



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

**JÓVENES UNIVERSITARIAS EN CONDICIÓN DE
MATERNIDAD: UNA PROPUESTA DE ORIENTACIÓN
EDUCATIVA**

TESINA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LIC. EN PEDAGOGÍA

P R E S E N T A:

DENISSE ALEJANDRA HERNÁNDEZ MELO



**ASESOR:
MTRO. GUILLERMO MARTÍNEZ CUEVAS
CIUDAD UNIVERSITARIA, CD. MX.
2018**



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

*Christopher, sin ti nada
de esto hoy sería posible.
Gracias por darme la valentía
para cumplir este sueño.
Te ama, Mamá.*

Agradecimientos

A mis padres: Gracias por conformar mi red de apoyo, ustedes formaron parte esencial de este logro. La educación que recibí durante todos estos 25 años por fin está culminando, el día en el que yo pude ver cómo ustedes luchaban para alcanzar sus metas profesionales, aunado con mantener la familia; entendí por completo que no había impedimentos y que si realmente lo deseaba lo lograría.

A mis abuelitos: Por ser ese motor que me motivó día con día hasta ver mis sueños realizados. Sin ustedes yo no sería, la persona que soy hoy, ya que gracias a su formación, amor y cuidado nada de esto sería posible. Además, mi vida no sería la misma si no estuvieran a mi lado.

A Carlos: Por ser mi compañero de vida, por ser quien me alienta en los momentos más difíciles. Además de ser aquel con quien pude realizar una familia que pronto ha llenado mi vida de amor y felicidad.

A Chris: Lo mejor de mi vida, eres tú mi amor, fuiste la mayor motivación para llegar hasta dónde estoy hoy. Se acabaron las tareas mi amor, mami ya va a poder jugar.

A Tata: Por vivir la aventura de la pedagogía junto a mí, además de ser la confidente de mis locuras y de acompañarme desde la niñez, jugando y creciendo.

A Yoliz: Fuiste parte de este proceso, me has acompañado hasta en los momentos más difíciles, sé que cuando ya no puedo más, tú siempre estás en disposición para ayudarme y esa calidad humana que posees no se compara con nada en la vida.

En general estoy muy agradecida con toda mi familia que siempre me apoyaron, ya sea con sus palabras de aliento y motivación para poder seguir con mis estudios y también en otros aspectos como económicos, psicológicos y emocionales.

A Rosario y Jenny: Por ser mis confidentes, mis almas gemelas, gracias por estar en los momentos en las que más las he necesitado, por vivir esta etapa de mi lado y darme sus infinitas porras.

A mis amigas de la carrera, **Areli, Claussen, Claudia, Pau, Pris y Sarahí** a su lado compartí momentos inolvidables de la carrera, al igual que grandes retos, qué hubiera sido de esos días de

desvelo sin su compañía. Gracias por demostrarme su apoyo incondicional independientemente de mi situación en la universidad.

*A mis sinodales, **Rebeca Caballero, Alma Patricia Piñones y Pamela Álvarez** gracias a todos los comentarios a mi trabajo cada día fue enriqueciéndose, gracias por su dedicación, pero sobre todo por el tiempo que me compartieron.*

***A Itzel Casillas:** Sin duda eres un gran ser humano, desde el momento en el que te conté que sería madre no hubo más que empatía y comprensión, acerca de todos los cambios que esto traía a mi vida, tu apoyo para mí fue algo decisivo ya que, por profesores como tú, hoy culmino mis estudios profesionales.*

Por último, y lo más importante de esta etapa es:

*Mi asesor **Guillermo Martínez Cuevas**, una semana justo después de mi cesárea me presenté a la universidad, para abordar a los profesores y contarles mi situación, de todos ellos recibí una respuesta inesperada, pues gran parte de ellos no pudieron comprenderme y solo una de esas personas me aceptó sin hacer alguna diferencia y acoplándose a mis necesidades. Sí, esa persona fue mi asesor. Profe, gracias infinitas por todo lo que me ha enseñado, su valor humano es incomparable. Sabe que lo estimo demasiado y si hoy llegue hasta aquí fue gracias a que, en vez de cortarme las alas, me ayudó a extenderlas.*

Índice

| | |
|--|----|
| Introducción | 1 |
| Capítulo 1. Educación para la salud en las jóvenes universitarias. | 7 |
| 1.1 ¿Quiénes son los jóvenes? | 7 |
| 1.2 Educación para la Salud..... | 15 |
| 1.3 El embarazo en jóvenes universitarias..... | 20 |
| Capítulo 2. La Educación Superior y la importancia del apoyo a mujeres en condición de gestación/maternidad..... | 25 |
| 2.1 La importancia de los estudios universitarios para las mujeres en condición de gestación/maternidad. | 25 |
| 2.2 ¿Qué pasa con los programas de apoyo social a las mujeres en condición de gestación/maternidad? | 33 |
| 2.3 Redes Sociales de apoyo..... | 44 |
| Capítulo 3. Orientación educativa en la universidad..... | 53 |
| 3.1 ¿Qué es la orientación educativa?..... | 53 |
| 3.2 Funciones y Modelos de la Orientación educativa. | 58 |
| 3.3 Función de la orientación educativa en la universidad. | 64 |
| Capítulo 4. Propuesta de orientación educativa para jóvenes Universitarias..... | 68 |
| 4.1 Descripción de la propuesta..... | 75 |
| 4.2 Objetivo General. | 75 |
| 4.3 Población. | 75 |
| 4.4 Lugar..... | 76 |
| 4.5 Duración..... | 76 |
| 4.6 Temas eje. | 76 |
| 4.7 Perfil de los facilitadores..... | 76 |
| 4.8 Recursos Humanos..... | 78 |
| 4.8 Recursos materiales..... | 78 |

| | |
|---|-----|
| Sesión 1: ¿Estás embarazada?, No estás sola. | 85 |
| Sesión 2: El embarazo en universitarias. | 89 |
| Sesión 3: El Parto | 94 |
| Sesión 4: La maternidad en universitarias. | 103 |
| Sesión 5: Planificación familiar. | 111 |
| Sesión 6: Redes de Apoyo Sociales 1 | 116 |
| Sesión 7: Redes de Apoyo Sociales 2. | 119 |
| Sesión 8: La importancia de los estudios Superiores. | 123 |
| Sesión 9: Programas Sociales y Becas de la UNAM. | 126 |
| Conclusiones..... | 136 |
| (Anexo 1) Resumen del grupo focal..... | 142 |
| (Anexo 2) Cuestionario pre-post test..... | 152 |
| (Anexo 3) Imágenes de apoyo para las fases del parto..... | 157 |
| (Anexo 4) Imágenes de apoyo para el tema de cesárea. | 158 |
| (Anexo 5) Infografía ilustrativa de los primeros cuidados del infante. | 159 |
| (Anexo 6) Tarjetas para realizar la actividad 3 de la sesión 4. | 160 |
| (Anexo 7) Infografías ilustrativas de posturas para amamantar. | 161 |
| (Anexo 8) Infografías ilustrativas para el puerperio. | 163 |
| (Anexo 9) Infografías ilustrativas acerca de los métodos anticonceptivos..... | 164 |
| (Anexo 10) Tarjetas para realizar la actividad 1 sesión 10..... | 165 |
| Bibliografía..... | 166 |

Introducción

El tener un hijo cambia el rumbo de muchas cosas, una de ellas son los estudios. En la Licenciatura en Pedagogía, de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), se encuentran inscritas 902 estudiantes universitarias, en el sistema escolarizado (Colegio de Pedagogía, 2017), de las cuales la mayor parte de ellas se encuentran en una edad posible de reproducción, ya que, con base en los datos del Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática (2015), se registraron 35,703 nacimientos en mujeres que pertenecen a la edad aproximada de 20 a 24 años, este dato hace suponer un alto grado de fertilidad en mujeres que se encuentran en los estudios superiores.

La presente tesina nace a partir de diferentes casos observados dentro de la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM, dado que hay una población a la que puede considerarse como “invisibles”: se trata de un grupo de mujeres universitarias en condición de gestación/maternidad, las cuales tienen características particulares, pues ejercen la maternidad aunado a los estudios universitarios. Para conocer a fondo las características de esta población se utilizó de un grupo focal, en donde participaron siete mujeres universitarias en condición de gestación/ maternidad.

¿Pero por qué nombrarlas invisibles? Fueron nombradas de esta forma ya que en un primer momento no son reconocidas por la propia institución, además es confuso el papel que juegan frente a los académicos y los mismos compañeros, ya que como lo menciona nuestra participante 4:

En cuanto a lo académico presente la situación de desigualdad por parte de algunos académicos, te menospreciaban por el hecho de ser madre.

Una de ellas se refería hacia nosotros cómo si no valiéramos la pena, nos decía qué hacen aquí vayan y cuiden a sus hijos, literal. Y otra de

“orientación” decía que, con un hijo, solitas nos poníamos trabas y que era imposible vencerlas (S4, 2017).

Cabe destacar que no todos los académicos reaccionan de la misma forma, también hay algunos que están dispuestos a ser empáticos ante la situación:

Cursé algunas materias, mientras estaba embarazada y mis profesores me permitieron dejar de asistir a clases, aproximadamente un mes antes de finalizar el semestre, sin repercutir en mis calificaciones (S7, 2017).

A partir, de estas vivencias surge la necesidad de prestar atención a esta población, así mismo de diseñar un programa fundamentado desde la orientación educativa, para que estas jóvenes universitarias, desarrollen conocimientos, habilidades y actitudes que les permita continuar con sus estudios, evitando así el abandono escolar, ya que las situaciones de su vida diaria cambian a partir de convertirse en madre, por ejemplo:

Tuve que dejar a mi hija muy pequeña de edad para poder regresar a la escuela; en ocasiones, mi hija ya quería dormir y tenía que dejar de hacer tarea para irme a acostar con ella, pues de lo contrario, no podía dormirse; también, cuando era pequeña, no podía quedarme muy tarde en la escuela, pues tenía que regresar a alimentarla (S1, 2017).

Al principio no sabía cómo organizarme y me “comían” los tiempos, eso a veces me frustraba porque sentía que no avanzaba tanto en la escuela como en la casa y llegué a pensar en dejar la escuela (S5,2017).

En la actualidad existen algunos programas sociales de apoyo que contribuyen a evitar el abandono escolar, éstos son en especie o económicos, dirigidos a mujeres en esta condición, pero se desconoce de algún programa que brinde herramientas para que se crezcan profesionalmente a través de los estudios superiores.

En algún momento participé para un estudio donde se preguntaba acerca de una guardería para madres estudiantes, en lo personal me pareció estupenda la idea, ya que si aquí en la UNAM contáramos con ese servicio las cosas podrían ser más llevaderas, además de que no todas podemos acceder a una beca por lo cual este servicio nos sería de más ayuda (S7, 2017).

Por ello, el objetivo principal de la presente tesina es diseñar un programa fundamentado en la orientación educativa para jóvenes universitarias en condición de gestación/maternidad en la UNAM. Dicha propuesta está dirigida en principio a la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM, en específico al Colegio de Pedagogía, con la finalidad de que las alumnas se acerquen y se orienten sobre esta nueva etapa de su vida. Asimismo, que responda a sus necesidades, por ello la propuesta tendrá fundamentos teóricos a partir de la educación para la salud, la orientación educativa, la importancia de los estudios superiores, entre otros contenidos que el grupo focal considero ser de vital importancia entre ellos destacan los siguientes:

Me gustaría que se trataran temas sobre cómo enfrentar la maternidad y la universidad al mismo tiempo, pues en ocasiones, una piensa que no es posible hacer las dos cosas a la vez (S1, 2017).

Técnicas de estudio eficientes para hacer actividades en poco tiempo, así como el manejo del estrés, ya que muchas veces las madres tenemos diferentes actividades (S5, 2017).

Dudas de la gestación, dudas del parto, preparación emocional del parto y los primeros cuidados cuando llega el hijo (S7,2017).

Para ello, la metodología empleada en esta tesina es la investigación documental, la cual busca reunir información relevante de libros especializados, artículos científicos, entre otros. Además, se buscaron programas que se asemejarán a la propuesta que se plantea, aunado al uso de la técnica de grupos focales con la intención de para captar el sentir, pensar y vivir de las jóvenes universitarias. De estos grupos se obtuvo información, tanto de su contexto, como de sus relaciones dentro del mismo, de tal forma que se analizaron las necesidades propias de la población.

Por último, la motivación por hacer dicha propuesta parte de resaltar el papel del pedagogo en distintos ámbitos de intervención, un ejemplo de ello es la orientación educativa y la educación para la salud, pues la pedagogía estudia la educación de forma holística. En este sentido, la presente tesina busca dar respuesta a las necesidades educativas de una población tan importante como lo son las jóvenes universitarias en condición de gestación/maternidad, puesto que se pretende que éstas continúen con sus estudios y no los pospongan o abandonen.

El desarrollo de la tesina está estructurado de la siguiente forma:

En el Capítulo 1, titulado: Educación para la Salud en las jóvenes universitarias, se retoma la importancia que tiene la educación para la salud, ya que a partir de la integración de conocimientos y la apropiación de las conductas se incita a que los jóvenes no adapten conductas perjudiciales, un ejemplo de ello es el poco cuidado que han desempeñado durante sus prácticas sexuales, dando como resultado infecciones de transmisión sexual, embarazos no planificados, entre otros.

Posteriormente, en el Capítulo 2, titulado: La Educación Superior y la importancia del apoyo a mujeres en condición de gestación/ maternidad, se plantea la importancia de las mujeres continúen con los estudios universitarios, ya que estos permitirán un estilo de vida diferente.

Cabe destacar que durante este periodo de gestación/maternidad se ven expuestas a una serie de cambios y complicaciones, por lo que es necesario formar redes de apoyo sociales, por ejemplo, con la familia, la pareja, los amigos, etc., las cuales ayuden a sobrellevar la situación en el sentido económico, psicológico y social. Asimismo, se abordan los diversos programas sociales, que se encuentran vigentes en la Ciudad de México, que podrían en algún momento, responder a las necesidades de las jóvenes.

En el Capítulo 3, titulado: Orientación educativa en la universidad, se expone la necesidad de la orientación educativa dentro de la universidad, ya que a través de ella encontramos las fundamentaciones teóricas para brindar atención a las mujeres que se encuentren en una condición de gestación/maternidad.

La orientación educativa ayuda a la consolidación de la personalidad, así como el desarrollo de múltiples habilidades, tomando en cuenta sus necesidades y su contexto, además se habla particularmente de cómo en conjunto con la educación para la salud se puede realizar una intervención para responder a las necesidades de la población.

Por último, en el Capítulo 4, titulado: Propuesta de orientación educativa para jóvenes universitarias, se aborda la creación de un taller nombrado “Guiando mi gestación/maternidad universitaria”, el cual en un primer momento está dirigido a la Coordinación de Pedagogía, con el único objetivo que las jóvenes universitarias en condición de gestación/maternidad desarrollen habilidades, actitudes y conocimientos para poder continuar de la mejor forma con sus estudios universitarios.

“Guiando mi gestación/maternidad universitaria” consta de diez sesiones, en cada una se desarrolla su propuesta de contenido teórico, además se incorporan las cartas descriptivas correspondientes a cada sesión, acompañado también de los recursos visuales y didácticos.

Capítulo 1. Educación para la salud en las jóvenes universitarias.

La juventud es la esperanza del futuro.

José Rizal.

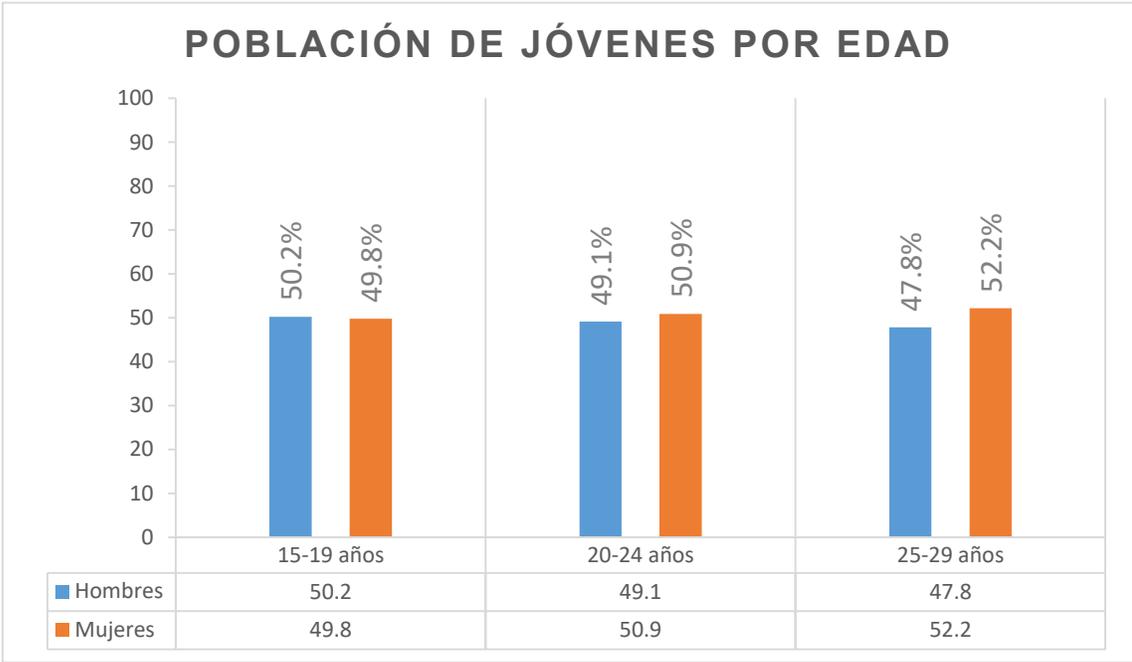
En este primer capítulo se plantea la conceptualización de ¿quiénes son los jóvenes?, así como de identificar sus características principales, abordando en especial los ámbitos físico, cognitivo y psicosocial. Comprender su estilo de vida, así como los riesgos a los que están expuestos, nos plantea la necesidad de hacer énfasis en la educación para la salud, con la única finalidad de prevenir conductas o acciones que puedan modificar la vida de estos jóvenes en este caso en particular me referiré al embarazo no planificado.

1.1 ¿Quiénes son los jóvenes?

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) (2017) los jóvenes son aquellos que constituyen un grupo heterogéneo en constante evolución, y que la experiencia de ser joven varía dependiendo de la región dónde se encuentre e incluso dentro de un mismo país. Aunado a ello la Asamblea General de las Naciones Unidas (1985) define que los jóvenes son personas que se encuentran entre los 15 y 24 años.

En esta etapa de juventud aún no se ha marcado un rol de adulto, pero el sujeto ha dejado de ser un adolescente, en los países industrializados se dice que esta etapa comienza cuando el individuo es capaz de sostenerse por sí mismo, elige una carrera profesional, cuando se ha casado o iniciado una relación romántica importante o cuando ha formado una familia (Papalia, 2010, p.422).

En México el número de gente joven predomina, un ejemplo de ello se puede observar en las cifras del INEGI (2015) y la Encuesta Intercensal (2015) que demuestran que habitan 30.6 millones de jóvenes de 15 a 29 años, los cuales representan el 25.7% total de la población.



Nota: la suma es menor al 100 debido al no especificado

Elaboración propia a partir del INEGI (2015) y Encuesta Intercensal (2015).

En el contexto mexicano la población juvenil está representada por el 49.1% por hombres mientras que el 50.9 % corresponde a las mujeres, cabe destacar que esta etapa juvenil también se da en función al cambio económico y demográfico, a la apertura de espacios de trabajo y escolares, a la reconfiguración del mercado laboral, la permanencia en la escuela, la forma en la que se establecen las metas a futuro, entre otros aspectos los cuales permiten generar un modelo posterior a ser adultos (Dávila, 2008).

A continuación, se describen algunas de las características que reflejan estos jóvenes en tres diferentes ámbitos:

a) Desarrollo físico

La salud es influida a partir de los genes y los factores conductuales, es decir, la alimentación, el descanso, las rutinas, el ejercicio, etc. Papalia (2010) menciona que la relación entre la conducta y la salud ilustra la interrelación entre los aspectos físicos, cognoscitivos y emocionales del desarrollo.

Cabe destacar que en esta etapa algunos de los jóvenes empiezan a explorar y a realizar acciones inconscientes que son dañinas para su salud, las cuales afectan el desarrollo físico, estos son: el uso del alcohol, el tabaco y las drogas.

Lo anterior se ve reflejado en los datos de la Encuesta Nacional de Consumo de drogas, alcohol y tabaco, (ENCODAT, 2016-2017), en la cual aparece que el consumo y el abuso de drogas en los últimos años se ha ubicado en el contexto nacional como uno de los problemas de salud pública de mayor relevancia, además la cifra asciende al 82.4% de jóvenes de entre 18 a 25 años los cuales consumen alcohol. Además, este grupo de edad se localiza en segundo lugar en consumidores de alcohol, después del rango de 26 años en adelante con una cifra del 87.1%.

Respecto, al consumo de drogas en esa misma encuesta se señaló que de 18 a 34 años, aumentó el consumo en la siguiente proporción: En hombres del 18.5% a 22.8% para cualquier droga y del 17.8% a 22.6% en drogas ilegales y de 15% a 20% en marihuana. Para el caso de las mujeres se tiene también un aumento de 4.6% a 7.6% en cualquier droga, de 3.9% a 7% en drogas ilegales y de 2.8% a 6.1% en consumo de marihuana.

El tabaco es otra sustancia consumida por los jóvenes, en la Ciudad de México (CDMX) el 27.8% de la población fuma tabaco actualmente (mujeres en un 18.7%, en hombres el 37.8%), la edad promedio de inicio de consumo de tabaco diario es de 21.2% años en mujeres y de 18.7% años en los hombres, los cuales fuman en promedio 6.3% cigarrillos al día (ECODAT, 2016-2017).

Otros padecimientos que se han mostrado en los jóvenes son el estrés, depresión, la obesidad, anorexia, bulimia y probabilidades de adquirir una infección de transmisión sexual. Por ejemplo, en lo que respecta a la obesidad y sobrepeso se mostró en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, (ENSANUT, 2016) que hubo una prevalencia de la obesidad y sobrepeso del 72.5% en jóvenes de 20 años en adelante, además esta cifra es mayor en mujeres con el 75.6% y de 69.4% para los hombres.

Otro dato importante son los trastornos alimenticios como:

- a) La bulimia, que se caracteriza por episodios recurrentes de atracones, vómitos autoinducidos, uso de laxantes, diuréticos, ayuno y ejercicio físico excesivo.
- b) La anorexia, que es el rechazo por mantener un peso corporal normal o por encima del mínimo para su talla y edad, es decir, hay una distorsión en la percepción de su imagen y peso corporal.

Estos padecimientos se han producido en mayor número en mujeres con una cifra de entre el 19% y el 30% en la población universitaria, cabe destacar que si bien existen casos en hombres no son tan visualizados (Páez, 2018).

Comúnmente, en esta etapa se presentan episodios de estrés debido a la carga en las múltiples tareas que desempeñan los jóvenes, por ejemplo, el estrés suele caracterizarse por cuadros de angustia o ansiedad, conductas

agresivas, problemas para comer, dormir, en general las personas se muestran irritables (Cano, s/f).

Además, se puede presentar un cuadro de depresión, ya que de acuerdo con la OMS (2017) esta es una enfermedad que puede afectar a cualquier persona, provoca una angustia mental y repercute en la capacidad de las personas para llevar a cabo las tareas cotidianas, lo cual repercute en ocasiones en las relaciones personales, esta enfermedad en el peor de los casos orilla a los jóvenes al suicidio.

Cifras alarmantes se destacaron en la encuesta del INEGI a causa del día mundial para la prevención del suicidio (2017), donde se mostró que los jóvenes de 20 a 24 años, son el segundo grupo más alto en porcentaje con el 16.9% en mujeres y el 15.4% hombres.

Para concluir, estos padecimientos son causados por la variación en los genes y en mayor medida por diversos factores que rodean a los jóvenes entre ellos: “la pobreza, violencia, acoso escolar, las influencias indirectas sobre la salud constan también de la posición económica, los orígenes étnicos y las relaciones sociales” (Varela, s/f citada en La Jornada, 2011, s/p).

b) Desarrollo cognitivo

En los jóvenes se presentan según, Papalia (2010) dos tipos de pensamiento:

Pensamiento reflexivo. - Esta práctica de reflexión comienza de los 20 y 25 años, es decir, cuando la corteza cerebral maneja un pensamiento superior y al mismo tiempo se forman nuevas neuronas, sinapsis y conexiones dendríticas. Para muchos jóvenes la educación universitaria abre paso al pensamiento reflexivo.

Pensamiento posformal. - Es aquella capacidad que posee el joven en lidiar con la incertidumbre, la inconsistencia, la contradicción, la imperfección, y el compromiso. Este pensamiento es flexible, adaptable e individual, se ayuda de la intuición, la emoción y la lógica. Lo que pretende el pensamiento posformal es trascender un solo sistema lógico.

La universidad en esta etapa juvenil representa un descubrimiento intelectual, crecimiento personal, en concreto de habilidades verbales y cuantitativas, pensamiento crítico y razonamiento moral (Montgomery y Côté, 2003, citado en Papalia, 2010, p.445). En términos generales la universidad permite un cambio en el pensamiento de los jóvenes, elaboran propios juicios, eligen sus creencias y valores, dando el reconocimiento de que existen otros individuos con diversas posturas.

Además, de acuerdo al modelo del ciclo de la vida de desarrollo cognoscitivo propuesto por K. Warner Shaine, los jóvenes se posicionan en la etapa del logro, en la cual ya no se obtiene el conocimiento en aras del conocimiento mismo, sino que lo utilizan para alcanzar metas, como una carrera o una familia (Papalia, 2010, p. 437).

