, M. (2003) *La Resiliencia: Resistir y Rehacer*. Barcelona: Editorial Gedisa, S.A.
- ❖ MANTILLA, L. (2007) *habilidades para la vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas*. Fundación Edemex.
- ❖ MARTANI, S. (2008). *Un viaje por la pubertad y la adolescencia*. Argentina: Miño y Dávila.

- ❖ MASTERS, W., JOHNSON, V. Y KOLODNY, R. (1987) *La Sexualidad Humana*. México: Grijalbo.
- ❖ MONROY, A. (1994). *La sexualidad en la sociedad azteca en la educación de la sexualidad humana*. México: Porrúa.
- ❖ NASH, W. (1990). *Resistencia de materiales*. México: Mc Graw – Hill.
- ❖ NAVARRETE, L. (2004). *Los jóvenes ante el siglo XXI*. México: El colegio mexiquense.
- ❖ NIÑO, E. (2011). *Modelo Educativo en sexualidad adolescente: intervención psicosocial en comunidad*. México.
- ❖ ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (2004, 15 abril). *Salud Reproductiva*. Asamblea Mundial de la Salud. Disponible en: http://www.who.int/reproductivehealth/publications/strategy_small_es.pdf
- ❖ ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD(1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*,. Washington: D.C. 20037, USA
- ❖ PAPADIMITRIOS,G. Y SINU, R. (2005). *Capacidades y competencias para la resolución no violenta de conflictos*. México: Mc Graw Hill.
- ❖ PAPALLIA, D., WENDKOS, S., & DUSKIN, R. (2010). *Desarrollo Humano*. México: Mac Graw Hill.
- ❖ PLACIOS, J., MARCHER, & COLL. (1995). *Desarrollo social y de la personalidad*. México: Psicología Evolutiva.
- ❖ RICE, P.(1997), *Desarrollo humano: estudio del ciclo vital*, México: Prentice Hall.
- ❖ RUBIO, E. *Visión Panorámica de la Sexualidad Humana*. *Revista Latinoamericana de Sexología*. Vol. 11. No. 2 p.139-153. 1996

- ❖ SANTROCK, J. (2006). *Psicología del desarrollo: el ciclo vital* (10ª ED). España: Mc Graw – Hill.
- ❖ SANZ, F. (1995). *Los vínculos amorosos*. Barcelona: Kairos.
- ❖ SHAFFER, D. (2010). *Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia*. México: Thomson.
- ❖ SHAFFER, D. (2000). *Desarrollo social y de la personalidad*. México: Thompson.
- ❖ SIMPSON, M.G. (2008) *Resiliencia en el aula, un camino posible*, Argentina: Bonum.
- ❖ STERN, C. (2008). *Adolescentes en mexico, investigación, experiencias y estrategias para emjorar sus salud exual y reproductiva*. México: El colegio de México population council.
- ❖ UNESCO (2011). *Educación de la sexualidad y prevención de la IS y el VIH/SIDA y desde los enfoques de género, de derechos y sociocultural*. Disponible en: <http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Havana/pdf/Libro%20Educacion%20de%20la%20sexualidad%203.pdf>
- ❖ WEEKS, J.(1986).*Sexualidad, USA*: Routledge.
- ❖ WILHEIM,R. (1991). *La revolución sexual*. México: Roca Editorial.

ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA DE SEXUALIDAD HUMANA- PROSEXHUM



ANEXO 1.



REDESCUBRIENDO MI CUERPO Y COSNTRUYENDO MI SEXUALIDAD
BATERIA DE CUSTIONARIOS



ANEXO 2.

Escala de actitud hacia los mensajes protectores de chimalli.

Objetivo: Identificar actitudes protectoras y de riesgo en los adolescentes respecto a la sexualidad.

INTRODUCCIÓN.

A continuación te presentamos una serie de afirmaciones que tiene dos alternativas de respuesta, señaladas con las letras A y B. El contenido de dichas afirmaciones hace referencia a sentimientos, pensamientos, conductas o eventos que son frecuentes en la vida de los jóvenes.

Te pedimos que leas con mucho cuidado cada una de las afirmaciones y elijas una de las alternativas que se te presentan. Esta elección deberá ser hecha muy cuidadosamente: elegirás la que más se acerca a tu manera de pensar o de sentir; es decir, elegirás la alternativa con la que estés más de acuerdo. Puede ocurrirte que estés de acuerdo con ambas alternativas; o sea, que las dos alternativas coincidan con lo que piensas o sientas. Sin embargo, aun así procura elegir tan solo una, aquella con la que más te identifiques.

Tu sinceridad y honestidad es indispensable, pues de esto depende el éxito del taller.

Ahora vamos a poner un ejemplo. La primera afirmación del inventario de actitud dice así:

Conocer nuestro cuerpo:

- A) Es algo que no debe de suceder en nuestra juventud.
- B) Ayuda a eliminar el miedo y a incrementar el amor a nosotros mismos.

Vamos a suponer que después de leer las dos alternativas crees estar de acuerdo con ambas. Sin embargo, si reflexionas con detenimiento encontrarás una alternativa con la que te identifiques más: esa deberá ser la que elijas.

Subraya la opción que elegiste.

Muchas gracias por tu cooperación. ¡Ahora demos inicio a la resolución del inventario!

1. Con el grupo de amigos se experimenta:

- A) Sentimiento de solidaridad, apoyo y respeto que no depende de hacer cosas que no quieras.
- B) Sentimientos de solidaridad, apoyo y respeto que se pueden perder, si no accedemos a la presión para hacer ciertas cosas.

2. Informarse sobre sexualidad:

- A) Nos permite conocer sucesos y fenómenos que de otra manera no conoceríamos.
- B) No es muy importante, pues conocemos nuestro cuerpo por experiencia.

3. Reflexionar sobre nuestras sensaciones:

- A) Ayuda a distinguir lo “bueno” de lo “malo”.
- B) Ayuda a pensar antes de actuar.

4. Un adolescente:

- A) Es aún demasiado joven como para ponerse a pensar en cómo evitar un embarazo fuera de tiempo.
- B) Debe saber las formas de prevenir un embarazo y planear cuando decide tener familia, pues esto forma parte de su crecimiento como ser humano.

5. Un joven de mi grupo es muy agradable pero:

- A) No me gusta salir con él pues no tiene suficiente dinero.
- B) Como es frecuente que no lleve dinero entre todos tramos de invitarlo, sin que se ofenda.

6. Hacer ejercicio:

- A) Es algo que no tiene que ver en la forma como nos sentimos
- B) Es algo que ayuda a sentirse con energía y a mejorar el estado de ánimo.

7. Cuando nos sentimos enfermos lo mejor es:

- A) Consultar con una persona que haya padecido los mismos síntomas que experimentamos nosotros.
- B) Consultar directamente a un médico.

8. Cuando existe una alimentación sana las personas se sienten:

- A) Igual que siempre. El estado de ánimo depende de otra cosa.
- B) Alegres y llenos de energía.

9. Una actitud adecuada frente al fracaso:

- A) Hacer lo posible por agradar a los demás para ser aceptado.
- B) Reflexionar en las alternativas que tenemos para hacer lo mejor la próxima vez.

10. Si por algún motivo una joven detiene un embarazo (aborta), por que ocurre cuando aún es demasiado joven lo mejor es:

- A) Aprender de la experiencia difícil y buscar apoyo emocional.
- B) Dejar de ver a sus amigos y procurar no contarle con nadie pues una experiencia vergonzosa.

11. Conocer nuestro cuerpo:

- A) Es algo que no debe de suceder en nuestra juventud.
- B) Ayuda a eliminar el miedo y a incrementar el amor a nosotros mismos.

12. Las relaciones sexuales...

- A) Es la consecuencia de una relación en la que existe comunicación, amor y respeto.
- B) Es la consecuencia de la atracción y el gusto ante otra persona.

13. Las enfermedades de transmisión sexual son algo que:

- A) Se da con mayor frecuencia entre prostitutas o personas que llevan una vida sexual promiscua.
- B) Es algo que puede ocurrir entre personas que llevan una vida sexual activa.

Muchas Gracias por tu sinceridad ☺



ANEXO 4.

**CARTA DE PRESENTACIÓN
 TALLER REFLEXIVO- VIVENCIAL**

**“DESCUBRIENDO MIS FRTALEZA: JUEGO TOCO Y ME PROTEJO. VIVIENDO
 MI SEXUALIDAD CON RESILIENCIA”**

Facilitadores: Psic. Eva Torres
 Psic. Francisco Castillo
 Psic. Zuara Ruiz

Dirigido a: Adolescentes de secundaria.
Fechas: 7 al 18 de Marzo del 2016
Sede: Escuela Secundaria Técnica N. 117

Duración: 20 hrs.

N. de sesiones: 9

Objetivo General: Brindar información objetiva sobre sexualidad y resiliencia para promover en los adolescentes un ejercicio de la sexualidad libre, responsable y placentera; buscando que los participantes reflexionen sobre los riesgos del ejercicio de su sexualidad y desarrollen habilidades resilientes.

CONTENIDO TEMÁTICO

UNIDADES TEMÁTICAS	
I. Resiliencia:	Percepción de riesgos y fortalezas.
	Tema 1. ¿Qué es resiliencia?
	10.1 Factores protectores y de riesgo.
	10.2 Mis Características resilientes
II. Saber elegir:	Toma de Decisiones y Comunicación
	Tema 1. Comunicación clara, objetiva, cierta y oportuna.
	1.2 Fuentes de información.

<p>III. ¿Quién soy?: Identidad personal.</p> <p>Tema1. identificación de características personales</p> <p>1.4 Reconocerse único y diferente a los demás.</p> <p>1.5 Proceso individual</p>
<p>IV. Me quiero y me acepto: Autoestima en mi sexualidad.</p> <p>Tema 1. ¿Qué es Autoestima?</p> <p>1.1 ¿Qué pienso de mí?</p> <p>1.2 ¿Cómo es la relación con tu cuerpo?</p> <p>1.3 pilares del autoestima</p>
<p>V. ¡ASÍ SIENTO YO! : Emociones, cuerpo y sexualidad.</p> <p>Tema 1. ¿Qué es una emoción?</p> <p>1.1 Ciclo de las emociones.</p> <p>1.2 Planteamiento de un el problema- dilema.</p>
<p>VI. ¡ASÍ SIENTO YO! : Cómo disfrutar de mi cuerpo: Erotismo.</p> <p>Tema1: Mis cinco o sentidos</p> <p>1.1 Auto erotización y sensaciones desagradables</p> <p>1.2 Prácticas sexuales.</p> <p>1.6 Sexy pack</p>
<p>VII. ¡ASÍ ES MI CUERPO Y ASÍ FUNCIONA!: Anatomía y fisiología sexual de la mujer y del hombre.</p> <p>Tema1: Anatomía sexual de la mujer y del hombre.</p> <p>1.3 Fisiología: coito, erección, eyaculación y menstruación.</p> <p>1.4 Higiene sexual.</p>
<p>VIII. EJERCIENDO MI SEXUALIDAD CON RESPONSABILIDAD:</p> <p>Infecciones de transmisión sexual.</p> <p>Tema 1: Transmisión de las ITS (virus, bacteria, hongo)</p> <p>1.4 Síntomas (VIH/ Sida, VPH, Sífilis, Gonorrea, Clamidia, Tricomoniasis y Pediculosis.</p> <p>1.5 Diagnóstico.</p> <p>1.6 Tratamientos.</p>
<p>IX. EJERCIENDO MI SEXUALIDAD CON RESPONSABILIDAD: Métodos</p>

anticonceptivos.

Tema 1: tipos de métodos anticonceptivos.

1.5 Características específicas: Forma de utilizarlos, costos, grado de eficacia.

1.6 lugares donde se consiguen.

1.7 Estudio de caso

1.8 Derechos sexuales y reproductivos

X. Relaciones de buen trato: Vínculos afectivos, violencia, amor y noviazgo.

Tema 1: Noviazgo y amistad.

1.4 Relaciones de buen trato

1.5 Concepto de violencia

1.6 Tipos de violencia

1.4 Visibilización de la violencia.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA DE SEXUALIDAD HUMANA- PROSEXHUM



ANEXO 6.

CARTAS DESCRIPTIVAS

CARTAS DESCRIPTIVAS

Objetivo General del Taller: Brindar información objetiva sobre sexualidad y resiliencia para promover en los adolescentes un ejercicio de la sexualidad libre, responsable y placentera; buscando que los participantes reflexionen sobre los riesgos del ejercicio de su sexualidad y desarrollen habilidades resilientes.					
SESIÓN: 1			UNIDAD TEMÁTICA: 0		
TEMA			Objetivo particular de la sesión		
Integración grupal: Presentación del taller.			Romper el hielo en el grupo para el trabajo durante la intervención así como llegar a un código común.		
SUBTEMA	OBJETIVO ESPECIFICO	“TÉCNICA” ACTIVIDAD	PRODUCTO	MATERIALES	TIEMPO
Presentación de los facilitadores	Las y los participantes conocerán a los facilitadores.	Técnica de enseñanza: “Expositiva” Los(as) facilitadores platicará al grupo ¿Quién es?, ¿De dónde viene?, ¿Qué hace?, ¿Por qué están aquí?	Los participantes realizarán comentario o preguntas sobre la presentación de los facilitadoras.	Ninguno	10 ´
Presentación de participantes. Integración grupal.	Los participantes se conocerán entre sí para fomentar la interacción y la conversación entre ellos.	Técnica de presentación: “El Tótem” Cada participante elegirá un animal que inicie con la letra de su nombre y cada participante dice su tótem y el tótem de los demás que ya lo hayan dicho. Técnica de animación: “Un hombre de principios” Todos los(as) participantes se sentarán en círculo y se colocarán una etiqueta con su nombre. El coordinador en el centro inicia el juego narrando cualquier historia donde todo empieza con la primera letra del nombre del compañero que elija. Técnica de animación: “Canasta de frutas” A cada participante se le dirá que fruta es y una persona al frente del círculo	Se observará en los y las participantes sonrisas, participación y disposición en la dinámica. Ambiente de confianza.	Etiquetas y plumones	30 ´

		deberá decir “ensalada de futas o ensalada de manzana con otra fruta” y el que se quede sin lugar se queda al centro.			
Presentación del taller.	Conocer los objetivos y temas que conformarán el taller.	Técnica de enseñanza: “Expositiva” La facilitadora explicará cómo está conformado el taller, su duración, los temas y algunas actividades que se llevarán a cabo. Para el cierre se les preguntara lo que piensan y esperan sobre el taller.	Los y las participantes harán comentarios y expresaran sus dudas acerca del taller.	Documento con la integración del taller o Power Point con la información.	20 ´
Buscando un código en común: Normas de convivencia.	Realizaremos el código de convivencia que dará las pautas, de trabajo en el taller.	Técnica de organización: “Plenaria” La facilitadora planteará el propósito del código de convivencia y darán las instrucciones, para que por equipos identifiquen como les gustaría que fuera la convivencia en el taller.	Los integrantes participarán de forma activa y en colaboración. Aportarán distintas propuestas para la creación del código de convivencia.	Hojas de rotafolio y plumones	20´
Acuerdo de ideas.	Identificar mitos de la sexualidad en la adolescencia. Y clarificarlos.	Técnica de análisis: “Rompiendo Mitos” Lista de mitos relacionados con la sexualidad (reproductividad, género, vinculación afectiva erotismo) y por equipos decidirán si es realidad o mito, mencionarán cual es la realidad de ese mito. Técnica de enseñanza: “Expositiva” Identificar los mitos que conocen los(as) participantes y aclararlos con información científica.	Rotafolios con mitos y la clarificación de estos.	Plumones Papel rotafolio	30 ´
CIERRE Conociendo el buzón	Saber el uso del buzón durante el taller.	Técnica de enseñanza: “Expositiva” La facilitadora explicará la dinámica del buzón durante el taller. En donde podrán expresar ideas, dudas, sugerencias, pensamientos, emociones, etc.	Participación en el buzón.	Buzón	10 ´

Objetivo General del Taller: Brindar información objetiva sobre sexualidad y resiliencia para promover en los adolescentes un ejercicio de la sexualidad libre, responsable y placentera; buscando que los participantes reflexionen sobre los riesgos del ejercicio de su sexualidad y desarrollen habilidades resilientes.					
SESIÓN: 2			UNIDAD TEMÁTICA: 1		
TEMA		Objetivo particular de la sesión			
Resiliencia.		Reconocer sus resiliencias internas así como los riesgos relacionados con el ejercicio de su sexualidad.			
Saber elegir: Toma de Decisiones y Comunicación		Identificar elementos para la toma de decisiones sobre el ejercicio de su sexualidad.			
SUBTEMA	OBJETIVO ESPECIFICO	“TÉCNICA” ACTIVIDAD	PRODUCTO	MATERIALES	TIEMPO
Buzón	Espacio para hablar sobre las dudas y comentarios sobre el taller.	Técnica de análisis: “plenaria” Aclarar dudas y comentarios de forma grupal y recordar el libre uso del buzón durante el taller.	El uso del buzón	Preguntas y comentarios buzón.	5´

Resiliencia Factores de riesgo y protectores.	Identificar en situaciones los factores de riesgo y los protectores.	Técnica abstracción: “Juego de tarjetas” En tarjetas con palabras asociadas a ser adolescente (características, actividades, moda, etc.) se repartirán a los diferentes equipos para que las acomoden en un cuadro que responde Los adolescentes, como ven los adultos a los adolescentes y como ven los adultos a los adolescentes en riesgo. Después en plenaria se llevará a cabo una discusión de las diferentes soluciones y reflexionaremos sobre la actividad.	Cuadro de adolescentes y adolescentes en riesgo.	Tarjetas Hojas Plumas	25´
Mis resiliencias	Identificar características resilientes individuales.	Técnica de reflexión: “¿Tengo características resilientes?” Imaginería sobre alguna situación difícil Después identificar las resiliencias utilizadas en esa situación. Técnica de comunicación: El árbol. Los (as) participantes por parejas se pondrán de pie y atreves de una imaginería guiada relajándolos y llevándolos por la idea de que son un árbol con raíces (pies), tronco, follaje (brazos) y el aire (situaciones adversas). Haciendo reflexión sobre la resiliencia y él como se sienten ante situaciones adversas.	Lista de resiliencias.	Hoja Pluma	25´
Comunicación: Clara, Objetiva, Cierta y Oportuna.	Reconocer los errores en la comunicación y las diferencias en la información dependiendo de la fuente obtenida.	Técnica animación: “Dictar Dibujos” Se trata de dibujar lo que la pareja que está de espaldas va comunicando verbalmente, sirve para identificar los errores en la comunicación. Técnica análisis: “Decide y triunfarás” Se planteará por equipos una situación en las que es necesario que recaben información para tomar decisión sobre el caso planteado. Técnica de reflexión: “Plenaria” Para identificar las soluciones y fuentes de información seguras para la toma de decisiones.	Información recabada de los informantes.	Hojas y plumas Información obtenida para tomar la decisión..	25´

Comunicación y las fuentes de información.	Identificar fuentes de información para tomar decisiones.	<p>Técnica de análisis: “Dime quién te lo contó y te diré si es cierto o no ”</p> <p>En el grupo elegir un tema sobre sexualidad. A partir de eso obtener información sobre el mismo tema con informantes diferentes (padres, maestros, amigos, televisión).</p> <p>Técnica reflexión: “Quien bien te quiere te dirá la verdad”</p> <p>Lectura de la anécdota relacionada con sexualidad y las fuentes de información. Después responderán preguntas de reflexión individual y compartirán respuestas en equipos.</p>	<p>Solución a la situación planteada.</p> <p>Respuestas de las preguntas de reflexión.</p>	Hojas y plumas	35´
Cierre	Que los y las participantes reflexionen sobre lo que se llevan de sesión.	<p>Técnica de comunicación: “Buzón y mensajes protectores.”</p> <p>Los(as) participantes en hojas blancas escribirán las dudas y los comentarios que no hicieron durante la sesión o no quisieron abrir ante el grupo. Además de revisar los mensajes protectores de los temas vistos.</p>	Comentarios y preguntas.	Buzón de madera Hojas plumas	5´

Objetivo General del Taller: Brindar información objetiva sobre sexualidad y resiliencia para promover en los adolescentes un ejercicio de la sexualidad libre, responsable y placentera; buscando que los participantes reflexionen sobre los riesgos del ejercicio de su sexualidad y desarrollen habilidades resilientes.					
SESIÓN: 3			UNIDAD TEMÁTICA: 2		
TEMA		Objetivo particular de la sesión			
¿Quién soy?: Identidad personal.		Tomar conciencia de las características que los conforman. Analizar y desmontar las situaciones de discriminación en relación con el género			
Me quiero y me acepto: Autoestima en mi sexualidad.		Reconocer y aceptar su cuerpo así como sus características personales.			
SUBTEMA	OBJETIVO ESPECIFICO	“TÉCNICA” ACTIVIDAD	PRODUCTO	MATERIALES	TIEMPO
Recapitulación del tema de la sesión anterior.	Retomar los puntos principales de la sesión pasada y resolver las dudas.	Técnica de análisis: “Abriendo el Buzón” Las preguntas del buzón se irán resolviendo entre los participantes y mencionando los comentarios o ajustes de la sesión.	Cooperación para resolver las dudas.	Buzón y preguntas.	5’
Identidad personal	Los(as) participantes reconocerán los elementos constituyentes de su identidad.	Técnica de reflexión: “Cuento de sabiduría” Los(as) participantes verán un video del cuento “La pantera que no sabía quién era” después de verlo realizaran una figura de plastilina sobre el mensaje que les dejó el video. Para pasar a reflexionar y plantear el mensaje protector: cuando no te reconoces y no te gustas, te invisibilizas. Cuando te sientes invisible, emprende un camino para buscarte, y encontrar quién eres, reconócerte. Si reconoces quien eres y aceptas la diferencia con los y las demás te puedes integrar a tu grupo y ser reconocida(o). Sentados en círculo comentaremos todas las aristas, que tiene la identidad con respecto a la sexualidad y la importancia de identificarnos con ello. Técnica de abstracción: “El Acróstico”	Acróstico Entrevistas Figurilla de plastilina	Hojas y plumas Computadora y proyector. Acróstico	50’

		<p>En una hoja deletrean su nombre y en cada letra escribirán características que los definan. Después en equipos compartirán su acróstico. Por ejemplo: Yo soy: Flaca; Alegre, Necia, Inteligente.</p> <p>Técnica de comunicación: “Lo que más nos gusta”</p> <p>En una hoja se realizarán entrevistas a los(as) compañeros del grupo para reconocer lo que más le gusta a cada uno. Llenando el primer cuadro cada quien en su hoja. Cada quién en una hoja realizará un árbol en donde escribirá en las raíces sus valores, el tronco escribirán sus metas a corto largo, mediano plazo y largo plazo, en los frutos del árbol pondrán sus logros.</p>		Plastilina	
Autoestima	Los (as) participantes reflexionarán sobre la relación entre autoestima y el ejercicio de la sexualidad	<p>Técnica de comunicación: “Cachitos de mi cuerpo”</p> <p>Los (as) participantes elegirán una parte de su cuerpo que les guste mucho y otra que no les guste escribiendo tres razones.</p> <p>Técnica de análisis: “Como podría ser diferente mi vida”.</p> <p>Imaginería guiada sobre tener un diagnóstico donde solo queda un año de vida reflexionando que cosas cambiarían y porque concluyendo en la importancia de ser congruentes entre lo que se piensa, se hace, se siente y se dice.</p>	Hoja con partes del cuerpo y las razones de si gustar o no gustar.	Hojas y plumas	60´
Cierre	Que los (as) participantes reflexionen sobre lo que se llevan de sesión.	<p>Técnica de comunicación: “Buzón y mensajes protectores.”</p> <p>Los (as) participantes en hojas blancas escribirán las dudas y los comentarios que no hicieron durante la sesión o no quisieron abrir ante el grupo. Además de revisar los mensajes protectores de los temas vistos.</p>	Comentarios y preguntas.	Buzón de madera Hojas Plumas	5´

Objetivo General del Taller: Brindar información objetiva sobre sexualidad y resiliencia para promover en los adolescentes un ejercicio de la sexualidad libre, responsable y placentera; buscando que los participantes reflexionen sobre los riesgos del ejercicio de su sexualidad y desarrollen habilidades resilientes.					
SESIÓN: 4			UNIDAD TEMÁTICA: 3		
TEMA			Objetivo particular de la sesión		
¡Así es mi cuerpo y así funciona!: Anatomía y fisiología sexual de los hombres.			Que los(as) participantes identifiquen la anatomía y fisiología sexual del cuerpo del hombre y reflexionen sobre la higiene sexual que llevan a cabo.		
SUBTEMA	OBJETIVO ESPECIFICO	“TÉCNICA” ACTIVIDAD	PRODUCTO	MATERIALES	TIEMPO
Recapitular los temas de la sesión pasada.	Retomar los puntos principales de la sesión pasada y resolver las dudas.	Técnica análisis: “Abriendo el Buzón” Las preguntas del buzón se irán resolviendo entre los(as) participantes y mencionando los comentarios o ajustes de la sesión. Recordar los mensajes protectores de la sesión anterior.	Mencionar los mensajes protectores de la sesión anterior, así como la participación y la escucha activa	Preguntas y comentarios Plumas	10´
Anatomía de los genitales de hombre.	Que los (as) participantes conozcan las partes del aparato reproductor del hombre.	Técnica organización: “Diseñando el cuerpo de un hombre” En equipos los(as) participantes moldearán los genitales de un hombre, poniendo notas de los nombres de cada parte que molden.	Molde de los genitales de hombre.	Plastilina de diferentes colores. Cuadros de cartón.	30´
Fisiología de los genitales de hombre.	Que los(as) participantes identifiquen las funciones.	Técnica comunicación: “Lluvia de Ideas” Las facilitadoras proporcionarán información conceptual con apoyo del material didáctico: pene eyaculador.	Ideas escritas en el pizarrón sobre la eyaculación.	Modelo de pene eyaculador	30´
Higiene sexual de hombre.	Que conozcan como realizar la higiene sexual.	Técnica de análisis: “Phillips 6-6” Los facilitadores plantearán una pregunta y cada equipo deberá discutir y llegar a una	Hoja de cada grupo con las conclusiones a la que	Hojas blancas Plumas	40´

		<p>conclusión.</p> <p>Técnica de enseñanza: “Expositiva”. Las facilitadoras proporcionaran información conceptual y las recomendaciones para una adecuada higiene sexual.</p>	llegaron.		
Cierre	Que los(as) participantes reflexionen sobre lo que se llevan de la sesión.	<p>Técnica de comunicación: “Buzón y mensajes protectores.” Los(as) participantes en hojas blancas escribirán las dudas y los comentarios que no hicieron durante la sesión o no quisieron abrir ante el grupo. Además de revisar los mensajes protectores de los temas vistos.</p>	Comentarios y preguntas.	Buzón de madera Hojas Plumas	10´

Objetivo General del Taller: Brindar información objetiva sobre sexualidad y resiliencia para promover en los adolescentes un ejercicio de la sexualidad libre, responsable y placentera; buscando que los participantes reflexionen sobre los riesgos del ejercicio de su sexualidad y desarrollen habilidades resilientes.					
SESIÓN: 5			UNIDAD TEMÁTICA: 3		
TEMA			Objetivo particular de la sesión		
¡Así es mi cuerpo y así funciona! Anatomía y fisiología sexual de las mujeres			Que los(as) participantes identifiquen la anatomía y fisiología sexual del cuerpo de la mujer.		
SUBTEMA	OBJETIVO ESPECIFICO	“TÉCNICA” ACTIVIDAD	PRODUCTO	MATERIALES	TIEMPO
Recapitulación del tema de la sesión anterior. Y revisión del Buzón.	Retomar los puntos principales de la sesión pasada y resolver las dudas.	Técnica de análisis: “Abriendo el Buzón” Las preguntas del buzón se irán resolviendo entre los(as) participantes y mencionando los comentarios o ajustes de la sesión. Recordar los mensajes protectores de la sesión anterior.	Participación y rememoración de los mensajes protectores anteriores.	Buzón Preguntas y comentarios	5’
Relajación	Ponernos disponibles para escuchar y ser escuchados en el aquí y en el ahora.	Técnica de distensión: “Relajación muscular progresiva de Jacobson” Las facilitadoras guiarán a los(as) participantes para que conscientes de cada parte de su cuerpo contrayendo y destensando sus músculos, modulando su respiración con música relajante.	Actitud relajada de los(as) participantes	Música relajante. Grabadora. Guión para la relajación	10’
Anatomía de la mujer	Que los(as) participantes conozca e identifiquen las partes, funciones y cambios en esa etapa	Técnica de enseñanza: “Expositiva” Las facilitadoras proporcionarán información conceptual sobre la anatomía sexual de las mujeres. Técnica de comunicación: “Dibujando el cuerpo de una mujer” En equipos los(as) participantes dibujarán el cuerpo de una mujer, escribiendo los cambios del cuerpo en la pubertad y las funciones del aparato reproductor.	Dibujo del cuerpo de una mujer.	Rotafolios Plumones de pizarrón Plumones	40’
Fisiología de la mujer	Que las(os) participantes	Técnica de abstracción: “Pulsera del Ciclo menstrual”	Pulsera del ciclo menstrual	Calendario Cuentas (rojas,	50’

	conozcan el ciclo menstrual.	Los(as) participantes con el registro del periodo menstrual realizaran una pulsera.		amarillas, opcional) Hilo. Tijeras.	
Higiene sexual de la mujer.	Que las(os) participantes aprendan los cuidados en la higiene sexual.	Técnica de abstracción: “Semáforo de higiene sexual.” En una pared se colocaran los colores del semáforo y se repartirán a los(as) participantes acciones algunas que tienen que ver con la higiene sexual y otras que son contraproducentes y ellos tendrán que clasificarlas entre peligrosas, sanas y precautorias.	Semáforo con las frases clasificadas.	Semáforo Frases de higiene y no higiene sexual Cinta adhesiva.	10´
Cierre	Que los(as) participantes reflexionen sobre lo que se llevan de la sesión.	Técnica comunicación: “Buzón y mensajes protectores.” Los(as) participantes en hojas blancas escribirán las dudas y los comentarios que no hicieron durante la sesión o no quisieron abrir ante el grupo. Además de revisar los mensajes protectores de los temas vistos	Comentarios y preguntas.	Buzón de madera Hojas Plumas	5´

Objetivo General del Taller: Brindar información objetiva sobre sexualidad y resiliencia para promover en los adolescentes un ejercicio de la sexualidad libre, responsable y placentera; buscando que los participantes reflexionen sobre los riesgos del ejercicio de su sexualidad y desarrollen habilidades resilientes.					
SESIÓN: 6		UNIDAD TEMÁTICA: 4			
TEMA		Objetivo particular de la sesión			
Así siento yo: emociones, cuerpo y sexualidad.		Identificar las emociones y sensaciones en el cuerpo respecto al ejercicio de la sexualidad.			
Cómo disfrutar de mi cuerpo: Erotismo		Conocer las sensaciones placenteras y displacenteras, en el cuerpo.			
SUBTEMA	OBJETIVO ESPECIFICO	“TÉCNICA” ACTIVIDAD	PRODUCTO	MATERIALES	TIEMPO
Recapitulación del tema de la sesión anterior.	Retomar los puntos principales de la sesión pasada y resolver las dudas.	Técnica de análisis: “Abriendo el Buzón” Las preguntas del buzón se irán resolviendo entre los participantes y mencionando los comentarios o ajustes de la sesión.	Cooperación para resolver las dudas.	Buzón Preguntas y comentarios	5´
Emociones	Reconocer las emociones en los gestos y el cuerpo.	Técnica de comunicación: “Como expreso mi emociones” Hacer una lluvia de ideas de las emociones que generalmente experimentan, después por equipos cada uno de los participantes tendrá que expresar tantas emociones como pueda por 10´, pero antes de pasar a la siguiente los integrantes del equipo tendrá que nombrarla. Técnica de comunicación: “Mis manos quieren decir algo” Los participantes en parejas con los ojos cerrados tratarán de expresar las diferentes emociones solamente con sus manos, trayendo a su mente situaciones en donde hayan experimentado esa emoción. Técnica: “Exposición con papel rotafolio” En plenaria hablaremos de la función de las emociones, del mensaje que cada una nos trae y qué ocurre si no les prestamos atención.	Pantomimas Ejercicio corporal con las manos.	Plumones y papel rotafolio	40´

Emociones	Fomentar la toma de decisiones tomando en cuenta las emociones sobre el ejercicio de la sexualidad.	<p>Técnica de análisis: “Como enfrentar las emociones”</p> <p>Se presentará una situación por equipos después de ella los participantes en equipos reflexionarán y contestarán preguntas sobre lo que harían ante esa situación.</p>	Preguntas de reflexión	Hojas y plumas	25´
Erotización y auto-erotización.	Que los(as) participantes reconozcan sensaciones placenteras y displacenteras con cada uno de sus sentidos.	<p>Técnica de reflexión: “Sensorama”</p> <p>Las facilitadoras pondrán música relajante, mientras el grupo está sentado de forma cómoda en el suelo. Utilizando diferentes objetos para sensacionar su cuerpo</p> <p>Técnica de comunicación: “Plenaria”</p> <p>Los y las participantes, expresaran las sensaciones que experimentaron durante la actividad y pensamientos que evocaron.</p>	Participación del grupo en la actividad. La expresión de sus experiencias.	Música Grabadora Sabores. Olores Texturas Tapetes	40´
Cierre	Que los(as) participantes reflexionen sobre lo que se llevan de la sesión.	<p>Técnica de comunicación: “Buzón y mensajes protectores.”</p> <p>Los(as) participantes en hojas blancas escribirán las dudas y los comentarios que no hicieron durante la sesión o no quisieron abrir ante el grupo. Además de revisar los mensajes protectores de los temas vistos.</p>	Comentarios y preguntas.	Buzón de madera Hojas Plumas	10´

Objetivo General del Taller: Brindar información objetiva sobre sexualidad y resiliencia para promover en los adolescentes un ejercicio de la sexualidad libre, responsable y placentera; buscando que los participantes reflexionen sobre los riesgos del ejercicio de su sexualidad y desarrollen habilidades resilientes.					
SESIÓN: 7			UNIDAD TEMÁTICA: 5		
TEMA			Objetivo particular de la sesión		
Ejerciendo mi sexualidad con responsabilidad: Infecciones de Transmisión Sexual.			Que las y los participantes aprendan sobre las infecciones de trasmisión sexual más comunes, las condiciones de riesgo que favorecen su contracción.		
SUBTEMA	OBJETIVO ESPECIFICO	“TÉCNICA” ACTIVIDAD	PRODUCTO	MATERIALES	TIEMPO
Recapitulación del tema de la sesión anterior.	Retomar los puntos principales de la sesión pasada y resolver las dudas.	Técnica: “Abriendo el Buzón” Las preguntas del buzón se irán resolviendo entre los participantes y mencionando los comentarios o ajustes de la sesión.	Cooperación para resolver las dudas.	Buzón Preguntas y comentarios	10’
Contagio de las infecciones de trasmisión sexual.	Que los(as) participantes conozcan y la facilidad de su contagio.	Técnica de animación: “La fiesta” Los(as) participantes negociarán firmas entre ellos y ellas para que visualicen la fácil transmisión de las ITS. Técnica animación: “El Laboratorio” Los(as) participantes tendrán un sobre que tendrá una ITS la forma de infección y los síntomas. Tendrán que explicar como si a ellos les hubiera pasado.	Hojas con firmas y reflexión sobre la actividad.	Hojas con firmas y reflexión sobre la actividad.	40’
Infecciones de trasmisión sexual en la vida cotidiana.	Que los(as) participantes identifiquen situaciones cotidianas en donde se pueden contraer las ITS.	Técnica de análisis: “¿Cómo se previenen y tratan las infecciones de trasmisión sexual?” En equipos se reunirán los(as) participantes para completar historias, dando un desenlace a las historias según sus conocimientos y experiencias personales	Final de las historias.	Hojas Plumas.	30’
Importancia de acudir al médico	Reconocer la importancia de los chequeos médicos y	Técnica de análisis: “Afiche.” Después de ver el video de infecciones de trasmisión sexual.	Afiche.	Video: “infecciones de trasmisión	30’

	de conocer el cuerpo.	En equipos los(as) participantes presentarán sus opiniones sobre el tema de las ITS y el chequeo médico a partir de imágenes. Los(as) participantes describirán los elementos del afiche interpretando la opinión que tiene ese equipo sobre el tema.		sexual” Plumones Papel bond blanco	
Cierre	Que los(as) participantes reflexionen sobre lo que se llevan de la sesión.	Técnica de comunicación: “Buzón y mensajes protectores.” Los(as) participantes en hojas blancas escribirán las dudas y los comentarios que no hicieron durante la sesión o no quisieron abrir ante el grupo. Además de revisar los mensajes protectores de los temas vistos.	Comentarios y preguntas	Buzón de madera Hojas Plumas	10’