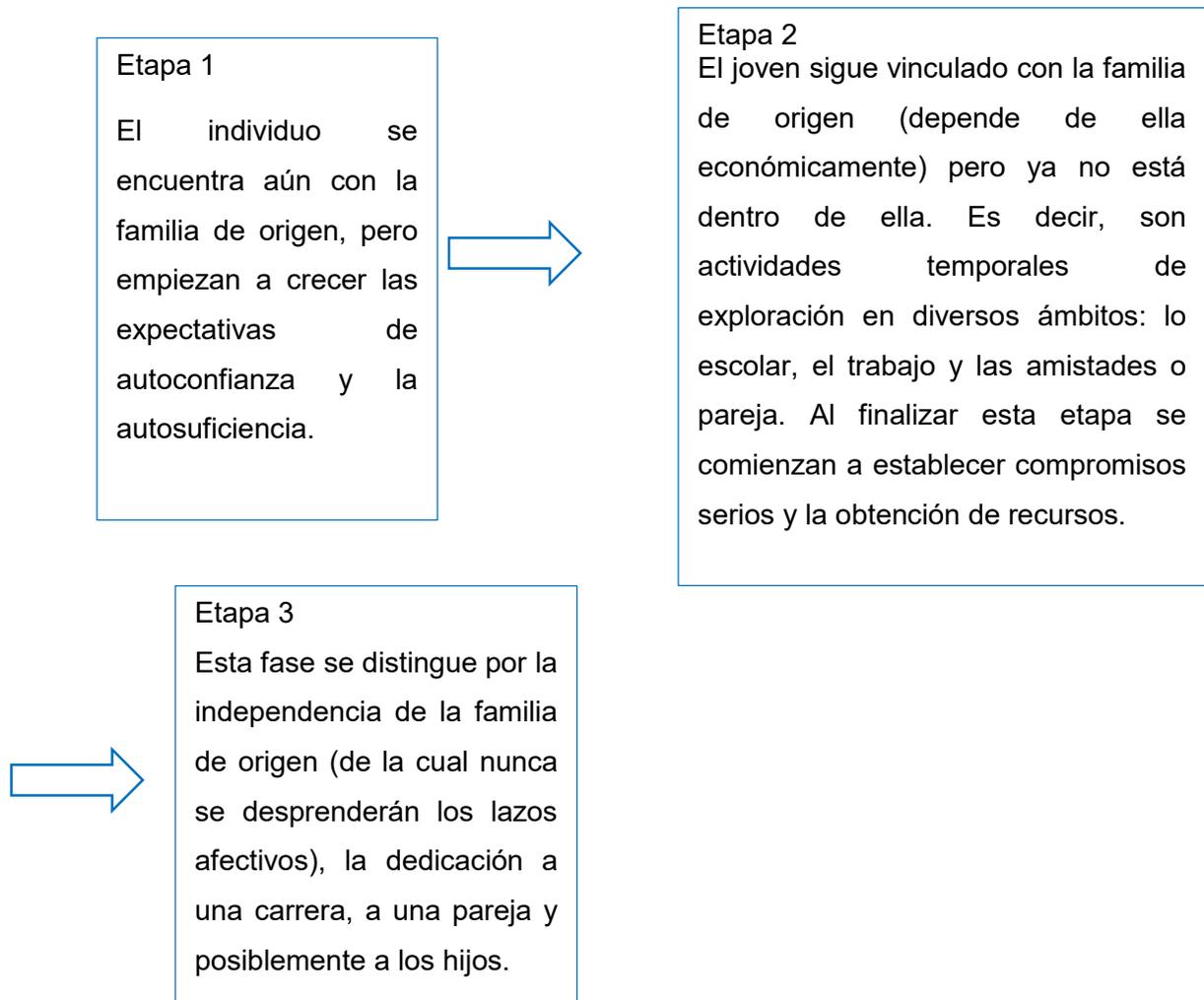
c) Desarrollo Psicosocial

El desarrollo psicosocial, parte de las decisiones personales que se toman en la juventud, las cuales son decisivas para el resto de la vida del individuo, ya que enmarca la vida personal y social.

Existen diferentes factores que influyen en el desarrollo psicosocial, entre ellos Papalia (2010) nos menciona: el género, las capacidades académicas, las expectativas que se crean durante la adolescencia y la clase social.

Otro factor importante, es el desarrollo de la identidad, el cual inicia en la adolescencia y termina por completarse en la juventud, este es un momento decisivo en el que se suele cristalizar los nuevos roles y compromisos. Al término de estos años, “el yo se consolida en torno de un conjunto de papeles y convicciones que definen una personalidad adulta relativamente estable” (Tanner, 2006 citado en Papalia, 2010, p. 453).

Tanner (2006) nos habla de una etapa de recentramiento, la cual es un proceso de tres etapas, dónde el poder, la responsabilidad y la toma de decisiones pasan gradualmente de la familia de origen al joven. Lo anterior se puede ilustrar de la siguiente forma:



Elaboración propia a partir de (Tanner, 2006 citado en Papalia, 2010, p.454)

Además, una de las tareas que desempeñan los jóvenes es el desarrollo de relaciones íntimas, es decir, la necesidad de establecer relaciones firmes, estables, cercanas y comprometidas es una motivación importante de la conducta humana. Al respecto, las personas aumentan su cercanía debido a las revelaciones mutuas, la sensibilidad a las necesidades, la aceptación y el respeto recíproco (Harvey y Omarzu, 1997 citado en Papalia, 2010, p.461).

En cualquier relación dentro de la etapa juvenil se requiere de autoconciencia, empatía, capacidad para comunicar las emociones, resolver conflictos, y respetar los compromisos, además de una responsabilidad sexual. Un ejemplo, de ello son las relaciones de amistad las cuales pueden ser pasajeras y otras más íntimas, ello depende del contexto de dónde se presenten, tener amigos brinda un sentimiento de bienestar y muchos los agregan a sus redes próximas como la familia.

Para concluir, el desarrollo social, cognitivo y psicosocial, son tres ámbitos que ayudan a comprender el proceso de la etapa juvenil. Cabe resaltar que, cada individuo es único y puede responder de formas distintas a las situaciones que se le presenten. En México se refleja que las diferencias de la juventud se acentúan más de acuerdo a las características específicas de los sujetos, en otras palabras, el sexo, el nivel socioeconómico, el grado educativo, la zona geográfica, etc. Además, que muchas de sus vivencias o la forma en la que toman sus decisiones marcarán una parte fundamental para su etapa adulta.

1.2 Educación para la Salud.

La salud es un derecho fundamental y está condicionada a partir de los entornos y condiciones de vida del individuo, en sentido más amplio me refiero a los servicios, los recursos materiales, la educación, entre otros.

Es decir, la salud de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2013) es “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

De acuerdo con la Carta de Ottawa (1986) Las condiciones y recursos fundamentales para la salud son:

- paz,
- cobijo,
- educación,
- alimento,
- ingresos económicos,
- un ecosistema estable,
- recursos sostenibles,
- justicia social y equidad.

La salud está dada en función a los determinantes sociales, en otras palabras, son aquellos factores que mejoran o amenazan el estado de salud de un individuo o una comunidad. Ello se relaciona a características sociales, económicas, y ambientales, un ejemplo es el acceso a educación, la etnia, el género, calidad de la vivienda, relaciones de apoyo, disponibilidad de un trabajo entre otros (OMS, 2004).

Los determinantes sociales de la salud explican la mayor parte de las inequidades sanitarias, esto es, de las diferencias injustas y evitables observadas en y entre los países en lo que respecta a la situación sanitaria (OMS, 2018)

A partir de la idea anterior nace la promoción de la salud la cual es definida como la acción para abordar los determinantes de la salud que pueden ser modificados (OMS, 1998, citado en OMS, 2004).

En la Carta de Ottawa (1986), se menciona que la promoción de la salud es:

El proceso de capacitar a las personas para que aumenten el control sobre su salud, y para que la mejoren. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social, un individuo o un grupo debe ser capaz de identificar y llevar a cabo unas aspiraciones, satisfacer unas necesidades y cambiar el entorno o adaptarse a él (p.20).

Es decir, la promoción de la salud y la prevención son actividades que tienen completa relación ya que, la promoción de la salud se basa en el análisis de los determinantes sociales y la prevención se concentra en las causas que originan las enfermedades. Esta promoción de la salud busca lograr una equidad en la salud.

La acción de la promoción de la salud tiene como objetivo reducir las diferencias en el estado actual de la salud y asegurar recursos y oportunidades iguales, esto incluye una base sólida en un ambiente de apoyo, acceso a la información, habilidades y oportunidades de hacer elecciones sanas (Carta de Ottawa, 1986).

Dentro de la promoción de la salud existen niveles de intervención, los cuales van desde local a lo nacional para mejorar la salud. Para ello, existen cinco estrategias identificadas en la Carta de Ottawa, (1986) las cuales se utilizan para el diseño de intervenciones universales.

- a) Elaborar políticas públicas saludables.
- b) Crear entornos de apoyo.

- c) Fortalecer la acción comunitaria.
- d) Desarrollar las habilidades personales.
- e) Reorientar los servicios sanitarios.

Cuando nos referimos a intervenciones en busca de mejorar la salud, la respuesta la encontramos desde la educación para la salud, la cual se basa en una integración de conocimientos y la apropiación de las conductas que permiten un cambio en beneficio de la salud, el cual incluye los aspectos sociales, familiares e individuales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), (s/f) define a la educación para la Salud como “Actividades educativas diseñadas para ampliar el conocimiento de la población en relación con la salud y desarrollar los valores, actitudes y habilidades personales que promuevan su salud” (citado en Pérez, Echaurí, Ancizu y Chocarro, 2006, p.11)

A partir de estas ideas, la educación para la salud trata de dar una respuesta a las necesidades en orden de salud, con el fin de la intervención y prevención oportuna de determinados padecimientos.

Por consiguiente, la salud es un proceso dinámico, que se deriva del equilibrio de múltiples funciones del organismo, de ahí que dicho proceso retome diferentes perspectivas para su análisis, las cuales corresponden a diferentes campos de estudio como lo son la medicina, la sociología, la psicología, la pedagogía, la biología, la química, etc.

El conjunto de estos conocimientos nos permite comprender la totalidad de los procesos y cómo es su interacción dentro del organismo, así mismo reconoce un campo de acción, es decir, la aplicación sistematizada, con el fin del mejoramiento de la salud, específicamente mediante la promoción, la prevención, el tratamiento de la salud, o la rehabilitación de individuos (Salas, 2008).

Un aspecto importante a retomar es la promoción y prevención de diversas conductas o acciones que puedan afectar a los individuos, en este caso referiré a la educación sexual de los jóvenes, ya que, “la salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. [La cual] requiere [de] un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia”. (OMS, 2017)

Aunado al dato anterior se tiene registro del uso de métodos anticonceptivos y del inicio de la vida sexual, por ello, el 72.4% de las jóvenes de 20 a 24 años, ya viven una vida sexual activa, y se dice que dentro del rango de edad de 15 a 29, el 98.6% ha oído hablar o conoce de algún método anticonceptivo y el 94% conoce funcionalmente uno (ENADID, 2014 citado en INEGI, 2017).

También en dicho estudio se señalan las diferentes razones de las cuales las mujeres en el rango de 15 a 29 años no hicieron uso de algún método anticonceptivo y se muestra en la siguiente gráfica:



Elaboración propia a partir de INEGI (2017).

Las cifras en la gráfica anterior, demuestran una carencia de educación para la salud en México, en específico en sexualidad, puesto que muchas de estas jóvenes, no conocían los diversos métodos anticonceptivos o no sabían cómo utilizarlos de forma correcta.

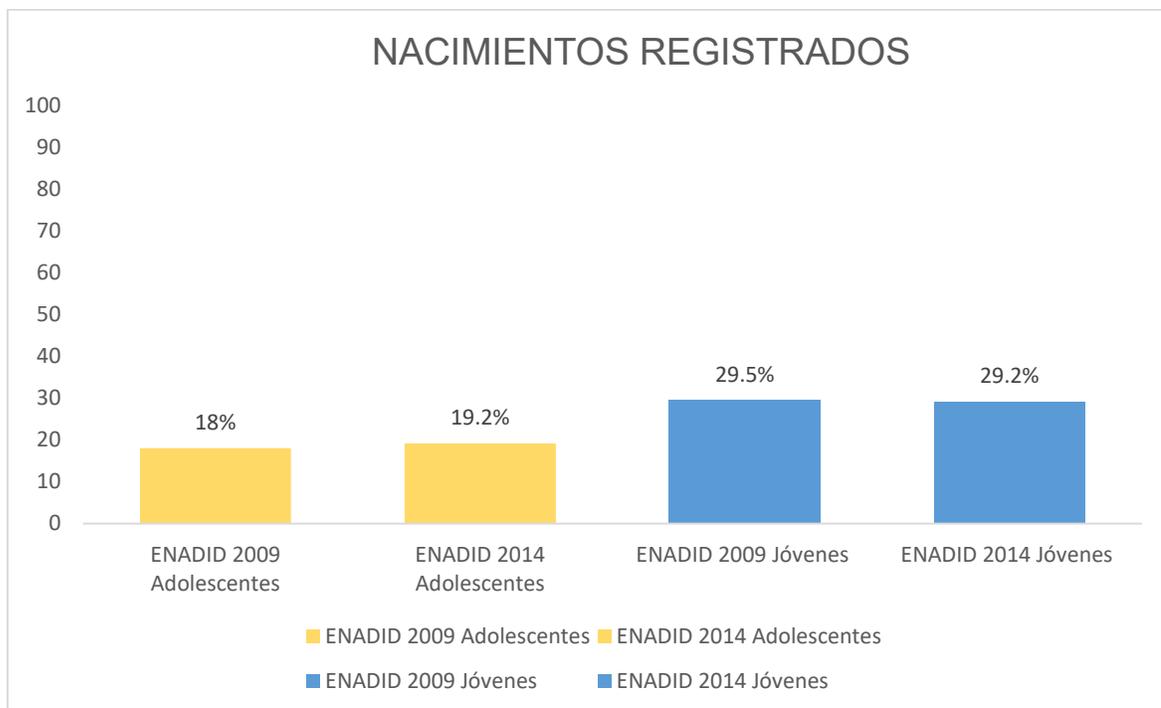
Para concluir, desde el punto de vista de la salud es indispensable apropiarse de una cultura de autocuidado y de medidas de prevención. Aquí recae la importancia que tiene la promoción de esta, así como el fortalecimiento de acceso a los servicios de planificación familiar, el cual permita a mujeres y a hombres tomar decisiones de su sexualidad de manera informada y responsable.

1.3 El embarazo en jóvenes universitarias.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2015) el embarazo juvenil se establece como la condición de maternidad que se produce en edades tempranas, es decir, “es aquella gestación prematura que [se] presenta en las jóvenes que no han culminado su maduración tanto psicológica como biológica, acentuando así una condición de riesgo no solo por las posibles dificultades durante la gestación y el parto sino porque ello también vulnera su posición en la sociedad” (citado en INEGI, 2017).

Según datos del Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (2009), la edad en la que la mujer es capaz de concebir un hijo es entre los 20 y 35 años, de igual forma se menciona en el Documento de Situación de la Salud Sexual y Reproductiva en la Ciudad de México (2017), que las mujeres se encuentran en una edad reproductiva de entre 15 y 49, esto nos permite visualizar el panorama en el que nos encontramos, puesto que el grupo que nos interesa se encuentra dentro de este intervalo de edad y cabe la posibilidad de que conciba un hijo (Meneses, et al., 2013).

En México, datos de la Encuesta Nacional de la Dinámica Geográfica 2009-2014, (citado en INEGI 2017), se observó que muchas de las mujeres, es decir, el 72.8% tiene a su primer hijo cuando se encuentra entre los 15 a 29 años. Además, en esa misma encuesta se observó que los nacimientos registrados fueron del 71.9% dentro de este rango de edad.



Elaboración propia a partir de INEGI (2017) y ENADID (2009 y 2014).

Como se puede observar, el número de nacimientos dentro de este rango de edad es considerablemente alto, puesto que, en comparación con el rango de otras edades, por ejemplo: en los adolescentes ENADID (2009) fue del 18% mientras que en ENADID (2014) el 19.2% el número de nacimientos a la edad de 15 a 19.

Las actividades sexuales y reproductivas son una característica importante en los jóvenes, en México, según el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA, s/f), existe un porcentaje de jóvenes que inician su vida sexual a edad temprana, por lo cual es indispensable que exista un acceso a una educación de la sexualidad, ya que está permitirá posponer el inicio de la vida sexual, prevenir embarazos no planificados, o infecciones de transmisión sexual.

Papalia (2010), de acuerdo con la idea anterior menciona que los jóvenes son los que presentan un mayor número de parejas sexuales, aunado a la característica del sexo casual, el cual se presenta constantemente y más si están dentro de un entorno universitario.

Aunada a esta idea se menciona en Bedoya (2014) que la existencia de diversos estudios y publicaciones internacionales han demostrado que la educación sexual en jóvenes promueve una actitud más madura y responsable frente a la sexualidad, lo que eleva la edad de inicio sexual y el uso de anticoncepción, y disminuye el número de embarazos no deseados.

Ante ello, el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), (2014, s.p) menciona que “las condiciones en las cuales los adolescentes y los jóvenes toman decisiones sobre su sexualidad, los elementos y servicios con lo que cuentan para ello, así como las oportunidades de educación y desarrollo disponibles, impactan de manera significativa en su calidad de vida y en las tendencias poblacionales de las siguientes décadas”.

Pero entonces, ¿Qué pasa con las jóvenes que se embarazan en la juventud? ¿Cuál es el significado de la maternidad?, Preciados (2011) menciona que la maternidad es un concepto histórico y sociocultural que denomina el deber ser de una mujer, mientras que Echeverría (2002) dice que ser madre es un proceso biológico que algunas mujeres han experimentado, además Gabriela Hierro (1998) menciona que la maternidad guarda relación con la imagen idealizada de la mujer madre de quién se espera que renuncie a sus expectativas y deseos, para asumir el cargo de quienes le rodean, en función de una actitud que la convierte en “ser para otros, no para sí” (citado en Preciados, 2011).

Si bien es un hecho que la maternidad no es vista de la misma forma por las mujeres, ¿Las repercusiones o cambios de esta condición se dan en la misma forma en hombres y mujeres? Lozano (2016) menciona que estos obstáculos

afectan en mayor medida a las mujeres, que a los alumnos (hombres) puesto que la gestación es una cuestión de sexo, y al menos durante el periodo de embarazo, puerperio y lactancia natural, las estudiantes encuentran algunas limitaciones que no encuentran los hombres.

Además, aunado a una investigación hecha por Donoso, Figueroa y Rodríguez (2011), se encontraron evidencias de que las percepciones de rol de género dificultan el proceso profesional, es decir, el esfuerzo por compatibilizar la familia con el trabajo, tiene una mayor implicación en mujeres que en los hombres.

Así mismo, las mujeres sufren una sobrecarga de roles, y no se considera solamente en el ámbito laboral, sino también en mujeres que estudian a la par de la maternidad, lo anterior enfatiza obstáculos de autolimitación académica y a la maternidad en mayor medida a las alumnas.

Por lo anterior, también podemos observar que son diversos los obstáculos en el ambiente universitario, pues dentro de este destacan un sin fin de limitaciones marcadas a madres universitarias; un ejemplo de ello es la imposibilidad de encontrar un horario que le permita continuar la vida fuera de la institución, en ocasiones puede haber conflicto con las autoridades de la institución como los docentes, por no responder de la misma forma que los demás alumnos, etc.

Para concluir, es necesario tomar medidas al respecto para poder sobrellevar la vida dentro y fuera de la institución, puesto que es indispensable que la mujer a pesar de las condiciones en las que se encuentre acceda a la educación Superior fomentando así un desarrollo mental y personal.

En resumen, Capítulo 1:

Los jóvenes se conceptualizaron como aquellos que se encuentran en un proceso de evolución en los aspectos, físicos, psicológicos y sociales.

En este capítulo se abordó también la importancia de la salud en los jóvenes, así mismo, se habla de los determinantes sociales que influyen dentro de la salud, aunado a ello se retoma la promoción de la salud entendiendo a esta como un análisis de todos aquellos determinantes sociales que se tengan que modificar para mejorar la salud.

A partir de la prevención e intervención en contextos para evitar padecimientos nace la necesidad de educar en salud, ya que a partir de la integración de conocimientos y la apropiación de las conductas se garantiza que se obtengan beneficios para la salud, en este caso nos competen los jóvenes, puesto que muchos de ellos se encuentran involucrados en diversos escenarios propicios a conductas dañinas.

Dentro de estas conductas encontramos que los jóvenes no han tomado conciencia respecto del cuidado de sus prácticas sexuales, teniendo como repercusión, ITS, embarazos no planificados, etc.

Por ello, en el siguiente Capítulo se abordará la situación de algunas mujeres que se encuentran en condición de gestación/maternidad, inmersas dentro de la educación superior, así como los cambios e implicaciones a las que se ven expuestas.

Capítulo 2. La Educación Superior y la importancia del apoyo a mujeres en condición de gestación/maternidad

Debemos creer que hemos sido dotados para algo y que eso debe ser conseguido a cualquier costo.

Marie Curie

En este capítulo se aborda la importancia que tiene la educación superior en las mujeres, refiriéndome a aquellas que se encuentran en alguna condición de gestación/maternidad, haciendo hincapié en el beneficio para su vida y de aquellos apoyos sociales que se requieren para poder concluir y no abandonar los estudios universitarios.

2.1 La importancia de los estudios universitarios para las mujeres en condición de gestación/maternidad.

La educación es un fenómeno social que se remonta desde los grupos más primitivos, Emile Durkheim dice que la educación es la acción ejercida sobre los niños por sus padres y los adultos en todos los periodos y momentos de la vida, mientras que Lorenzo Luzuriaga menciona que la educación constituye una realidad esencial de la vida individual y social humana, que ha existido en todas las épocas y en todos los pueblos (citado en Caballero, 2002).

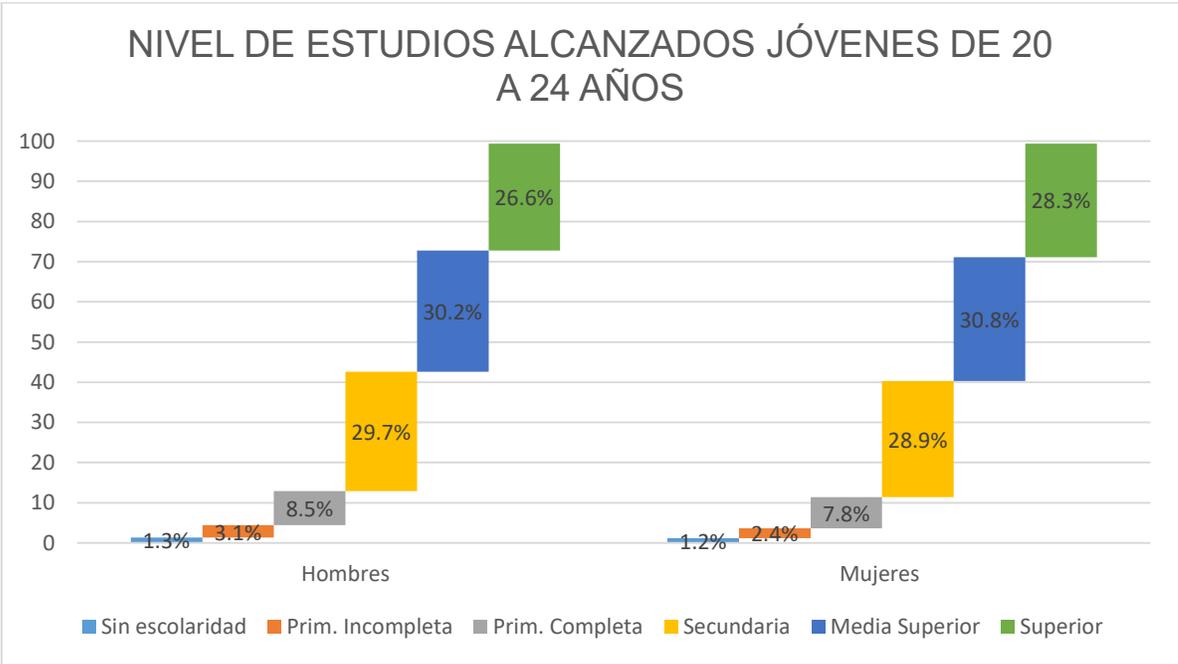
Dicha educación es un proceso propiamente humano, la cual parte de características sociales, ya que el verdadero y único contenido de la educación lo proporciona la cultura a la que pertenece cada individuo, Edward B. Taylor dice que “la cultura es aquella totalidad compleja que incluye conocimiento, creencia,

arte, moral, ley, costumbre, y todas las demás capacidades y hábitos que el hombre adquiere como miembro de la sociedad” (citado en Caballero, 2002, p.9).

La educación es un hecho social que existe a partir de una necesidad de convivencia, de comunicación, de trabajar para producir, con el fin único de la transformación de la propia sociedad, mediante el esfuerzo colectivo y la integración del hecho educativo.

Ahora bien, de acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), tanto en jóvenes como en adultos la educación es un derecho esencial. En la Encuesta Intercensal (2015) se muestra que el 2.9 % de los jóvenes de 15 a 29 años tienen inconclusos sus estudios de primaria, también se observa en esa misma encuesta que el 33.4% de las mujeres jóvenes tiene al menos un año en educación media superior, es decir, un punto porcentual más que los hombres que es del 32.4 %.

En la siguiente gráfica podemos observar el nivel de estudios alcanzados en los jóvenes de 20 a 24 años.



Elaboración propia a partir de INEGI (2017), Encuesta Intercensal (2015).

En lo que respecta a la gráfica anterior, la educación superior de las mujeres jóvenes, en un rango de 20 a 24 años, un 28.3% de ellas cuentan con estudios superiores, mientras que para los hombres sólo el 26.6% cuenta con estudios a este nivel. Cabe destacar que dentro de esta población el 27.5% ya cuenta con algún otro grado en el nivel superior, por ello el 68.5% aún continúan asistiendo a la escuela.

Ante la importancia de la educación en los jóvenes, John Dewey afirma que la educación es la suma total de procesos por medio de los cuales una comunidad o grupo social, grande o pequeño, transmite sus poderes y fines adquiridos, con el objetivo de asegurar su propia existencia y su desarrollo continuo, de esta idea parto para explicar la relevancia que tiene la educación dentro de un grupo social, ya que ésta permite no solo el desarrollo de la sociedad, sino también el personal (citado en Caballero, 2002).

En ello recae la idea de que la educación para las mujeres representa una vía de oportunidad, así mismo puede desaparecer los estereotipos propuestos por la sociedad, un ejemplo de ello es el ámbito doméstico y permitirle a la mujer involucrarse en otros espacios laborales. Miller (2016) afirma que las mujeres que se vinculan en diversos ámbitos, no sólo en el doméstico, ha impactado en lo social, lo político y lo económico, además, de generar mayor control en su vida y de cómo se relaciona con los otros.

En el año 2016 en México ingresaron alrededor de 174,314 alumnos a educación superior en el Sistema Escolarizado de la UNAM, de los cuales 89,701 corresponde a las mujeres inscritas dentro del ámbito universitario, lo anterior refleja el papel que tienen las mujeres en comparación con el ingreso de los hombres a la universidad en décadas pasadas (Portal Estadístico Universitario, 2016).

Para poder comprender el hecho educativo en las mujeres es necesario considerar el contexto histórico-social y el sistema económico. Puesto que, como se mencionó anteriormente, la educación a la par de la mujer, se encuentran en continua interacción con el resto de la sociedad, ya que las mujeres en los últimos diez años han sido parte esencial del desarrollo económico a partir de sus conocimientos para la productividad laboral (Banco Mundial, 2012).

El incremento en la participación de las mujeres en el mercado laboral parece responder a tasas de escolaridad más altas y una brecha educativa entre los géneros que tiende a cerrarse cada vez más en América Latina y el Caribe, esta brecha ha sido revertida en muchos países en América Latina, con más mujeres que hombres inscritas en los centros educativos (Banco Mundial, 2012).

Cabe destacar que, en el sistema actual, las relaciones familiares, en general el papel de la mujer, ha estado dominadas por patrones tradicionales, por ello, la mayoría de las mujeres incorpora una autoimagen que reproduce su condición dependiente en la familia y en la sociedad.