Objetivo General del Taller: Brindar información objetiva sobre sexualidad y resiliencia para promover en los adolescentes un ejercicio de la sexualidad libre, responsable y placentera; buscando que los participantes reflexionen sobre los riesgos del ejercicio de su sexualidad y desarrollen habilidades resilientes.					
SESIÓN: 8			UNIDAD TEMÁTICA: 6		
TEMA		Objetivo particular de la sesión			
Métodos anticonceptivos		Que los(as) participantes aprendan que métodos anticonceptivos existen y sus características.			
Derechos Sexuales y Reproductivos		Que las(os) participantes conozcan y reflexionen sobre sus Derechos Sexuales y Reproductivos.			
SUBTEMA	OBJETIVO ESPECIFICO	“TÉCNICA” ACTIVIDAD	PRODUCTO	MATERIALES	TIEMPO
Recapitulación del tema de la sesión anterior.	Retomar los puntos principales de la sesión pasada y resolver las dudas.	Técnica de análisis: “Abriendo el Buzón” Las preguntas del buzón se irán resolviendo entre los participantes y mencionando los comentarios o ajustes de la sesión.	Cooperación para resolver las dudas.	Buzón Plumas hojas	10’
Métodos anticonceptivos	Que los(as) participantes contrasten lo que saben de los métodos anticonceptivos con el de sus compañeros y con la información del taller.	Técnica de análisis: “¿Qué son los anticonceptivos?” Los(as) participantes en equipos responderán preguntas de a cuerdo a sus cocimientos y experiencias.	Respuestas de las preguntas sobre métodos anticonceptivos.	Hojas Plumas y Preguntas	30’
Métodos anticonceptivos.	Que los(as) participantes reconozcan cuando y como se utilizan.	Técnica de comunicación: “¿Cuándo utilizarlos?” Los(as) participantes inventarán un desenlace a las historias relacionadas con el uso a los métodos anticonceptivos. Al finalizar la plenaria de compartir sus dese enlaces y la reflexión se practicara la forma de colocar un condón de hombre y de mujer.	Desenlace de la historia Colocar el condón de hombre y de mujer.	Historia Hojas plumas Condón de mujer Condón de hombre	30’
Derechos Sexuales y Reproductivos.	Que los(as) participantes reconozcan situaciones cotidianas en donde se ejercen	Técnica de abstracción: “Explota la creatividad.” Los(as) participantes por equipos elegirán uno de los Derechos Sexuales y Reproductivos, para presentarlo en el grupo de la forma más	Ejemplos sobre los Derechos Sexuales y Reproductivos.	Plastilina. Material para hacer role playing Papel	40’

	los DSyR.	creativa que puedan hacer. Darán un ejemplos de cuándo o como se puede ejercer, un de cuando es violado ese derecho		Plumones Títeres	
Cierre	Que los(as) participantes reflexionen sobre lo que se llevan de la sesión.	Técnica de comunicación: “Buzón y mensajes protectores.” Los(as) participantes en hojas blancas escribirán las dudas y los comentarios que no hicieron durante la sesión o no quisieron abrir ante el grupo. Además de revisar los mensajes protectores de los temas vistos.	Comentarios y preguntas	Buzón de madera Hojas Plumas	10’

Objetivo General del Taller: Brindar información objetiva sobre sexualidad y resiliencia para promover en los adolescentes un ejercicio de la sexualidad libre, responsable y placentera; buscando que los participantes reflexionen sobre los riesgos del ejercicio de su sexualidad y desarrollen habilidades resilientes.					
SESIÓN: 9			UNIDAD TEMÁTICA: 7		
TEMA			Objetivo particular de la sesión		
Relaciones de buen trato: vínculos afectivos, violencia, amor y noviazgo.			Promover y fomentar relaciones de buen trato y equidad entre los y las participantes		
SUBTEMA	OBJETIVO ESPECIFICO	“TÉCNICA” ACTIVIDAD	PRODUCTO	MATERIALES	TIEMPO
Recapitulación del tema de la sesión anterior.	Retomar los puntos principales de la sesión pasada y resolver las dudas.	Técnica de análisis : “Abriendo el Buzón” Las preguntas del buzón se irán resolviendo entre los participantes y mencionando los comentarios o ajustes de la sesión.	Cooperación para resolver las dudas.	Buzón Preguntas y comentarios	10’
Vínculos afectivos	Que los(as) participantes equiparen los que saben sobre vínculos afectivos y los que saben.	Técnica de comunicación: “Lluvia de ideas.” Por equipos los(as) participantes explicarán lo que es para ellos la palabra vínculos afectivos y que realicen tres ejemplos de ello. Cerca y lejos por parejas los alumnos establecerán contacto visual y la indicación será que pongan límites en la cercanía o lejanía del otro. Para después reflexionar sobre puntos de invasión, espacio personal y la consideración que tenemos o no de esto con otras personas.	Las ideas y los ejemplos sobre vínculos afectivos.	Hojas Lápices. Pizarrón plumón	25’
¿Con amor o con violencia?	Que los(as) participantes identifiquen las características de los vínculos afectivos con amor y en los que hay violencia.	Técnica análisis: “Tómbola de los vínculos afectivos.” En una tómbola habrá papeles con acciones violentas y acciones amorosas, de forma tal que por equipos los(as) participantes separen las acciones en un semáforo por intensidad de las acciones.	Separar papeles de la tómbola Reflexión.	Tómbola Papelitos con acciones amorosas y papeles con acciones violentas.	25’
Mitos y realidades sobre vínculos afectivos y noviazgo.	Que los(as) participantes identifiquen información real y	Técnica de análisis: “La telaraña.” En un círculo todos y todas las participantes pasando la bola del estambre mencionara un mito que conozca sobre el noviazgo de regreso	Expresión de Mitos y realidades sobre el	Bola de estambre Plumón de pizarrón.	25’

	falsa.	mencionarán realidades sobre el noviazgo. Para después pasar a una reflexión sobre lo ya mencionado.	noviazgo.		
Noviazgo	Que los(as) adolescentes identifiquen los elementos que les gustarían en una relación de noviazgo.	Técnica de reflexión: “¿Qué me gusta de ti?” De forma individual cada participante describirá a partir de frases o palabras guías las características de aquella persona con la que le gustaría tener una relación de noviazgo	Descripción sobre las características de un novi@.	Hojas Plumas.	25´
Cierre	Que los(as) participantes reflexionen sobre lo que se llevan de la sesión.	Técnica de comunicación: “Buzón y mensajes protectores.” Los(as) participantes en hojas blancas escribirán las dudas y los comentarios que no hicieron durante la sesión o no quisieron abrir ante el grupo. Además de revisar los mensajes protectores de los temas vistos.	Comentarios y preguntas	Buzón de madera Hojas Plumas	10´

Objetivo General del Taller: Brindar información objetiva sobre sexualidad y resiliencia para promover en los adolescentes un ejercicio de la sexualidad libre, responsable y placentera; buscando que los participantes reflexionen sobre los riesgos del ejercicio de su sexualidad y desarrollen habilidades resilientes.					
SESIÓN: 10			UNIDAD TEMÁTICA: 9		
TEMA			Objetivo particular de la sesión		
La última y nos vamos: Cierre del taller			Conocer si se cumplieron los objetivos y expectativas del taller.		
SUBTEMA	OBJETIVO ESPECIFICO	“TÉCNICA” ACTIVIDAD	PRODUCTO	MATERIALES	TIEMPO
Recapitulación del tema de la sesión anterior.	Retomar los puntos principales de la sesión pasada y resolver las dudas	Técnica de análisis: “Abriendo el Buzón” Se compartirán las ideas del buzón resolviendo posibles dudas con todo el grupo.	Participación del grupo.	Buzón Preguntas y comentarios	10´
Relajación	Ponernos disponibles para escuchar y ser escuchados en el aquí y en el ahora.	Técnica de distensión: “Imaginería guiada” La facilitadora guiará a los y las participantes a lo largo de una historia que les ayudará a evocar emociones, sentimientos.	Actitud relajada de los y las participantes.	Música relajante. Grabadora. Guión para la relajación	15´
Cierre del taller	Conocer si las facilitadoras lograron el objetivo general del taller y las expectativas de los(as) participantes	Técnica de comunicación: “La carta” Los(as) participantes escribirán en forma de carta como se sintieron durante la duración del taller.	Las cartas de los(as) participantes. La lectura de algunas cartas de forma voluntaria.	Hojas en blanco. Plumas	35´
Evaluación final.	Conocer la eficacia de la intervención.	Evaluación final	Resolución de los test.	Test lápices.	60´

CARTAS DESCRIPTIVAS CON AJUSTES.

Objetivo General del Taller: Brindar información objetiva sobre sexualidad y resiliencia para promover en los adolescentes un ejercicio de la sexualidad libre, responsable y placentera; buscando que los participantes reflexionen sobre los riesgos del ejercicio de su sexualidad y desarrollen habilidades resilientes.					
SESIÓN: 1			UNIDAD TEMÁTICA: 0		
TEMA			Objetivo particular de la sesión		
Integración grupal: Presentación del taller.			Romper el hielo en el grupo para el trabajo durante la intervención así como llegar a un código común.		
SUBTEMA	OBJETIVO ESPECIFICO	“TÉCNICA” ACTIVIDAD	PRODUCTO	MATERIALES	TIEMPO
Presentación de los facilitadores	Conocer a los facilitadores.	Técnica de enseñanza: “Expositiva” Los(as) facilitadores platicará al grupo ¿Quién es?, ¿De dónde viene?, ¿Qué hace?, ¿Por qué están aquí?	Los(as) participantes realizarán comentario o preguntas sobre la presentación de los facilitadoras.	Ninguno	10 ´
Presentación de participantes. Integración grupal.	Los(as) participantes se conocerán entre sí para fomentar la interacción y la conversación entre ellos.	Técnica de presentación: “El Tótem” Cada participante elegirá un animal que inicie con la letra de su nombre y cada participante dice su tótem, así mismo mencionará algo que le gusta y algo que le desagrada. Técnica de animación: “Canasta de frutas” A cada participante se le dirá que fruta es y una persona al frente del círculo deberá decir “ensalada de futas o ensalada de manzana con otra fruta” y el que se quede sin lugar se queda al centro.	Se observará en los(as) participantes sonrisas, participación y disposición en la dinámica. Ambiente de confianza.	Etiquetas y plumones	20 ´
Buscando un código en común: Normas de convivencia.	Realizaremos el código de convivencia que dará las pautas, de trabajo en el taller	Técnica de organización: “Plenaria” La facilitadora planteará el propósito del código de convivencia y darán las instrucciones, para que por equipos	Los integrantes participarán de forma activa y en colaboración.	Hojas de rotafolio y plumones	30 ´

		identifiquen como les gustaría que fuera la convivencia en el taller.	Aportarán distintas propuestas para la creación del código de convivencia.		
Evaluación inicial	Conocer los conocimientos y actitudes sobre sexualidad de los(as) participantes.	Evaluación inicial. Los(as) participantes responderán la escala de actitudes protectoras de chimalli (s.f.) y al finalizar se entregará el instrumento: Redescubriendo mi cuerpo y construyendo mi sexualidad de Niño (2009).	Instrumentos completamente resueltos	Escalas e instrumentos Lápices.	40'

Objetivo General del Taller: Brindar información objetiva sobre sexualidad y resiliencia para promover en los adolescentes un ejercicio de la sexualidad libre, responsable y placentera; buscando que los participantes reflexionen sobre los riesgos del ejercicio de su sexualidad y desarrollen habilidades resilientes.					
SESIÓN: 2			UNIDAD TEMÁTICA: 1		
TEMA		Objetivo particular de la sesión			
Resiliencia.		Reconocer sus resiliencias internas así como los riesgos relacionados con el ejercicio de su sexualidad.			
Saber elegir: Toma de Decisiones y Comunicación		Identificar elementos para la toma de decisiones sobre el ejercicio de su sexualidad.			
SUBTEMA	OBJETIVO ESPECIFICO	“TÉCNICA” ACTIVIDAD	PRODUCTO	MATERIALES	TIEMPO
Presentación de participantes. Integración grupal.	Conocer los objetivos y temas que conformarán el taller.	Técnica de enseñanza: “Expositiva” La facilitadora explicará cómo está conformado el taller, su duración, los temas y algunas actividades que se llevarán a cabo. Para el cierre se les preguntará lo que piensan y esperan sobre el taller.	Los (as) participantes harán comentarios y expresarán sus dudas acerca del taller.	Documento con la integración del taller o Power Point con la información.	30’
Acuerdo de ideas.	Desmitificar ideas sobre la sexualidad.	Técnica de análisis: “Rompiendo Mitos” Lista de mitos relacionados con la sexualidad (reproductividad, género, vinculación afectiva erotismo) y por equipos decidirán si es realidad o mito, mencionarán cual es la realidad de ese mito. Técnica de enseñanza: “Expositiva” Identificar los mitos que conocen los(as) participantes y aclararlos con información científica.	Rotafolios con mitos y la clarificación de estos.	Plumones Papel rotafolio	

Resiliencia Factores de riesgo y protectores.	Identificar en situaciones los factores de riesgo y los protectores.	Técnica de comunicación: El árbol. Todos los(as) participantes por parejas se pondrán de pie y atreves de una imagería guiada relajándolos y llevándolos por la idea de que son un árbol con raíces (pies), tronco, follaje (brazos) y el aire (situaciones adversas). Haciendo reflexión sobre la resiliencia y él como se sienten ante situaciones adversas. Después de la explicación de la actividad del árbol, en equipo mencionarán para ellos cuales son resiliencias personales y personas que forman una red de apoyo.	Ejemplos de resiliencias personales y redes de apoyo.	Bufandas Imagería guiada Hojas Plumas	25´
Mis resiliencias	Identificar características resilientes individuales.	Técnica de reflexión: “¿Tengo características resilientes?” De forma individual identificarán cuáles son sus propias resiliencias, así mismo dibujaran su red de apoyo.	Lista de resiliencias. Red de apoyo	Hoja Pluma	25´
Resiliencia.	Identificar en una frase elementos resilientes sobre el tema.	Técnica de abstracción: “Mensaje resiliente”. Se escribirá la frase resiliente en el pizarrón, como forma de modelar el mensaje resiliente, para en una frase escriban su propio mensaje.	Mensajes resilientes	Hojas y plumas.	5´
Comunicación: Clara, Objetiva, Cierta y Oportuna.	Reconocer las diferencias en la información dependiendo de la fuente obtenida.	Técnica análisis: “Decide y triunfaras” Se planteará por equipos una situación en las que es necesario que recaben información para tomar decisión sobre el caso planteado. Técnica de reflexión: “Plenaria” Para identificar las soluciones y fuentes de información seguras para la toma de decisiones.	Información recabada de los informantes.	Hojas y plumas Anécdota	25´
Comunicación y las fuentes de información.	Identificar fuentes de información para tomar decisiones.	Técnica de análisis: “Dime quién te lo contó y te diré si es cierto o no ” En el grupo elegir temas sobre sexo y	Solución a la situación	Hojas y plumas	35´

		<p>sexualidad. A partir de eso obtener información sobre el mismo tema con informantes diferentes (padres, maestros, amigos, televisión).</p> <p>Técnica reflexión: “Quien bien te quiere te dirá la verdad”</p> <p>Lectura de la anécdota relacionada con sexualidad y las fuentes de información. Después responderán preguntas de reflexión individual y compartirán respuestas en equipos.</p>	<p>planteada.</p> <p>Respuestas de las preguntas de reflexión.</p>		
Cierre	<p>Que los (as) participantes reflexionen sobre lo que se llevan de sesión.</p>	<p>Técnica de comunicación: “Buzón y mensajes protectores.”</p> <p>Los(as) participantes en hojas blancas escribirán las dudas y los comentarios que no hicieron durante la sesión o no quisieron abrir ante el grupo. Además de revisar los mensajes protectores de los temas vistos.</p>	<p>Comentarios y preguntas.</p>	<p>Buzón de madera</p> <p>Hojas plumas</p>	5´

Objetivo General del Taller: Brindar información objetiva sobre sexualidad y resiliencia para promover en los adolescentes un ejercicio de la sexualidad libre, responsable y placentera; buscando que los participantes reflexionen sobre los riesgos del ejercicio de su sexualidad y desarrollen habilidades resilientes.					
SESIÓN: 3			UNIDAD TEMÁTICA: 2		
TEMA		Objetivo particular de la sesión			
¿Quién soy?: Identidad personal.		Conocer características personales que define a cada uno y su			
Me quiero y me acepto: Autoestima en mi sexualidad.		Reconocer y aceptar su cuerpo así sus como características personales.			
SUBTEMA	OBJETIVO ESPECIFICO	“TÉCNICA” ACTIVIDAD	PRODUCTO	MATERIALES	TIEMPO
Recapitulación del tema de la sesión anterior.	Retomar los puntos principales de la sesión pasada y resolver las dudas.	Técnica de análisis: “Abriendo el Buzón” Las preguntas del buzón se irán resolviendo entre los participantes y mencionando los comentarios o ajustes de la sesión.	Cooperación para resolver las dudas.	Buzón y preguntas.	5’
Identidad personal	Los(as) participantes conocerán características personales.	Técnica de comunicación: “Yo soy, yo no soy” Elegirán una pareja, se explicará la actividad, se nombraron A y B y con cronometro tras cada 5 minutos cambiarán de roles. En un círculo de reflexión se compartirá lo que se dieron cuenta durante la actividad. Técnica de reflexión: quien quiero ser... proyecto de vida. Se reprodujo el video referente a metas a corto, mediano y largo plazo, así como su importancia de tener un proyecto de vida. Seguido se abrirá un espacio para platicar que es lo que los(as) participantes quieren en un futuro. Técnica de abstracción: “El Acróstico” En una hoja deletrean su nombre y en cada letra escribirán características que los definan. Después en equipos compartirán su acróstico. Por ejemplo: Yo soy: Flaca; Alegre, Necia, Inteligente.	Comentarios Participaciones Acróstico	Cronometro Hojas y plumas Acróstico	65’
Identidad personal	Identificar elementos de la identidad.	Técnica de comunicación: “La doble rueda” En una hoja se realizarán entrevistas a los		Hojas	40’