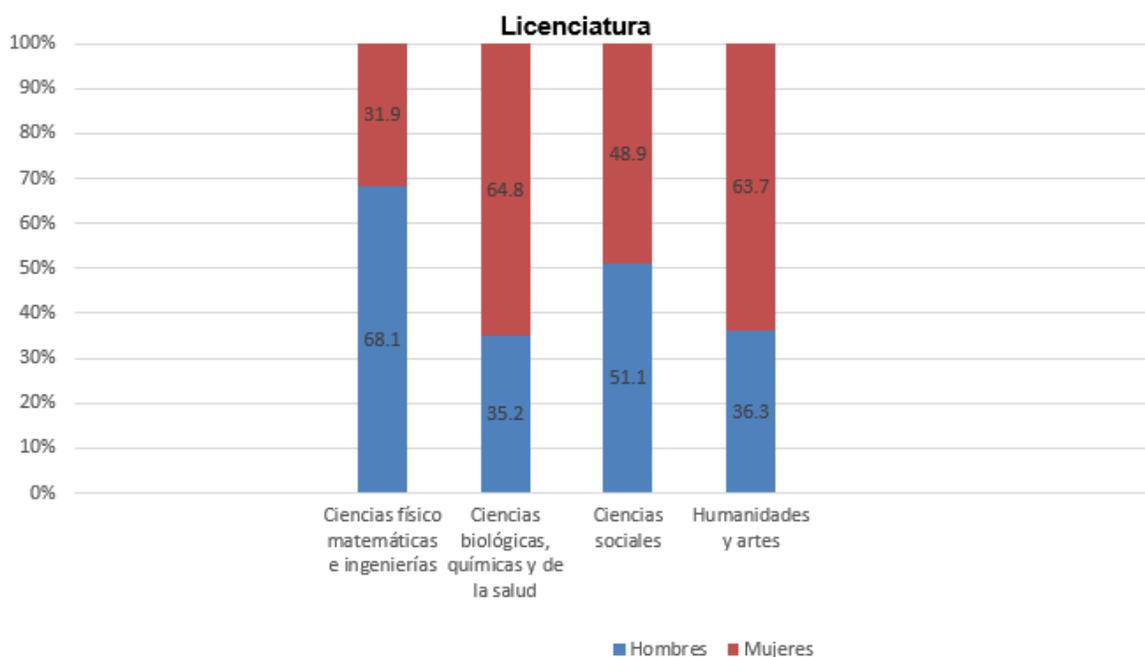
Ahora bien, en ello recae la importancia de acceder a los estudios universitarios y romper esa dependencia, no olvidando que durante esta etapa las mujeres se encuentran en la transición de la juventud a la adultez y, de acuerdo a Coubés (2005), hay cinco eventos esperados en la vida: la salida de la escuela, el primer empleo, la independización de los padres, la unión de pareja y el nacimiento del primer hijo. (citado en Miller, 2016). Y aunque este modelo no es homogéneo para todas las mujeres, algunas de ellas adelantan o postergan los eventos.

También se pueden observar algunos mecanismos que se dan en las mujeres desde el proceso de socialización en la infancia, dentro de la educación formal e informal y los mensajes de los medios de comunicación, que han logrado el condicionamiento de la mujer hacia ciertas actitudes de inferioridad con respecto

al hombre. Gómez (s/f) menciona que se le educa pensando desde niña en la futura madre, que se dedicará única y exclusivamente al cuidado de la casa, del marido y los niños (citado en Zárate, 2017).

Por lo anterior, sostengo la idea que la educación es uno de los medios para lograr la integración de la mujer en el proceso de desarrollo, en plena igualdad con el hombre, y la eliminación de la discriminación por motivos de sexo.

Dentro de la UNAM en los últimos años se ha mostrado una participación activa por parte de mujeres dentro de todas las áreas de sus carreras, logrando así posicionarse en lugares que antes eran pensados solo para los hombres, lo anterior podemos visualizarlo en la siguiente gráfica.



Elaboración propia a partir del Portal de Estadísticas Universitarias (2016-2017).

La gráfica anterior es el reflejo de la incursión de la mujer en las distintas áreas, particularmente nos centraremos en las cifras del área de Humanidades y Artes que es la de mayor población femenina.

Gómez (s/f), nos menciona que si bien hay muchas mujeres que llegan a los niveles más altos de educación, se dan menores cifras de mujeres egresadas, lo anterior se debe a obstáculos económicos, pues algunas de ellas tienen que trabajar para mantener sus estudios, así mismo los obstáculos sociales, pues en algunos casos aún no está bien visto que la mujer estudie (citado en Zárate, 2017).

Y la situación se torna más complicada si la mujer es casada, pues ésta tiene que distribuir su tiempo entre el hogar, el trabajo y el estudio, dando a este último la menor importancia, aunado a la idea que si tienen hijos, la situación se vuelve más complicada pues no todas cuentan con acceso a una guarderías como estudiante, de tal forma que si no tienen recursos suficientes para pagar los servicios de particulares, se verán obligadas a dejar sus estudios debido a que el hombre en algunos casos no comparte las responsabilidades en el hogar.

Así que la situación de tener un embarazo no planeado durante los estudios universitarios, como ya se dijo es un obstáculo para la continuación o culminación de estos. CEPAL (2012) al respecto al fenómeno del embarazo (no planeado) menciona que es un problema social que ha sido señalado como fuente de desigualdad y de pobreza, así mismo se asocia con otros factores como la baja escolaridad y la baja capacitación laboral.

Aquí la importancia en prestar atención a dicha población, pues en varios casos se puede dar el abandono escolar, el cual es causado por una amplia variedad de factores entre ellos el personal, social, económico o familiar.

Según el Sistema Nacional de Indicadores Educativos de la SEP, el abandono escolar en el nivel superior, del sistema escolarizado en el periodo 2016- 2017, fue del 13.7 % de la población registrada ante la SEP con un total de 463,538 alumnos (SNIE, 2017).

Respecto al abandono escolar a nivel superior la UNAM menciona que “es la situación en que el alumno, habiendo estado inscrito en un ciclo escolar, [...] ya no se inscribe en ciclos subsecuentes” (Glosario, 2013). Cabe destacar que la UNAM no considera el término abandono escolar, ya que los alumnos pueden terminar su carrera 30 años posteriores al año de ingreso, a través de exámenes extraordinarios. (Colegio de Pedagogía, 2017)

Y aunque no sea visto por la UNAM como abandono escolar, es cierto que en cuanto se postergan los estudios, es más complicado volver a retomar los estudios dadas las circunstancias, ya sea por embarazo o maternidad, en este sentido el embarazo es catalogado como una de las causas principales de abandono escolar.

Ante tal situación es conveniente propiciar que las alumnas encuentren soluciones y planifiquen de forma distinta su vida dentro y fuera de los espacios universitarios para evitar la interrupción o abandono de los estudios y cumplir con las responsabilidades de su familia.

Otro punto importante es que las mujeres encuentren las formas de socialización, la conformación de su identidad y de cómo entienden el espacio institucional en conjunto, y cómo se desenvuelven en estos espacios.

Para finalizar es sustancial reconocer que la educación en las mujeres tiene un peso importante dentro de la sociedad, ya que gracias al papel que ha desempeñado dentro del entorno educativo y laboral, la economía del país se ha incrementado, además ha podido ocupar lugares que no estaban pensados para una mujer, por último, ayuda a erradicar los pensamientos tradicionalistas de que la mujer es para solo las labores domésticas.

Además, que la culminación de una carrera profesional permite a la mujer un desarrollo personal y profesional, abre las puertas al mundo laboral y mayores posibilidades de alcanzar una mejor solvencia económica para ella y su familia. De lo contrario será una mujer con un sentido de frustración al no haber continuado con sus estudios y no garantizar una estabilidad económica y emocional.

2.2 ¿Qué pasa con los programas de apoyo social a las mujeres en condición de gestación/maternidad?

La continuidad de los estudios para una mujer en condición de gestación/maternidad se torna complicado ante los diversos factores como el social, económico, etc. Por ello se han creado diversos programas sociales que brindan apoyo para aquellas que tomaron la decisión de desarrollarse académicamente y ser madres.

Estos apoyos tienen una gran repercusión ya que, si la sociedad no dota de apoyos académicos, legales y económicos, en favor de las mujeres estudiantes; estas se verían en un entorno de dificultades y obstáculos a causa de la gestación/maternidad, además, el fin primordial es continuar con normalidad, o de ingresar o reingresar en el sistema educativo.

Dichos apoyos también sirven para que la alumna no tenga que trabajar y de esta forma descuide los estudios o la familia, así como solventar las necesidades básicas, el transporte, el material escolar, o simplemente poder pagar una institución privada para el cuidado del menor y así poder asistir a la escuela.

En México en las últimas décadas se ha caracterizado por cambios dentro del Estado con respecto a su población, ya que se han planteado hacer transformaciones las cuales permitan disminuir las situaciones adversas y garantizar la solvencia en sus necesidades y derechos básicos.

Lo anterior se ha garantizado a partir de dichos programas sociales los cuales tienen un origen desde el presidente Manuel Ávila Camacho y posteriormente con la Secretaria de Desarrollo Social fundada desde 1958, la cual funcionaba como anteriormente el papel del Estado Benefactor (Quevedo, 2014).

Quevedo (2014) menciona que, durante los sexenios de Ernesto Zedillo, Vicente Fox, Felipe Calderón y Enrique Peña Nieto, se han retomado los programas sociales para romper con el ciclo intergeneracional de pobreza, otorgando acceso a salud, educación, medicinas, ayuda monetaria o en especie.

Dichos programas han sido exitosos en algunas localidades y otros no han sido suficientes para las necesidades de la población, lamentablemente muchos de ellos no cuentan con una evaluación periódica para monitorear su funcionalidad, aunado a que la creación de muchos de ellos ha sido solamente con fines de publicidad política, y sin visualizar las necesidades de la población, acentuando aún más la exclusión de ciertos sectores.

Respecto a los programas sociales existentes en la CDMX que responden a las necesidades de mujeres jóvenes en condición de gestación/maternidad encontramos los siguientes:

Apoyo a Madres Jóvenes

A través del instituto de la juventud de la CDMX, se otorga una credencial para el acceso gratuito al transporte, una beca mensual y un acompañamiento de un tutor.

Programa Apoyo integral a Jefas de familia residentes de la CDMX.

Brinda un sostén a aquellas mujeres que perciben menos de dos salarios mínimos y que tengan hijos menores de 15 años. Además de recibir atención en aspectos psicológicos, jurídicos, culturales y de salud.

Cunas CDMX

Para aquellas mujeres a partir de la semana 26 o con bebés de hasta dos meses de edad acceden a un paquete de maternidad con accesorios básicos.

Bebé seguro

Se garantiza el desarrollo de los nuevos miembros de la familia con un apoyo económico a papás o mamás en niños menores de 12 meses que vivan dentro de la CDMX.

Tarjeta Bienestar Capital Social

Con dicha tarjeta se impulsa al ahorro, por medio de descuentos y cortesías en establecimientos como farmacias, zapaterías, sitios de comida, ópticas, cines y librerías.

Yo te apoyo, programa de fortalecimiento a micronegocios.

Un programa de la Secretaria de Desarrollo Económico de la CDMX, otorgan un apoyo para impulsar su micro y pequeño y mediano negocio establecido en la ciudad para ampliar sus ingresos.

Elaboración propia a partir de CDMX (2016).

Si bien existen seis programas específicamente para las madres en la CDMX, considero que programa del apoyo económico y el del transporte son los que primordialmente responderían a la continuación de los estudios universitarios. Lo único que faltaría sería ahondar en programas de estancias infantiles o guarderías para madres estudiantes.

Además, existen otros programas que orientan a la futura madre en diversos aspectos que van desde los cuidados primordiales en el embarazo, hasta el proceso de parto y primeros cuidados del infante. A continuación, se hace la descripción de uno de ellos, sustentado por el Gobierno de México.

- Programa de Salud Materna y Perinatal (CNEGSR).

El programa de acción específico (PAE) de Salud Materna y Perinatal del Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva (CNEGSR) se vincula con el Plan de Desarrollo 2013-2018.

Dicho programa plantea la necesidad de mejorar la calidad de los servicios de salud, su efectividad, el seguimiento y la rendición de cuentas y lograr que se disminuyan los rezagos en salud que afectan la población.

Por lo cual, coordina y articula las acciones que permitan a los Servicios de Salud del país brindar a las mujeres en edad fértil, embarazadas y sus parejas información y atención en diferentes como:

Atención pre gestacional, prenatal integral, efectiva, oportuna y programada a toda mujer fértil.

Control prenatal integral.

Consejería: durante la edad fértil, el embarazo, el parto y el puerperio. Así como el uso de métodos anticonceptivos post evento obstétrico. Además de consejería en lactancia y puerperio.

Atención a la emergencia obstétrica, cesáreas, prevención del parto prematuro, reanimación neonatal, tamiz neonatal (Metabólico y auditivo).

Fomentar la alimentación de calidad que favorezcan la salud materna y fetal.

Impulsar la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses.

Este programa ayuda en la disminución de la mortalidad materna y recién nacidos a través de la promoción y creación de equipos de trabajo entre los miembros de la comunidad, las autoridades locales y del Estado para crear y hacer funcionar redes de apoyo social, vinculadas a las redes de atención médica, que aseguren el acceso a mujeres durante el embarazo, el parto, el puerperio y del recién nacido a servicios de salud.

El programa anterior es una respuesta al Plan Sectorial de Salud 2013- 2018, cabe destacar que algunos de los puntos que mencionan son exclusivamente dentro del entorno médico, también hay oportunidad para los pedagogos en retomar aquellas áreas que corresponden al cuidado y prevención de la salud, en este caso para mujeres en condición de gestación/maternidad.

Otro programa que responde a las necesidades de las jóvenes en condición de gestación/maternidad es el de la Secretaria de Desarrollo Social (SEDESOL), un programa de Estancia Infantil para madres trabajadoras, que buscan empleo, que estudian, o que son padres solos, algunos de los requisitos que se necesitan comprobar para hacer uso del servicio son bajos ingresos y no tener acceso a servicios de cuidado con instituciones públicas de seguridad social.

Dicho programa únicamente cuida al menor de entre 1 y hasta 3 años 11 meses de edad (un día antes de cumplir los 4 años), o entre 1 y hasta 5 años 11 meses de edad (un día antes de cumplir los 6 años), en casos de niñas o niños con alguna discapacidad. Es decir, dentro de estas estancias no hay forma de dejar al menor antes de un año como en el caso de otras guarderías públicas y privadas.

En este caso es imposible acceder como Universitaria a guarderías que pertenecen al sector privado, a menos que seas madre trabajadora con derecho a tal servicio, lo anterior acentúa las pocas posibilidades que se tienen de acceder a

un servicio de guardería, dejando como último recurso las instituciones particulares en donde los costos son excesivos.

Ahora bien, con respecto a los servicios que brinda la UNAM a sus estudiantes y que resultan de beneficio para las jóvenes en condición de gestación/maternidad son:

- a) Seguro facultativo: En cumplimiento con el Decreto Presidencial del 14 de septiembre de 1998, incorpora al Régimen Obligatorio del Seguro Social (IMSS) a todos los estudiantes que estén inscritos en los Niveles de Educación Media Superior y Superior (UNAM, 2017).

Dicho servicio se obtiene haciendo el registro en la Unidad de Medicina Familiar cercana al domicilio, llevando comprobante de domicilio, identificación oficial y dos fotografías.

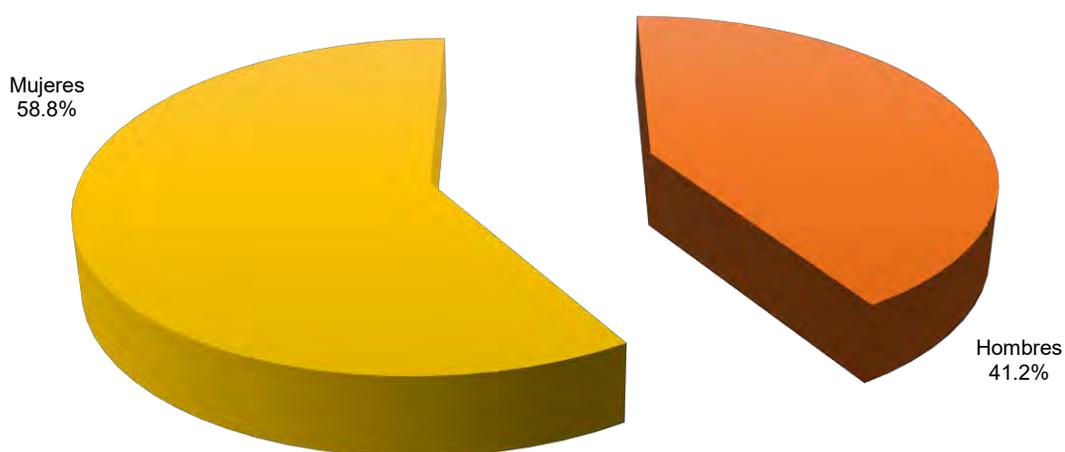
El Seguro Facultativo ofrece a los estudiantes los siguientes servicios:

- a) Consulta médica.
- b) Análisis de laboratorio y rayos X.
- c) Dotación de medicamentos.
- d) Servicios de Hospitalización.
- e) Asistencia médico quirúrgica.
- f) Asistencia obstétrica.

El seguro facultativo permite a la estudiante contar con un servicio de salud, el cual puede llegar a cubrir análisis de laboratorio, ultrasonidos, consultas médicas periódicamente, hasta llegado el momento del parto.

Además del servicio médico, la UNAM cuenta con un programa amplio en becas, por ejemplo, en el ciclo 2016- 2017 se otorgó a nivel Licenciatura 105, 913 becas en todas sus modalidades, de las cuales el 58.8% fueron beneficiarias las mujeres en comparación con el 41.2% que fueron para los hombres.

BECARIOS ESTUDIANTES DE LICENCIATURA POR SEXO 2016-2017



Elaboración propia a partir del Portal de Estadísticas Universitarias, (2016-2017).

A partir de los cuarenta y tres programas de becas con los que cuenta la UNAM, los cuales están divididos en todos sus niveles, Bachillerato, Licenciatura, Posgrado, Doctorado y Maestría. Considero pertinente enlistar los siguientes programas, los cuales podrían responder a las necesidades de las madres universitarias:

BECAS UNAM 2016-2017

| |
|--|
| Programa Nacional de Becas para la Educación Superior – Manutención |
| Programa Nacional de Becas para la Educación Superior - Manutención - Apoya tu Transporte |
| Bécalos UNAM - Manutención Licenciatura (antes Bécalos PRONABES-UNAM Licenciatura) |
| Programa de Becas contra el Abandono Escolar (SEP) |
| Programa de Becas del Estado de México (PROBEMEX) - (Bachillerato y Licenciatura) |
| Apoyo Nutricional (Fundación UNAM) |
| Apoyo para Transporte: Tarjeta CDMX "Tarifa Estudiantil" |
| Programa de Permanencia Escolar para Estudiantes de ES del Estado de México |
| Universitarios Prepa Sí (GDF) |
| Programa de Becas Fundación TELMEX |
| Programa de Fortalecimiento de los Estudios de Licenciatura (PFEL) |
| Programa de Fortalecimiento Académico para las Mujeres Universitarias (PFAMU) |
| Programa de Estímulos para la Graduación Oportuna (PEGO) |
| Beca para disminuir el Bajo Rendimiento (DBRA) |
| Becas para la Titulación. Egresados de alto rendimiento |

Las becas antes enlistadas, constan cada una de prerequisites indispensables para la obtención de la misma, un ejemplo de ello es:

- a) El promedio superior a 8.
- b) No tener materias reprobadas.
- c) Tener inscritas al menos cuatro materias por semestre.
- d) Edad específica.
- e) La realización de alguna actividad fuera del horario escolar.
- f) No tener un apoyo por parte de algún otro sector.
- g) Vivir en la CDMX.
- h) Vivir en el Estado de México.

- i) Estar cursando una carrera dentro del área Ciencias Físico Matemáticas, o Ciencias Biológicas y de la Salud.

No contar con alguno de los prerrequisitos antes mencionados en alguna de las becas que se solicite, será motivo para que sea denegada de forma automática, es decir, la realidad es que muchas de estas mujeres ante el hecho de la gestación/maternidad su situación académica es inestable, lo que impide un buen promedio, así mismo ya no tiene la misma disponibilidad de tiempo y algunas veces no se es compatible con los horarios de la institución, en el peor de los casos, el requisito es la edad que tenga la alumna.

Otro de los servicios con los que cuenta la UNAM es el de Guardería, mejor conocido como Centro de Integración y Desarrollo Infantil, (CENDI), el cual consta de tres planteles: CENDI C.U., CENDI Mascarones y CENDI Zaragoza, además de un plantel de Jardín de Niños ubicado dentro de las instalaciones de C.U. (DGP, 2018).

Este servicio es exclusivamente para madres trabajadoras (Base, Confianza, Funcionaria, o Académica) además, en la Cláusula No. 80 del Contrato Colectivo de Trabajo del STUNAM (2016-2018) se menciona que el servicio es para aquellos niños que tengan los 45 días de nacidos y hasta los seis años, así mismo se hará una extensión para padres viudos, los divorciados que tengan la custodia de los hijos y en general a aquel trabajador que tenga por resolución la custodia del menor.

Además, se menciona que cuando no exista un cupo en alguna de sus respectivas guarderías se otorgará la cantidad mensual de \$1,800.00, los cuales incluyen gastos de inscripción por cada niño para alguna otra institución.

Este tipo de servicio es el que considero que se debe de ampliar para toda la población estudiantil, por ello, en mayo del presente año, María de la Luz Ruiz Sánchez elaboró una petición, de acuerdo a los Programas Estratégicos que se presentan ante la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM, en la cual propone la creación de un Centro de Atención Infantil, el cual brinde atención a los hijos de los alumnos que sean padres, madres y de profesores aplicable a toda la comunidad universitaria, los cuales no cuenten con un lugar donde atiendan a sus hijos mientras estudian y en el caso de los profesores cuando imparten sus clases. Dicho proyecto está encaminado a niños a partir de los dos meses a 12 años (Plan de Desarrollo, 2017-2021).

Si bien aún la iniciativa no es aprobada, claramente un reflejo de las necesidades de una parte de la población universitaria. Ya que, por ejemplo, se tiene evidencia que en otras universidades de la República Mexicana si cuentan con un servicio parecido a este:

- a) La Universidad Autónoma de Chiapas (UNACH) cuenta con el servicio de guardería exclusiva para estudiantes universitarios, está abre sus puertas a las 6:30 am y funciona hasta las 3 pm, nace con la intención de que los padres puedan tomar sus clases y terminen con sus estudios con calidad para ellos y para sus hijos. Para el año 2013 se tenía registro de 59 niños desde los 45 días de nacidos hasta los tres años 11 meses; sin embargo, la guardería cuenta con la capacidad para recibir a 70 niños.

Su personal está conformado por diez educadoras, dos doctoras, una enfermera, una psicóloga, una nutrióloga, tres cocineras y dos guardias. Su mantenimiento es por medio de una cuota simbólica que pagan los alumnos de \$200.00 pesos y por las aportaciones de la Universidad y el subsidio federal (SIPSE,2013).

b) Universidad de Sinaloa (UA), en ella se ofrece de forma gratuita el servicio de guardería, en beneficio de los universitarios que ya son padres, como un apoyo para que puedan concluir sus estudios. Uno de sus objetivos principales es brindar a los niños una formación con perspectiva de género, en términos de equidad e igualdad, así como evitar que los alumnos trunquen sus estudios porque no tengan quien les cuide a sus hijos.

Esta estancia para el año 2012-2013 recibió a 92 infantes de uno a tres años, para lograr la construcción de esta estancia se unieron fuerzas de la UA con un aporte de seis millones 791 mil pesos, y de 4 millones 869 mil por el Programa Integral de Fortalecimiento Institucional del gobierno federal (La Jornada, 2013).

Ante esta situación es indispensable contar con apoyo por parte de alguna institución o en este caso de algún servicio que ayude a sobre llevar la situación, sobre todo por lo económico y lo psicológico, esto permitía el progreso en muchas de ellas, quitando los paradigmas de la sociedad y erradicando el círculo de la pobreza.

2.3 Redes Sociales de apoyo

Las redes de apoyo han existido desde siempre ya que los hombres son sociales por naturaleza, aunado a la idea de que somos seres que conviven y se apoyan del otro, en este caso las redes de apoyo han surgido desde décadas pasadas, por ejemplo; Walker y colaboradores (1977) definieron a las redes sociales como “la serie de contactos personales a través de los cuales el individuo mantiene su identidad social y recibe apoyo emocional, ayuda material, servicios e información” (citado en Montes de oca, 2003, p.2).

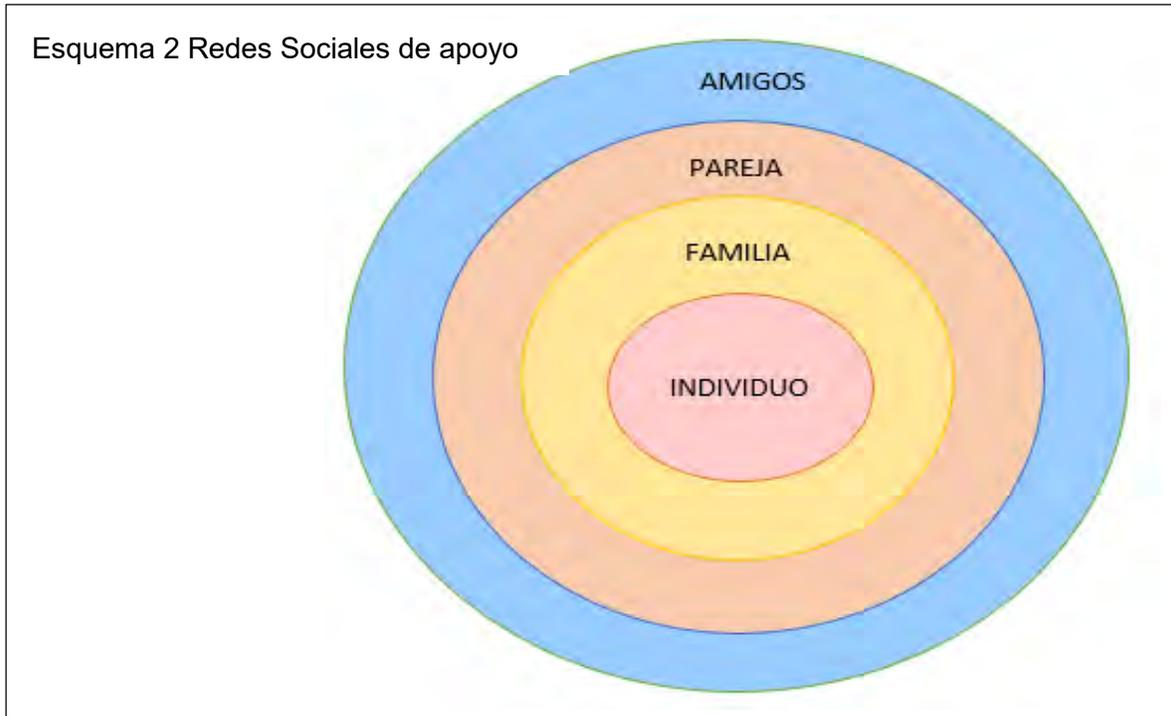
De igual forma otros autores como Maguire (1980) se refirió a las “redes” como “fuerzas preventivas” que asisten a los individuos en caso de estrés, problemas físicos y emocionales. Así mismo, Gottlieb (1983) estableció que tales interacciones tenían beneficios emocionales y efectos en la conducta de los individuos.

Estas redes sociales de apoyo repercuten en los individuos puesto que el apoyo no se queda en el ámbito material, por ello Guzmán, Huenchuan y Montes de Oca (2003) definen las redes de apoyo como un conjunto de relaciones interpersonales que vinculan a las personas con otras de su entorno y les permiten mantener o mejorar su bienestar material, físico y emocional.

Además, Requena Santos (2002) define a las redes como “un conjunto finito de actores o grupos de actores y las relaciones definidas entre ellos. Es el tejido formado por las relaciones entre un conjunto de actores que están unidos directa o indirectamente mediante compromisos, informaciones, etc... (citado en Montes de oca, 2003, p.2).

A partir de los conceptos anteriores se puede observar que las redes sociales se constituyen a partir de un conjunto de personas que ejercen ciertas acciones,

con el fin de garantizar el bienestar de algún individuo, cuando nos referimos a estas personas pueden ser la familia, la pareja, los amigos, los vecinos, etc.



Elaboración propia.