	Reconocerlo como un proceso individual.	compañeros del grupo para reconocer lo que más le gusta a cada uno. Llenando el primer cuadro cada quien en su hoja. Técnica de reflexión: “Cuento de sabiduría” Los participantes verán un video de un cuento “La pantera que no sabía quién era” después de verlo reflexionaremos y plantear el mensaje protector: cuando no te reconoces y no te gustas, te invisibilizas. Técnica de abstracción: “Mensajes resilientes”. Se escribirá la frase resiliente en el pizarrón, como forma de modelar el mensaje resiliente, para en una frase escriban su propio mensaje sobre identidad.	Entrevistas	Plumas Computadora y proyector.	
Autoestima	Los(as) participantes conocerán los pilares del autoestima.	Técnica de comunicación: “teléfono descompuesto” Organizados en tres equipos en dos rondas se dará a cada equipo los pilares del autoestima, al final cada uno mencionará que quiere decir con sus propias palabras.	Conceptuación de los pilares del autoestima	Plumones Pizarrón.	15´
Cierre	Que los(as) participantes reflexionen sobre lo que se llevan de sesión.	Técnica de comunicación: “Buzón.” Los(as) participantes en hojas blancas escribirán las dudas y los comentarios que no hicieron durante la sesión o no quisieron abrir ante el grupo.	Comentarios y preguntas.	Buzón de madera Hojas Plumas	5´

Objetivo General del Taller: Brindar información objetiva sobre sexualidad y resiliencia para promover en los adolescentes un ejercicio de la sexualidad libre, responsable y placentera; buscando que los participantes reflexionen sobre los riesgos del ejercicio de su sexualidad y desarrollen habilidades resilientes.					
SESIÓN: 4			UNIDAD TEMÁTICA: 3		
TEMA			Objetivo particular de la sesión		
Me quiero y me acepto: Autoestima en mi sexualidad.			Reconocer sus hábitos y motivar a adquirir nuevos hábitos saludables.		
Así siento yo: emociones, cuerpo y sexualidad.			Identificar las emociones y sensaciones en el cuerpo respecto al ejercicio de la sexualidad.		
SUBTEMA	OBJETIVO ESPECIFICO	“TÉCNICA” ACTIVIDAD	PRODUCTO	MATERIALES	TIEMPO
Recapitular los temas de la sesión pasada.	Retomar los puntos principales de la sesión pasada y resolver las dudas.	Técnica análisis: “Abriendo el Buzón” Las preguntas del buzón se irán resolviendo entre los(as) participantes y mencionando los comentarios o ajustes de la sesión. Cada equipo mencionará la información que encontró en las diferentes fuentes de información.	Solución de dudas e información sobre el tema de sexualidad elegido.	Preguntas y comentarios Plumas	20’
Autoestima	Identificar acciones que benefician y las que dañan a la autoestima.	Técnica de análisis: “pantomimas” En equipos a través de las pantomimas tendrán que averiguar las acciones y determinar si la acción es benéfica o no para la autoestima. Técnica de reflexión: “Ejercicio de consciencia” De forma individual identificarán los(as) participantes sus hábitos y los no sanos los escribirán en una hoja, a la par de palabras activadoras sobre hábitos se lleva a la reflexión de nuevos hábitos que hacer para amarse a sí mismos, al mismo tiempo que rompen la hoja escrita y la sumergen en el agua. Técnica de abstracción: “Mensajes resilientes”. Se escribirá la frase resiliente en el pizarrón,	Pantomimas Orden de la acciones Hábitos saludables. Mensaje resiliente.	Acciones en hojas Cinta adhesiva	30’

		como forma de modelar el mensaje resiliente, para en una frase escriban su propio mensaje sobre identidad.			
Emociones	Identificar las emociones y su expresión.	<p>Técnica de comunicación: “lluvia de ideas”. Levantando la mano los(as) participantes mencionaran las emociones que reconocer, así como la expresión de estas.</p> <p>Técnica de animación: “estatuas móviles”. En parejas divididas en persona A y persona B, podrán articular el cuerpo el otro respetuosamente de forma que los cuerpos expresen cada una de las emociones, así ambas personas y dan una vuelta caminando. Reflexionando al final sobre las sensaciones corporales de cada emoción.</p>	Ideas expuestas Comentarios. Estatuas.	Pizarrón Plumones. cronometro	20’
Emociones y sexualidad	Reconocer el impacto de las emociones en la toma de decisiones respecto a la sexualidad. Identificar los elementos que conforman las emociones.	<p>Técnica de reflexión: “mis manos te quieren decir algo ” Trabajando en parejas y con los ojos vendados, seguir una imaginaria guiada en la que atravesaremos las emociones básicas y las expresarán a su pareja solo con las manos.</p> <p>Técnica de análisis: “El termómetro” En el pizarrón realizaremos termómetros de cada emoción, identificando los dos extremos y para reconocer la importancia de regular las emociones y como estas son parte cuando se toman decisiones, dando ejemplos de cada emoción.</p> <p>Técnica de abstracción: “Mensajes resilientes”. Se escribirá la frase resiliente en el pizarrón, como forma de modelar el mensaje resiliente, para en una frase escriban su propio mensaje sobre emociones.</p>	Atención movimientos corporales Ejemplos sobre las emociones. Termómetro de las emociones.	Plumones y pizarrón.	35’
Derechos sexuales y reproductivos.	Que los(as) participantes	Técnica de abstracción: “explotando la creatividad”	productos elaborados	Plastilina Hojas	25’

	conozcan los derechos sexuales y reproductivos.	Los(as) participantes por equipos elegirán uno de los Derechos Sexuales y Reproductivos, para presentarlo en el grupo de la forma más creativa que puedan hacer, con la variedad de materiales mostrados.	con diferentes materiales de los derechos sexuales y reproductivos	Plumones Palitos de madera Colores foami	
Cierre	Que los(as) participantes reflexionen sobre lo que se llevan de la sesión.	Técnica de comunicación: “Buzón y mensajes protectores.” Los participantes en hojas blancas escribirán las dudas y los comentarios que no hicieron durante la sesión o no quisieron abrir ante el grupo.	Comentarios y preguntas.	Buzón de madera Hojas Plumas	10´

Objetivo General del Taller: Brindar información objetiva sobre sexualidad y resiliencia para promover en los adolescentes un ejercicio de la sexualidad libre, responsable y placentera; buscando que los participantes reflexionen sobre los riesgos del ejercicio de su sexualidad y desarrollen habilidades resilientes.					
SESIÓN: 5			UNIDAD TEMÁTICA: 3		
TEMA			Objetivo particular de la sesión		
Cómo disfrutar de mi cuerpo: Erotismo Sexy pack: Erotismo protegido			Conocer las sensaciones placenteras y displacenteras, en el cuerpo. Saber cómo llevar a cabo prácticas de erotismo protegido.		
SUBTEMA	OBJETIVO ESPECIFICO	“TÉCNICA” ACTIVIDAD	PRODUCTO	MATERIALES	TIEMPO
Recapitulación del tema de la sesión anterior. Y revisión del Buzón.	Retomar los puntos principales de la sesión pasada y resolver las dudas.	Técnica de análisis: “Abriendo el Buzón” Las preguntas del buzón se irán resolviendo entre los participantes y mencionando los comentarios o ajustes de la sesión. Recordar los mensajes protectores de la sesión anterior.	Participación y solución a las preguntas del buzón.	Buzón Preguntas y comentarios	5’
Auto-erotización	Que los(as) participantes reconozcan sensaciones placenteras y displacenteras con cada uno de sus sentidos	Técnica de reflexión: “Sensorama” Las facilitadoras pondrán música relajante, mientras el grupo está sentado de forma cómoda en el suelo. Utilizando diferentes objetos para sensacionar su cuerpo Técnica de comunicación: “Plenaria” Los(as) participantes, expresarán las sensaciones que experimentaron durante la actividad y pensamientos que evocaron.	Participación del grupo en la actividad. La expresión de sus experiencias.	Música Grabadora Sabores. Olores Texturas	10’
Sexy pack	Que los y las participantes conozcan e identifiquen las diferentes prácticas sexuales y elementos del sexy pack.	Técnica de comunicación : “plenaria” Identificar las prácticas sexuales que identifican, así como elementos para que estas sean protegidas. Técnica de activación: “sexy pack” Se explicara cada una de las prácticas sexuales y se mostrara cuáles son los elementos del sexy pack para tener prácticas sexuales	Comentarios y preguntas. Colocar el condón de hombre y de mujer.	Sexy pack Material didáctico: vulva y pene.	40’

		protegidas, permitiendo que puedan tomar cada uno de los elementos.			
Cierre	Que los participantes reflexionen sobre lo que se llevan de la sesión.	<p>Técnica comunicación: “Buzón y mensaje resiliente.”</p> <p>Los participantes en hojas blancas escribirán las dudas y los comentarios que no hicieron durante la sesión o no quisieron abrir ante el grupo. Además de escribir su mensaje resiliente sobre erotismo.</p>	Comentarios y preguntas.	<p>Buzón de madera</p> <p>Hojas</p> <p>Plumas</p>	5'

Objetivo General del Taller: Brindar información objetiva sobre sexualidad y resiliencia para promover en los adolescentes un ejercicio de la sexualidad libre, responsable y placentera; buscando que los participantes reflexionen sobre los riesgos del ejercicio de su sexualidad y desarrollen habilidades resilientes.					
SESIÓN: 6		UNIDAD TEMÁTICA: 4			
TEMA		Objetivo particular de la sesión			
¡Así es mi cuerpo y así funciona! Anatomía y fisiología sexual de las mujeres		Que los y las participantes identifiquen la anatomía y fisiología sexual del cuerpo de la mujer.			
¡Así es mi cuerpo y así funciona! Anatomía y fisiología sexual de los hombres.		Que los y las participantes identifiquen la anatomía y fisiología sexual del cuerpo del hombre.			
SUBTEMA	OBJETIVO ESPECIFICO	“TÉCNICA” ACTIVIDAD	PRODUCTO	MATERIALES	TIEMPO
Recapitulación del tema de la sesión anterior.	Retomar los puntos principales de la sesión pasada y resolver las dudas.	Técnica de análisis: “Abriendo el Buzón” Las preguntas del buzón se irán resolviendo entre los participantes y mencionando los comentarios o ajustes de la sesión.	Cooperación para resolver las dudas.	Buzón Preguntas y comentarios	
Fisiología sexual	Conceptuación de términos básicos sobre la fisiología sexual.	Técnica de análisis: “conceptuación” Por equipos pasaran cada una de las palabras: coito, erección y eyaculación, para después conceptuarlas, escribiendo cada una en la espalda del compañero, hasta que cada equipo escriba la palabra que entendió en el pizarrón. Al finalizar se explicó las características de cada uno de las palabras conceptuadas.	Conceptuación de cada equipo	Plumones Esquema del aparato eyaculador	
Anatomía sexual del hombre.	Mencionar cada parte del aparato reproductor del hombre por su nombre.	Técnica de análisis: “Poniendo nombres” Se proyectará el aparato reproductor del hombre, con líneas en las cuales los y las participantes tienen que colocar los números correspondientes que tiene el nombre de cada parte del aparato. Al final se aclararon dudas y se paso con cada equipo a identificar las partes, así como a explicar la función de cada parte de los	Colocar correctamente los nombre en el esquema del aparato reproductor de hombre.	Computadora Esquema Proyector Plumones Hojas para cada equipo con las diferentes partes del aparato con	25’

		genitales del hombre.		números.	
Anatomía sexual del hombre.	Mencionar cada parte del aparato reproductor del hombre por su nombre.	<p>Técnica de análisis: “descifrando el código” Por equipos se entregara el código y en el pizarrón se escribirán las palabras en código Morse para que las descifren y después coloquen las palabras en el esquema del aparato reproductor de la mujer.</p> <p>Técnica de análisis: “buscando el nombre correcto” Se entregará a cada uno de los equipos el formato con de los genitales externos (la vulva) de forma que coloquen el nombre correcto de cada parte. Para completar ambas actividades se explicó la función de cada parte de los genitales de la mujer.</p>	Palabras cifradas Esquema del aparato reproductor de la mujer. Esquema del de los genitales externos de la mujer	Código Morse Esquema del aparato reproductor de la mujer Pizarrón Plumones Esquema de de la vulva de la mujer.	0´
Ciclo menstrual	Que los y las participantes comprendan el ciclo menstrual y apliquen en una pulsera las fases de este.	<p>Técnica de abstracción: “Pulsera del Ciclo menstrual” Los y las participantes con el registro del periodo menstrual realizaran una pulsera.</p>	Pulsera del ciclo menstrual	Calendario Cuentas (rojas, amarillas, opcional) Hilo. Tijeras	
Cierre	Que los y las participantes reflexionen sobre lo que se llevan de la sesión.	<p>Técnica de comunicación: “Buzón.” Los participantes en hojas blancas escribirán las dudas y los comentarios que no hicieron durante la sesión o no quisieron abrir ante el grupo. Además de revisar los mensajes protectores de los temas vistos.</p>	Comentarios y preguntas.	Buzón de madera Hojas Plumas	10´

Objetivo General del Taller: Brindar información objetiva sobre sexualidad y resiliencia para promover en los adolescentes un ejercicio de la sexualidad libre, responsable y placentera; buscando que los participantes reflexionen sobre los riesgos del ejercicio de su sexualidad y desarrollen habilidades resilientes.					
SESIÓN: 7			UNIDAD TEMÁTICA: 6		
TEMA		Objetivo particular de la sesión			
Higiene sexual		Que los y las participantes reflexionen sobre la higiene sexual que llevan a cabo.			
Métodos anticonceptivos		Que los y las participantes aprendan que métodos anticonceptivos existen y sus características.			
SUBTEMA	OBJETIVO ESPECIFICO	“TÉCNICA” ACTIVIDAD	PRODUCTO	MATERIALES	TIEMPO
Recapitulación del tema de la sesión anterior.	Retomar los puntos principales de la sesión pasada y resolver las dudas.	Técnica de análisis: “Abriendo el Buzón” Las preguntas del buzón se irán resolviendo entre los participantes y mencionando los comentarios o ajustes de la sesión.	Cooperación para resolver las dudas.	Buzón Preguntas y comentarios.	0’
Higiene sexual	Que los participantes diferencien entre acciones saludables y no saludables para la salud sexual.	Técnica de análisis: “El semáforo” Los y las participantes en equipos separaran las acciones repartidas en peligrosas, precautorias y saludables para la higiene sexual. Al final identificaremos cada una de las soluciones de los equipos y se reflexionara en base a ello. Técnica de abstracción: “Mensajes resilientes”. Se escribirá la frase resiliente en el pizarrón, como forma de modelar el mensaje resiliente, para en una frase escriban su propio mensaje sobre emociones.	Semáforo con las acciones	Semáforo Pizarrón Diurex	0’
Métodos anticonceptivos.	Que los y las participantes reconozcan cuales son los métodos anticonceptivos y como se utilizan.	Técnica de comunicación: “Agilizando cuerpo y mente” En equipos tendrán que transportar un globo con diferentes partes del cuerpo y cuando todo el equipo haya pasado, tendrán que contestar pregunta por pregunta del cuestionario.	Respuestas del cuestionario	Cuestionarios Plumas Globos.	0’
Métodos anticonceptivos.	Que los y las participantes tomen	Técnica de análisis: “Role playing” Los y las participantes inventarán un desenlace	Desenlace de	Historia Hojas	0’

	decisiones respecto a los métodos anticonceptivos.	a las historias relacionadas con el uso a los métodos anticonceptivos. Y presentaran frente al grupo a través de un role playing el desenlace.	la historia	plumas	
Cierre	Que los participantes reflexionen sobre lo que se llevan de la sesión.	Técnica de comunicación: “Buzón y mensaje resiliente.” Los participantes en hojas escribirán las dudas y los comentarios que no hicieron durante la sesión o no quisieron abrir ante el grupo. Además hacer su mensaje resiliente sobre métodos anticonceptivos.	Comentarios y preguntas.	Buzón de madera Hojas Plumas	10´