En el esquema anterior se exponen los diversos niveles de acuerdo al tipo de apoyo que reciben las personas, cabe destacar que este apoyo se recibe en distinto grado o intensidad y de acuerdo a qué actor lo brinde. De igual forma las diferentes redes sociales responden de acuerdo a las diversas etapas de la vida.

A continuación, se describen de forma general los diversos actores sociales; el primero de ellos es la familia, la cuál ha sido considerada como el espacio que permite en forma integral, a cada individuo, el convivir, crecer y compartir con otras personas, los valores, normas, creencias, tradiciones, comportamientos, conocimientos, experiencias y afectos que resultan indispensables para su pleno desarrollo en la sociedad.

Desde su origen, la familia tiene varias funciones que podríamos llamar universales, tales como: reproducción, protección, la posibilidad de socializar, control social, determinación del estatus para el niño y canalización de afectos, entre otras. La forma de desempeñar estas funciones variará de acuerdo a la sociedad en la cual se encuentre el grupo familiar. (Pérez Lo Presti y Reinoza, 2011, citado en Gómez, 2014, p.629).

Cabe destacar que, a partir de los aspectos histórico, políticos, socio-culturales y por el desarrollo psico-afectivo de sus miembros, cada familia es única y diferente, no sólo por las relaciones, roles y el número de personas que la forman, sino también por las actividades y trabajos que realizan o la manera en que se organizan y proyectan.

Por ello, entonces se puede deducir que la familia es aquella primera institución que fue creada primeramente para el desarrollo económico, ya que parte de la unión de un grupo de personas ya sea por lazos sanguíneos o únicamente por afinidad, la cual se centra en una transmisión de valores culturales, normas sociales, que sirven para un desarrollo físico y mental de cada individuo adecuándolo para la integración a la sociedad.

De aquí se desprende el reconocimiento que tiene la familia para las mujeres en condición de gestación/maternidad, ya que la familia es ese seno que les proporciona amor, comprensión y las bases para el desarrollo físico y mental, para poder enfrentar los retos dentro de la sociedad.

Aunado a que la familia no solo es aquella que brinda aportes para el desarrollo, sino también colabora de forma económica para el sustento de las necesidades básicas, desde la propia alimentación, vestimenta, calzado, etc. De igual forma la familia es la primera en hacerse cargo de servicios como la salud, educación, etc.

Considerando que el vínculo más valioso de una familia es el apoyo que es capaz brindar a todos los integrantes, en cualquier situación que se presente, en este caso el apoyo moral para una mujer en condición de gestación/maternidad es indispensable por todas las exigencias que demanda.

Por otro lado, dentro de los apoyos está la pareja; la cual es una mezcla de fundamentos biológicos y culturales, la cual se sustenta en cuatro pilares: compromiso, intimidad, romance y amor. Es decir que, desde el punto de vista biológico, el amor es la necesidad fisiología de una pareja exclusiva para la cópula, la reproducción y la crianza, y cuya satisfacción genera placer.

Sin embargo, el amor no es el único pilar sobre el que se sustenta la relación de pareja, también existen componentes que se generan de forma específica tales como se presentan en el siguiente esquema:

Esquema 3 La pareja



Elaboración propia a partir de Maureira (2009).

Otro pilar indispensable dentro de las Redes Sociales de apoyo son los amigos ya que estos son una fuente importante de identidad, son los que saben “quiénes somos realmente” y nos aceptan tal cual, De la Rúa (2003) además, son aquellos que comparten nuestros intereses e ideas y nos ayudan tanto con las cuestiones de la vida cotidiana y sobre todo en momentos difíciles.

Ante esta idea Durkheim (1893) menciona que “buscamos en nuestros amigos las cualidades que nos faltan, puesto que, al reunirnos con ellos, participamos en cierta medida de su naturaleza y nos sentimos menos incompletos” (citado en De la Rúa, 2003, p.1)

La amistad tiene significados diferentes para hombres y mujeres, Scott y Wenger (1996) han señalado que “las amistades de los hombres se basan en actividades compartidas, mientras que las amistades de las mujeres son más íntimas e intensas y tienden a centrarse en la conversación y el apoyo mutuo” (citado en Montes de oca, 2003).

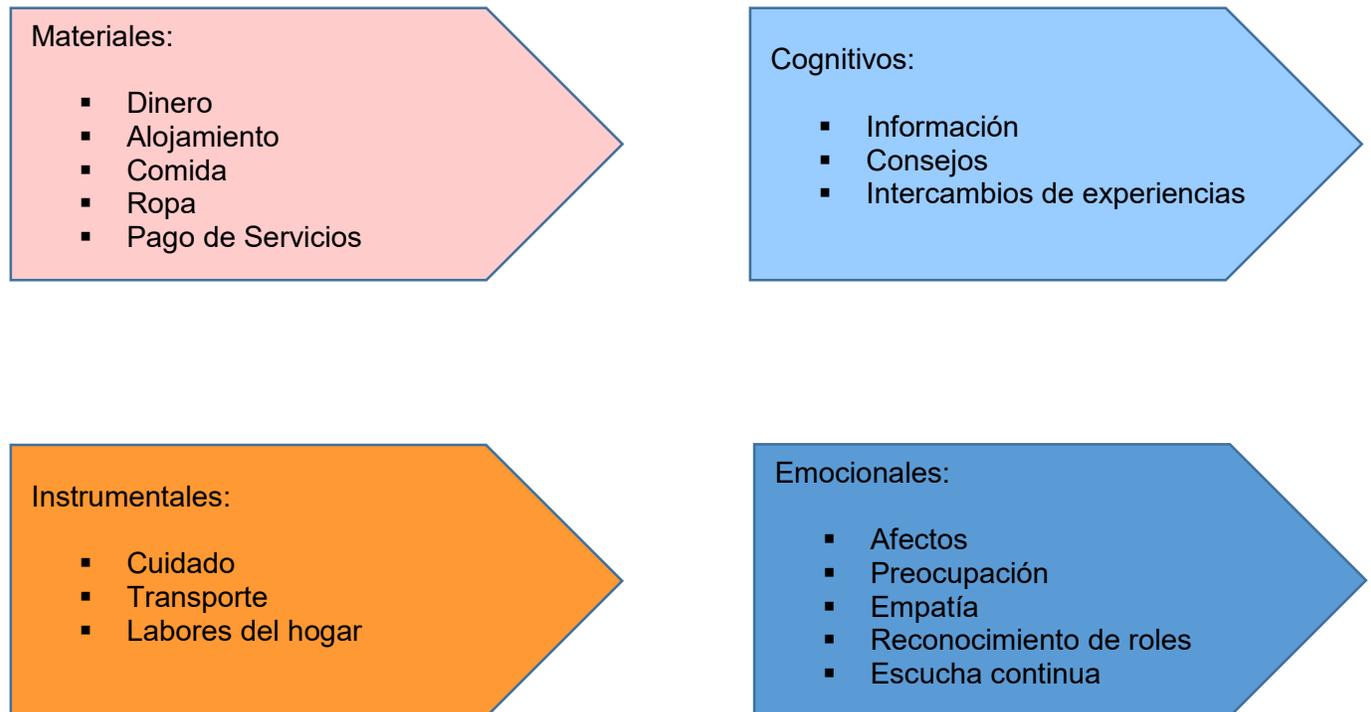
Los amigos aparte de ser cómplices en diversas etapas de la vida, surgen de manera espontánea dentro de la convivencia en diversos sectores como, por ejemplo: la escuela, el vecindario, actividades culturales, trabajo, etc. Es decir, de aquellos espacios en los que solemos pasar gran tiempo.

Los amigos pueden ser considerados como los más valiosos seguido de la familia, ya que de ellos podemos descubrir otros amigos, hasta ir formando redes más grandes de amistad, las cuales permiten vínculos más extensos, y en algún momento de la vida podríamos recibir ayuda por parte de alguno de ellos.

En el caso de las mujeres en condición de gestación/maternidad los amigos son gran de apoyo, ya que en muchos casos estos pueden brindar herramientas de ayuda en diferentes entornos, en este caso correspondería al escolar, contar

con el apoyo de los pares dentro de la Universidad, da un sentido de pertenencia, igualdad, y comprensión.

Ahora bien, los tipos de apoyo que otorgan los diferentes grupos de Redes Sociales de apoyo son de diversas índoles como se mencionó anteriormente, por ello me es pertinente ilustrarlo de la siguiente forma;



Elaboración propia.

Según Motes de Oca (2003), la categoría de los apoyos se puede dar en cuatro niveles y los describe de la siguiente forma;

- Los apoyos materiales implican un flujo de recursos monetarios, es decir, el dinero y no monetarios bajo la forma de otras formas de apoyo material (comidas, ropa, pago de servicios, tecnología, etc.)

- Los apoyos instrumentales pueden ser el transporte, la ayuda en labores del hogar y el cuidado y acompañamiento.
- Los apoyos emocionales se expresan por la vía del cariño, la confianza, la empatía, los sentimientos asociados a la familia, la preocupación por el otro, etcétera.
- Los apoyos cognitivos se refieren al intercambio de experiencias, a la transmisión de información (significado), al dar consejos que permiten entender una situación, etcétera (Barros, 2002).

Para finalizar, estos apoyos son vitales en mujeres en condición de gestación/ maternidad, ya que primeramente les permite conseguir un desarrollo personal a través de poder acceder a la educación con menores dificultades ya sean económicas, además permite tener un entorno emocionalmente más saludable, además de compartir experiencias que garanticen un mejor ambiente cognitivo.

Lo expuesto en este capítulo 2 es:

La importancia que tiene la educación superior en la vida de las mujeres que se encuentran en condición de gestación/maternidad, ya que esta le permite el desarrollo en los aspectos: psicológicos, cognitivos y sociales, además se reitera el beneficio que este tiene para su vida y aquellos que la rodean.

Cabe destacar que no es un proceso fácil, pues en las condiciones en las que se encuentran se tornan más complicadas ciertas actividades, en comparación a los demás jóvenes universitarios, ante ello se aborda la idea de las redes sociales, las cuales brindan algún tipo de apoyo ya sea emocional, económico, etc. Estas redes se caracterizan por ser la propia familia, la pareja, los amigos, etcétera.

También, se abordó la ayuda que ofrecen diversos programas sociales y algunos otros propios de la institución educativa, los cuales parten de un beneficio ya sea en especie o económica, para solventar algunos gastos básicos de estas mujeres.

Por último, resaltó la importancia que la culminación de una carrera profesional permite un desarrollo personal y profesional, abre las puertas al mundo laboral y a mayores posibilidades de tener una mejor calidad de vida.

Por ello, en el siguiente capítulo se aborda la orientación educativa como base fundamental para brindar apoyo y desarrollar las habilidades para afrontar las complicaciones que se les presenten.

Capítulo 3. Orientación educativa en la universidad

*Cuando creíamos que teníamos todas las respuestas
de pronto cambiaron todas las preguntas.*

Mario Benedetti

En el presente capítulo se retoma la orientación educativa para la contribución a la consolidación de la personalidad, así como a la adquisición de conocimientos y al desarrollo de múltiples habilidades, tomando como referente el contexto y las necesidades del individuo.

3.1 ¿Qué es la orientación educativa?

Desde los diversos autores la orientación engloba en términos generales la “ayuda”. Por ejemplo, para Kelly (1961) la orientación es entendida como “la fase del proceso educativo que consiste en el cálculo de las capacidades, intereses y necesidades del individuo para aconsejarle acerca de sus problemas, asistirle en la formulación de planes para aprovechar al máximo sus facultades y ayudarle a tomar decisiones y realizar adaptaciones que sirvan para promover su bienestar en la escuela, en la vida y en la eternidad” (citado en García, 1990, p. 21).

Así mismo, María Luisa Rodríguez (1986) menciona que la “orientación es fundamentalmente, guiar, conducir, indicar de manera procesual para ayudar a las personas a conocerse a sí mismas y al mundo que les rodea: es auxiliar a un individuo a clarificar la esencia de su vida; a comprender que él es una unidad con significado capaz de y con derecho a usar de su libertad, de su dignidad personal, dentro de un clima de igualdad de oportunidades y actuando en calidad de ciudadano responsable, tanto en su actividad laboral, como en su tiempo libre” (citado en García, 1990, p. 21).

Con el paso del tiempo el concepto de orientación ha evolucionado, Del Pino (s/f) describe a la orientación como “la actividad que define o busca la forma de ayudar con efectividad a alguien en un momento y espacio dado para facilitarle el mayor crecimiento personal posible, de acuerdo a la etapa específica de desarrollo en la que se encuentre y su situación personal y social concreta” (citado en Ortiz, 2013).

De acuerdo con lo anterior, dentro del ámbito educativo, la orientación desempeña un papel importante puesto que se encarga de dirigir el desarrollo de la personalidad, durante la formación pedagógica, es decir, durante el proceso continuo y permanente del crecimiento personal, cabe destacar que la orientación sólo funciona si el sujeto pone de su parte, en otras palabras, si es responsable en la toma de sus decisiones siendo consciente de su ambiente y las normas sociales.

Por lo anterior, se puede entender que la orientación educativa es “un proceso de ayuda continuo a todas las personas, en todos sus aspectos, con objeto de potenciar la prevención y el desarrollo humano a lo largo de toda la vida. Los cuales se realizan a través de programas de intervención, basados en principios científicos y filosóficos” (Bisquerra, 1996, p. 152).

Del conjunto de las anteriores conceptualizaciones de orientación educativa, se pueden visualizar algunos elementos en común, por ejemplo:

- Ayuda a desarrollar al máximo la personalidad dentro del ámbito social, del ámbito profesional y del individual.
- No se encuentra delimitada por algún espacio, ni un tiempo.
- Se desarrolla en conjunto con los procesos educativos, y no como una intervención aislada.
- Intervienen una totalidad de agentes educativos y sociales.

- Los principios de prevención, desarrollo e intervención social caracterizan el proceso de la Orientación educativa.

La acción orientadora aborda todas las vertientes del ser humano, con la finalidad de que se acepte y conozca la realidad que lo rodea, alcance una mayor eficacia intelectual, profesional y personal.

Dice García (1990) que existen diversas versiones de la orientación dentro del entorno escolar entre ellas:

- La orientación como educación: es aquella dirigida a las tareas curriculares, además el maestro proporciona ayuda al educando cuando lo necesita.
- La orientación como guía de elección profesional: en ella intenta preparar a los jóvenes para su inserción en el mundo del trabajo para desempeñar una profesión basándose en estudios, generalmente grupales de sus aptitudes y preferencias.
- La orientación adaptativa o centrada en el problema: parte de la problemática de los sujetos susceptibles de ser orientados.
- La orientación como sistema de conjunto de servicios: en la cual un equipo de especialistas estudia a una persona para ofrecerle una síntesis de apoyo a su necesidad, incluye el consejo y la orientación académica y profesional.
- La orientación para el desarrollo: esta es de tipo preventiva y evolutiva la cual se enfatiza en la planeación educativa para el aprendizaje, aunado a la preocupación de que el sujeto alcance la maduración y aceptación de la identidad.
- La orientación como educación psicológica: intenta conseguir la socialización y la salud mental, interviene en instituciones haciendo una valorización pertinente.

En la actualidad, la orientación da una respuesta más amplia, que en un sentido preventivo o asistencial y de igual manera un mero servicio que brinda información, sino que ha tenido que evolucionar a partir de los cambios en lo social, cultural, y lo económico. Por ello, la orientación educativa parte de tres principios básicos, los cuales buscan responder a las necesidades de los individuos.

1. Principio de prevención.

Está basado en la necesidad de preparar las personas para afrontar diferentes crisis en su desarrollo. Su principio fundamental es promocionar conductas saludables y competencias personales, con el fin de evitar la aparición de problemas. El objetivo de la prevención es desarrollar la competencia funcional y social de la persona, su capacidad para afrontar situaciones y su fortalecimiento interior. (Parras, 2008)

Algunas características que resalta Conyne (1984) de este principio son:

- Proactividad ya que actúa antes de que aparezca la problemática.
- Dirigida a grupos
- Reducir los factores de riesgo e incrementar los elementos de defensa y protección.
- Se orienta al fortalecimiento personal.
- Los destinatarios son los agentes de cambio.

2. Principio de desarrollo.

En este principio la intervención supone un proceso mediante el que se acompaña al individuo durante su desarrollo, con la finalidad de lograr el máximo crecimiento de sus potencialidades. Martínez Clares (2002) señala que el principio de desarrollo encuentra su fundamento en el movimiento a favor de una carrera y

sitúa la actuación del profesional de la orientación como un proceso continuo cuyo objetivo final es involucrar al individuo al proyecto personal de su futuro (citado en Parras, 2008).

Algunas características de este principio son:

- Los periodos y cambios no son fijos, estos están sujetos a las diferencias individuales y culturales del individuo.
- El desarrollo es un proceso acumulativo y secuencial en el que las transiciones de una etapa influyen en la siguiente.
- El proceso de madurez requiere una activación por parte del individuo.

3. Principio de intervención social.

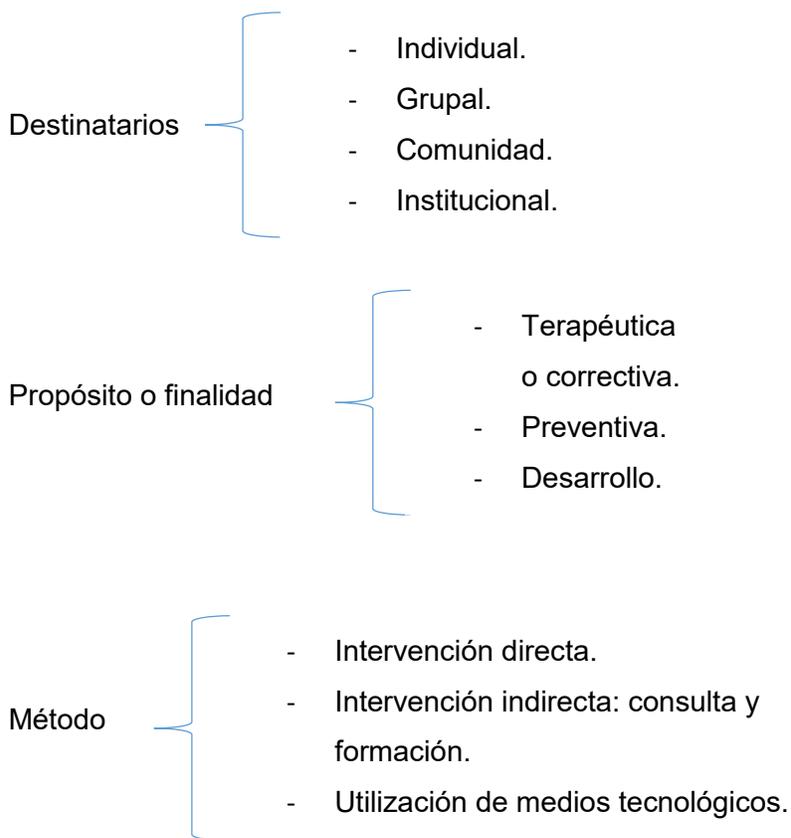
Este principio se enfoca desde una perspectiva holístico-sistémica, la cual debe incluir intervenciones basadas en las condiciones ambientales y contextuales del individuo, puesto que las condiciones influyen en la toma de decisiones y en su desarrollo personal.

Para Rodríguez (1998) asumir este principio implica:

- Que la intervención este dirigida a modificar aspectos de la organización y funcionamiento en este caso del centro educativo, es decir, organización de los grupos, el sistema de evaluación, la metodología, etc.
- Además, se debe considerar el contexto social de los individuos como: becas, ayuda, asistencia social, etc.
- Hay que sensibilizar sobre la necesidad de actuar sobre los factores que impiden el logro de los objetivos personales. Logar la concienciación es primordial para una actitud positiva respecto al cambio.
- Uso de intervenciones que tengan el objetivo de eliminar los efectos negativos de los ambientes de las personas (citado en Parras, 2008).

3.2 Funciones y Modelos de la Orientación educativa.

Delimitar las tareas de la Orientación puede parecer complejo ya que existen diversas posturas y clasificación según los distintos autores, pero puede ser entendida por medio del siguiente esquema:



1. Los destinatarios.

En un primer momento la orientación se ubicó de forma individual, no obstante, a partir de su evolución se señala la importancia de intervenir en diferentes contextos sociales en los que se desenvuelve el individuo, en este sentido

intervenir en grupos primarios como: la familia, la pareja, los amigos, etc. para finalmente hablar desde el marco institucional o comunitario.

2. El propósito o finalidad

La finalidad se basa principalmente en la terapéutica, son aquellas intervenciones en las que existe una dificultad entre las relaciones interpersonales y sociales. Las intervenciones preventivas son aquellas que tienden a evitar problemas a futuro, por último, las intervenciones de desarrollo son aquellas que optimizan el crecimiento personal en todos los aspectos.

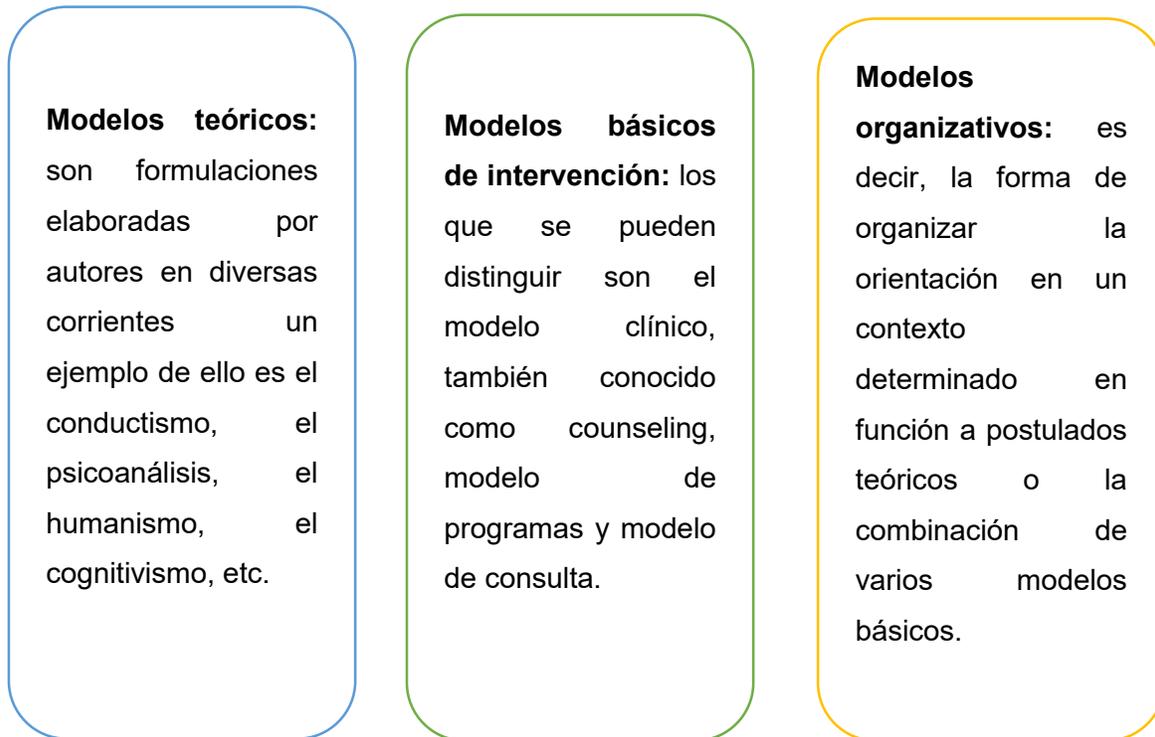
3. El método de intervención.

Hay tres tipos de intervención la directa, indirecta y la utilización de métodos tecnológicos.

Ahora bien, otro punto a retomar en la orientación educativa, son los diversos modelos de orientación, pero, ¿A qué nos referimos cuando hablamos de modelo? son aquellas representaciones, que reflejan el diseño, la estructura y los componentes esenciales de un proceso de intervención en orientación. Estos modelos en orientación son útiles ya que configuran un marco de referencia para la investigación e intervención sin la necesidad de recurrir a las teorías de las cuales se enmarcan.

En otras palabras, se puede entender que un modelo se sitúa entre la teoría y la práctica, es decir, entre lo abstracto y lo concreto, además sirven para interpretar y comprobar aquello que se intenta explicar desde la teoría. En específico, los modelos en la orientación construyen la realidad, a partir de la información obtenida sobre una situación, los objetos, los procesos y las causas de la información (Hervás, 2006 citado en Parras, 2008).

En orientación un modelo no es consensuado y el significado se da a partir de cómo se aborda dependiendo de los diferentes autores, por ejemplo, Bisquerra (1998), clasifica los modelos de orientación según tres criterios complementarios: la teoría subyace del modelo, el tipo de intervención y el tipo de organización de la siguiente forma:



Elaboración propia a partir de Bisquerra (1998).

Para fines de dicha tesina se sigue el modelo de programas, cabe destacar que este modelo nace a partir de reconocer limitaciones en otros modelos (counseling y el de servicios). Bisquerra (1998) menciona que este modelo se basa en acciones planificadas encaminadas a lograr objetivos para satisfacer necesidades.

Repetto (1994) menciona que es el diseño, fundamentado y la aplicación de las intervenciones pedagógicas que pretenden lograr determinados objetivos dentro de un contexto de una institución educativa, de la familia o de la comunidad, y ha de ser evaluado en sus fases (citado en Parras, 2008). Además, Velázquez

Medrano (1998) dice que es un sistema que fundamenta, sistematiza y ordena la intervención psicopedagógica comprensiva a orientada a priorizar y satisfacer necesidades de desarrollo o de asesoramiento (citado en Parras, 2008).

Cabe destacar que dichos programas se diseñan y desarrollan teniendo en cuenta:

- Las necesidades del contexto.
- Se dirige a todos aquellos que lo necesiten y se centra en sus necesidades.
- El individuo es el principal agente activo dentro del proceso de orientación.
- El programa tiene un carácter preventivo y de desarrollo.
- Se organiza mediante objetivos y desarrollando actividades en virtud de ellos.

Repetto (2002) hace referencia que este modelo de programas puede intervenir en los contextos escolares, familiar y comunitarios, en dónde se establecen primordialmente cuatro áreas temáticas: desarrollo académico, desarrollo personal y social, desarrollo cognitivo y metacognitivo, desarrollo compresivo o integrador (citado en Parras, 2008). Además, puede considerarse que la intervención a través del modelo de programas puede ser remedial, de desarrollo personal o de educación para la carrera.

Para Bisquerra (1998) el modelo de programas consta de las siguientes fases:

1. Análisis de contenido.

Características del contexto.

Características de los sujetos a los que está destinado.

Identificación de necesidades.

2. Planificación del programa.

Áreas de actuación.

Identificación de agentes de actuación.
Selección del modelo del programa.
Determinación de las metas y logros esperados.
Evaluación inicial.

3. Diseño del programa.

Especificación de objetivos.
Planificación de actividades.
Estrategias de intervención.
Recursos

4. Ejecución del programa.

Especificación de las funciones.
Seguimiento de las actividades.
Logística necesaria.

5. Evaluación del programa.

Diseño de la evaluación.
Instrumentos y estrategias de evaluación.
Técnica de análisis.

6. Coste del programa.

Personal.
Material.
Fuentes de financiamiento.

Para finalizar, es necesario puntualizar las ventajas que tiene el modelo de programas:

- Al ser una intervención programada, con intencionalidad, sistematicidad, de mayor eficacia, satisface las necesidades reales, optimiza recursos humanos y materiales.
- Ayuda a establecer prioridades y a anticipar las necesidades.
- Alcanza a un mayor número de sujetos.