Objetivo General del Taller: Brindar información objetiva sobre sexualidad y resiliencia para promover en los adolescentes un ejercicio de la sexualidad libre, responsable y placentera; buscando que los participantes reflexionen sobre los riesgos del ejercicio de su sexualidad y desarrollen habilidades resilientes.					
SESIÓN: 8			UNIDAD TEMÁTICA: 5		
TEMA			Objetivo particular de la sesión		
Ejerciendo mi sexualidad con responsabilidad: Infecciones de Transmisión Sexual.			Que las y los participantes aprendan sobre las infecciones de transmisión sexual más comunes, las condiciones de riesgo que favorecen su contracción.		
Relaciones de buen trato: vínculos afectivos, violencia, amor y noviazgo.			Promover y fomentar relaciones de buen trato y equidad entre los y las participantes		
SUBTEMA	OBJETIVO ESPECIFICO	“TÉCNICA” ACTIVIDAD	PRODUCTO	MATERIALES	TIEMPO
Recapitulación del tema de la sesión anterior.	Retomar los puntos principales de la sesión pasada y resolver las dudas.	Técnica: “Abriendo el Buzón” Las preguntas del buzón se irán resolviendo entre los participantes y mencionando los comentarios o ajustes de la sesión.	Cooperación para resolver las dudas.	Buzón Preguntas y comentarios	10´
Infecciones de transmisión sexual.	Que los y las participantes conozcan las ITS y formas de contagio.	Técnica de enseñanza: “exposición”. Se realizara una exposición para que identifiquen las diferentes formas de contagio así como los síntomas. Técnica de animación: “La fiesta” Los y las participantes negociarán firmas entre ellos y ellas para que visualicen la fácil transmisión de las ITS.	Participaciones Firmas y reflexiones	Rotafolio Pizarrón Plumones Hojas plumas	40´
Infecciones de transmisión sexual en la vida cotidiana.	Que los y las participantes identifiquen situaciones cotidianas en donde se pueden contraer las ITS.	Técnica análisis: “Role Playing” En equipos se reunirán los y las participantes para completar la historia, dando un desenlace a las historias según sus conocimientos y experiencias personales, presentando el role playing. Técnica de abstracción: “Mensajes resilientes”. Se escribirá la frase resiliente en el pizarrón, como forma de modelar el mensaje resiliente,	Final de las historias. Role playing.	Hojas Plumas.	30´

		para en una frase escriban su propio mensaje sobre emociones.			
Vínculos afectivos	Que los y las participantes equiparen los que saben sobre vínculos afectivos y los que saben.	Técnica de animación: “El huevo”. Por equipos se entregara un huevo y popotes de forma que protejan al huevo con los popotes y al dejarlo caer no se rompa, para después utilizar la experiencia como analogía con las relaciones de buen trato y de violencia. Técnica de comunicación: “Lluvia de ideas.” Por equipos los y las participantes escribirán que es importante en las relaciones con los demás, que ayuda a que sean buenas y que las afecta.	Rotafolio con su lluvia de ideas por equipo.	Rotafolios Plumones Diurex Huevo Popotes	0´
¿Con amor o con violencia?	Que los y las participantes identifiquen las características de los vínculos afectivos con amor y en los que hay violencia.	Técnica análisis: “Tómbola de los vínculos afectivos.” En una tómbola habrá papeles con acciones violentas y acciones amorosas, de forma tal que en círculo los y las participantes saquen un hojita la lean e identifiquen si es violencia o no y den un ejemplo que cotidiano de alguien que conocen o de ellos mismos. Técnica de reflexión: “Vio- test” Se entregara a cada uno su vio- test para que puedan identificar en las relaciones que tienen si son de buen trato o violentas, ya que da pautas para visibilizar la violencia.	Separar papeles de la tómbola Reflexión.	Tómbola Papelitos con acciones amorosas y papeles con acciones violentas.	
Cierre	Que los participantes reflexionen sobre lo que se llevan de la sesión.	Técnica de comunicación: “Buzón y mensajes protectores.” Los participantes en hojas blancas escribirán las dudas y los comentarios que no hicieron durante la sesión o no quisieron abrir ante el grupo. Además hacer los mensajes resilientes sobre relaciones de buen trato y de violencia.	Comentarios y preguntas	Buzón de madera Hojas Plumas	10´

Objetivo General del Taller: Brindar información objetiva sobre sexualidad y resiliencia para promover en los adolescentes un ejercicio de la sexualidad libre, responsable y placentera; buscando que los participantes reflexionen sobre los riesgos del ejercicio de su sexualidad y desarrollen habilidades resilientes.					
SESIÓN: 9			UNIDAD TEMÁTICA: 9		
TEMA			Objetivo particular de la sesión		
La última y nos vamos: Cierre del taller			Conocer si se cumplieron los objetivos y expectativas del taller.		
SUBTEMA	OBJETIVO ESPECIFICO	“TÉCNICA” ACTIVIDAD	PRODUCTO	MATERIALES	TIEMPO
Recapitulación del tema de la sesión anterior.	Retomar los puntos principales de la sesión pasada y resolver las dudas	Técnica de análisis: “Abriendo el Buzón” Se compartirán las ideas del buzón resolviendo posibles dudas con todo el grupo.	Participación del grupo.	Buzón Preguntas y comentarios	10´
Repaso de temas vistos durante el taller.	Identificar los conocimientos y habilidades aprendidas en el taller.	Técnica de comunicación: “Juego de puntos” En equipos tomaran decisión de que temas y que puntos elegir ya que si no contestan correctamente se quitan puntos y también tienen la posibilidad de robar puntos. Dependiendo de los puntos es la dificultad de la pregunta.	Respuestas de las preguntas.	Pizarrón Preguntas Plumones.	15´
Cierre del taller	Conocer si las facilitadoras lograron el objetivo general del taller y las expectativas de los y las participantes	Técnica de comunicación: “La carta” Los y las participantes escribirán en forma de carta como se sintieron durante la duración del taller.	Las cartas de los y las participantes.	Hojas en blanco. Plumas	35´
Aplicación de test.	Conocer la eficacia de la intervención.	Evaluación final	Resolución de los test	Test lápices.	60´
Convivio y entrega de constancias.	Tener una convivencia más cercana a la que permitió el taller.	Entrega de constancias por parte de las autoridades de la escuela, con espacio para palabras de los directivos, los facilitadores del taller y los alumnos. Convivio entre facilitadores y participantes del taller.	Participación.	Constancias.	



Contenido temático.

UNIDAD TEMÁTICA 1: RESILIENCIA

Resiliencia.

Resiliencia de la voz inglesa “resilience o “resiliency””, término que viene de la metalurgia y en Psicología se define como la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas.

Para Grotberg (1995) es la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e incluso, ser transformado por ellas, por lo que es un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan la vida sana en un medio insano.

La resiliencia es un elemento intrínseco al hombre que puede permanecer oculto y que requiere una ayuda oportuna, apuesta a la prevención y a la promoción.

La resiliencia ayuda a los individuos a identificar sus recursos, habilidades, fortalezas y las posibilidades que hay, dentro o fuera de ellos, para superar los eventos traumáticos, desarrollarse y alcanzar sus metas. En dicho proceso esta el medio favoreciendo el desarrollo resiliente o en el peor de los casos favoreciendo los factores de riesgo.(Simpson, 2008).

También se conceptualiza como un proceso dinámico que involucre la interacción entre los procesos de riesgo y protección y tanto internos como externos del individuo que se pone en juego para modificar los efectos de los sucesos adversos de vida.

La resiliencia en los adolescentes tienen que ver con la capacidad de resolver el problema de identidad en contextos donde no se posee las condiciones para

construirse de modo positivo si no está mediada por experiencias vinculantes que les ayuda a confiar en si mismos y en los demas. En esta edad muestran características asociadas directamete con la capacidad de afrontar problemas, mayor autonomia, habilidad para tener apoyo de los demas y confianza.

La resiliencia tiene dos mecanismos importantes la resistencia a la destrucción y la capacidad para reconstruir bajo circunstancias o factores adversos.

La resiliencia no debe de considerarse como una capacidad estatica, ya que puede variar a traves del tiempo y las circunstancias. Es el resultado de un equilibrio entre factores de riesgo, factores protectores y la personalidad del ser humano. Favoreciendo una personalidad en sentido positivo, aun ante factores o circunstancias de la vida que son desfavorables.(OMS, 1998).

Ser una persona resiliente no quiere decir que no se experimentan dificultades o angustias. El dolor emocional y la tristeza son parte, cuando se vive adversidades y probablemente el camino de la resiliencia esté lleno de obstáculos, pero la resiliencia no es una característica ya que incluye conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas por cualquier persona.

Son una combinación de factores que contribuye al desarrollo de la resiliencia, pero dentro de los más importantes se encuentra tener relaciones de cariño y apoyo dentro y fuera de la familia, donde coexista confianza, seguridad y modelos a seguir.

También la capacidad para hacer planes realistas y seguir los pasos necesarios para llevarlos a cabo, una visión positiva de sí mismos, y confianza en las fortalezas y habilidades, destrezas en la comunicación y solución de problemas (Pérez, 2015).

Saber elegir: Toma de Decisiones y Comunicación.

La comunicación se desarrolla a través de la emisión de señales que pueden ser sonidos, gestos o señas, olores, etc. Y se lleva a cabo con la intención de dar a

conocer un mensaje, para que a consecuencia de este, se produzca una acción o reacción en quienes lo reciben. En el caso de los seres humanos por la capacidad intelectual, deriva en una amplia gama de formas de comunicación.

Comunicar viene del latín *communicare*, que significa “compartir algo, hacerlo común”, y por común se entiende comunidad; por lo que se refiere a hacer algo del conocimiento de nuestros semejantes. Por lo que la comunicación es el proceso más importante de la interacción del ser humano, es el intercambio de ideas, sentimientos y experiencias.

Aunque la comunicación sea un proceso complejo y dinámico que es posible explicarlo a partir de elementos que lo integran y de los que depende que exista una comunicación efectiva.

El primer elemento es el 1) Emisor, este es el sujeto que comunica en primer lugar tomando la iniciativa en la comunicación mientras, 2) el Receptor es la persona que recibe el mensaje, los cuales intercambian su rol indeterminadamente.

No necesariamente para que exista comunicación debe estar presente físicamente el receptor, puesto que con la tecnología ahora es posible llevara a cabo este proceso a través de un celular o una computadora.

3) El mensaje, este es el conjunto de ideas o información que se transmiten mediante códigos, claves, imágenes, entre otras. El mensaje consta de la idea o información que se quiere transmitir y la redundancia que ayuda a captar la atención y facilitar la comprensión.

4) El código, siendo un conjunto de claves, imágenes, lenguaje, normas, entre otros. Sirven para transmitir la información o las ideas que constituyen el mensaje.

5) El canal, este es el medio a través del cual se emite el mensaje del emisor al receptor. Algunos de ellos son: oral- auditivo y el grafico- visual.

6) El contexto, es la situación concreta donde se desarrolla la comunicación, determinando en gran medida la interpretación del mensaje, pero también influyendo en la comprensión correcta del mismo.

7) Los ruidos, son todas las alteraciones que se producen durante la transmisión del mensaje, todas aquellas distracciones que interrumpen la acción de comprender el mensaje.

8) Los filtros. Suponen lo que se denomina barreras mentales que surgen de los valores, experiencias, conocimientos, expectativas, prejuicios del emisor y receptor.

Parece que el tema de la comunicación es muy sencillo, pero sin embargo no es así, puesto que ocurre que en muchas situaciones no se dice lo que realmente quería decirse, encontramos malestar o agresión por la respuesta recibidas o es mal interpretado el mensaje que quería darse. Una comunicación clara, directa y abierta puede promover relaciones satisfactorias y duraderas, mientras que una comunicación indirecta, circular y confusa puede contribuir a la insatisfacción y al rompimiento de relaciones (Hofstadt, 2005)

Se llama comunicación eficaz al proceso que se caracteriza por:

- Expresar lo que se quiere decir
- En forma clara y directa
- En el momento y lugar oportuno

La comunicación es un fenómeno que se realiza como parte esencial de las relaciones sociales. Constantemente estamos recopilando datos de nuestro eterno, información que procesamos y compartimos con nuestros semejantes esperando causar reacciones que permitan resolver alguna necesidad.

Las personas que logran una comunicación asertiva son aquellas que sienten un profundo respeto por ellas mismas y por los demás y que son capaces de hacerse valer, reivindicando lo que les parece y lo que no, por otro lado es importante que el cuerpo y la palabra estén en armonía, puesto que cuando los labios dicen si, está de acuerdo con la sintonía con la actitud corporal.

Las personas asertivas se comunican manteniendo contacto visual, hablan en un tono cálido y audible, son conscientes de su cuerpo y sentimientos lo que les ayuda a comunicar lo que realmente desean (Fabra, 2009).

Toma de decisiones.

Gambara y González (2004) definen una decisión como un problema que implica la existencia de al menos dos alternativas sobre las que elegir. Frente a estas alternativas existe un conflicto porque no hay un orden de preferencias claro, y porque las consecuencias derivadas de la elección o cursos de acción no siempre son conocidas. Bajo esta situación las personas tienen como finalidad elegir lo mejor para sí mismas. La adolescencia es una época en la que los adolescentes por primera vez afrontan la responsabilidad de tomar decisiones que tienen consecuencias y generalmente son tomadas bajo el marco de una red social y están orientadas al mantenimiento de las relaciones significativas con su grupo de referencia.

Tomar decisiones es crear eventos y configurar el futuro. Es importante distinguir entre una decisión en sí, y el proceso de toma de decisiones. El proceso de decisiones se refiere a eventos previos al momento de la elección, en tanto que una decisión significa cortar, es decir, resolver sobre un conjunto de opciones.

Existen varios procesos para tomar decisiones, sin embargo en términos generales todas consisten en los siguientes pasos.

1. Identificar el problema
2. Clarificar la meta
3. Generar opciones
4. Evaluar opciones
5. Comparar a consecuencias previstas de cada opción con las metas.
6. Elegir la opción cuyas consecuencias se ajusten mejor a las metas.

Para poder tomar decisiones es importante tener información clara, objetiva, clara y oportuna.

La toma de decisiones comienza con un problema, quien va a tomar la decisión clarifica sus objetivos, identifica las opciones posibles para resolver el problema, y evalúa objetivamente, finalmente compara cada posible solución con sus metas, y evalúa los meritos.

UNIDAD TEMATICA 2: ¿QUIÉN SOY?:

Identidad personal.

La identidad es considerada como un fenómeno subjetivo, de elaboración personal, que se construye simbólicamente en interacción con otros. La identidad personal también va ligada a un sentido de pertenencia a distintos grupos socioculturales con los que consideramos que compartimos características.

Se lleva a cabo este proceso a partir de la definición de la propia identidad y de la identidad social que se elabora a partir del reconocimiento de la propia identidad, de los valores, las creencias, de características de los grupos con los que tiene interacción la persona, estas características resultan definitorias para la identidad personal, que básicamente se basa en la diferencia con respecto a los otros y la identidad social que acentúa la igualdad con los demás.

La identidad tiene varias áreas, la identidad asignada, la identidad aprendida, la identidad internalizada que constituye la auto identidad. Esta siempre está en proceso constructivo, no es estática ni coherente, pues cada persona de forma creativa al resolver su vida, porque elabora las soluciones a partir de sus experiencias, anhelos y deseos sobre sí misma.

La identidad constituye un autorretrato constituido por numerosas dimensiones y día a día desde la infancia en la convivencia, en el intercambio afectivo que tenemos y continua formándose y fortaleciéndose a lo largo de la vida.

El desarrollo de identidad es un proceso largo, en algunos casos es más gradual y otros más la viven como un proceso drástico e incluso como una crisis. Es durante la adolescencia donde por primera vez el desarrollo físico, cognitivo y social llegan a un nivel que permite al individuo elegir entre las identidades y tener consciencia sobre sí mismos y conocimiento social del entorno logrando responder socialmente por sus actos.

Durante la adolescencia se experimentan diversos roles e identidades que reciben dependiendo la cultura que les rodea, aquellos que son capaces de pasar por la comprensión de estas identidades logran generar una nueva comprensión de sí mismos nueva y aceptable, pero si no es así como Erickson(1968) lo denomina caerían en una confusión de la identidad generando confusión y sufrimiento, pues se separan de sus compañeros, familia aislándose o bien pierden su identidad en la sociedad.(citado en Santrock, 2006).

La identidad es un continuo toda la vida de desarrolla en sus diferentes dimensiones puesto que es muy amplia y compleja, estas son algunas dimensiones de la identidad:

Identidad vocacional /laboral: Es la búsqueda de vocación, hallando el gusto y las habilidades necesarias para llevar a cabo una profesión u oficio.

Identidad política: Tomar la decisión de una posición en la política definiendo valores y elecciones electorales, ya sea una persona conservadora, progresista o de centro.

Identidad religiosa: Todo aquello que implica la elección de creencias espirituales del individuo.

Identidad de relaciones: Status de una persona en concordancia a sus relaciones, ya sea casada/ casado, soltera/soltero, viuda/viudo, etc.

Identidad intelectual y de logros: Hecho de que una persona sea intelectual junto a la motivación que presenta un individuo a conseguir logros.

Identidad sexual: Decisión de una persona al ejercer su sexualidad como homosexual, bisexual o heterosexual.

Identidad cultura/ étnica: Es la identificación con la herencia cultural que tienen los individuos.

Identidad de intereses: Son todas aquellas actividades que realiza una persona como deportes, música, lectura, teatro, etc.

Identidad de la personalidad: Son todas aquellas características propias de la personalidad de cada individuo, por ejemplo, extrovertido, introvertido, amigable, hostil, nervioso, etc.

Identidad física: Implica la imagen corporal.

Identidad de género: los roles son construcciones sociales que atribuyen a los hombres y mujeres de forma diferenciada.

Se trata de que los y las adolescentes construyan una identidad no fundada en los deseos o imaginarios de la apariencia como se muestra en la mercadotecnia, sino en acciones reales y efectivas, en la que crecer sea un desafío y un logro no una crisis.

Me quiero y me acepto: Autoestima en mi sexualidad.

La autoestima hace referencia a la evaluación global el yo y se denomina también como valor propio o autoimagen. El significado primordial de la autoestima es la confianza en la eficacia de la propia mente y la capacidad de pensar, de tomar decisiones de la vida y de búsqueda de la felicidad.

Para Nathaniel Branden (2008), la autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir exigencias. Más concretamente la confianza es nuestra capacidad de pensar, de enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida. La confianza es nuestro derecho a triunfar y a ser felices, el sentimiento de ser respetables, de ser dignos y de tener

derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos.

La autoestima consiste en valorar y reconocer lo que uno o una es y lo que puede llegar a ser.

El nivel de autoestima no se consigue de una vez y para siempre en la infancia. Puede crecer durante el proceso de maduración o se puede deteriorar. La autoestima puede aumentar y decrecer y aumentar otra vez a lo largo de la vida.

Las fuentes interiores de la autoestima son el sentido propio de la calidad y la confianza en que se es plenamente capaz de enfrentar los desafíos de la vida. Branden explica que una autoestima saludable se sustenta en un doble pilar conformado por la eficacia personal y el respeto a una misma, y si alguno de ellos falta: la autoestima se deteriora.

La eficacia personal significa confianza en el funcionamiento de la mente, en la capacidad para pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones; confianza en la capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de los intereses y necesidades; en creer en si mismo. El respeto a uno mismo significa el reafirmar la valía personal, es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz; el confort de reafirmar la forma apropiada de los pensamientos, deseos y necesidades, el sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales.

Algo en lo que coinciden los teóricos es en el hecho de que la autoestima es una experiencia íntima, reside en el centro de cada ser. Debido a ello, una dificultad en el intento de incidir positivamente en la autoestima de las personas es que no se puede incidir directamente sobre ella. La autoestima es una consecuencia, un efecto de determinadas prácticas que tienen una importancia crucial para elevar la autoestima.