- Facilita la prevención.
- Promueve el desarrollo y posibilita la reflexión crítica.

3.3 Función de la orientación educativa en la universidad.

Para fines de la presente tesina nos centraremos en la Facultad de Filosofía y Letras, la cual está bajo el mandato del Dr. Jorge Enrique Linares Salgado durante el periodo 2017– 2021. El Dr. Linares presento ante la comunidad su propuesta de trabajo a desempeñar durante dicho periodo, el cual se compone de objetivos y metas generales, líneas transversales de acción, así como programas estratégicos, que enuncian líneas de acción y proyectos.

De manera específica me concentrare en el objetivo cuatro que habla de la “atención integral a las necesidades de los estudiantes”, seguido de su línea transversal que lleva por nombre “Integridad académica, convivencia comunitaria y equidad de género”, todo ello da paso al quinto punto del programa estratégico titulado “Programa de Apoyo a los estudiantes”, el cual tiene como objetivo mejorar los índices de egreso y titulación, así como atender las necesidades de los estudiantes. Además de incrementar el número de becas, programas de apoyo a la salud física y mental y mejorar la infraestructura para el estudio y el trabajo. Por último, impulsar una bolsa de trabajo para humanidades.

Cabe destacar, que en el “Programa de Apoyo a los estudiantes”, la línea de acción se encamina a “Reducir la deserción y el rezago escolar”, para ello indica que uno de los proyectos es: el incremento y diversificación de las becas, reactivación de cursos intersemestrales, así como ampliar y mejorar el programa de tutorías para los estudiantes de los primeros 4 semestres de cada carrera (Linares, 2017).

Lo antes mencionado hace referencia a la necesidad de esclarecer en un primer momento, lo que entendemos por deserción, es decir, este se refiere: “al abandono prematuro de los estudios antes de alcanzar un grado o un título, y considera un tiempo suficientemente largo como para descartar la posibilidad de que el alumno se reincorpore” (Mateus, 2011, p.2). Ante ello la UNAM dentro de su

portal de estadística universitaria, no muestra datos que nos permita observar cuál es la cantidad de alumnos que han desertado en algún momento de la licenciatura, así mismo el término deserción no forma parte del glosario de términos estadísticos.

Otro punto a destacar es que tampoco se ha visualizado cuáles son las causas por las cuales los jóvenes son orillados a tomar esta decisión, por ejemplo, en un estudio de la Universidad de Chile las principales causas de deserción son: jornadas amplias de trabajo, responsabilidad como jefas o jefes de un hogar, recursos económicos, expectativas sobrevaloradas de la carrera, gestión del tiempo aunado a la idea de técnicas y hábitos de estudio, eventos inesperados como muerte de algún familiar, cuidados de los hijos, embarazo, cambio de trabajo, entre otros (Arancibia, 2018).

Además, en otro estudio realizado en la Universidad de San Buenaventura en Bogotá (1998-2009), se encontró que los universitarios que desertan son por factores como: dificultad económica, problemas de salud, traslado del país, inconformidad con la carrera, incompatibilidad de horario, embarazo, etc. (Mateus, 2011).

A partir del análisis de investigaciones Castaño, Gallón, Gómez y Vázquez, (2008) se observó que la deserción se presenta principalmente durante los primeros cuatro semestres de la carrera (citado en Mateus, 2011), todo ello a los factores que ya se mencionaron con anterioridad, entre ellas se destacan las categorías de lo económico, es decir, no pueden cubrir los gastos de la carrera, en lo personal se refiere a una enfermedad, un embarazo e intereses, respecto a lo académico se refiere a no sentir que se cumpla con un rendimiento adecuado.

Ante esta situación, el tema que me compete visualizar es la deserción por motivos de un embarazo de aquellas jóvenes universitarias que se encuentran en la FFYL, ya que como se pudo observar en distintos estudios, esta es una de las causas principales de deserción en jóvenes universitarios.

Pero, ¿Qué hacer ante este hecho?, en respuesta a esta problemática, desarrollo una propuesta bajo el enfoque de la orientación educativa y con una mirada desde la educación para la salud. La cual está dirigida en un primer momento a la Coordinación del Colegio de Pedagogía, y que está sustentada bajo la mirada y los principios del actual director de la Facultad de Filosofía y letras, el Dr. Jorge Enrique Linares Salgado.

Lo expuesto en este capítulo 3 es:

La orientación educativa nos ayuda a la consolidación de la personalidad, así como en desarrollo de múltiples habilidades, tomando en cuenta sus necesidades y su contexto.

Se entiende a la orientación como aquel proceso de ayuda hacia la persona, en la toma de conciencia sobre sí mismo y los demás, y sobre la realidad que le rodea.

Ello nos pone a reflexionar acerca de la necesidad que tiene la UNAM, de involucrar a la orientación educativa, dentro de sus programas, ya que a través de ella encontramos las fundamentaciones teóricas para brindar atención a diferentes grupos.

Además, se abordan los principios de la orientación entre ellos el de prevención, de desarrollo y de intervención social, el tipo de destinatarios, los métodos de intervención, así como los modelos de la orientación.

Estas bases permiten el sustento del siguiente capítulo ya que aborda la propuesta, destinada a aquellas jóvenes en condición de gestación/maternidad para evitar la deserción de los estudios universitarios.

Capítulo 4. Propuesta de orientación educativa para jóvenes Universitarias.

*Ser mamá no se mide por lo que dejas atrás,
sino por lo que ganas al serlo.
Anónimo*

La Facultad de Filosofía y Letras, alberga diversas carreras entre ellas la Licenciatura en pedagogía, en dónde la mayoría de su población son mujeres, específicamente se tiene registro de inscripción de 902 jóvenes universitarias, las cuáles se encuentran en un rango aproximado de 18 a 23 años (Colegio de Pedagogía, 2017).

Dentro de esta población se ha visualizado un grupo que ha sido nombrado como “invisibles”, éstas son aquellas jóvenes universitarias que se encuentran en una condición de gestación/maternidad, reciben este nombre ya que no son visualizadas por la comunidad estudiantil empezando por la misma Facultad un ejemplo, de ello es que no cuenta con datos específicos que muestren cuantas de sus alumnas están en esta situación.

Valorar la situación a la que son expuestas muchas madres universitarias, permitirá que se logre en estas mujeres un equilibrio entre la vida estudiantil y ser madre, de igual forma, permitirá visualizar un proyecto de vida que no solamente beneficiará el aspecto académico, sino también el interpersonal.

Por ello, es conveniente tomar las medidas necesarias, para elaborar planes a largo y corto plazo que les permitan a madres universitarias no abandonar los estudios, brindándoles las herramientas necesarias, como es el caso de algunas otras Universidades a nivel nacional e internacional.

Con la intención de comprender la situación que viven en específico las jóvenes universitarias en condición de gestación/maternidad, se utilizó la técnica de los grupos focales, la cual comprende de una entrevista grupal, de tipo abierta o estructurada, en la que se discuten experiencias personales, hechos sociales, etc. Ante esta idea Kitzinger (1995) menciona que los grupos focales son un espacio de opinión para captar el sentir, pensar y vivir de los individuos, provocando auto explicaciones para la obtención de datos cualitativos (citado en Hamui-Sutton, 2012).

Dentro del grupo focal fueron planteadas ocho preguntas, las cuales se rigen en los ejes centrales de esta tesina, las siete participantes colaboraron de manera espontánea y respetuosa, explicando cada una las vivencias de su experiencia a lo largo de su maternidad aunado de los estudios universitarios, por ello parte fundamental de la propuesta que desarrolle, consiste en dar respuesta a las necesidades de la población. Véase en (Anexo 1).

En la siguiente tabla, se muestra un análisis de algunas de las preguntas hechas al grupo focal, haciendo énfasis en puntos centrales que mencionaron las participantes.

| Pregunta realizada. | Peticiones de la población |
|--|---|
| <p>¿Qué situaciones se presentaron en tu vida diaria y académica después de convertirte en madre?</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar todos los sentidos, estar al pendiente de la higiene, protección de los hijos. - Organización de los tiempos. - Desigualdad por parte de los profesores y compañeros de clase. - No poder permanecer tanto tiempo en la escuela. - Las actividades son en función al tiempo y cuidado de los hijos. |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Manejo del estrés por múltiples tareas. |
| <p>Durante esta etapa, ¿Has recibido ayuda de algún programa social o algún programa de beca dentro de la misma UNAM? ¿Cuál? ¿Y de qué forma te beneficia?</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Algunas de ellas no han recibido apoyos por parte de la UNAM. - Otras recibieron algún tiempo la beca de Manutención. - La beca las beneficia en: gastos de pasaje, copias y gastos para el infante. |
| <p>Respecto a las Redes de apoyo sociales, es decir, aquellas personas que nos apoyan en diversos momentos de nuestra vida como: la familia, la pareja, los amigos, los vecinos, etc.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - La mayor parte de las universitarias han recibido apoyo por parte de su madre, seguido de sus hermanos y padre. - Algunas hacen referencia que un pilar importante es su pareja, y en otros casos a pareja no se hizo responsable de la situación. - Respecto a los amigos todas ellas hacen énfasis en lo importante de contar con alguien para poder platicar y sentirse apoyadas. - En general, no hacen referencia acerca de profesores de la universidad, que hayan mostrado su apoyo. |
| <p>¿Cuáles temas crees que se deberían abordar en un taller fundamentado de la Orientación Educativa o que cuestiones en su momento les hubiera gustado que se les ayudará?</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Cómo enfrentar la maternidad con la universidad. - Manejo del tiempo. - Cuestiones específicas sobre la maternidad. - Técnicas de estudio. - Manejo del estrés. |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">- Cómo combinar las actividades académicas con las del hogar.- El papel de la mujer.- Dudas respecto a la gestación, preparación para el parto física y emocionalmente.- Primeros cuidados y necesidades del infante.- Cambios emocionales. |
|--|---|

A partir de las anteriores peticiones de la población y de la revisión de la teoría, se realiza esta intervención la cual busca brindar las herramientas necesarias para que las jóvenes universitarias en condición de gestación/maternidad desarrollen habilidades, conocimientos y actitudes frente a las diversas situaciones que se le presenten. El diseño de la propuesta incluye: objetivo general y objetivos en el ámbito cognoscitivo, psicomotor y afectivo, población, lugar, duración, temas eje, metodología, evaluación, perfil del facilitador y la guía instruccional.

Además, se incluye la planeación de cada sesión en la cual se plantea el contenido temático, objetivos a desarrollar cada sesión, duración, así como los recursos, (Carta descriptiva) además se proponen algunos contenidos teóricos a abordar.

A continuación, se muestra el cuadro resumen de la propuesta de “Taller para jóvenes universitarias en condición de gestación/maternidad”.

RESUMEN

| | |
|-----------------------|--|
| Bases teóricas | Juventud. Educación para la Salud. Redes de apoyo. Orientación educativa. Programa existente: - Programa de Salud Materna y Perinatal (CNEGSR). - Grupo focal |
| Objetivo | Las jóvenes universitarias en condición de gestación/maternidad desarrollaran habilidades, actitudes y conocimientos para poder continuar de la mejor forma con sus estudios universitarios. |
| Población | Jóvenes universitarias en condición de gestación/maternidad en la Universidad Nacional Autónoma de México UNAM |
| Duración | 10 sesiones con una duración de 60 min cada una. |
| Lugar | Un salón amplio, que cuente con ventilación, sillas y conexiones de luz. |
| Temas ejes | <ol style="list-style-type: none">1. El embarazo.2. La maternidad.3. Planificación familiar.4. Redes de apoyo sociales5. Los estudios Superiores.6. Vida social y académica después del embarazo. |

| | |
|-------------------|---|
| | 7. Programas y becas de apoyo. |
| Evaluación | Aplicación de un cuestionario pre-post test el cual mide los objetivos cognoscitivo, psicomotor y afectivo, del cual se recomienda hacer el cálculo a partir del programa estadístico STATA. Con el fin de obtener con seguridad cuales fueron los cambios a partir de la intervención. |



4.1 Descripción de la propuesta.

La presente propuesta parte de la orientación educativa, la cual está encaminada específicamente para jóvenes universitarias en condición de maternidad se fundamenta de pilares teóricos de la Orientación Educativa y de la Educación para la Salud, antes desarrollados en la presente tesina, además de un acercamiento a un programa existente sustentado por el Gobierno de México, y por último la aplicación de la técnica de grupos focales para conocer de cerca los intereses reales de la población.

4.2 Objetivo General.

Las jóvenes universitarias en condición de gestación/maternidad desarrollaran habilidades, actitudes y conocimientos para poder continuar de la mejor forma con sus estudios universitarios.

4.3 Población.

Jóvenes universitarias.

Perfil:

- Encontrarse en un estado de gestación es decir de 1 a 9 meses de embarazo.
- Ejercer la maternidad de 0 al primer año del infante.
- Edad de 18 en adelante.
- Estar estudiando una licenciatura universitaria.

4.4 Lugar.

Se requiere de un salón con espacio amplio, que cuente con piso liso, pizarrón blanco, sillas y conexiones eléctricas.

4.5 Duración.

El taller consta de 10 sesiones las cuales, no tienen una seriación pues el propósito es que cualquier joven se incorpore no importando cual sea su condición ya sea gestación o la maternidad.

4.6 Temas eje.

1. El embarazo.
2. La maternidad.
3. Planificación familiar.
4. Redes de apoyo sociales.
5. Los estudios Superiores.
6. Vida social y académica después del embarazo.
7. Programas y becas de apoyo.

4.7 Perfil de los facilitadores.

El facilitador es un profesional que posee una adecuada formación en el campo profesional, tecnológico y humanístico que le permite relacionarse con sus semejantes o socios de aprendizaje para motivar su crecimiento personal y profesional. (Calivá, 2009).

En la siguiente tabla se enuncian las características principales que debe tener el facilitador:

| Rasgos | Características | Observaciones |
|----------------------|---|---|
| Cognitivos | <p>Dominio teórico y práctico del tema.</p> <p>Conocimiento de la realidad</p> <p>Flexibilidad para adaptarse a diferentes situaciones.</p> <p>Capacidad de análisis y síntesis.</p> <p>Conocimiento de técnicas y métodos de aprendizaje.</p> | <p>Posee formación profesional y experiencia en el campo de la educación y como técnico en un área en específico.</p> |
| Psicomotrices | <p>Expresión verbal, clara, precisa y sencilla.</p> <p>Capacidad para conservar la atención del grupo.</p> <p>Manejo de equipo multimedia.</p> <p>Capacidad para desarrollar material didáctico.</p> | <p>En su labor maneja métodos y técnicas de aprendizaje y evaluación para lograr los objetivos deseados.</p> |
| Actitudinales | <p>Habilidad para integrar a los participantes.</p> <p>Orientar al logro de los objetivos.</p> <p>Facilidad para manejar situaciones imprevistas.</p> <p>Crear un ambiente de confianza,</p> <p>Capacidad de escucha empática.</p> <p>Liderazgo</p> | <p>Con estos rasgos se pretende crear un clima de dialogo, comprensión, acuerdo y negociación.</p> |

Elaboración propia a partir de Calivá (2009).

“Guiando mi gestación/maternidad universitaria” demanda las características de un profesional de la educación, sin embargo, parte de la mirada de la educación para la salud, por lo que no solamente se necesitan pedagogos, a lo largo de las sesiones se hará el uso de otros profesionales los cuáles están dentro del ámbito de la salud.

4.8 Recursos Humanos.

| Profesionistas | Actividades a desempeñar |
|---|--|
| Exalumnas que vivieron la maternidad en sus estudios superiores. | Compartir con las jóvenes universitarias las experiencias que ellas pasaron. |
| Experto en lactancia. | Ayudará a las jóvenes con información acerca de la lactancia. |
| Pediatra. | Ayudará a esclarecer información importante durante el primer año del infante. |

4.8 Recursos materiales.

| Cantidad | Descripción |
|-----------------|---|
| 1 | Laptop |
| 1 | Proyector con cables de conexión a la laptop. |
| 1 | Bocinas para laptop |
| 1 | Extensión de luz |
| 20 | Plumones para pizarrón de diferentes colores |
| 30 | Lápices |
| 20 | Pinturas para cartel de diferentes colores |
| 40 | Cartulinas de diversos colores |
| 15 | Revistas para recortes |
| 25 | Pegamento en barra |
| 15 | Periódicos para recortes |

| | |
|-----------|--|
| 15 | Tijeras |
| 50 | Tarjetas blancas tamaño 10*5 |
| 50 | Seguritos pequeños dorados. |
| 20 | Plumones para papel de diversos colores |
| 10 | Pelotas gigantes |
| 10 | Tapetes de yoga |
| 5 | Muñecos con ropa |
| 20 | Pañales de recién nacido |
| 2 | Tina de bebe |
| 1 | Muestrario de métodos anticonceptivos |
| 1 | Paquete de hojas blancas |
| 50 | Cuestionarios pre-post test |
| 15 | Laminas informativas para diversos temas |
| 20 | Infografías ilustrativas para diversos temas |

Guía Instruccional

| Sesión | Título | Contenidos | Objetivos |
|--------|------------------------------------|--|--|
| 1 | ¿Estás embarazada?, no estás sola. | ¿Quién eres? ¿Cómo te sientes? | Cognoscitivo: Distinguirá algunos elementos que componen su personalidad. Psicomotor: No se desarrolla en esta sesión. Afectivo: Reconocerá las emociones que se puedan presentar en el embarazo. |
| 2 | El embarazo en universitarias. | Cuidados en el embarazo Etapas del desarrollo del embarazo Ejercitación durante el embarazo | Cognoscitivo: Identificará los cuidados primordiales durante el embarazo. Psicomotor: Realizará cuatro ejercicios para mantenerse activa durante el embarazo. Afectivo: Apreciará las emociones ante el desarrollo del embarazo. |
| 3 | El parto. | ¿Qué es el parto? ¿Cómo reconoces que estás en labor de parto? Ejercicios para acelerar el parto | Cognoscitivo: Identificará los elementos principales del parto. Psicomotor: Imitará ejercicios afines con la labor de parto. Afectivo: Asumirá las posibles emociones antes y después del parto. |
| 4 | La maternidad en universitarias. | Etapas del infante (0 a 1 año) Primeros cuidados Lactancia Cuidados post-parto | Cognoscitivo: Identificará las características del primer año del infante. Psicomotor: Ejemplificará los primeros cuidados del infante. Afectivo: Preservará su salud emocional post-parto. |
| 5 | Planificación familiar. | Cuidados de la mujer | Cognoscitivo: Diferenciará los cuidados principales de la mujer. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Métodos anticonceptivos Autoestima | Psicomotor: Comparará los distintos métodos anticonceptivos. Afectivo: Reconocerá los aspectos esenciales para mejorar la autoestima. |
| 6 | Redes Sociales de Apoyo 1 | Beneficios de las redes de apoyo La familia Tipos de apoyo | Cognoscitivo: Distinguirá los tipos y beneficios de las redes de apoyo. Psicomotor: Dramatizará situaciones particulares de redes de apoyo. Afectivo: Apreciará las redes de apoyo con las que cuenta. |
| 7 | Redes Sociales de Apoyo 2 | La pareja Los amigos Tipos de apoyo | Cognoscitivo: Expresará vivencias propias relacionadas con sus redes de apoyo. Psicomotor: Elaborará un material visual conforme a su relación con sus redes de apoyo. Afectivo: Apreciará las redes de apoyo con las que cuenta. |
| 8 | La importancia de los estudios superiores | Importancia de continuar estudiando Beneficios y desventajas de continuar estudiando Alternativas con las que cuenta la institución | Cognoscitivo: Analizará la importancia de continuar estudiando. Psicomotor: No se desarrolla en esta sesión. Afectivo: Apreciará el impacto de seguir estudiando en su vida. |
| 9 | Programas Sociales y Becas de la UNAM | Programas existentes Cuáles son los requisitos para la obtención de un programa Beneficios y administración | Cognoscitivo: Identificará algunos de los programas de apoyo existentes. Psicomotor: Identificarán cual es el presupuesto necesario para que asistan a la universidad. |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | | del apoyo | Afectivo: No se desarrolla en esta sesión. |
| 10 | La vida social y académica después del embarazo | Administración de tiempo Técnicas de estudio Estrés | Cognoscitivo: Localizará algunos hábitos de estudio y técnicas anti – estrés. Psicomotor: Dramatizará casos particulares sobre la administración del tiempo. Afectivo: Apreciará el control del estrés para una mejor salud. |

Sesión 1

¿Estás
embarazada?, No
estás sola.



Carta Descriptiva 1

Tema: Jóvenes universitarias en condición de gestación/ maternidad.

Número de participantes: Sesión grupal.

Sesión 1 **¿Estás embarazada?, No estás sola.**

Tiempo: 60 min

| Objetivos del: | | |
|--|---------------------------------|---|
| Dominio Cognoscitivo | Dominio Psicomotor | Dominio Afectivo |
| Distinguirán algunos elementos que componen su personalidad. | No se desarrolla en esta sesión | Reconocerán las emociones que se puedan presentar en el embarazo. |

| Objetivo específico | Duración | Contenido | Técnicas de instrucción / Actividad | Recursos y materiales |
|---|----------|------------------------------------|--|--|
| ---- | 5 min | Tiempo de espera | ----- | ----- |
| Conocerán los facilitadores del taller y los objetivos del mismo. | 10 min | Presentación | 1-Presentación de los facilitadores 2-Breve introducción de los objetivos del taller y de la sesión | Plumones Laminas con objetivos |
| Resolverán un pre-test como parte de la evaluación del taller. | 5 min | Pre- test (Elemento de evaluación) | Aplicación Pre-test | Cuestionario Véase (Anexo 1) |
| Reconocerán su personalidad a través de una técnica didáctica. | 20 min | ¿Quién eres? | 3-Gráficas para descubrirse a sí mismo. | Lápices Pinturas Cartulinas Revistas Pegamento Periódico Tijeras |
| Identificarán sus emociones por medio de otras vivencias. | 20 min | ¿Cómo te sientes? | 4- Testimonio de jóvenes universitarias en la misma condición. | Tarjetas blancas con seguros Asistentes para contar las vivencias. |
| Reflexionarán acerca de los contenidos de la sesión | 5 min | Reflexión de la sección | 5-Análisis sobre los elementos trabajados durante la sesión | ----- |

Sesión 1: ¿Estás embarazada?, No estás sola.

Objetivos:

Cognoscitivo: Distinguirán algunos elementos que componen su personalidad.

Psicomotor: No se desarrolla en esta sesión.

Afectivo: Reconocerán las emociones que se puedan presentar en el embarazo.

Duración: 60 min.

Población: Universitarias en condición de gestación/ maternidad.

Contenido temático:

- ✓ ¿Quién eres?
- ✓ ¿Cómo te sientes?

Descripción de actividades:

A1. Se hará una presentación de los facilitadores de dicho taller.

A2. Posteriormente estos facilitadores darán una breve introducción del contenido del taller así mismo de los objetivos generales aunado a los objetivos que tiene la primera sesión.

A3. Gráficas para descubrirse a sí mismo.

Se requieren de los siguientes materiales: lápices, pinturas de colores, tijeras, resistol, cartulinas, revistas o periódicos.

Desarrollo: Dicha dinámica consiste en la agrupación de algunos dibujos o recortes para descubrirse a sí mismo a través de ellos.

Con las pinturas, lápices, y recortes de las revistas o periódicos, se realizará una exposición sobre las cartulinas, sobre aquello que las participantes consideran que simboliza su personalidad.

Al final explicarán qué significa su gráfica y explicará ¿Quién es?

A4. En esta actividad se necesita de algunas asistentes, las cuales puedan contarles a nuestras participantes, ¿cómo ellas vivieron la primera parte del embarazo?, además de expresar ¿Cómo se sentían al saber que se iban a convertir en madres?

La finalidad de esta actividad será que las participantes puedan reconocer cómo se sienten y lo puedan expresar, lo anterior permitirá que las participantes se sientan en un ambiente de confort, y puedan expresarse con mayor confianza ya que entre pares se da un mejor diálogo.

A5. En esta última actividad se les preguntará a las asistentes cómo se sintieron en esta sesión, así mismo cuales son los aprendizajes que se llevan.

Sesión 2

El embarazo en universitarias.



Carta Descriptiva 2

Tema: Jóvenes universitarias en condición de gestación/ maternidad

Número de participantes: Sesión grupal.

Sesión 2 **El embarazo en universitarias.**

Tiempo: 60 min

| Objetivos del: | | |
|--|--|---|
| Dominio Cognoscitivo | Dominio Psicomotor | Dominio Afectivo |
| Identificarán los cuidados primordiales durante el embarazo. | Realizarán cuatro ejercicios para mantenerse activa durante el embarazo. | Apreciarán las emociones ante el desarrollo del embarazo. |

| Objetivo específico | Duración | Contenido | Técnicas de instrucción / Actividad | Recursos y materiales |
|--|----------|--------------------------------------|---|---|
| ---- | 5 min | Tiempo de espera | ---- | ---- |
| Expresarán las principales ideas relacionadas con los cuidados en el embarazo. | 15 min | Cuidados en el embarazo | 1-Lluvia de ideas. 2-Técnica expositiva. | Plumones Pizarrón Infografía ilustrativa Dibujos |
| Apreciarán las etapas del embarazo mediante la proyección de un video. | 15 min | Etapas del desarrollo en el embarazo | 3-Proyección del Video. Etapas del embarazo mes a mes. 4- Comentarios acerca del video. | Cañón Bocinas Computadora |
| Ejecutarán cuatro ejercicios propios para el embarazo. | 20 min | Ejercitación durante el embarazo | 5-Ejecución de 4 ejercicios durante el embarazo. | Pelota gigante Tapete de yoga |
| Reflexionarán acerca de los contenidos de la sesión | 5 min | Reflexión de la sesión | 6-Análisis sobre los elementos trabajados en la sesión del día. | --- |

Sesión 2: El embarazo en universitarias.

Objetivos:

Cognoscitivo: Identificarán los cuidados primordiales durante el embarazo.

Psicomotor: Realizarán cuatro ejercicios para mantenerse activa durante el embarazo.

Afectivo: Apreciarán las emociones ante el desarrollo del embarazo.

Duración: 60 min

Población: Universitarias en condición de gestación/maternidad.

Contenido temático:

- ✓ Cuidados en el embarazo
- ✓ Etapas del desarrollo del embarazo
- ✓ Ejercitación durante el embarazo

Descripción de actividades:

A1. En esta actividad las participantes mencionarán en una lluvia de ideas toda la información que relacione con los cuidados durante el embarazo.

A2. Posteriormente se realizará una técnica expositiva, donde se les explique cuáles son los cuidados que se deben realizar durante el embarazo.

Bases teóricas que se pueden retomar para este tema:

Como primer momento se aconseja la toma del ácido fólico, antes y durante la gestación la mujer debe consumir 0,4 mg de ácido fólico al día, ya que este ayuda a la formación del tubo neural del bebé. Otro aspecto importante es que la familia ayude a contribuir un buen ambiente en su hogar, para que la nueva mamá se sienta rodeada de un entorno agradable.

Respecto a la alimentación se recomienda consumir agua, es importante ya que ayuda al funcionamiento renal y a evitar el estreñimiento. Lo ideal sería consumir ocho vasos diarios. También se puede ingerir jugos naturales sin azúcar. Además, el consumir pescado cocido mejora el desarrollo del cerebro y la retina del niño, así mismo, reduce los riesgos de un parto prematuro. Por último, si se desea amamantar es necesario que se aumente el consumo de lácteos, verduras y frutas.