Los seis pilares de la autoestima, son prácticas indispensables para la salud de la mente y el funcionamiento efectivo, todas ellas suponen elecciones a las que comúnmente nos enfrentamos en la vida.

Una práctica supone una disciplina de actuación de una determinada manera consciente, pues no es una acción mediante arrebatos y arranques, ni siquiera una respuesta adecuada a una crisis, más bien una manera de actuar todos los días ante situaciones grande y pequeñas, siendo más bien una forma de ser.

1. La práctica de vivir conscientemente.

Vivir de manera consciente significa estar conectados con nuestros actos, motivaciones, valores y propósitos, comportamientos de manera razonable. La acción debe ser adecuada a la consciencia. El vivir consciente es vivir siendo responsable hacia la realidad, preocuparse por distinguir los hechos del as interpretaciones que hacemos de los hechos y de las emociones que se generan.

Otro aspecto importante es saber donde nos encontramos con respecto a nuestro proyecto de vida, si lo estamos logrando o estamos fracasando. Estar dispuestos a ver y corregir los errores. Ser perceptivo a los conocimientos nuevos y estar dispuesto a reexaminar nuestras creencias, preservar en el intento de comprender pese a las dificultades. Comprometernos con la vida como si se tratara de un camino de superación y aprendizaje.

2. La práctica de aceptación de sí mismo.

La aceptación de si mismo conlleva la idea de compasión, de ser amigo de sí mismo, sin negar la aceptación de las cosas por dolorosas que resulten, más bien auné complicada la situación indaga el contexto de las acciones, quiere comprender el porqué, quiere conocer porque algo está mal o es inadecuado se considera deseable o adecuado o necesario en ese momento.

3. La práctica de la responsabilidad de sí mismo.

Es asumirse creador de su propia vida, sabiéndose responsable de la consecución de sus propios deseos, de las elecciones que hace, de la consecuencia de sus actos y de los comportamientos que asume frente a las demás personas, de la propia conducta, de la forma de jerarquizar el tiempo del que dispone, de la felicidad personal, de aceptar o elegir los valores según los cuales quiere vivir.

4. La práctica de la autoafirmación.

Auto afirmación significa respetar los propios deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad. Significa la disposición a valerse por sí mismo, a ser quien soy abiertamente, a tratarse con respeto en todas las relaciones humanas. Está relacionada con la autenticidad.

5. La práctica de vivir con propósito.

Vivir con propósito es fijarse metas productivas en consecuencia con nuestras capacidades. Fijarse metas concretas y actuar para conseguirlas. Para ello es necesario cultivar la autodisciplina, es decir la capacidad de organizar nuestra conducta en el tiempo a tareas concretas. Hay que prestar atención al resultado de nuestros actos para averiguar si nos conducen adonde queremos llegar.

6. La práctica de la integridad personal.

Tiene que haber una coherencia entre nuestros valores, nuestros ideales y la práctica de nuestro comportamiento. Nuestra conducta debe reconducir a nuestros valores, nuestros ideales y prácticas de neutro comportamiento. Nuestra conducta debe reconducir a nuestros valores. Significa cumplir con nuestros compromisos, con nuestras palabras y genera confianza en quienes nos conocen.

UNIDAD TEMATICA 3. ¡ASÍ ES MI CUERPO Y ASÍ FUNCIONA!:

Anatomía y fisiología sexual de los hombres.

Los órganos sexuales internos están alojados en la pelvis. Los huesos de la pelvis consisten en la terminación triangular de la columna vertebral y en un par de huesos de la cadera que están unidos al sacro por detrás y entre sí por delante. Cada hueso de la cadera está fijo y no permiten movimiento (ilion, isquion y pubis). La cadera pélvica es una vasija sin fondo ocupada por los órganos pertenecientes a los aparatos reproductor, urinario y digestivo.

Los órganos sexuales internos se pueden considerar por tres unidades funcionales: los órganos para la reproducción de los espermatozoides (los testículos), un sistema de almacenamiento y transporte de los espermatozoides (epidídimo, conductos deferentes, conducto eyaculador y uretra) y el órgano para la descarga de los espermatozoides (el pene).

Los testículos son las gónadas o glándulas reproductoras del varón. Producen espermatozoides así como testosterona, que es la hormona masculina. Ambos testículos son más o menos del mismo tamaño, aunque el izquierdo por lo común cuelga un poco más abajo. Cada testículo está encerrado en una vaina fibrosa, blanquecina, rígida, que en la parte posterior del órgano los engruesa y penetra a los testículos, sus ramificaciones luego se diseminan dentro del órgano y lo subdivide en lóbulos cónicos., los lóbulos albergan los conductos seminíferos contorneados. Estas estructuras fibrilares son los sitios donde se producen los espermatozoides .cada conducto seminífero mide 30 a 90 cm de largo y la longitud combinada de los tubos de los testículos mide varios cientos de millones de espermatozoides.

Los órganos sexuales externos del hombre son el pene y el escroto. Los testículos y sus anexos están dentro del saco escrotal, aunque fuera de la cavidad corporal en general no se considere parte de los genitales externos.

El pene es el órgano masculino de copulación. Contienen tres cilindros paralelos de tejido esponjoso a través de uno de los cuales corre un tubo llamado uretra que transporta la orina y el semen.

La porción del pene que está unida a la pelvis es su raíz; la porción libre, colgante, del pene se conoce como su cuerpo.

Los tres cilindros del pene tienen la misma estructura. A dos de ellos se le llaman cuerpos cavernosos, que es un tejido cavernoso y al tercero cuerpo esponjoso. Cada cilindro está envuelto por un saco fibroso.

Cuando el pene esta flácido estos cuerpos no pueden verse ni palpase como estructuras separadas, pero durante la erección el cuerpo esponjoso se destaca como un levantamiento claro en la cara inferior del pene.

Tal como lo mencionan sus nombres cavernoso y esponjoso, el penen consiste en una reunión de espacios y cavidades irregulares muy parecidos a los de una esponja densa. Estos tejados reciben una abundante red de nervios y vasos sanguíneos.

Cuando el pene esta flácido las cavidades contienen poca sangre. Durante la excitación sexual se llenan los tejidos de sangre y la constricción dentro de los duros sacos fibrosos ocasionan la rigidez característica del pene.

En la raíz del pene las extremidades posteriores de los cuerpos cavernosos se insertan en los huesos del pubis. El cuerpo esponjoso no está unido a ningún hueso. Su raíz se extiende para formar el bulbo del pene que está fijado a la hamaca fibrosa que se extiende en el área triangular por debajo de la sínfisis del pubis.

La cabeza redondeada, lisa, del pene se llama glande del pene, es una estructura formada por completo por terminación libre del cuerpo esponjoso que se expande para cubrir la extremidad anterior de los cuerpos cavernosos. El glande del pene tienen gran importancia sexual, esta ricamente dotado de nervios y es muy

sensible, en el vértice del glande esta una hendidura vertical que es el meato urinario.

La piel del pene es muy suelta y no tiene vello lo que permite su expansión durante la erección. Aunque la piel está fijada al pene en su cuello, una porción se pliega y cubre parte del glande, formando el prepucio, generalmente el prepucio es retráctil y el glande se expone con gran facilidad. La circuncisión es la extirpación del prepucio.

Bajo el prepucio y la corona y el cuello del pene existen pequeñas glándulas que producen una sustancia grasosa (esmegma) de un olor característico, es solo una secreción sin función reconocida.

El pene de los hombres no tiene músculos ni huesos en su interior. Los músculos bulbo cavernosos e isquiocavernosos rodean al bulbo, su función principal es ayudar a expeler la orina y el semen a través de la uretra. Aunque estos músculos pueden desempeñar una función indirecta contribuyendo a la congestión venosa, el proceso de la erección no involucra directamente a los músculos, ni el pene puede moverse a voluntad, excepto por ligeros movimientos y sacudidas.

El saco escrotal contiene dos compartimentos separados, cada uno de los cuales encierra un testículo y su cordón espermático. Esta es una estructura compuesta de la que está suspendido el testículo en el saco escrotal y que incluye el conducto a través del cual se trasladan los espermatozoides del testículo. Cuando se contraen estos músculos el cordón espermático se acorta y jala el testículo hacia arriba dentro de la bolsa escrotal. El cordón espermático entra a la cavidad abdominal desde el saco escrotal atravesando una región llamada el conducto inguinal.

Las variaciones en forma y tamaño de un individuo a otro es la regla para todas las partes del cuerpo humano. El pene promedio mide de 10 a 12 cm de longitud cuando está flácido y hasta 15 cm cuando está erecto. Su diámetro es de unos 3.17 cm y aumenta a 3.80 cm en erección. No obstante los penes pueden ser más pequeños o más grandes, contrariamente a lo que se cree la creencia popular la

forma y tamaño del pene no se relaciona con la complexión del cuerpo del hombre, la raza, la virilidad, o capacidad para recibir o brindar satisfacción sexual.

El proceso de la espermatogenesis o producción de los espermatozoides, ocurre solamente dentro de los tubos seminíferos, son cuatro las fases por las que pasa el espermatozoide hasta madurar completamente, es después de la pubertad cuando los tubos desarrollan un espacio hueco en el que se liberan los espermatozoides.

La segunda función de los testículos es la producción de las hormonas sexuales masculinas. Las hormonas son secretadas directamente al torrente sanguíneo, por lo que no necesitan conductos, estas se llaman glándulas endocrinas.

Las glándulas bulbo uretrales (glándulas de Cowper) son dos estructuras en forma circular que rodea la uretra esponjosa en la que cada una desemboca en un pequeño conducto. Durante la excitación sexual estas glándulas secretan un líquido claro y pegajoso que alcaliniza la uretra, neutralizándola para preparar el paso de los espermatozoides.

La uretra tiene una doble función en el varón, transportando tanto semen como orina. Empieza en el cuello de la vejiga y periódicamente vacía la orina acumulada. La uretra tiene unos 16 cm de longitud y esta subdividida en las diferentes porciones - próstata, membrana y esponjosa- .

Los adolescentes generalmente cuando ocurre por primera vez su eyaculación no se asustan pues suele ser agradable, hasta este momento de la adolescencia ya ha ido creciendo el pene, así como también aumentando su sensibilidad de placer al tocar su pene. Cuando el pene se pone más duro y se eleva es lo que se conoce como erección, hasta los bebés con frecuencia tienen erecciones, y todos los hombres las tienen también cuando duermen, así como durante las prácticas sexuales.

En la pubertad, las erecciones ocurren con mayor frecuencia y en ocasiones en lugares que no son privados por lo que ocasionan vergüenza en los chicos.

Frecuentemente, ya sea durante el sueño, o también cuando manipulan su pene los chicos no pueden dejar de frotarlo por lo agradable que resulta, experimentan de pronto una sensación agradable, diferente de cualquier otra, y fluye un líquido de su miembro. Esto es la eyaculación, y la sensación se llama orgasmo o clímax. Todo esto quiere decir que están madurando sus órganos sexuales.

En la eyaculación, lo que sale es habitualmente un líquido claro, ligeramente pegajoso, pero luego se vuelve lechoso y espeso. Este fluido ligeramente salado, sin olor se llama espermatozoides o semen. Generalmente se produce alrededor de una cucharada de té en cada eyaculación, aunque puede haber más. Sale en una serie de chorros y está lleno de espermatozoides que son pequeñas células nadadoras que vistas en microscopio parecen más bien delgados renacuajos. Los espermatozoides son los que pueden fertilizar el óvulo y convertirlo en un posible ser humano, y hay cientos de millones en una eyaculación a través del pene.

Si un hombre está produciendo espermatozoides no tiene relaciones sexuales o se masturba será eventualmente eyaculado mientras duerme, y con frecuencia durante sueños eróticos. Esto es lo que se llama "polución nocturna", esta es una experiencia normal en los varones, aunque se masturban o tienen relaciones sexuales lo experimentan, o bien les ocurre en contadas ocasiones. Durante el orgasmo se produce una emisión de este líquido lanzada con fuerza a través de la uretra provocada por las contracciones rítmicas de las paredes musculares de la vesícula seminal (Crooks y Baur, 2009)

Anatomía y fisiología sexual de las mujeres

Muchos de los órganos sexuales de la mujer, como los del varón, están alojados en la cavidad pélvica. La pelvis de la mujer es, sin embargo, más ancha con objeto de permitir el paso de la cabeza del niño durante su nacimiento.

Los genitales externos de la mujer se llaman en su conjunto vulva, que incluye el monte de Venus, los labios mayores y menores, el clítoris y la abertura genital. El monte pubiano es la elevación suave, redondeada de tejido adiposo. Después

que se cubre de vello en la pubertad, el monte es parte visible de los genitales de la mujer.

Los labios mayores son dos pliegues cutáneos elongados que se dirigen hacia atrás y hacia abajo del monte de Venus, son más evidentes al frente donde se unen en la comisura anterior. Se aplanan hacia el ano y se unen a los tejidos vecinos, las superficies externas de los labios mayores están cubiertas de piel de color más oscuro donde crece vello en la pubertad. Sus superficies internas son lisas y sin vello. Dentro de los pliegues cutáneos hay bandas de fibras musculares lisas, nervios y vasos sanguíneos linfáticos.

Los labios menores son dos pliegues cutáneos, rosáceos, sin vello, localizados entre los labios mayores, por delante cada uno se divide en dos: las porciones superiores forman un pliegue simple cutáneo sobre el clítoris y se llama prepucio del clítoris.

De adelante hacia atrás las estructuras inter labiales son el clítoris, el meato urinario, el orificio vaginal y las aberturas de las dos glándulas vulvovaginales. El ano, que está por completo separado de los genitales externos, se encuentra más atrás.

El clítoris consiste en dos cuerpos cavernosos, la mayor parte de su cuerpo está cubierto por los pliegues superiores de los labios menores, pero su extremidad se expone y también como el pene se congestiona de sangre durante la excitación sexual.

El orificio uretral externo es una hendidura pequeña en la línea media con bordes levantados, el orificio vaginal o introito vaginal no es un agujero expuesto, sino mas bien visible cuando se separan los labios menores y su forma depende de la forma y estado del himen, la cuales una delicada membrana, sin mayor importancia fisiológica pero si de gran importancia psicológica y cultural. La mayoría de los hímenes permitirán el paso de un dedo o tampón, pero en general no puede dar acceso al pene erecto sin romperse, sin embargo en ocasiones un himen muy flexible puede resistir el acto sexual.

Los órganos internos sexuales de la mujer consisten en los ovarios, dos trompas uterinas, útero y la vagina. Los ovarios como los testículos tienen una doble función: la producción de las células germinativas que son los óvulos y las hormonas sexuales femeninas, el ovario tienen forma de almendra, se mantienen en su lugar mediante varios pliegues y ligamentos.

El ovario tiene varios folículos en sus diferentes estados de desarrollo, los folículos se localizan en la corteza del ovario y en la parte central de este tiene muchos vasos sanguíneos. Cada folículo contiene un ovulo. Cada mujer nace con unos 400 000 óvulos inmaduros. Parece que no es probable que se produzcan nuevos óvulos durante el resto de la vida de la mujer. En la pubertad algunos de estos folículos empiezan a madurar y cada mes se rompe un folículo liberando el ovulo. Este ciclo ovárico tiene gran importancia reproductora y hormonal.

Las dos trompas uterinas o de Falopio miden de 10 a 12 cm de longitud y se extienden entre los ovarios y el útero. La función de las trompas uterinas, al contrario de los conductos genitales masculino, es la de solo almacenar y transportar las células germinales. La fecundación del ovulo ocurre en general en el tercio de la trompa uterina, donde los espermatozoides que han recorrido la fecundación.

El ovulo, al contrario del espermatozoide, no se mueve por sí solo, pues su movimiento depende de la acción barredora de los cilios que tapizan la trompa y de las contracciones de su pared durante el paso del ovulo.

El útero o matriz es un órgano muscular hueco en donde se aloja el embrión y se nutre hasta que nace., mide aproximadamente 7 cm de largo y 7 cm de ancho y cuando llega el momento del embarazo se expande en gran medida..

El útero consiste en cuatro partes: el fondo que es la porción redondeada que está por encima de las aberturas de las trompas uterinas, el cuerpo que es la parte principal , el estrecho istmo y el cérvix la porción más inferior que se proyecta hacia la vagina.

La cavidad del útero es más amplia en el punto en que entran las trompas uterinas.

El útero tiene tres capas: la interna en la mucosa o endometrio que consta de numerosas glándulas y de una rica red de vasos sanguíneos.

La segunda capa muscular es el miometrio que son capas entrelazadas de fibras musculares lisas que le dan a la pared uterina gran fuerza y elasticidad. Estos músculos son fundamentales para empujar al feto en el momento del nacimiento a partir de las contracciones.

El istmo del útero y el cérvix contienen pocas fibras musculares lisas y existe más tejido fibroso que el cuerpo y el fondo del cérvix.

La tercera capa es la serosa o perímetro la cual es la envoltura externa.

La vagina es el órgano femenino de la copulación y el receptor del semen. A través de ella pasa el flujo menstrual y el bebe al nacer, pero no sirve para el paso de la orina. La vagina tiene un espacio virtual más que permanente.

Las mamas no son parte de los órganos sexuales, pero debido a su significación erótica en muchas ocasiones tomadas en cuenta como parte de los órganos sexuales de la mujer (Katchadourian, H y Lunde, D, 1983).

La **menstruación** es un flujo sanguíneo que sobreviene aproximadamente una vez al mes en la mayoría de las mujeres comprendidas, poco más o menos, entre los 12 y 48 años. La duración del ciclo varía, normalmente oscila entre veintiún y cuarenta días, con un promedio de 28 das aproximadamente. El ciclo menstrual se compone de tres fases que configuramos en un ciclo medio de 28 días.

Fase folicular, los folículos, son disposiciones ovaes de células en torno a un ovulo joven, empiezan a madurar por la acción de las hormona FSH (Folículoestimulante). Al inicio de esta fase los niveles de estrógenos y progesterona son muy bajos y el útero expulsa la capa de tejido mucoso que reviste su cara interior, dando lugar a un periodo de tres a seis días de flujo

menstrual. Este se compone de una pequeña cantidad de sangre mezclada de trocitos de endometrio; el total de sangre menstrual es, por lo general, de tan solo unos sesenta o noventa centímetros cúbicos.