Durante el embarazo está prohibido el consumo del tabaco ya que este tiene efectos negativos sobre la placenta y el bebé. Los recién nacidos de madres fumadoras tienen menor peso promedio y un volumen cerebral menor, comparados con los de las madres no fumadoras. Se recomienda que una mujer en gestación no fume y que si hay familiares que no fumen cuando están dentro de la casa cuando hay mujeres gestantes o niños.

De igual forma se recomienda que no se ingiera alcohol, pues este traspasa la placenta y el bebé lo recibe. Se ha comprobado que los hijos de las madres

Elaboración propia a partir de Manns (2014).

A3. En esta actividad las participantes realizarán cuatro ejercicios que le ayudarán durante su embarazo:

- a) Pegar los talones: La participante se sienta con la espalda recta y junta las palmas de los pies y los talones. Respira profundamente. Al inspirar, estira la columna suavemente. Este ejercicio mejora la circulación y flexibilidad de la pelvis.
- b) Estira las piernas: La participante se sentará en el suelo con la espalda recta, estira y separa las piernas. Mantendrá relajados los músculos de las piernas y extiende los talones. Respirará profundamente. Este ejercicio le ayuda a relajar los músculos de la parte interna de los muslos.
- c) Elimina dolor de espalda: La participante colocará las rodillas y las palmas en el suelo. Arquea la columna y mantén la posición unos segundos. Regresa a la posición inicial lentamente. Este movimiento fortalece los músculos abdominales y alivia el dolor de espalda.
- d) Estira los hombros: La participante se colocará en cuclillas, con las rodillas separadas y las nalgas pegadas a los talones, colócate frente a una pared. Estira suavemente los brazos hacia arriba y coloca las manos sobre la pared. Mantén la posición unos segundos. Este estiramiento te ayuda a respirar mejor y a tonificar los músculos del pecho.

A4. Se les proyectará a las participantes un video relacionado con las etapas del embarazo semana a semana hasta el parto.

Mamá Latina, (11 de diciembre 2016) Etapas del embarazo/ El embarazo por dentro semana a semana hasta el parto. [Archivo de video]. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=XKjxy50R7ho&index=21&list=RDjJvO7kmS_2Y

A5. Una vez concluido el video se las participantes reflexionarán acerca de las emociones que se presentaron al ver el desarrollo de su bebé.

A6. En esta última actividad se les preguntará a las asistentes cómo se sintieron en esta sesión, así mismo cuales son los aprendizajes que se llevan.

Sesión 3

El Parto.



Carta Descriptiva 3

Tema: Jóvenes universitarias en condición de gestación/ maternidad

Número de participantes: Sesión grupal.

Sesión 3 **El parto.**

Tiempo: 60 min

| Objetivos del: | | |
|--|---|--|
| Dominio Cognoscitivo | Dominio Psicomotor | Dominio Afectivo |
| Identificarán los elementos principales del parto. | Imitarán ejercicios afines con la labor de parto. | Asumirán las posibles emociones antes y después del parto. |

| Objetivo específico | Duración | Contenido | Técnicas de instrucción / Actividad | Recursos y materiales |
|--|----------|--|--|---|
| ----- | 5 min | Tiempo de espera | ----- | ----- |
| Expresarán ideas principales del parto. | 15 min | ¿Qué es el parto? | 1-Técnica expositiva. 2-Reflexiones del tema. | Imágenes Plumones Laminas blancas Infografías ilustrativas |
| Distinguirán el posible momento de labor de parto. | 15 min | ¿Cómo reconoces que estás en labor de parto? | 3-Role playing. | --- |
| Practicarán cuatro ejercicios para acelerar la labor de parto. | 20 min | Ejercicios para acelerar el parto | 4-Ejecución de ejercicios que ayudan el proceso del parto con ayuda de un video. | Tapete Pelota gigante Proyector Computadora Bocinas |
| Reflexionarán acerca de los contenidos de la sesión | 5 min | Reflexión de la sesión | 5-Análisis sobre los elementos trabajados en la sesión del día. | ----- |

Sesión 3: El Parto

Objetivos:

Cognoscitivo: Identificarán los elementos principales del parto.

Psicomotor: Imitarán ejercicios afines con la labor de parto.

Afectivo: Asumirán las posibles emociones antes y después del parto.

Duración: 60 min

Población: Universitarias en condición de gestación/maternidad.

Contenido temático:

- ✓ ¿Qué es el parto?
- ✓ ¿Cómo reconoces que estás en labor de parto?
- ✓ Ejercicios para acelerar el parto

Descripción de actividades:

A1. En esta actividad se expondrán a las participantes las características generales del parto.

Bases teóricas que se pueden retomar para este tema:

El Parto

Entre las 38 y 40 semanas de gestación nos encontramos con el nacimiento, dentro del proceso de parto encontramos dos fases:

1. Fase Latente: Esta fase se inicia cuando las contracciones son regulares y termina cuando al tacto vaginal medimos una dilatación de 3cm.

La duración del periodo de latencia es variable en promedio 6.4 horas para las primigestas y 4.8 para multigestas.

Una duración mayor de 20 y 14 horas respectivamente se denomina como fase latente prolongada. Esta fase puede verse modificada por el uso de sedación excesiva, analgesia epidural y condiciones desfavorables del cuello uterino.

2. Fase activa: Se inicia cuando el cuello uterino tiene un mayor a 3cm de dilatación y culmina con una dilatación completa de 10cm. Durante esta etapa las contracciones son más seguidas e intensas, este periodo suele durar entre 2 y 4 horas.

3. Alumbramiento: Aproximadamente 15 minutos después del nacimiento de su bebé, el útero se contraerá nuevamente (estas contracciones son menos intensas) para expulsar la

Elaboración propia a partir de Facultad de Medicina, UNAM (2015).

Cesárea

La cesárea es la intervención quirúrgica que tiene como objetivo extraer el producto de la concepción y sus anexos ovulares a través de una laparotomía e incisión de la pared uterina.

Hay de dos tipos:

Urgente: Es la que se practica para resolver o prevenir una complicación materna o fetal en etapa crítica.

Electiva: Es la que se programa para ser realizada en una fecha determinada por alguna indicación médica y se ejecuta antes de que inicie el trabajo de parto.

Elaboración propia a partir de Secretaria de Salud (2012).

Imágenes de apoyo en el tema de la cesárea (Revisa Anexo 4).

Aunado a estos temas también se recomienda abordar algunos otros términos cómo:

Parto Humanizado: Es aquel que respeta los ritmos fisiológicos de la mujer y su bebé, dentro de este se promueve un ambiente de privacidad física y emocional para la madre, el bebé y la familia.

Episiotomía: Este procedimiento solo se practica en algunos casos. El cual consiste en un pequeño corte en la zona del perineo, desde la vagina hacia el ano, lo cual ayuda a la salida del

Contracciones: Semanas antes de iniciar el trabajo de parto se tendrán contracciones de baja intensidad. Estas favorecerán la posición del feto hacia el canal de parto y van preparando al cuello uterino.

Cuando las contracciones son más intensas se les tiene que tomar el tiempo desde que empieza, hasta que se logra sentir el comienzo de otra.

Es importante que cuando se produzcan cada 5 minutos a lo largo de hora y media debe

Epidural: El uso de anestesia es para aminorar el dolor dentro del parto, es una alternativa en la que conviene estar informada. Además, se puede hacer el uso de técnicas de respiración y relajación.

La epidural se coloca en la parte baja de la espalda, al aplicarla se adormece el abdomen y la parte superior de las piernas lo que disminuye el dolor del parto.

Elaboración propia a partir de Manns (2014).

A2. Una vez que se termine la técnica expositiva, se les preguntará a las participantes si tienen dudas respecto a los temas.

A3. Las participantes realizarán un rol- playing, en el cual puedan identificar el momento cuando se encuentren en labor de parto.

Se pueden utilizar las siguientes bases teóricas:

Cómo reconocer el trabajo de parto.

El inicio del trabajo de parto no suele ser tan definido, este suele ser un proceso paulatino. El síntoma más claro a reconocer son las contracciones uterinas frecuentes más intensas.

Caso 1: Contracciones uterinas

Casandra se encontraba con contracciones que en un principio eran indoloras y leves, se irán haciendo más intensas frecuentes y se pueden acompañar de dolor abdominal y lumbar



Caso 1. Casandra trata de descansar, adopta posturas que sean más cómodas y se da un baño calientito.

Caso 2. Alejandra ha desprendido un tapón mucoso por la vagina. Y recuerda que este se desprende días antes del parto, por los cambios en el cuello uterino.



Caso 2. Alejandra sabía que aún no era necesario ir al hospital, pero tenía que estar atenta a que no se presentaran las contracciones uterinas.

Caso 3. Sally notó que había un tipo líquido, el cual recordó que se le llama líquido amniótico, y este sale únicamente cuando las membranas se rompen.



Caso 3. Así que Sally, no duda ni un segundo agarra las cosas que tiene que llevar y parte hacia el hospital pues ya empezará en labor de parto.

Caso 4. Clarissa presenta un sangrado como cuando se presentaba su menstruación, no sabe qué hacer, así que le habla a su mamá.



Caso 4. La mamá de Clarissa, no sabe que aconsejarle, así que es mejor acudir inmediatamente al hospital.

A4. Posteriormente las participantes ejecutarán cuatro ejercicios que le ayuden a acelerar el parto.

El video guía recomendado a utilizar es el siguiente:

Ebrefisio, (11 de noviembre de 2016). Preparación para el parto. [Archivo de video]
Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=ARrkEbqjogM&feature=share>

Este se encuentra dividido en tres partes, primero habla en general del embarazo, las cuatro posturas para acelerar el embarazo y al finalizar da tips para la expulsión del bebé, para las posturas se recomienda ver a partir del minuto 5:50.

A5. En esta última actividad se les preguntará a las asistentes cómo se sintieron en esta sesión, así mismo cuáles son los aprendizajes que se llevan.

Sesión 4

La maternidad en universitarias.



Carta Descriptiva 4

Tema: Jóvenes universitarias en condición de gestación/ maternidad

Número de participantes: Sesión grupal.

Sesión 4 **La maternidad en universitarias.**

Tiempo: 60 min

| Objetivos del: | | |
|---|---|--|
| Dominio Cognoscitivo | Dominio Psicomotor | Dominio Afectivo |
| Identificarán las características del primer año del infante. | Ejemplificarán los primeros cuidados del infante. | Preservarán su salud emocional post-parto. |

| Objetivo específico | Duración | Contenido | Técnicas de instrucción / Actividad | Recursos y materiales |
|---|----------|--------------------------------|---|--|
| ----- | 5 min | Tiempo de espera | ----- | ---- |
| Nombrarán algunas características de la primera etapa del infante. | 10 min | Etapas del infante (0 a 1 año) | 1- Videos cortos. 2- Técnica Expositiva. | Proyector Bocinas Computadora Plumones Ilustraciones |
| Imitarán movimientos de primeros cuidados del infante. | 15 min | Primeros cuidados | 3-Role- playing. 4-Videos demostrativos. | Muñeco con ropa Pañales Tina Ropa de bebé Pediatra |
| Repetirán las posiciones de lactancia, previamente ejecutadas por el experto. | 15 min | Lactancia | 5-Demostración-ejecución. | Muñeco Experto en lactancia. |
| Valorarán las experiencias post-parto de las asistentes. | 10 min | Cuidados post-parto | 6-Presentación de diversos casos. | Asistentes para contar las vivencias |
| Reflexionarán acerca de los contenidos de la sesión | 5 min | Reflexión de la sesión | 7-Análisis sobre los elementos trabajados en la sesión del día. | ----- |

Sesión 4: La maternidad en universitarias.

Objetivos:

Cognoscitivo: Identificarán las características del primer año del infante.

Psicomotor: Ejemplificarán los primeros cuidados del infante.

Afectivo: Preservarán su salud emocional post-parto.

Duración: 60 min

Población: Universitarias en condición de gestación/maternidad

Contenido temático:

- ✓ Etapas del infante (0 a 1 año)
- ✓ Primeros cuidados
- ✓ Lactancia
- ✓ Cuidados post-parto

Descripción de actividades:

A1. En esta primera actividad las participantes identificarán el desarrollo del infante de los 0 al primer año de vida a través de la proyección de los siguientes videos:

UNICEF, México. (8 de noviembre, 2012) Etapa de 0 a 3 meses ¡Acabo de nacer! [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=kY7QIJu6AO0>

UNICEF, México. (8 de noviembre, 2012) Etapa de 4 a 6 meses ¡Disfruto! [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=w9QcN_5M7xA

UNICEF, México. (8 de noviembre, 2012) Etapa de 7 a 9 meses Gateo [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=dXzgHLUd2Y>

UNICEF, México. (8 de noviembre, 2012) Etapa de 10 a 12 ¡Mis primeros pasos! [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=0IAwbZoCzlk>

Se sugiere proyectar el de la primera etapa, e invitar a que la participante continúe viendo los próximos de acuerdo a sus intereses, estos videos son una serie de UNICEF, México en dónde se exponen todas las etapas de desarrollo hasta los 5 años del infante.

A2. En esta actividad las participantes expondrán algunas de las etapas del desarrollo del niño. Se puede utilizar el apoyo de la infografía (Revisar anexo 4)

A3. La actividad consiste en un rol-playing, en el que las participantes elegirán una de las tarjetas y dependiendo la que volteé será la actividad que tenga que realizar. (Revisar anexo 5).

A4. Algunos de los videos demostrativos que pueden ser utilizados son los siguientes:

Dr. Fernando Lamas, (2 de octubre de 2014) Recién nacidos. Consejos paso a paso [Archivo de Video] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=ywvID0mloyM&t=58s>

Centro prenatal Vida Nueva, (30 de mayo 2017) Los primeros cuidados del bebé. [Archivo de video] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=-V8uYZZv6Eo>

En la ejecución de esta actividad es de suma importancia visualizar de qué forma está llevando el procedimiento y preguntar sus dudas de cómo realizar las cosas.

A5. Para la demostración de cómo amamantar se recomienda visualizar el siguiente video, a su vez también se pueden emplear conocimientos teóricos y ayuda del experto en lactancia.

Liga de la leche, (4 de octubre de 2008). Amamantar en 10 pasos. [Archivo de Video] Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=zp4X_sR6D-s

Dicho video pertenece al grupo llamado Liga de la leche, esta es una Organización No Gubernamental, preocupada por que las mamás tengan una lactancia exitosa, a partir de un buen método de lactancia.

El link de la liga de la leche en México es: <https://laligadelaleche.org.mx/> dentro de esta página se puede encontrar información para poder orientar a nuestra participante.

Se puede hacer uso de algunas imágenes ilustrativas (Revisar Anexo 5).

Algunos conceptos que deben tomarse en cuenta en el tema de Lactancia son:

Lactancia temprana:
Es aquella que se inicia después del parto.

Lactancia a Libre demanda:
Se debe ofrecer el pecho cada vez que el bebé lo requiera y por el tiempo que este lo desee.

Exclusividad:

Lo ideal es que el bebé se alimente únicamente de leche materna mínimo durante 6 meses, después de este tiempo ya se puede acompañar de alimentos, pero la leche materna puede continuar hasta los 2 años.

Fortalece el vínculo.

La lactancia produce un vínculo afectivo entre la mujer y su bebé.

Esta alimentación proyecta al bebé seguridad y bienestar, lo cual hace sentirse querido y protegido

Elaboración propia a partir de (Manns, 2014).

A6. Respecto a los cuidados post- parto, las invitadas les aconsejaron sobre algunos cuidados que tuvieron después del parto. Además, es necesario contar con información teórica por si se requiere esclarecer algunas dudas que se presente.

El post- parto también conocido como Puerperio

Es la etapa en la que se producen una serie de cambios fisiológicos en la mujer, que tras el parto vuelve de forma gradual al estado normal. Además de comenzar con la alimentación del recién nacido.

Su duración aproximada es de 40 días (6 semanas) y se divide en tres etapas:

- Puerperio inmediato. Son las primeras 24 horas
- Puerperio clínico: Desde el final del parto hasta que la mujer es dada de alta del medio hospitalario (2 a 4 días)
- Puerperio tardío: El final coincide con la aparición de la primera menstruación (aproximadamente 6 semanas)

Algunos de los cambios que se presentan en este periodo son en:

El útero

Regeneración del endometrio

Loquios

Cérvix y segmento inferior del útero

Vagina

Sistema urinario

Pérdida de peso

Cambios metabólicos

Cambios endocrinos

Cambios en la glándula mamaria

Elaboración propia a partir de Aguarón (2010).

También se puede hacer uso de algunas imágenes informativas (Revisar Anexo 6).

A7. En esta última actividad se les preguntará a las asistentes cómo se sintieron en esta sesión, así mismo cuáles son los aprendizajes que se llevan.

Sesión 5

Planificación Familiar.



Carta Descriptiva 5

Tema: Jóvenes universitarias en condición de gestación/ maternidad

Número de participantes: Sesión grupal.

Sesión 5 **Planificación Familiar.**

Tiempo: 60 min

| Objetivos del: | | |
|---|--|---|
| Dominio Cognoscitivo | Dominio Psicomotor | Dominio Afectivo |
| Diferenciarán los cuidados principales de la mujer. | Compararán los distintos métodos anticonceptivos | Reconocerán los aspectos esenciales para mejorar la autoestima. |

| Objetivo específico | Duración | Contenido | Técnicas de instrucción / Actividad | Recursos y materiales |
|---|----------|-------------------------|--|--|
| ----- | 5 min | Tiempo de espera | ----- | ----- |
| Demstrarán los conocimientos adquiridos sobre los cuidados de la mujer . | 15 min | Cuidados de la mujer | 1-Técnica expositiva 2-Reflexionará acerca de lo aprendido en la técnica expositiva. | Plumones Lamina |
| Contrastarán los diferentes métodos anticonceptivos demostrados. | 20 min | Métodos anticonceptivos | 3-Video demostrativo y explicación teórica. 4-Ejercicio de identificación de métodos anticonceptivos. | Proyector Bocinas Computadora Muestrario de métodos anticonceptivos físico. |
| Aceptarán sus habilidades positivas y negativas mediante una técnica didáctica. | 15 min | Autoestima | 5-Reconoce tu talento. | Tarjetas blancas Lápices |
| Reflexionarán acerca de los contenidos de la sesión | 5 min | Reflexión de la sesión | 6-Análisis sobre los elementos trabajados en la sesión del día. | ---- |

Sesión 5: **Planificación familiar.**

Objetivos:

Cognoscitivo: Diferenciarán los cuidados principales de la mujer.

Psicomotor: Compararán los distintos métodos anticonceptivos

Afectivo: Reconocerán los aspectos esenciales para mejorar la autoestima.

Duración: 60 min

Población: Universitarias en condición de gestación/ maternidad.

Contenido temático:

- ✓ Cuidados de la mujer
- ✓ Métodos anticonceptivos
- ✓ Autoestima

Descripción de actividades:

A1. Se aplicará la técnica expositiva para desarrollar los cuidados de la mujer, ejerciendo la maternidad.

Se presentan algunos temas que pueden ser retomados para este apartado.

Imagen corporal:

Cuidar la imagen corporal ayuda a sentirse seguras, atractivas, sensuales etc.

Se puede lograr mediante rutinas de ejercicios suaves como: caminatas

Llevar una buena alimentación y más si se está amamantando.

No dejar de lado el arreglo personal como corte de cabello, maquillaje, manicure, pedicure, etc.

Algunos momentos de relajación son indispensables.

Vida sexual

Algún masaje puede ayudar a calmar los momentos de estrés

Según el Dr. Alonso Acuña (s/f) después de los cuarenta días se pueden reiniciar las relaciones sexuales solo si sus condiciones de salud y el deseo lo permiten.

Además, es importante que el ambiente sea propicio para el momento.

Cabe destacar que no todo se trata de una penetración se pueden realizar diferentes prácticas sexuales si lo desean.

En el rol de Madre

Debe hacer caso a lo que la intuición le diga, es importante considerar que uno se puede equivocar y siempre se puede volver a intentar.

Es necesario equilibrar los cuidados que se tienen con el bebé, hacia ella y a la pareja.

La madre debe dormir lo más que pueda, además puede acompañar al bebé cuando éste tome sus periodos de siesta.

Involucrar al padre en las actividades del recién nacido es indispensable para que la carga de trabajo disminuya y de esta

Elaboración propia a partir de Serrato (2012).

A2. Las participantes expresarán los comentarios acerca de esta nueva etapa de su vida.

A3. Para el tema de los métodos anticonceptivos se recomienda el uso del siguiente video:

Clínica Hispana, (19 de diciembre de 2016). Métodos anticonceptivos. ¿Cuál es mejor para ti?.[Archivo de video] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=A-8ODPcTOZs>

En este video se explica de manera explícita y de forma clara la mayoría de los métodos anticonceptivos existentes.

Además, se puede hacer uso igualmente de las infografías para complementar la explicación. (Revisar Anexo 7)

A4. Se recomienda realizar un muestrario con los métodos que estén al alcance o que ilustren los contenidos abordados, para que las participantes puedan reconocerlos y mencionar las características de cada uno. Además de que se le puede cuestionar sobre el uso de ellos.

A5. Reconoce tu talento es una técnica para que las participantes identifiquen en que se pueden destacar dependiendo de los diversos ámbitos de su vida.

Desarrollo: Se le obsequiarán dos tarjetas blancas y un lápiz.

En una de las tarjetas escribirá en qué considera que no destaca.

En la otra escribirá todo lo contrario, en qué considera que destaca.

Esta dinámica permite esclarecer que todos podemos ser pésimos para desempeñar algunas cosas, pero que no por eso no podemos desatacar en otros ámbitos de la vida y que justo en esos puntos podemos desarrollar grandes proyectos.

A6. En esta última, actividad se les preguntará a las asistentes cómo se sintieron en la sesión, así mismo cuáles son los aprendizajes que se llevan.

Sesión 6

Redes de Apoyo Sociales 1.



Carta Descriptiva 6

Tema: Jóvenes universitarias en condición de gestación/ maternidad

Número de participantes: Sesión grupal.

Sesión 6: **Redes de Apoyo sociales 1.**

Tiempo: 60 min

| Objetivos del: | | |
|---|--|---|
| Dominio Cognoscitivo | Dominio Psicomotor | Dominio Afectivo |
| Diferenciarán los tipos y beneficios de las redes de apoyo. | Dramatizarán situaciones particulares de redes de apoyo. | Apreciarán las redes de apoyo con las que cuenta. |

| Objetivo específico | Duración | Contenido | Técnicas de instrucción / Actividad | Recursos y materiales |
|---|----------|----------------------------------|---|--------------------------|
| ----- | 5 min | Tiempo de espera | ----- | --- |
| Analizarán algunos de los beneficios de las redes de apoyo. | 15 min | Beneficios de las redes de apoyo | 1-Discusión guiada. | ---- |
| Ejemplificarán mediante un rol-playing casos específicos de redes de apoyo. | 25 min | La familia | 2- Role-playing. -Casos particulares de cada una. | Plumones Pizarrón |
| Expresarán los tipos de apoyo que recibe por parte de su familia. | 10 min | Tipos de apoyo | 3-¿Cómo crees que te apoyan en tu familia? | Hojas blancas Lápices |
| Reflexionarán acerca de los contenidos de la sesión. | 5 min | Reflexión de la sesión | 4-Análisis sobre los elementos trabajados en la sesión del día. | --- |

Sesión 6: Redes de Apoyo Sociales 1

Objetivos:

Cognoscitivo: Diferenciarán los tipos y beneficios de las redes de apoyo.

Psicomotor: Dramatizarán situaciones particulares de redes de apoyo.

Afectivo: Apreciarán las redes de apoyo con las que cuenta.

Duración: 60 min

Población: Universitarias en condición de gestación/ maternidad.

Contenido temático:

- ✓ Beneficios de las redes de apoyo
- ✓ La familia y los tipos de apoyo

Descripción de actividades:

A1. En esta sesión se realizará una discusión guiada con las participantes respecto a cuáles consideran que son los beneficios que se obtienen de las redes de apoyo. Se responderán a todas las dudas que se tenga, por ejemplo, si no tienen claro qué es una red de apoyo y quienes son los que brindan este apoyo.

Para este apartado se puede obtener un apoyo teórico del Capítulo 2 de la presente tesina.

A2. En esta actividad se desarrollará un rol-playing a partir de sus vivencias, es decir, cómo las participantes visualizan a su familia.

A3. A partir de la dramatización las participantes reconocerán de qué forma su familia extiende el apoyo, respecto a la situación en la que se encuentran.

A4. En esta última actividad se les preguntará a las asistentes cómo se sintieron en esta sesión, así mismo cuales son los aprendizajes que se llevan.

Sesión 7

Redes de Apoyo Sociales 2.



Carta Descriptiva 7

Tema: Jóvenes universitarias en condición de gestación/ maternidad

Número de participantes: Sesión grupal.

Sesión 7 **Redes de Apoyo Sociales 2.**

Tiempo: 60 min

| Objetivos del: | | |
|---|--|--|
| Dominio Cognoscitivo | Dominio Psicomotor | Dominio Afectivo |
| Expresarán vivencias propias relacionadas con sus redes de apoyo. | Elaborarán un material visual conforme a su relación con sus redes de apoyo. | Apreciarán las redes de apoyo con las que cuenta |

| Objetivo específico | Duración | Contenido | Técnicas de instrucción / Actividad | Recursos y materiales |
|--|----------|---|--|--|
| ---- | 5 min | Tiempo de espera | ----- | ----- |
| Asociarán sus vivencias a partir de las experiencias contadas por sus pares. | 15 min | -La pareja Los tipos de apoyo | 1-Participación de pares contando sus vivencias. 2-Contarán acerca de sus experiencias. | Asistentes para contar las vivencias |
| Asociarán sus vivencias a partir de las experiencias contadas por sus pares. | 15 min | -Los amigos Los tipos de apoyo | 3- Participación de pares contando sus vivencias. 4-Contarán acerca de sus experiencias. | Asistentes para contar las vivencias |
| Ejemplificarán mediante un collage las redes de apoyo con las que cuenta. | 20 min | Visualiza los tipos de apoyo con los que cuentas. | 5-Plasmarán en un collage los tipos de apoyos recibidos y si existen algún otro tipo de apoyo. | Papel blanco Imágenes Tijeras Pegamento Plumones |
| Reflexionarán acerca de los contenidos de la sesión. | 5 min | Reflexiones de la sesión | 6-Análisis sobre los elementos trabajados en la sesión. | ---- |

Sesión 7: Redes de Apoyo Sociales 2.

Objetivos:

Cognoscitivo: Expresarán vivencias propias relacionadas con sus redes de apoyo.

Psicomotor: Elaborarán un material visual conforme a su relación con sus redes de apoyo

Afectivo: Apreciarán las redes de apoyo con las que cuenta

Duración: 60 min

Población: Universitarias en condición de gestación/ maternidad.

Contenido temático:

- ✓ La pareja y los tipos de apoyo
- ✓ Los amigos y los tipos de apoyo
- ✓ Visualiza los tipos de apoyo con los que cuentas.

Descripción de actividades:

A1. Esta actividad la comenzarán las chicas asistentes, contando sus experiencias respecto al apoyo que reciben o recibieron de su pareja.

A2. Posteriormente se les dará la palabra a las participantes para que platiquen cuáles han sido los apoyos por parte de su pareja hasta ese momento, la plática entre pares hace que el ambiente sea más en confianza.

A3. De igual forma las invitadas expresarán ahora las experiencias respecto a los amigos y cómo ellos han influido de cierta forma en el apoyo para sus vidas.

A4. Las participantes tendrán la palabra para expresar cómo sienten la relación con sus amigos y de qué forma cree que las han apoyado.