Entre los días siete a diez del ciclo menstrual, en la fase folicular, aumenta la producción de estrógenos de los ovarios, que se conjuga con la acción de la FSH y prepara para la ovulación al folículo en germinación. Los estrógenos también hacen que se regenere el endometrio en virtud del crecimiento de las glándulas, tejido conjuntivo y vasos sanguíneos. Poco antes de la ovulación, el aporte de estrógenos se incrementa marcadamente, lo que repercute en el hipotálamo y lo fuerza a desencadenar la secreción de HL y de FSH que libera el hipotálamo al cabo de uno o dos días.

La ovulación, es decir, la liberación de un ovulo desde un folículo de Graff, acontece en la mayoría de los periodos de 28 días hasta el 14 del ciclo. No obstante, existen ciclos en los que el proceso de ovulación abarca del día 9 al 19, de un ciclo de la extensión antes dicha, e incluso ciclos menstruales en los que no acontecía la ovulación. Entre 12 y 24 horas después del que el aporte de hormona leuteinica haya alcanzado su apogeo, suele producirse la ovulación. La fase de la ovulación es la más corta del ciclo menstrual.

El tercer tramo del ciclo es la fase leuteinica, que abarca el tiempo que sigue inmediatamente a la ovulación hasta el comienzo del siguiente periodo. Esta fase debe su nombre al cuerpo lúteo, glándula hormonal que se forma a continuación de la ruptura del folículo de Graff y de la expulsión del ovulo. El cuerpo lúteo secreta progesterona y estrógenos en abundancia, que alcanzan niveles muy altos en esta etapa del ciclo menstrual. La progesterona facilita el desarrollo de los pequeños vasos sanguíneos en el endometrio regenerando y produce el enrollamiento de las glándulas endometriales, alteraciones que preparan al útero para recibir el huevo fecundado en caso de que se produzca el embarazo. La progesterona también se halla en el hipotálamo, donde interrumpe la excreción de la hormona liberadora de la Gonadotropina, lo que provoca una rápida disminución del aporte HL y de FSH desde la hipófisis. A menos de que el huevo sea

fertilizado, el cuerpo lúteo degenera al cabo de diez a doce días después de la ovulación se interrumpe drásticamente la producción de su hormona. El siguiente flujo menstrual sobreviviente al desprenderse del tejido mucoso que recubre el útero e iniciarse de nuevo el proceso regenerativo correspondiente al próximo ciclo. Por consiguiente, la menstruación es consecuencia de la cesación repentina de la estimulación hormonal. (Masters y Johnson, 1987)

Higiene corporal.

Con nuestro cuerpo podemos vivir y disfrutar de experiencias de la vida. El cuidado de nuestro cuerpo y nuestra mente nos ayuda a vivir de una manera más saludable, lo cual nos ayuda a sentir mejor previniendo infecciones y/o enfermedades, recuperándonos pronto si nos sentimos mal, además de cuidar a las demás personas cercanas a nosotros, puesto que no lo propagamos.

Para ello es de vital importancia llevar a cabo acciones de higiene y aseo personal como: bañarse, lavarse las manos antes y después de ir al baño y antes de comer, lavarse los dientes después de cada comida, asistir al dentista una vez al año, usar ropa interior limpia preferentemente de algodón puesto que otros materiales suelen mantener el calor en los genitales, lo que favorece la reproducción de bacterias, así como cuidar la limpieza de nuestras pertenencias de uso personal y los espacios en los que estamos.

Estas acciones nos pueden favorecer a un estilo de vida saludable, pero también es importante saber las características específicas sobre higiene personal dependiendo de nuestro sexo.

Hombre: Baños diarios de todo el cuerpo, en cuanto al pene es importante prestar atención a la limpieza del glande, retraer el prepucio para limpiar la secreción de esmegma que se concentra en esa zona, al orinar limpiar con papel o realizar pequeñas sacudidas para que salga la orina que aun hay en la uretra. Es importante que los hombres se *autoexaminen* los testículos regularmente para detectar con tiempo el cáncer de testículo, para realizarlo durante o después del baño examina los testículos con el pulgar y los dedos tratando de identificar bultos o protuberancias, cambios en el tamaño color o textura, no siempre significa que

exista cáncer testicular, pero es importante asistir con el médico, ya que el cáncer testicular si es atendido a tiempo tiene solución.

Mujer: Es importante que después de orinar o defecar la limpieza sea de la vagina al ano, para evitar infecciones en los genitales que se pueden generar si la limpieza es de otra forma. Al momento del baño no es necesario enjabonar los genitales puesto que la vulva se inflama, durante la menstruación es importante el baño diario y no utilizar salvo una prescripción médica desodorantes vaginales ya que pueden dañar la flora vaginal. Cualquier secreción extraña es importante asistir al médico para un chequeo.

No se deben de introducir objetos o sustancias en la vagina o ano que no estén limpios y puedan provocar una infección.

Al comenzar una vida sexual activa, es importante visitar al ginecólogo por lo menos una vez al año ya que es importante para la salud resolviendo dudas sobre la vulva y dando información para la prevención de enfermedades como cáncer cervicouterino y cáncer de mama.

Las mujeres también tienen que tener el hábito de *autoexaminarse*, para detectar a tiempo el cáncer de mama, examinando los pechos con la intención de conocerlos y reconocer cuando hay bultos, cambios en la forma del pecho o secreciones de los pezones y llevar a cabo esto por lo menos una vez al mes.

UNIDAD TEMATICA 4: ¡ASÍ SIENTO YO!

Emociones, cuerpo y sexualidad.

Las emociones se desencadenan a partir de estímulos que vienen de situaciones vividas, la valoración de las situaciones puede ser consciente o inconsciente ya que suelen ser muy rápidas. Cuando se habla de emociones positivas es porque la situación se valora como una situación con miras al bienestar, en cambio cuando es valorada con emociones negativas es porque parece como un obstáculo, un peligro, dificultad y ofensa, por lo tanto la aparición de las emociones

depende la valoración que hagamos de las situación vivida a partir de las creencias, valores, experiencias, entre otras.

El componente neurofisiológico consiste en respuestas como taquicardia, sudoración, vasoconstricción, cambio de tono muscular, secreciones hormonales, cambios en los niveles de ciertos neurotransmisores, estas por ejemplo son algunas de las formas en cómo reacciona nuestro cuerpo ante distintas emociones.

Las emociones son una respuesta del organismo que se inicia en el sistema nervioso central.

A partir de lenguaje verbal y no verbal como por ejemplo el tono de voz, el posicionamiento del cuerpo, los gestos del rostro, es posible inferir la emoción que la otra persona está sintiendo, es interesante saber que son veintitrés los músculos faciales que están involucrados en la expresión facial y que por supuesto son utilizados cuando se expresa una emoción.

Las emociones también traen consigo una experiencia emocional la cual es subjetiva del suceso experimentado, lo cual, es la consciencia de saber la emoción que se tiene y la situación que circundo para que esto se diera de ahí la importancia de una educación emocional encaminada al conocimiento de las propias emociones, la expresión, consciencia corporal y cognitiva de tener la emoción, ya que ser capaz de poner nombre a las emociones es una forma de conocernos a nosotros mismos.

Las emociones tienen tres funciones diferentes, la adaptativa que es de las más importantes que es preparar el organismo para que lleve a cabo eficazmente una conducta determinada que pueda responder a las exigencias ambientales, movilizandó la energía y dirigiendo dicha conducta hacia un objetivo determinado.

La función social, es la expresión de las emociones facilitando a las personas interactuar con otras y otros, permite también a los demás predecir el comportamiento asociado con las mismas y favorece procesos de relación interpersonal. La manifestación emocional es saludable y beneficiosa y favorece la creación de redes de apoyo social.

Por otro lado, la propia represión de las emociones también representa dicha función social, pues por múltiples factores, algunas personas prefieren ocultar sus emociones a otros, limitando que se genere cierta intimidad en sus relaciones sociales.

La función motivacional es la relación entre emoción y motivación, esta combinación da dirección e intensidad a las acciones, pues dota de energía realizando la acción de forma más intensa.

La función del miedo es impulsar la huida ante un peligro real o inminente para asegurar la supervivencia.

La ansiedad nos trae el mensaje en estar atentos a lo que pueda ocurrir con la sensación de que hay peligros inciertos o existenciales. La ira la experimentamos cuando existe una falta de respeto contra uno mismo o personas cercanas, la tristeza nos acerca a no hacer nada a reflexionar y buscar nuevos planes, podemos sentirla cuando experimentamos una pérdida irrevocable. El asco no lleva a rechazar substancias en mal estado que pueden ser perjudiciales para la salud. La alegría nos traslada a continuar con los planes ya que han funcionado hasta el logro de los objetivos y el amor nos hace sentirnos atraídos con deseo y afecto aunque no necesariamente sea recíproco, (Bisquerra, 2014; y Lazarus,2000).

La habilidad de reconocer las emociones favorece una mejor adaptación al contexto social y un mejor afrontamiento a los retos que plantea la vida.

Para ello la consciencia emocional es importante en este proceso ya que la capacidad de tomar consciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, teniendo la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones identificarlos y nombrarlos. Para ello es importante tener un vocabulario emocional para usar expresiones que permitan expresar las emociones y la comprensión de las emociones de los demás es la implicación empática de las vivencias emocionales de las demás personas.

La regulación emocional es la capacidad de manejar las propias emociones de forma apropiada, implicando la habilidad de comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa (Bizquera, s.f.)

La sexualidad forma parte de las experiencias humanas que están implicadas en el establecimiento de vínculos interpersonales, y se ha demostrado que en este proceso participan de forma activa numerosos circuitos cerebrales. En los procesos de sexualidad están involucrados procesos de neuronas, así como en los celos, los vínculos, la afectividad, el deseo sexual interfieren una serie de emociones y presencia de ellas en los cuerpos.

Cómo disfrutar de mi cuerpo: erotización y auto-erotización.

La experiencia auto erótica, es muy íntima y no se limita a la auto estimulación, de los genitales, en realidad toda la piel es capaz de reaccionar eróticamente, lo mismo sucede con otros canales sensoriales. La vista, el olfato y el oído son vías de erotización extraordinarias para explorar el propio cuerpo. Se puede experimentar el autoerotismo con tantas cosas como la imaginación sea capaz de inventar.

El auto erotismo debe convertirse en pro de la salud sexual de las personas y dejar de ser por cuestiones ideológicas como factor de culpa y vergüenza, ya que la carencia de conocimientos y actitudes libres y desprejuiciadas sobre el cuerpo y sus placeres trae como consecuencia daños en la salud emocional y física de muchas personas.

Es un tema que generalmente cuando se habla de erotismo se refieren a él con una carga de valores y prejuicios de los demás pretendiendo estar del lado de la moral y las buenas costumbres, consiguiendo información y comentarios con consignas como placer- pecado, construyendo la negación o limitación al derecho del placer.

El autoerotismo es conocido también y llamado como masturbación, auto placer, auto estimulación, siendo desde sus definiciones peyorativas que vienen de la profanación, vista como una práctica vergonzosa, sucia y egoísta.

Sin embargo en estudios se ha demostrado ser parte saludable del desarrollo psicosexual y de un ejercicio libre e íntimo como un acto amoroso a sí mismo, siendo un hecho natural, pues desde que nacemos nos permite ir descubriendo nuestro cuerpo junto con todas sus sensaciones, ir formando nuestro esquema corporal como una unidad e integrándonos física, psicológica y eróticamente.

En la etapa adolescente se redescubre su sexualidad en el encuentro con su cuerpo que ha cambiado en todas sus partes descubriéndose a sí mismo.

UNIDAD TEMÁTICA 5: EJERCIENDO MI SEXUALIDAD CON RESPONSABILIDAD

Infecciones de Transmisión Sexual.

Las infecciones de transmisión sexual o también conocidas por sus siglas ITS, son transmitidas entre otras formas, por medio de las relaciones sexuales (anales, vaginales u orales) y pueden ser causadas por bacterias, hongos, virus, hongos, paracitos y protozoarios.

La mayoría de las ocasiones los síntomas de las ITS son poco visibles y expresivos en el cuerpo, lo que facilita la transmisión de ellas y si no se lleva a cabo un tratamiento adecuado pueden aparecer complicaciones como esterilidad, embarazo extrauterino, cáncer general u otros.

En las mujeres si existe alguna de estas situaciones en su cuerpo es importante que lleve a cabo los estudios médicos pertinentes para que se atienda en tiempo y forma si es el caso.

Si existe flujo anormal en la vagina con o sin olor desagradable, llagas, ronchas o ampollas cerca de la vulva, el ano o la boca, inflamación de o más ganglios

cercanos a la llaga, dolor en zona pélvica, en el área entre el ombligo y los órganos sexuales, escozor o picor alrededor de la vagina, así como ardor al orinar o la defecar, sangrado por la vagina sin tratarse de una menstruación o tras la relación sexual, sangrado excesivo durante la regla o ausencia de menstruación o de igual forma si hay dolor en la vagina durante las relaciones sexuales.

En los hombres es importante poner atención a secreción por uretra, llagas, ronchas o ampollas cerca del pene, escroto, ano o la boca, inflamación de uno o más ganglios cercanos a la llaga, dolor en los testículos, inflamación o dolor alrededor de los órganos sexuales, escozor o picor alrededor del pene y/o escroto, así como ardor y dolor al orinar o defecar.

De los más de 30 virus, bacterias y parásitos que se sabe se transmiten por contacto sexual, ocho de las que hay mayor incidencia por contagio sexual, solo cuatro son actualmente curables: la sífilis, gonorrea, clamidiasis y Tricomoniasis, las otras cuatro son incurables puesto que son infecciones virales estas son: hepatitis B, virus del herpes simple, VIH sida y papiloma humano, aunque existen tratamientos para estas infecciones solo son capaces de atenuar los síntomas.

Patógenos	Agente etiológico	ITS	Periodo de incubación.
Bacteria	Treponema pallidum	Sífilis	21 días
Bacteria	Nessieria gonorrhoeae	Gonorrea	3 a 5 días
Bacteria	Chlamydia trichomatis	Uretritis, cervicitis	8 a 10 días
Virus	Virus del papiloma humano	VPH	1 a 3 meses Variable
Virus	Virus de inmunodeficiencia humana	VIH/ sida	1 a 2 meses Variable
Protozoario	Trichomonas	Tricomoniasis	1 a 3 semanas

	vaginales	vaginal	
Ectoparásitos	Phthirus pubis	Pedículos del pubis	8 a 10 días

GONORREA, su infección es a partir del contacto sexual genital, buco genital o anal. Esta infección genital: se caracteriza por secreción amarillenta y espesa junto con molestias al orinar. Infección faríngea (garganta): suele ser asintomática pero puede presentar molestias faríngeas Infección en el ano y/o recto: Puede haber secreción amarillenta, espesa, con picor anal. La infección se puede transmitir a la pareja o a los contactos sexuales, también puede producir complicaciones desde esterilidad, tanto en mujeres como en varones, hasta alteraciones en otros órganos como las articulaciones o la piel y también transmitirla al recién nacido en el momento del parto, produciendo conjuntivitis.

CLAMIDIASIS esta infección con frecuencia no produce síntomas. Si éstos aparecen se manifiestan entre 7 y 21 días tras el contacto sexual. En el varón: hay secreción clara y transparente acompañada de molestias al orinar (uretritis no gonocócica) En la mujer: aumento de flujo, alteraciones de la regla o sangrado tras la relación sexual.

La infección se puede transmitir a la pareja o a los contactos sexuales, puede causar complicaciones como esterilidad, afectación de la vejiga, enfermedad inflamatoria pélvica, embarazos extrauterinos, en las mujeres embarazadas puede transmitir la infección al feto durante el parto produciendo conjuntivitis, infecciones de oído o incluso infecciones pulmonares.

SÍFILIS es causada por la bacteria *treponema pallidum*, causando una infección crónica generalizada, que suele ser de transmisión sexual, y en la que se alternan periodos de actividad interrumpidos por periodos de latencia. En la mayoría de los casos la transmisión de una persona a otra se produce por contacto sexual (oral, vaginal, anal). También puede producirse a través de la sangre. En cuanto a la

clínica la mayoría de los casos son asintomáticos. En otros aparece alrededor de 20-40 días del contacto sexual una úlcera o chancro sin olor, con bordes sobre elevados, en la zona que estuvo en contacto con la zona lesionada, junto con una inflamación de un ganglio regional. Desaparece entre 6-8 semanas y es lo que conocemos como sífilis primaria. Si no se trata la infección puede pasar a otra etapa que conocemos como sífilis secundaria en la que se puede producir una erupción en la piel, incluidas las palmas de las manos y las plantas de los pies (cuyas lesiones son muy contagiosas).

La infección puede transmitirse a las parejas sexuales, sin tratamiento puede aparecer un periodo de latencia (sífilis latente) apareciendo después alteraciones a nivel cardiovascular o neurológico (sífilis terciaria).

Las mujeres embarazadas pueden transmitir la infección al feto pudiéndose producir abortos tardíos, muerte fetal y sífilis congénita.

VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO en la mayoría de los casos, la infección es asintomática. Puede aparecer entre 1 y 20 meses después del contacto sexual lesiones irregulares y verrugas con aspecto de coliflor o con forma aplanada, en los órganos genitales, anales y orales.

Determinados tipos de virus VPH se consideran precursores del cáncer de cuello de útero o de genitales externos, puesto que existen más 100 cepas diferentes de este virus. Se puede transmitir en contactos sexuales, contacto cutáneo y a través del parto el recién nacido puede contraer la infección por vía vaginal si la madre presenta verrugas en ese momento.

Existen pruebas para saber si hay contagio, pero en las mujeres es indispensable que se realicen Papanicolaou, también hay vacunas que previenen solo algunos de los tipos de VPH.