A5. Una vez concluido lo anterior se dará paso a la elaboración de un collage, donde las participantes expresarán de qué forma consideran que ha recibido apoyo de los distintos grupos de redes sociales, la finalidad de esta actividad es que puedan ver de una forma visual cómo se encuentran respaldadas a través de diversas personas, a pesar de las condiciones en las que se encuentren.

A6. En esta última actividad se les preguntará a las asistentes cómo se sintieron en esta sesión, así mismo cuales son los aprendizajes que se llevan.

Sesión 8

La importancia de los estudios superiores.



Carta Descriptiva 8

Tema: Jóvenes universitarias en condición de gestación/ maternidad.

Número de participantes: Sesión grupal.

Sesión 8 **La importancia de los Estudios Superiores.**

Tiempo: 60 min

| Objetivos del: | | |
|---|------------------------------|--|
| Dominio Cognoscitivo | Dominio Psicomotor | Dominio Afectivo |
| Analizarán la importancia de continuar estudiando | No se desarrolla esta sesión | Apreciarán el impacto de seguir estudiando en su vida. |

| Objetivo específico | Duración | Contenido | Técnicas de instrucción / Actividad | Recursos y materiales |
|---|----------|--|---|--------------------------|
| ---- | 5 min | Tiempo de espera | ----- | ----- |
| Expresarán su reflexión acerca del porqué seguir estudiando. | 20 min | Importancia de continuar estudiando | 1- Asociarán sus vivencias a partir de las experiencias contadas por sus pares. 2-Reflexionarán por qué seguir estudiando. | -Asistentes expositoras |
| Diferenciarán las ventajas y desventajas de continuar con los estudios. | 20 min | Las ventajas y desventajas de continuar estudiando | 3-Describirán las ventajas y desventajas que creen obtener al continuar con los estudios universitarios. | Hojas blancas Lápices |
| Identificarán las alternativas con las que cuenta la institución. | 10 min | Alternativas que presta la institución | 4-Plantearán las alternativas que ofrece la institución. | Tríptico Laminas |
| Reflexionarán acerca de los contenidos de la sesión. | 5 min | Reflexión de la sesión | 5-Análisis sobre los elementos trabajados en la sesión del día. | ---- |

Sesión 8: La importancia de los estudios Superiores.

Objetivos:

Cognoscitivo: Analizarán la importancia de continuar estudiando.

Psicomotor: No se desarrolla esta sesión

Afectivo: Apreciarán el impacto el seguir estudiando en su vida.

Duración: 60 min

Población: Universitarias en condición de gestación/ maternidad.

Contenido temático:

- ✓ Importancia de continuar estudiando
- ✓ Las ventajas y desventajas de continuar estudiando
- ✓ Alternativas que presta la institución

Descripción de actividades:

A1. En esta actividad se contará con la presencia de chicas que se encuentren de igual forma en una condición de maternidad. Ellas platicarán entre pares sus experiencias del porqué decidieron continuar con los estudios superiores.

A2. Posteriormente las participantes expondrán la reflexión del ¿Por qué consideran que es importante seguir estudiando la universidad?

A3. Seguirá una actividad donde se les obsequiará una hoja en blanco y un lápiz, donde las participantes tendrán que exponer cuáles son las ventajas y las desventajas que encuentra al seguir estudiando.

A4. Dentro de las actividades de esta sesión se considera pertinente que la institución elabore un tríptico, el cual contenga la información apropiada respecto a las alternativas que le pueda brindar la institución como: Bajas temporales, inscripción en un horario matutino, Sistema Escolarizado Abierto y a Distancia, etc.

A5. En esta última actividad se les preguntará a las asistentes cómo se sintieron en esta sesión, así mismo cuáles son los aprendizajes que se llevan.

Sesión 9

Programas Sociales y Becas de la UNAM.



Carta Descriptiva 9

Tema: Jóvenes universitarias en condición de gestación/ maternidad

Número de participantes: Sesión grupal

Sesión 9 **Programas Sociales y Becas de la UNAM.**

Tiempo: 60 min

| Objetivos del: | | |
|---|---|----------------------------------|
| Dominio Cognoscitivo | Dominio Psicomotor | Dominio Afectivo |
| Identificarán algunos de los programas de apoyo existentes. | Identificarán cual es el presupuesto necesario para que asistan a la universidad. | No se desarrolla en esta sesión. |

| Objetivo específico | Duración | Contenido | Técnicas de instrucción / Actividad | Recursos y materiales |
|--|----------|--|--|---|
| ----- | 5 min | Tiempo de espera | ----- | ----- |
| Conocerán los programas sociales y de la UNAM. | 15 min | Programas existentes | 1-Presentación de los programas de apoyo. | Proyector Computadora Plumones |
| Reconocerán los requisitos necesarios para ser candidata a un apoyo. | 15 min | ¿Cuáles son los requisitos de cada uno? | 2-Se enlistarán los requisitos que se tienen que cumplir si se desea obtener el beneficio. | Trípticos |
| Enlistarán los gastos prioritarios. | 20 min | Presupuesto necesario para asistir a la universidad. | 3-Identificarán cual es el presupuesto necesario para poder asistir a la universidad. | Hojas blancas Lápices Billetes de juguete |
| Reflexionarán acerca de los contenidos de la sesión. | 5 min | Reflexión de la sesión | 4-Análisis sobre los elementos trabajados en la sesión del día. | --- |

Sesión 9: Programas Sociales y Becas de la UNAM.

Objetivos:

Cognoscitivo: Identificarán algunos de los programas de apoyo existentes.

Psicomotor: identificarán cual es el presupuesto necesario para que asistan a la universidad.

Afectivo: No se domina en dicha sesión

Duración: 60 min

Población: Universitarias en condición de gestación/maternidad.

Contenido temático:

- ✓ Programas existentes.
- ✓ Cuáles son los requisitos de cada uno.
- ✓ Beneficios y Administración del apoyo.

Descripción de actividades:

A1. Se propone que a través de una presentación se les exponga a las participantes cuáles son los programas sociales existentes, así mismo con los que cuenta la institución.

A2. Además, se requiere que se le otorgue información específica, en este caso se podría elaborar un tríptico con información general de los programas, asimismo de los requisitos necesarios para la obtención del apoyo.

A3. En esta actividad las participantes podrán identificar cuáles son los gastos más importantes y necesarios que requieren para poder asistir a la universidad.

A4. En esta última actividad se les preguntará a las asistentes cómo se sintieron en esta sesión, así mismo cuales son los aprendizajes que se llevan.

Sesión 10

La vida social y académica después del embarazo.



Carta Descriptiva 10

Tema: Jóvenes universitarias en condición de gestación/ maternidad

Número de participantes: Sesión grupal.

Sesión 10: **La vida social y académica después del embarazo**

Tiempo: 60 min

| Objetivos del: | | |
|--|---|--|
| Dominio Cognoscitivo | Dominio Psicomotor | Dominio Afectivo |
| Localizarán algunos hábitos de estudio y técnicas anti-estrés. | Dramatizarán casos particulares sobre la administración del tiempo. | Apreciarán el control del estrés para una mejor salud. |

| Objetivo específico | Duración | Contenido | Técnicas de instrucción / Actividad | Recursos y materiales |
|--|----------|-------------------------------------|--|---|
| ---- | 5 min | Tiempo de espera | ----- | ----- |
| Ejemplificarán la administración del tiempo en diversas situaciones. | 20 min | Administración del tiempo | 1-Roy playing 2-Análisis de las vivencias | ----- |
| Compararán los diferentes hábitos de estudio de acuerdo a sus necesidades. | 15 min | Hábitos de estudio | 3-Técnica expositiva | Proyector Bocinas Computadora Plumones |
| Realizarán ejercicios de prevención de estrés de acuerdo a 3 niveles. | 10 min | Estrés | 4-Demostración- ejecución | ---- |
| Resolverán un post-test como parte de la evaluación del taller. | 5 min | Post-test (Elemento de evaluación) | 5-Aplicación Post-test | Cuestionario |
| Reflexionarán acerca de los contenidos del taller. | 5 min | Cierre del taller y reflexión final | 6-Análisis sobre los elementos trabajados a lo largo del taller. | ----- |

Sesión 10: La vida social y académica después del embarazo.

Objetivos:

Cognoscitivo: Localizarán algunos hábitos de estudio y técnicas anti-estrés.

Psicomotor: Dramatizarán casos particulares sobre la administración del tiempo.

Afectivo: Aprenderán el control del estrés para una mejor salud.

Duración: 60 min.

Población: Universitarias en condición de gestación/maternidad.

Contenido temático:

- ✓ Administración de tiempo
- ✓ Hábitos de estudio
- ✓ Estrés

Descripción de actividades:

A1. La administración del tiempo para una mujer que estudia y tiene que atender un hijo, su casa, su pareja, etc. es indispensable por ello, las participantes tendrán que pensar cómo responderían a diferentes situaciones que se le presenten.

Para dicha actividad se podrá hacer uso de unas tarjetas, las cuales serán elegidas al azar y tendrá que ejemplificar qué haría (Revisar Anexo 8).

A2. Posteriormente la participante analizará las diferentes situaciones y se le explicará los siguientes puntos relevantes dentro de la técnica de administración del tiempo.

1. Establecer los objetivos, de mayor orden, que son los que se quieren alcanzar con las tareas y actividades que realmente llevaremos a cabo.

2. Ordenamos los objetivos atendiendo a criterios de importancia, de que sean asequibles y potencialmente posibles, de la urgencia o rapidez con que debemos conseguirlos, de la dificultad de conseguirlos y del tiempo que nos llevarán.
3. Una vez fijados esos objetivos, hay que establecer las actividades que permiten alcanzarlos, marcando en cada uno las acciones concretas para desarrollar dichas actividades y el tiempo que llevará cada una.
4. Ordenamos dichas actividades en función de su importancia para conseguir el objetivo.
5. Establecer el horario diario que le vamos a dedicar, distribuyéndolo en las distintas actividades priorizadas.

A3. En esta actividad la participante podrá conocer algunos hábitos de estudio mediante la técnica expositiva, con el fin de que encuentre cuales puede adaptar a sus necesidades.

Algunas bases teóricas que se pueden utilizar son las siguientes:

Hábitos de estudio.

Técnicas de lectura.

- Buscar información sobre el autor.
- Skim (leer por encima para buscar una impresión general del texto).
- Scanning (analizar el texto rápidamente para sacar información valiosa).
- Hacerle preguntas al texto (¿qué quieres aprender?).
- Marcador: ayuda a que los ojos y el cerebro se unan con el texto. Utilizar una herramienta (bolígrafo, palillo, tu dedo, etc.) para marcar el lugar donde se está leyendo.
- Calentamiento: calentar los músculos de los ojos haciendo movimientos con ellos antes de comenzar a leer.
- Ampliar el vocabulario: ayuda a la comprensión de lectura. Hojear el diccionario y detenerse en las palabras cuyo significado se desconoce.

Toma de notas.

- No se trata de escribir todo sino de apuntar lo sobresaliente.
- Es recomendable tomar notas de forma esquematizada y acompañados de imágenes
- Para tomar un buen apunte se necesita escuchar (poner atención a las ideas principales), pensar (reflexionar para no perder la idea principal) y escribir (escribir de manera rápida y concisa usando abreviaturas).
- Para un mejor manejo de las notas es bueno separar los apuntes por materias y anotar la fecha.
- Si es posible, usar esquemas, diagramas o dibujos.
- Escribir ejemplos es útil para aclarar ideas que no se comprendieron totalmente.

Elaboración de exámenes.

- Tratar de relajarse antes de presentar un examen; esto a través de controlar la respiración y decirte mentalizarse que se tienen los conocimientos necesarios para presentar el examen.
- Realizar repasos continuos de los apuntes.
- Realiza esquemas en los que apuntes las ideas principales.
- Prepara síntesis de los temas que vendrán en el examen.

Organización del tiempo.

- Ser consciente de cómo administra el tiempo actualmente como punto de partida.
- Hacer un horario de estudio (puede ser con ayuda de un calendario o agenda) y mantenerlo en un lugar visible.
- Dividir las grandes tareas en pequeñas tareas para así realizarlas paulatinamente.
- Siempre tener en mente que las pequeñas tareas conducen a las grandes metas.
- Programar actividades tanto de estudio/trabajo como de recreación.
- No aceptar compromisos nuevos sin antes evaluar las actividades que tiene y el tiempo con el que cuenta.

Regulación del estrés y las emociones.

- Tener conocimiento de las emociones presentes.
- Tratar de enfocar las emociones, para
- Regular la respiración, con diferentes ejercicios que relajen la respiración.
- Generar confianza en uno mismo; saber conscientemente de que eres capaz y llevarlo a la práctica.
- Saber cuándo es tiempo de terminar con los trabajos y las relaciones que están generando estrés.

Importancia de alimentación.

- Mediante una buena alimentación se puede conseguir la energía necesaria para realizar funciones que mantiene con vida a nuestro organismo.
- Abusar de la comida puede poner en peligro la calidad de vida y longevidad de la persona.
- Tener una dieta que incluya pescado, frutas (kiwi, fresas y arándanos) así como algunas semillas nos ayuda a mejorar procesos cognitivos

Técnicas para mejorar memoria.

- Después de realizar una lectura o trabajar con un tema, hay que tomar un tiempo de descanso sin distracciones en un ambiente relajado y tranquilo por un lapso de aproximadamente 10 minutos.
 - Hacer un repaso continuo (no dejar el repaso para unos días antes del examen o presentación).
 - Leer y expresar pensamientos en voz alta.

Organización del lugar de trabajo.

- Lugar propio de estudio: estudiar en el mismo lugar facilita la concentración.
- Mantener limpio el lugar.
- Mantener recursos necesarios al alcance: preparar todas las cosas necesarias para estudiar y tenerlas ordenadas.
- Tener una mesa de trabajo ordenada y con el material requerido.
- Iluminar adecuadamente el espacio de estudio.

Importancia de sueño.

- Durante el sueño se restablece la energía gastada a lo largo del día.
- Se realiza nuestra regulación metabólica.
- La memoria mejora después de una buena noche de sueño.
- Mejora la capacidad de aprendizaje del día siguiente.
- Tener un buen sueño puede prevenir no sólo problemas académicos sino también problemas como: la hipertensión, la obesidad, la diabetes, diversas enfermedades cardio y cerebrovasculares, depresión, entre otras.
- Tomar medidas de higiene del sueño (dormir siempre a una hora, no dormir estresados, preocupados, ansiosos o enojados, dormir en una cama confortable, evitar el alcohol, cigarro y bebidas con cafeína, etc.) puede prevenir trastornos de este.

A4. En esta actividad las participantes conocerán algunas técnicas para prevenir el estrés de acuerdo a tres niveles.

Es necesario considerar algunas bases teóricas como:

El estrés

Puede ser considerado un sentimiento de tensión física y emocional, que genera una reacción del cuerpo hacia una demanda o a una acción perjudicial que conllevará respuestas fisiológicas y psicológicas en el cuerpo.

Este es provocado por los problemas y dificultades que se presentan en la vida cotidiana de una persona, además este estrés puede ser permanente y duradero en el tiempo.

Habrá que considerar entonces, que la respuesta al estrés presenta dos componentes, uno cognitivo denominado preocupación y uno afectivo denominado emocionalidad. (Piemontesi, 2012).

Enfrentar situaciones de estrés no implica que las reacciones del cuerpo tendrán un efecto negativo, al contrario, llega a ser una acción positiva ya que ayuda a equilibrar las situaciones y emociones al respecto, sin embargo, se vuelven un problema serio y perjudicial para el estilo de vida de la persona, tanto física como emocionalmente, cuando la tensión y emociones persisten en el tiempo, aunque la situación ya no exista o cuando aparece ante situaciones que aún no han ocurrido.

En la vida de una mujer que está expuesta a múltiples ocupaciones durante el día, no cabe la duda que se encuentra en un periodo prolongado de tensión física y emocional o bien como es conocido como estrés así que en esta actividad se presentará algunas técnicas para prevenir el estrés de acuerdo a tres niveles:

1) Intervención sobre los pensamientos:

Técnica: Describa la situación que genera malestar.

Trate de relatar, lo más objetivamente posible, los hechos que generan malestar, y diferenciarlos de la interpretación o valoración subjetiva (nivel cognitivo).

2. Intervención sobre el nivel fisiológico:

Técnica: Relajación mental con visualización

Se basa en concentrarse en cada grupo muscular y relajarlo mentalmente a través de un “orden” que le dará. El recorrido mental con sólo relajación es la forma más efectiva de practicar en situaciones de la vida cotidiana.

Procedimiento:

1. Acostarse boca arriba con brazos abiertos y palmas de las manos hacia arriba. Separe las piernas ligeramente entre sí y deje caer los pies hacia afuera como un abanico. Cierre los ojos.
2. Realice cuatro o cinco inspiraciones abdominales. Con cada exhalación suelte un poco de tensión, note como el cuerpo pesa, se adhiere un poco más al suelo. Con cada inhalación visualice que se llena de energía, paz, bienestar, luz.
3. Visualice cada una de las partes que a continuación se presentan y pídale mentalmente que se relajen, repitiendo la frase “parte tal, relájate, relájate” o bien “parte, relajada, relajada”.
4. Realice un recorrido mental por todo su cuerpo haciendo en cada parte la misma repetición dos veces: pies, tobillos, pantorrillas, rodillas, muslos, ingles, glúteos, abdominales, pecho, manos, brazos, hombros, omóplatos, columna vertebral, músculos dorsales, lumbares, cervicales, nuca, cuello, cara.
5. Ahora, un recorrido interno, pidiendo que se relaje: genitales, vejiga, intestino grueso, intestino delgado, estómago, vesícula biliar, hígado, bazo, páncreas, pulmones, vías respiratorias, corazón, vías circulatorias, médula espinal, cerebro, vías de transmisión nerviosa.
6. Por último, pídale a su mente que se relaje, poco a poco sienta cómo su mente se queda en calma.
7. Disfrute de unos minutos de la sensación agradable. Note cómo su respiración es lenta.
8. Para salir de la relajación, comience a mover lentamente los dedos de las manos, de los pies.

Técnicas retomadas de Martínez (2015).

A5. Se aplicará a la participante un post-test, con la única finalidad de una evaluación del funcionamiento del taller (Revisar Anexo 1).

A6. Para finalizar se les preguntará a las participantes, cómo les parecieron los contenidos a lo largo del taller, cómo se sintieron dentro del mismo, así como cuáles son las sugerencias para este y qué contenidos le hubiera gustado que se tomaran en cuenta.

Conclusiones

La Universidad Nacional Autónoma de México, cuenta con 122 carreras entre ellas, se encuentra la Licenciatura en Pedagogía que se imparte en la Facultad de Filosofía y Letras, esta carrera se encuentra categorizada como de mayor población, con un estimado de 5,110 alumnos, donde un total de 1,101 estudiantes se encuentran inscritos en la modalidad escolarizado, y actualmente están en los cursos ordinarios del semestre 2018-1 (Colegio de Pedagogía, 2017), como ya se mencionó a lo largo de la tesina, la población a la que me estoy refiriendo es a las 902 jóvenes universitarias, en un rango aproximado de 20 a 24 años.

Puesto que, en este rango de edad las mujeres se ven expuestas a un grado alto de fertilidad, por lo que, si no se tienen los cuidados oportunos como se mencionó anteriormente, es posible que se propicie algún embarazo no planeado, un ejemplo, de ello son los casos que han ocurrido en la población de la Licenciatura en Pedagogía, con la característica que este evento se presentó cuando las jóvenes universitarias se encontraban estudiando en algún semestre de la licenciatura.

A este grupo decidí nombrarlo como “invisibles”, puesto que en primer instancia su situación suele no ser reconocida por la institución, los profesores o los propios compañeros, es decir, en múltiples ocasiones la situación en la que se encuentran hace que se torne complicado el seguimiento de los estudios superiores, debido a que las demandas del infante hacen que las prácticas universitarias pasen de cierta forma a segundo plano, por tanto, hay dificultad para esclarecer cuáles son las prioridades, objetivos y metas, en general, la planificación de un proyecto de vida a largo plazo.

Ahora bien, aquí radica la importancia que tiene el papel del pedagogo, puesto que la pedagogía permite involucrarse en diversos ámbitos, a través de sus enfoques como lo es en este caso la Educación para la Salud, dando las bases

para un mejor cuidado físico y mental de las jóvenes universitarias, además de brindarle una orientación respecto a todos los cambios que se van a enfrentar en la etapa de ser madre, puesto que nadie te enseña a serlo, pero se necesita información y guía de diversos profesionales, entre ellos los pedagogos.

Por consiguiente, otra de las bases que se retoma es la Orientación Educativa dentro de la universidad porque parte del principio de un proceso de ayuda para potenciar el desarrollo de la personalidad integral. A partir de esto, se realizó la propuesta de taller “Guiando mi gestación/maternidad universitaria” que parte de las bases teóricas de la juventud, embarazo, redes de apoyo, orientación educativa etc.

Para fines de esta tesina se hizo uso de la técnica de grupos focales dónde participaron un grupo de siete jóvenes en condición de maternidad, todas estudiantes de la Licenciatura en Pedagogía, inscritas en diversos semestres. Por esa razón, destaco esta vivencia que fue sumamente enriquecedora para conocer lo que se está planteando de la propia realidad, es decir, se apreció lo que ya se había rescatado en los conceptos teóricos y algunas de las hipótesis que se tenían respecto a la investigación, de tal forma que se corroboraron a través de las experiencias que relataron las jóvenes universitarias.

A pesar de que en el grupo de jóvenes universitarias existen diferentes grupos de edades, condiciones económicas, familiares, estabilidad con su pareja, estabilidad emocional, etc., tienen una característica que las hace ser iguales, todas ellas practican la maternidad, combinando su situación con los estudios superiores. Asimismo, parten del supuesto que, aunque una mujer tenga hijos, no debería ser un impedimento para seguir estudiando, idea que comparto plenamente, aunque siempre hago énfasis en que también depende de las condiciones en las que se encuentren, ya que muchas veces no se da el apoyo necesario y en este caso no me refiero únicamente en el ámbito económico, sino también psicológico, social, etc.

Por otro lado, se debe considerar que las barreras las pone cada una de nosotras, como bien lo mencionan las jóvenes universitarias, además, parto de la idea de que la maternidad es una de las principales motivaciones para poder continuar con los estudios porque de este modo podemos garantizar un mayor desarrollo personal y profesional que contribuye a la calidad de vida a la que se podría aspirar.

En el caso de la maternidad, es un proceso del día al día, implica responsabilizarse y aprender a cuidar a alguien que depende completamente de ti, como bien lo explicaron las participantes, es un proceso de altas y bajas, en donde se juegan un sinnúmero de emociones que deben saber manejarse. Por eso, dentro de la propuesta se dan posibles soluciones para saber cómo actuar en diferentes momentos de la maternidad.

Otro aspecto importante que exponen las jóvenes universitarias es que quedaron embarazadas porque los métodos anticonceptivos que estaban utilizando no funcionaron, o simplemente no los utilizaron, así que, en respuesta a esta problemática, dentro del taller se aborda información pertinente para tomar la decisión de usar algún método anticonceptivo.

En lo que respecta al grupo focal, me permitió reconocer las inquietudes que se les presentaron a lo largo de este proceso, entre ellos, el desarrollo del embarazo, la hora del parto, los primeros cuidados del infante, los cuidados posteriores al parto, la lactancia, la distribución del tiempo con el bebé y los estudios, el estrés, entre otros. Así que dentro de la propuesta se da respuesta a los temas que en su momento despertaron inquietudes, además de retomar las bases teóricas de los programas ya existentes, sin olvidar que las ideas también surgieron a partir de la experiencia propia.

En cuanto a las limitaciones que se encontraron es que la institución no tiene programas que den respuestas a mujeres en esta condición porque no se ha pensado que existen mujeres que se convierten en madres a la par de continuar con su vida académica. Aunado a esto, muchas de las becas que se otorgan tienen condiciones que a veces las jóvenes no llegan a cubrir, entre ellas, un buen promedio, número de materias inscritas, el lugar donde reside, etc., mismos que son contradictorios para la situación que las jóvenes universitarias viven.

Por consiguiente, sería pertinente que el servicio del Centro de Desarrollo Infantil (CENDI) de la UNAM, también se ofrezca a los alumnos para que se haga uso del servicio y no únicamente a los trabajadores. En este sentido, no encontré ningún programa similar al que se está proponiendo dentro de la institución y como se mencionó a lo largo del trabajo, se presentó una propuesta a la FFYL para la creación de una guardería que permita dejar a los bebés en lo que los estudiantes toman clases o los profesores dan su clase.

El tema se queda abierto a quién quiera trabajar, puesto que aún tiene muchísimo para indagar, puesto que son múltiples las complicaciones por las que atraviesan miles de jóvenes en esta condición, por ejemplo, dentro de las vivencias algunas jóvenes mencionaron el maltrato que tuvieron por parte de los docentes dentro de la institución con comentarios despectivos y discriminatorios, haciendo alusión a que las mujeres se ponen trabas teniendo hijos.

Además, hay que recordar que dentro de la sociedad siguen existiendo comentarios despectivos hacia la mujer y respecto a los roles que debe desempeñar, debido a que se parte de la idea de que la mujer debe quedarse en la casa, al cuidado de los niños y del cuidado de la misma, lo cual da pauta al desarrollo de estos aspectos.

En cuanto a la deserción universitaria, se mostró en algunos estudios que esta puede ocurrir durante los primeros cuatro semestres de la Licenciatura, cabe destacar que el embarazo se encuentra dentro de las principales causas (Castaño, Gallón, Gómez y Vázquez, 2008) por lo que es pertinente entonces reforzar en estos semestres de información ya sean campañas, talleres, filmografías, etc. que permitan prevenir que se sigan dando más casos.

Actualmente, estoy sumamente satisfecha con el trabajo realizado, ya que, a partir de mi formación dentro de la Licenciatura en Pedagogía, pude responder a las necesidades de una población, que desde mi perspectiva, no se le ha puesto la debida atención, ya que el papel que está desempeñando la mujer en los últimos años, ha permitido que no solo se incremente su desarrollo, sino que la idea que se tenía de que únicamente los hombres podían acceder a la educación, se está derrumbando, puesto que las estadísticas demuestran que hoy las mujeres están por arriba de las cifras de los hombres.

Por último, rescato el significado que tiene para estas jóvenes universitarias culminar una carrera profesional, a la par de que se convirtieron en madres, y que, a pesar de todas las dificultades que la maternidad implica y otras que se pueden presentar, continuaron por el camino, hasta lograr un desarrollo personal y profesional.

(Anexo 1) Resumen del grupo focal.