VIRUS DE LA INMUNODEFICIENCIA HUMANA (VIH) puede transmitirse por vía parenteral, sexual y vertical (de madre a hijo a través de la placenta, en el momento del parto o a través de la leche materna). Tras la práctica de riesgo

deben pasar 3 meses para que se puedan detectar en la analítica los anticuerpos frente al VIH. La infección aguda puede no tener síntomas o dar un cuadro semejante a una gripe

La infección se puede transmitir a los contactos sexuales. La presencia de una infección de transmisión sexual hace que el riesgo de transmisión del VIH sea mayor, así como la carga viral alta o la seroconversión durante el embarazo favorece la transmisión del VIH al recién nacido. Con el paso del tiempo, y sin tratamiento específico antirretroviral, el VIH puede producir un progresivo deterioro del sistema inmunitario (encargado de las defensas frente a las infecciones) apareciendo síntomas poco específicos como fiebre, diarrea, disminución de peso, entre otras hasta llegar a una fase más avanzada de la enfermedad con aparición de las denominadas infecciones oportunistas, causantes del sida.

TRICHOMONA VAGINALIS Generalmente causa una infección vaginal. El flujo vaginal puede ser espumoso, oler mal y aparecer con sangre. Se acompaña de picor en la vagina, inflamación de ganglio en la ingle y dolor al orinar. Los síntomas aparecen entre 3 y 28 días después de la infección. Es muy raro que los hombres muestren síntomas y, a veces, las mujeres tampoco los tienen. La infección se puede transmitir a la pareja sexual.

PEDÍCULOS, los síntomas más comunes son un fuerte picor en la zona genital o en el ano y aparición de piojos o huevos de color blanco en el vello púbico. También puede afectar cualquier área con pelo (por ejemplo los muslos).

Se transmiten por contacto íntimo o por contacto con la ropa de cama o ropa infectada, las ladilla no puede vivir más de 24 horas fuera de su huésped.

La manera de protegerse contra estas y otras infecciones de transmisión sexual es:

- Utilizando condón de mujer o de hombre al tener relaciones vaginales, anales u orales.
- Hablar con la pareja sexual acerca de su pasado sexual del uso de drogas.

- Muchas de las ITS no presentan signos externos de enfermedad, por lo que es importante realizarse exámenes y análisis cuando se hayan tenido prácticas sexuales de riesgo.
- Aprender a conocer los indicios y síntomas de una ITS y las características de salud de los genitales y del cuerpo en general.

UNIDAD TEMATICA 4: EJERCIENDO MI SEXUALIDAD CON RESPONSABILIDAD

Métodos anticonceptivos

Los métodos anticonceptivos van de la mano con la planificación familiar puesto que estos llevan a cabo la función de evita embarazos.

La anticoncepción es la acción de evitar que la actividad sexual produzca como resultados el tener hijos.

Desde las épocas antiguas el hombre ha buscado formas de evitar tener hijos, sin privarse del placer de la sexualidad, pero en estos tiempos se puede hablar de sistemas anticonceptivos eficaces y comprobados logrando separar del acto sexual la función reproductora.

Método	Descripción	Cómo funciona	Eficacia para prevenir embarazo.
Pastilla o píldora	Contiene dos hormonas (estrógeno y progesterona)	Evita la liberación de óvulos por los ovarios (ovulación)	Si se usa de la manera correcta el 99% de eficacia.
Implantes	Cilindros o capsulas pequeñas se colocan debajo de la piel del brazo solo tienen progesterona.	Hace espeso el moco del conducto vaginal impide el encuentro del ovulo con el	99%

		espermatozoide.	
Inyectables	Se inyecta en el área intramuscular cada dos meses o tres meses según el producto.	Hace espeso el moco del conducto vaginal impide el encuentro del ovulo con el espermatozoide.	Si se usa de la manera correcta el 99% de eficacia.
Parche	Libera dos hormonas estrógeno y progesterona directamente en la piel.	Impide que los ovarios libren óvulos.	Eficacia limitada.
DIU	Dispositivo de plástico flexible con un asa de cobre que se inserta en el útero.	El cobre daña a los espermatozoides e impide que entren al útero	98%
Condón de hombre	Forro vaina que envuelve el pene erecto	Funciona como barrera no permite el encuentro del espermatozoide con el ovulo.	85%
Condón de mujer	Forro adaptado a la vagina hecho de poliuretano	Funciona como barrera no permite el encuentro del espermatozoide con el ovulo.	90%
Vasectomía	Anticonceptivo permanente, bloqueando los tubos que transportan los	No hay espermatozoides en el semen.	97%

	espermatozoides.		
Ligadura de trompas	Anticonceptivo permanente, cortan las trompas de Falopio.	Los óvulos no se pueden juntar con los espermatozoides	99%

UNIDAD TEMATICA 6: RELACIONES DE BUEN TRATO.

Vínculos afectivos, violencia y amor.

Los procesos amorosos están presentes en la vida de toda persona viviendo enamoramientos, desenamoramientos, los vínculos forman parte de la socialización de la persona y contribuye a su bienestar o su infelicidad en el día a día.

La afectividad es básica e el ser humano necesitamos amar y ser amados, ser reconocidos y valorados, vincularnos a algo o a alguien de ello depende una buena parte de nuestra calidad de vida y equilibrio emocional, expresamos esa necesidad de formas diferentes.

Para las mujeres el amor es probablemente el eje fundamental de sus vías o por lo menos se educa para que sea así, lo cual no ocurre con los varones, pues tenemos como subculturas femenina y masculina que implica valores y roles distinto.

La dificultad de vivir amor se encuentra en dos grandes apartados la falta de amor a sí mismo y no saber dar y recibir amor en la relación con los demás. El amor y respeto a sí mismo ayuda a amar y respetar a los demás. La persona que no se ama tiene dificultades para aceptar ser amada gratuitamente, cuando se le ama no se lo cree y de un momento a otro espera ser abandonada, ya que no se considera a sí mismo como valioso (Sanz, 1995).

La violencia es todo aquello que impide a las personas auto realizarse como seres humanos obstruyendo el desarrollo, la democracia y los derechos humanos. La violencia se ejerce de diferentes maneras, desde la ofensa verbal hasta el homicidio, la violencia se clasifica en cinco tipos diferentes: psicológica, física, patrimonial, económica y sexual.

La violencia psicológica es aquella cuya frecuencia es muy alta, es la más difícil e identificar a diferencia de la violencia física no deja huellas en el cuerpo pero afecta emocionalmente a quien la vive. La violencia emocional, se ejerce a través de palabras, gritos, gestos agresivos, malos tratos, falta de atención, silencio y chantajes que buscan denigrar, intimidar, amenazar o manipular y que aunque aparentemente no dañan las palabras llegan a destrozarse el autoestima y la estabilidad emocional.

La violencia física son aquellos actos que dañan el cuerpo y la salud física, la cual deja cicatrices, enfermedades que duran toda la vida incluso puede causar la muerte. La violencia económica, es una de las prácticas más sutiles, que consiste en el control o restricción del dinero, la violencia patrimonial es cualquier omisión que afecta la supervivencia de la víctima y finalmente la violencia sexual siendo cualquier acto verbal y físico con contenido sexual que se realiza sin consentimiento vulnerando la libertad y dañando la autoestima sus formas son el acoso, hostigamiento, explotación sexual, el incesto y la violación. (Papadimitrios, 2005)



ANEXO 8.

Materiales educativos.
“QUIÉN BIEN TE QUIERE TE DIRÁ LA VERDAD”

La siguiente anécdota es un ejemplo de una situación que cualquier adolescente puede enfrentar, contesta las preguntas y en equipos comparte tus respuestas y lo qué opinas acerca de la situación.

Javier y Mari Carmen tenían seis meses de novios, habían sido compañeros desde primero de secundaria y, cuando llegaron a tercero de secundaria sintieron el flechazo.

Todo está muy bien hasta hace dos semanas, Mari tenía un retraso en la menstruación, estaba segura que estaba embarazada de Javier. Javier le decía que no era posible, que no había pasado nada, sin embargo Mari sabía que si era posible su prima le había dicho que así se había embarazado María la madre de Jesús.

¿Cómo se lo iba a decir a sus papas? ¿Qué pasaría con sus estudios? ¿Qué pensarían sus compañeros? ... y el irresponsable de Javier se reía de sus preocupaciones.

¿A quién confiarle una situación tan delicada? Susana solamente se había sonreído, ni siquiera le había preguntado como había sucedido. Gloria le había preguntado si ya se había hecho un análisis (¿para qué quería uno si ya sabía que le pasaba?). Su nana, Rita, le había dicho que “se sacara al chamaco”.

Después de dos semanas de angustia, miedo, frustración y rencor, decidió hablar con alguien que pudiera ayudarle a comunicárselo a sus padres. Fue el maestro Humberto, el director de la escuela. Después de darle muchas vueltas al asunto le dijo: “estoy embarazada” y se soltó llorando.

El maestro Humberto, tranquilamente le pregunto: ¿porque estas tan segura, que es lo que ha pasado?”

Ella le explico cómo, desde hace dos meses, su relación con Javier se había vuelto más íntima, las caricias y besos eran cada vez más apasionados y ahora,

ella tenía un retraso en su menstruación y estaba segura de que estaba embarazada.

Humberto le pregunto si en realidad ese contacto sexual había llegado hasta una relación sexual, si había copulado. Ella, muy avergonzada, confesó que no sabía a qué se refería, que ella sabía, porque se lo había comentado a una prima, que lo sucedido era suficiente para embarazarse, si no ¿Porque el retraso?, ¿Qué explicación podría tener?

Humberto con toda calma, le explico que para embarazarse era necesario llevar a cabo el acto sexual completo; es decir que hubiera penetración por parte del muchacho. Le explico que las caricias y los besos no eran suficientes y que un retraso en la menstruación podía tener una serie de explicaciones, entre las que se encuentra el miedo y el sentimiento de culpa.

Era necesario que fuera con el médico para poner fin al posible desajuste hormonal que estaba sufriendo.

Ella, con una sonrisa, contesto: ¿sufriendo? Sufrimiento el que he vivido estas dos últimas semanas, todo por ignorante, con tazón Javier se reía de mí, hasta pensé que no me quería y que era un irresponsable que no quería hacerse cargo de mi situación. Me has quitado un peso de encima. Muchas gracias.

Ahora después de leer esta anécdota, discute con tu equipo la situación presentada.

¿Cómo crees que se sentía Mary?

¿Qué hubiera tenido que hacer para no haber vivido estas semanas de angustia?

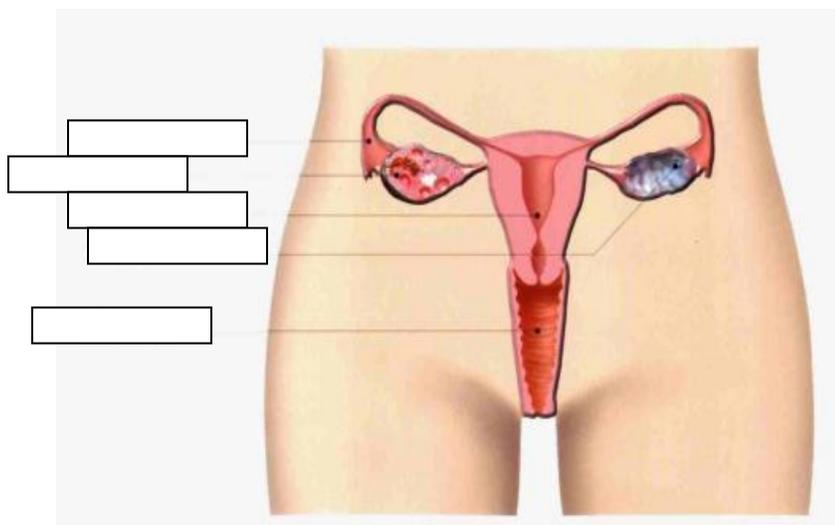
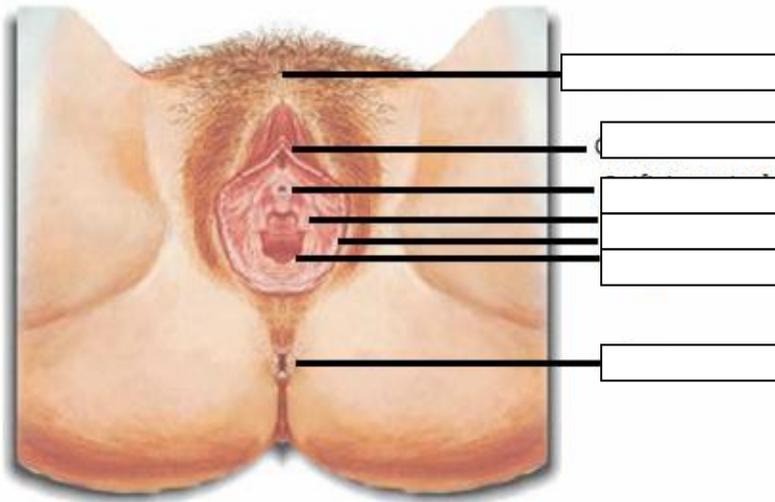
¿Qué hubiera pasado si le hubiera hecho caso a la nana?

¿Cómo te sentirías tú ante esta situación?

¿Conoces a alguien se sé haya encontrado en una situación similar?



I. Descubre el código entregado y coloca los nombres en el lugar correspondiente.



Iorres, E.



¿Cuándo usarlos?

Te proponemos que compañeros de equipo realicen una representación sobre el desenlace de la siguiente historia.

Juan y Licha son novios se conocen bien pues sus padres son amigos.

Juan desea tener relaciones sexuales con ella y aunque a ella también le agradecería saber qué es eso de hacer el amor, su familia le ha hecho hincapié en lo cuidadosa que tiene que ser en esta circunstancia.

Inventen un desenlace: ¿Qué tendría que hacer Licha para decir que NO que deben esperar? O ¿Para decir que si pero que no es el momento, que deben de tener cuidado con las enfermedades y los embarazos? ¿Cómo lo tomara él?



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA DE SEXUALIDAD HUMANA- PROSEXHUM
ANEXO 9.**



Formatos de oficialización académico administrativos



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO



Facultad
de Psicología

Prof. Enrique Pérez Herrera
Director de la Escuela Secundaria Técnica 117.
Clave CCT: 09DST0117Z
PRESENTE

Estimado Profesor Enrique Pérez:

Por este conducto queremos hacer de su conocimiento el interés por implementar el taller preventivo y reflexivo sobre sexualidad adolescente "DESCUBRIENDO MIS FORTALEZAS: TOCO, JUEGO Y ME PROTEJO" *Viendo mi sexualidad con resiliencia*, el cual ofrecerá a los alumnos de la escuela que usted dirige educación de la sexualidad y fomentará estrategias personales y contextuales para tomar decisiones a favor de la salud sexual. El objetivo es que los adolescentes identifiquen los riesgos psicosociales de su sexualidad.

El taller consta de 10 sesiones con duración de 2 hrs. y se pretende llevar a cabo del 7 al 18 de marzo del año en curso. Por tal motivo, le solicitamos de la manera más atenta, el acceso al plantel y la participación de 20 alumnos de 1°, 2° y 3° ambos sexos.

En la implementación del taller participarán como facilitadoras (es) Eva Estefanía Torres Buenrostro, Leonel Francisco Castillo Sánchez, Monserrat Torres Buenrostro y Zuara Cristina Ruiz Nava.

La información recabada y los resultados de la intervención psicoeducativa en sexualidad adolescente será utilizada para la investigación para la tesis de la Psic. Eva Estefanía Torres Buenrostro.

Agradeciendo de antemano la atención que se sirva dar al presente, quedo en espera de una respuesta a mi petición.

"POR MI RAZA HABLARÁ EL ESPÍRITU"
Cd. Universitaria, Cd. de México a 26 de febrero de 2016.



Mtra. Ena Eréndira Niño Calixto
Directora de Tesis
Académica del Programa de
Sexualidad Humana.



Psic. Eva Estefanía Torres Buenrostro
Sustentante y Facilitadora del Taller.



S.E.P.
Secretaría de Educación Pública
Servicio de Escolarización en el
Distrito Federal
Cct. Res. Tct.
Clave 09DST0117Z

*5000 de acciones
7-Marzo-2016*

Av. Universidad 3004, Col. Copilco - Universidad, C.P. 04510, Del. Coyoacán, México, D.F.



La Coordinación de los Centros de Servicios a la
Comunidad Universitaria y al Sector Social.
A través del Programa de Sexualidad Humana



Olorga la Presente

Constancia a:

Rodríguez Moreno Wendolin Citlali.

Por su asistencia y participación en el taller :

"Descubriendo mis fortalezas: juego, toco y me protejo.

Viviendo mi sexualidad con resiliencia.

Realizado del 7 al 18 de marzo de 2016 con una duración de 22 hrs.

"POR MI RAZA HABLARÁ EL ESPÍRITU"

Ciudad Universitaria, D. F. a 18 de Marzo del 2016

Mtra. Ena Eréndira Niño Calixto
Coordinadora del taller.

Enrique Pérez Herrera
Director.



Administración Federal de
Servicios Educativos en el
Distrito Federal
Edu. Sec. Terc. No. 117
Clave 09JSS7011177

Psic. Eva Estefanía Torres Buenrostro
Facilitadora del taller

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



La Escuela Secundaria Técnica 117

CCT 0905T0117Z

Otorga el Presente

RECONOCIMIENTO

A

Eva Estefanía Torres Buenastua

Por su destacada participación como facilitadora del taller:

" Descubriendo mis fortalezas: juego, toco y me protejo.

Viviendo mi sexualidad con resiliencia", Con una duración de

20 horas.

Ciudad de México, a 18 de marzo de 2016.



S.E.P.

Administración Central de
Servicios Educativos en el
Departamento
Est. Sae, Tec. No. 117
Ciudad de México 0905T0117Z

DIRECTOR DEL PLANTEL

Prof. Enrique Pérez Herrera



Yo aprendi muchas
Cosas interesantes
y que algun dia
me servirian para
mi cuidado
y Tom, Seana y Trang

Son los mejores
brastros y guala
nos ven hacer
otra vez
Att. Bere

fan: gracias por darnos estas
Platicas te quiero mucho gracias,
Por Prebenirnos de muchas cosas

Facebook: LoLis Arvizu

dar gracias a todos por
prebenirnos y son muy
buena onda los voy a extrañar

A mi me gusto mucho el taller por que aprendi muchas
cosas que nisiquiera sabia, tambien como se puede
prevenir un embarazo, a conocer nuestras genitales
para tener una relacion segura tenemos que tener
un sexy pack.

Facebook: Fernanda
Sanchez.

Gracias por estar con nosotros
estas dos semanas y tambien
los admiro por que de ustedes
aprendi cosas increíbles

Los kiero Mucho ♡