A continuación, se muestra un cuadro resumen de la información obtenida a través del grupo focal, en donde las respuestas a las preguntas tienen un orden aleatorio:

| Cuadro Resumen: Grupo Focal | | | |
|---|--|---|---|
| ¿En qué momento de la carrera fue su embarazo? De igual forma ¿Este fue planeado, o fue por falta o mal uso de algún método anticonceptivo? | ¿Qué significa para ustedes la maternidad? | ¿Las mujeres en condición de gestación/maternidad deberían seguir estudiando? sí o no ¿Por qué? | ¿Qué situaciones se presentaron en tu vida diaria y académica después de convertirte en madre? |
| S2: En tercer semestre de la carrera, fue por mal uso del método anticonceptivo que usaba | S7: La maternidad para mí es un proceso constante del día a día en el que cambia tu vida, de ser una adolescente fiestera, que salía con sus amigos, de repente es un alto y es el hecho de tomar decisiones por tu hijo y por ti, hay alguien | S1: Considero que sí, siempre y cuando le sea posible, pues si es una mujer que tiene el apoyo de personas o algún otro medio para que pueda encargarse a su bebé y ella pueda ir a la escuela, se vale; en caso de que su embarazo no sea de alto riesgo, también, | S4: La maternidad es una bomba de emociones que viene acompañada con miles y miles de cambios, principalmente desarrollar tu sentido de madre, estar pendiente en toda situación, higiene, protección, te conviertes en |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | <p>más que tú ya no solo pensar en ti, conocer tus capacidades, tu carácter ante diversas situaciones y amar a una persona como nunca antes de la forma más pura. También es sufrir reír, enojarse un sinfín de emociones por la persona que amas, es un cambio de no dormir, no comer, es compartir todo. Además es una etapa de elecciones y de reconocerse.</p> | <p>sin embargo, si no cuentan con apoyo o su embarazo es de alto riesgo, pues, aunque quieran seguir estudiando, no se podría.</p> | <p>doctora, adivina, te vuelves experta en la cocina y eres a prueba de bebés. Soy más activa trato de organizar mucho mis tiempos para ser madre, primeramente, estudiar, trabajar y además no dejar a un lado mi pareja y mi familia. En cuanto a lo académico presente la situación de desigualdad por parte de algunos académicos, te menospreciaban por el hecho de ser madre. Una de ellas se refería hacia nosotros cómo si no valiéramos la pena nos decía que hacen aquí vayan y cuiden a sus hijos literal Y otra de “orientación” decía que con un hijo solitas nos poníamos</p> |
|--|--|--|---|

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | | trabas y que era imposible vencerlas. |
| S4: Me convertí en mamá en el segundo año de la universidad, exactamente en tercer semestre. Pese a que ya tenía la estabilidad con mi pareja y nos encontrábamos viviendo de manera independiente a nuestros padres no teníamos planeado la espera de un bebé tan pronto fue por motivo de la falla de los métodos anticonceptivos (DIU). | S2: Es uno de los desafíos más grande e importantes de mi vida, ya que no es algo fácil, pues requiere de un gran esfuerzo, dedicación y muchísima responsabilidad, sin embargo, es una de las etapas más hermosas, pues recorres un camino a lado de alguien a quién amas incondicionalmente. | S3: Sí, porque el tener un hijo o estar embarazada no es una limitante para conseguir lo que te propongas así se llame estudiar, trabajar o hacer actividades que te gusten como ejercitarte, bailar entre cosas. La única que puede impedir que no estudies o hagas lo que te guste eres tú misma. | S1: La primera, fue que tuve que dejar a mi hija muy pequeña de edad para poder regresar a la escuela; en ocasiones, mi hija ya quería dormir y tenía que dejar de hacer tarea para irme a acostar con ella, pues de lo contrario, no podía dormirse; también, cuando era pequeña, no podía quedarme muy tarde en la escuela, pues tenía que regresar a alimentarla. En cuestión de mi vida diaria, pues general, ya no puedo darme la oportunidad de llegar tarde a casa o de salir con mis amigos, ya que tengo que llegar lo más pronto a casa para poder estar con ella y cuidarla. |
| S7: Me | S6: Es aprender | S2: Sí. Pues no | S3: Pues al |

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>embaracé a los 17 años iba en cuarto semestre de CCH, y no fue planeado los métodos que estábamos utilizando condón y píldora no funcionaron.</p> | <p>sobre el cuidado de otra persona. Ya que por lo, menos en mi experiencia no dejas de aprender, es un constante aprender y reaprender sobre aquello que uno piensa y siente es mejor para su hijo (a).</p> | <p>considero que sea un impedimento, al contrario, creo que se convierte en una de las principales razones y motivaciones, para continuar con tus estudios.</p> | <p>convertirme en madre la prioridad hasta el momento es mi hijo y todas mis actividades, horarios son de adecuarlo a las actividades de él, es por ello que me ha llevado más tiempo terminar la universidad ya que no puedo meter todas mis materias. Y en mi vida cotidiana pues algunas actividades tanto de mi esposo como mías se modificaron por lo que nuestras rutinas cambiaron.</p> |
| <p>S3: Mi embarazo fue al inicio de la carrera, pues cuando entre a la universidad ya estaba embarazada.</p> | <p>S5: Es una etapa bonita, pero con sus altas y bajas, llena de felicidad, pero también de responsabilidades pues ahora no solo es el cuidado de uno mismo sino de otra persona.</p> | <p>S4: desde luego que si, además de que sea un derecho, la maternidad no significa un impedimento para continuar con los estudios, con el trabajo, pasatiempos, los amigos, no es impedimento para</p> | <p>S5: Al principio no sabía cómo organizarme y me “comían” los tiempos eso a veces me frustraba porque sentía que no avanzaba tanto en la escuela como en la casa y llegue a pensar en dejar la escuela, pero</p> |

| | | | |
|--|--|---|-------------------------------------|
| | | <p>actividades y relaciones de la vida misma. Es un gran error seguir con prejuicios, pensando que con la llegada de un hijo todo termina como desde hace tiempo se ha pensado y visto, al contrario, y cómo fue en mi caso fue una razón preponderante para seguir preparándome día a día.</p> | <p>afortunadamente eso no pasó.</p> |
|--|--|---|-------------------------------------|

| Cuadro Resumen: Grupo Focal | | | |
|--|--|--|---|
| <p>Durante esta etapa, ¿Has recibido ayuda de algún programa social o algún programa de beca dentro de la misma UNAM? ¿Cuál? ¿Y de qué forma te beneficia?</p> | <p>Respecto a las Redes de apoyo sociales, es decir, aquellas personas que nos apoyan en diversos momentos de nuestra vida como: la familia, la pareja, los amigos, los vecinos, etc. ¿Cómo te han ayudado y de qué forma?</p> | <p>¿Qué piensas respecto a que exista algún programa dentro de la universidad de Orientación Educativa que brinde orientación a mujeres en esta misma condición?</p> | <p>¿Cuáles temas crees que se deberían abordar en el programa de Orientación Educativa o que cuestiones en su momento les hubiera gustado que se les ayudará?</p> |
| <p>S2: Hasta el</p> | <p>S1: Mamá: ella se</p> | <p>S2: Considero que</p> | <p>S1: Me gustaría que</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>momento no he recibido ningún apoyo por parte de la UNAM</p> | <p>encarga de cuidar a mi hija cuando yo no estoy en casa. Papá: él me ayuda a solventar los gastos de mi hija, pues me es complicado trabajar en ocasiones. Hermana: ella me ayuda a cuidar a mi hija cuando mi mamá tiene que ir a trabajar y yo no estoy en casa.</p> | <p>sería de gran ayuda, pues te permitiría conocer los beneficios que se tienen ser madre al momento de estudiar, así como información pertinente que ayude en la toma de decisiones, respecto al dejar de estudiar o continuar, elaboración o acomodo de nuestros horarios o sobre algún tipo de problemática que no surja en torno a nuestra maternidad.</p> | <p>se trataran temas sobre cómo enfrentar la maternidad y la universidad al mismo tiempo, pues en ocasiones, una piensa que no es posible hacer las dos cosas a la vez y deciden dejar la carrera.</p> |
| <p>S6 Si, PROGRESA y Beca de Manutención sólo por un año. Me beneficiaba en completar gastos de pasaje de comida, copias, materiales escolares de mis nenes.</p> | <p>S4: Mucho de la ayuda fue de mi pareja fue una pieza importante para que durante la gestación y ahora no me dé por vencida y siga luchando por mis sueños, en segundo lugar mi familia principalmente mi madre y mi hermana</p> | <p>S3: Considero que es una buena propuesta ya que en ocasiones nosotras o al menos yo, pasaba por situaciones que no sabía cómo manejarlas, que algunas veces necesitas esa guía que te apoyo en tu</p> | <p>S3: Técnicas de estudio eficientes para hacer actividades en poco tiempo. Como manejar el estrés ya que muchas veces las madres tenemos diferentes actividades a lo largo del día no solo</p> |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | <p>que han estado siempre al pendiente de nuestras necesidades y también de las dificultades nos han ayudado a seguir, por parte de mi núcleo de amigos la verdad estoy infinitamente agradecida me ayudaron mucho en lo académico principalmente por dejarme trabajar a distancia, así mismo para hacer llegar mis trabajos. Mi padre con la noticia de que sería mamá fue el peor, traía ideas muy machistas y su pensamiento solo daba a que sería una “fracasada, sin progreso, sin oficio ni beneficio “.</p> | <p>trayectoria académica.</p> | <p>académicas sino también con nuestros hijos y en el hogar.</p> |
| <p>S3: No recibí ningún tipo de ayuda por estar embarazada ni al momento de ser</p> | <p>S2: Mi familia (Incluye papás y hermanos): Me han apoyado con el cuidado de mi bebé e</p> | <p>S7: Creo que si es una buena opción, una buena idea el hecho de que haya un programa de</p> | <p>S5 Si bien lo principal es la maternidad, un tema que se me hace de suma</p> |

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>madre.</p> | <p>incluso este semestre que regrese a la escuela, mi mamá será quien me apoyará cuidando a mi bebé, mientras esté en la escuela. Actualmente sigo viviendo en casa de mis padres y ellos serán quienes me apoyen con el sustento de la escuela.</p> <p>Mi pareja: Me apoya económicamente y con el cuidado de mi bebé</p> <p>Profesores y escuela: Cursé algunas materias, mientras estaba embarazada y mis profesores me permitieron dejar de asistir a clases, aproximadamente un mes antes del finalizar el semestre, sin repercutir en mis calificaciones.</p> | <p>orientación educativa porque a mí me pasaba que yo no sabía cómo llevar mis emociones cuando me convertí en madre o cuando estaba embarazada, el hecho de no saber expresarme, cómo canalizar lo que siento y hablar con las personas, aparte cómo te ve la gente y cómo sobre llevar en la escuela, dudas de madre, cómo embarazada, cómo organizo mis tiempos, las alternativas que tenemos, el parto, cómo dialogar con los profesores, los trabajos etc.</p> | <p>importancia es el valor de la mujer que ella misma tiene, es decir, dejar por un momento la parte de mujer vista como madre.</p> <p>También el apoyo de familia, pareja, escuela, etc.</p> |
| <p>S7: Si, recibí apoyo en CCH la beca de</p> | <p>S7: El principal apoyo lo recibí de mi</p> | <p>S6: Que sería de ayuda, pero se</p> | <p>S7 Dudas de la gestación, dudas</p> |

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>prepa sí y en la universidad primer y segundo año de la universidad la beca de Manutención, y no sé si me la dieron porque puse que era madre soltera. Ese dinero lo distribuía para los gastos del niño y lo de manutención era para comprarle algo, llevarle al parque, para mis gastos porque pues yo no trabajo entonces es una forma de ayudarme un poquito.</p> | <p>familia y mis amigos más cercanos, al principio estaban decepcionados de mí ellos esperaban planes para mí, el hecho de decir mi hija estudio una carrera, ver a su hija casada, todo lo tradicional y no con un hijo. Ahora me apoyan emocionalmente con los gastos cuidando al niño, con la condición de que continuará estudiando y qué respuesta me hiciera responsable de mi hijo.</p> <p>De la pareja nunca le cayó el veinte que tenía un hijo y continuó con su vida de soltero y pocos meses de que nació el bebé ya me distancié. En cuanto a los amigos sí tuve quienes me apoyaron cuando lo</p> | <p>tiene que pensar sobre todo en los tiempos tan limitados que las madres cuentan durante la carrera, debido a las muchas y distintas actividades diarias.</p> | <p>del parto preparación emocional del parto y cuando llega el hijo, cómo estar tu bien primeramente para tu hijo, las enfermedades y cambios emocionales que se pueden presentar en nosotras como madres, la organización en la familia, la escuela, el trabajo etc.</p> |
|--|---|---|---|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | necesité y han estado presentes aproximadamente tres amigos. | | |
|--|--|--|--|

(Anexo 2) Cuestionario pre-post test.



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Filosofía y Letras
Colegio de Pedagogía



Nombre _____
Edad _____
Semestre _____

Instrucciones. Lea con atención y responda las siguientes preguntas.

1. ¿Cuáles son los cuidados primordiales durante el embarazo?
 - a) Buena alimentación, cuidado bucal, siestas prolongadas.
 - b) Buena alimentación, caminatas por las tardes, evaluación médica.
 - c) Buena alimentación, ejercicio moderado, toma de vitaminas.

2. Tacha los ejercicios que NO debería realizar una mujer embarazada.



3. A partir de los siguientes enunciados nombre las etapas del parto.

Fase activa, Adelgazamiento del cuello uterino, Borramiento del cuello uterino, Fase latente.



4. Relaciona los siguientes métodos de anticoncepción, para una adecuada planificación familiar de acuerdo al tipo de método y por su uso.

| Métodos Anticonceptivos | Tipo de método | Uso |
|-------------------------|----------------|-----|
| 1. Anillo vaginal | | |
| 2. Condón masculino | | |
| 3. Condón femenino | | |
| 4. Diu de cobre | | |
| 5. Diu | | |
| 6. Implante | | |
| 7. Píldoras | | |
| 8. Parche transdérmico | | |

| | | |
|----------------------------|--|--|
| 9. Salpingoclasia | | |
| 10. Vasectomía | | |
| 11. Espermatocidas | | |
| 12. Diafragma | | |
| 13. Inyecciones | | |
| 14. Pastilla de emergencia | | |

| Tipo de método | Uso |
|---|--|
| a) Químico b) Intrauterino c) Hormonal d) Quirúrgico e) Barrera | 1) Evita el embarazo, así como las ITS. 2) Disco látex que impide el paso de esperma. 3) Dificulta el ascenso del espermatozoide para alcanzar el útero y dificulta la anidación. 4) Libera la progesterona que inhibe la ovulación y dificulta la anidación. 5) Inhiben la producción y liberación de óvulos y actúan espesando el moco cervical. 6) Se insertan debajo de la piel y liberan progestano aumentando espesando el moco cervical y dificultando el paso de los espermatozoides. 7) Deposita progestágeno, donde se va absorbiendo poco a poco, la inhibe la concepción. 8) Es un método combinado que libera a la sangre estrógenos y progestágenos se coloca cada siete días. 9) Es aquel método que bloquea las trompas de Falopio, impidiendo que pasen los óvulos. |

5. Durante el periodo del embarazo es fundamental contar con apoyo económico en este caso tanto la UNAM como el gobierno cuenta con diferentes tipos de apoyo nombra al menos 5 de ellos.

6. Fernanda se encuentra estudiando el tercer semestre de la Licenciatura en Pedagogía, en la UNAM, pronto ella empieza a tener malestares como mareos, náuseas, etc. Al poco tiempo ella se hace una prueba de embarazo y esta resulta positiva, se realiza los estudios pertinentes y resulta tener exactamente 14 semanas de embarazo, muy tarde para poder practicar un aborto, con ello todos sus planes se derrumban, puesto que no sabe cómo van a reaccionar sus padres cuando se enteren pues esperan que “su hija termine una carrera”, además de esta situación su pareja no es alguien con la que necesariamente se visualizara en un futuro, aunado a que no cuenta con ninguna solvencia económica.

¿Cuál de las siguientes opciones consideras que sería la más pertinente en el caso de Fernanda?

- a) Hablar con sus padres y su pareja para que la apoyen durante todo el periodo de su embarazo, en los sentidos económico, emocional y psicológico.
- b) Poner todo su esfuerzo para cuidarse durante el embarazo y al momento de tener a su bebé mantenerse en casa mientras su pareja busca un empleo para poder sostenerse.
- c) No desistir de sus estudios y continuar hasta donde el embarazo se lo permita, una vez que nazca su bebé pedir una baja temporal en su escuela y mantenerse en casa, mientras encuentra quien pueda cuidar a su bebé para poder volver a sus estudios.
- d) Buscar un empleo para poder solventar los gastos que el embarazo traerá, además de mantener los cuidados necesarios para el embarazo y contar con el apoyo de su pareja y sus padres.

| ¿Qué tan dispuesta estás a... | Totalmente Indispuesto | Indispuesto | Dispuesto | Totalmente indispuesto |
|---|------------------------|-------------|-----------|------------------------|
| Cada semana analizar qué elementos se encuentran en tu red de apoyo | | | | |
| Valorar semanalmente si te has dedicado a cuidar tu red. | | | | |
| Mantener una sólida comunicación con las redes de apoyo. | | | | |
| Revisar mensualmente los daños que perjudiquen tus redes de apoyo. | | | | |
| Expresar constantemente lo agradecidos que estamos con la red de apoyo. | | | | |

(Anexo 3) Imágenes de apoyo para las fases del parto.

Fase Latente



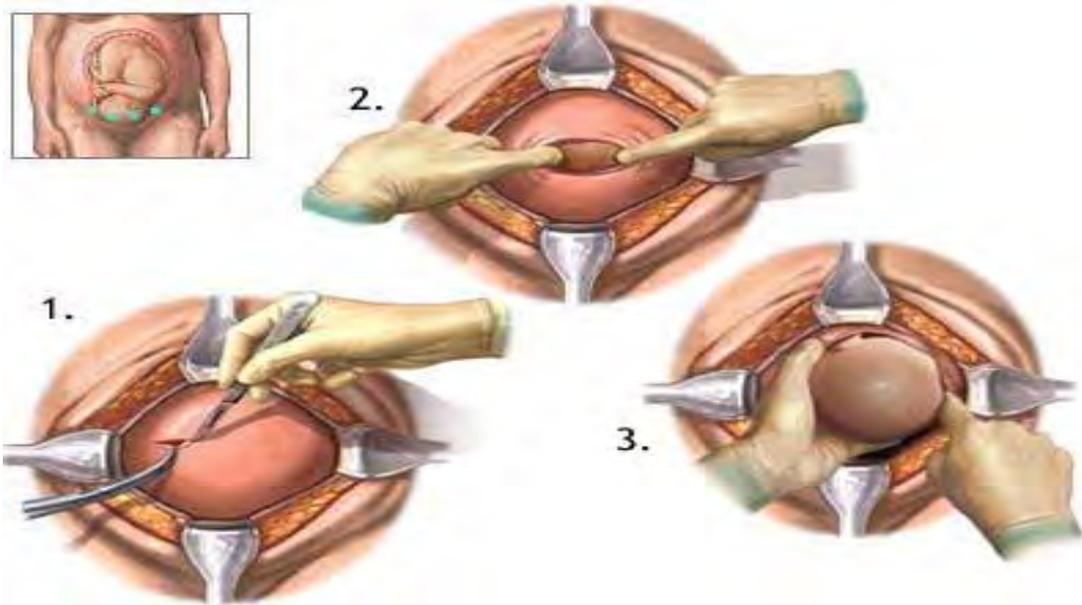
Tomada de Ojeda, (2014) Fase Latente, Secuencia del Nacimiento.[Imagen] Disponible en: <http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2015/09/guia-de-gestacion-empezando-a-crecer-2014.pdf> Consultada el 18 de enero de 2018.

Fase Activa

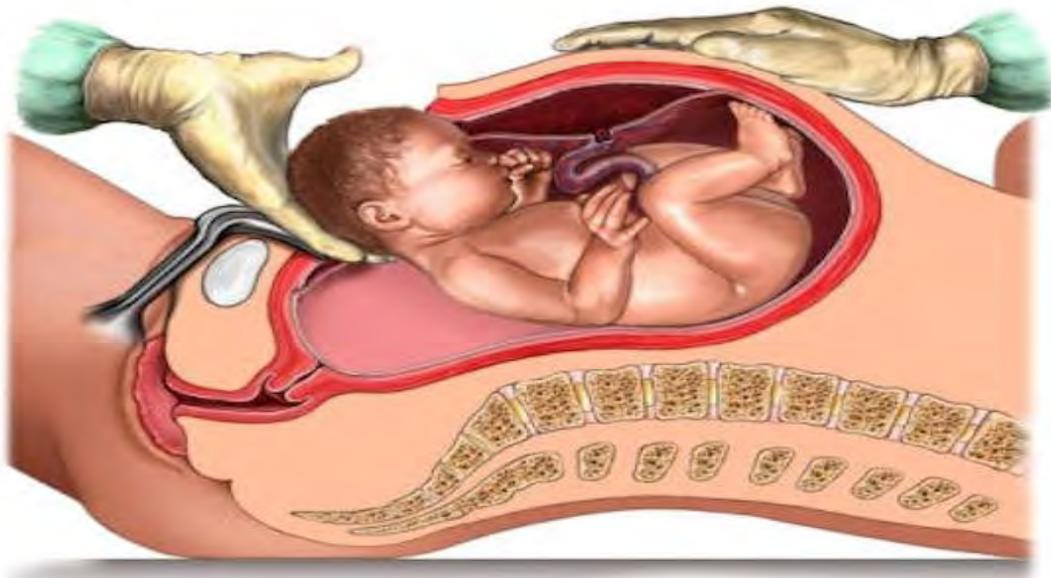


Tomada de Ojeda, (2014) Fase Activa, Secuencia del Nacimiento.[Imagen] Disponible en: <http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2015/09/guia-de-gestacion-empezando-a-crecer-2014.pdf> Consultada el 18 de enero de 2018.

(Anexo 4) Imágenes de apoyo para el tema de cesárea.



Tomada de MedlinePlus, (s/f) Cesárea Descripción. [Imagen] Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002911.htm> Consultada el: 18 de enero de 2018.



Tomada de Muy interesante, (2016), Los partos por cesárea están cambiando la evolución humana. [Imagen] Disponible en: <http://www.muyinteresante.com.mx/salud/16/12/7/partos-cesarea-cambian-evolucion-humana-pelvis/> Consultada el 19 de enero de 2018

(Anexo 5) Infografía ilustrativa de los primeros cuidados del infante.



Tomada de El embarazo, (S/A), (2017) El primer año del bebé. [Infografía] Disponible en: <https://blog.elembarazo.net/infografias/el-primer-ano-del-bebe>. Consultada el 19 de enero de 2018.

(Anexo 6) Tarjetas para realizar la actividad 3 de la sesión 4.



Báñame



Cámbiame



**Cámbiame
el pañal**

(Anexo 7) Infografías ilustrativas de posturas para amamantar.



Tomada de Ojeda, (2014). Posiciones para dar pecho. [Imagen] Disponible en: <http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2015/09/guia-de-gestacion-empezando-a-crecer-2014.pdf> Consultada el 19 de enero de 2018.

Semana de la lactancia

BENEFICIOS PARA EL BEBÉ

- 1 La primera leche que recibe el bebé (calostro) se considera como una vacuna que previene anticuerpos.
- 2 Estimula los movimientos intestinales y elimina del organismo las sustancias que provocan ictericia.
- 3 Aumento de peso un 30 y 50 g/día.
- 4 Disminuye las probabilidades de enfermedades, como diabetes, enfermedades crónico-degenerativas.
- 5 Evita la aparición de asma.
- 6 Estimula el cerebro y el desarrollo del sistema inmunológico.
- 7 Favorece el apego.
- 8 Favorece el desarrollo intelectual del menor.

PARA LA MADRE
La succión del bebé genera una hormona que provoca contracciones en el útero, lo que reduce la inflamación abdominal.

QUIÉNES NO PUEDEN DE DAR DE LACTAR

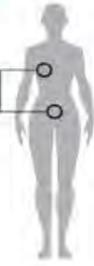
- Madres con VIH
- Tuberculosis activa
- Hepatitis B
- Bulimia
- Problemas psiquiátricos
- Recibe tratamiento de quimioterapias por cáncer.

250 ml
de leche materna ofrece el **75%** de las propiedades de **vitamina A** y el **60%** de **vitamina C** durante 2 años.

Tomada de El telégrafo (2014). La leche materna puede durar hasta 8 horas en el ambiente [Infografía] Disponible en: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/1/la-leche-materna-puede-durar-hasta-8-horas-en-el-ambiente-infografia> Consultada el 20 de enero de 2018.

Una fórmula inigualable

Amamantar reduce el riesgo de que la madre desarrolle cáncer de mama y de ovario.



Posiciones recomendadas para amamantar

Que la mamá esté cómoda y con la espalda apoyada.



Posición normal



Posición invertida



Posición recostada

Fisiología de la lactancia

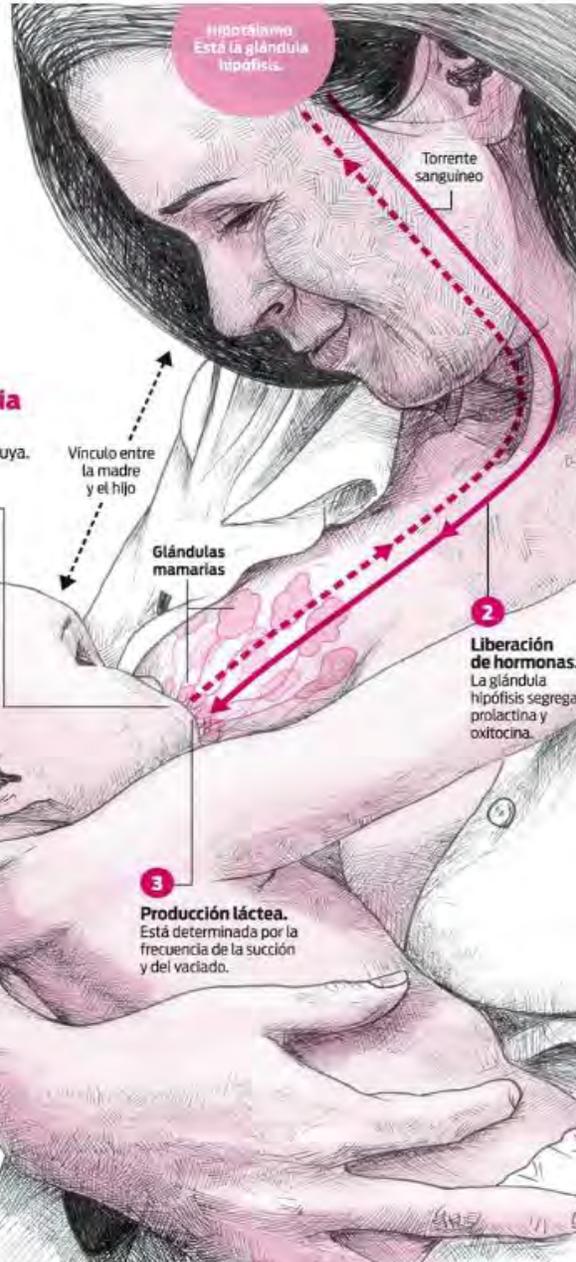
Sucede antes de la succión del bebé o durante esta para hacer que la leche fluya.

1

Estímulo. Al succionar el pezón, los receptores sensoriales envían la información al cerebro de la madre.

La cabeza y el cuerpo del bebé deben estar alineados con el abdomen de la mamá.

Todo el cuerpo del bebé tiene que quedar sostenido en el regazo materno y no sólo la cabeza o las nalgas.



2

Liberación de hormonas. La glándula hipófisis segrega prolactina y oxitocina.

3

Producción láctea. Está determinada por la frecuencia de la succión y del vaciado.

Fuente: Ministerio de Salud de la Nación.

Infografía de Juan Colombato - La Voz del Interior

Tomada de Colombato. (2015). Infografía de la Lactancia Materna. [Infografía] Disponible en: http://www.lavoz.com.ar/infografia/infografia-de-la-lactancia-materna?cx_level=en_redes#!/registro Consultada el 20 de enero de 2018.

(Anexo 8) Infografías ilustrativas para el puerperio.



Los 10 pilares para un puerperio feliz

por Mireia Long

- 1. Entrégate al vínculo**

Disfruta del enamoramiento de tu bebe. No solo ha nacido un bebé, también ha nacido una madre.
- 2. Confía en ti**

Confía en tu cuerpo, está preparado para dar alimento y cobijo al bebé.
- 3. Recuerda que antes que nada están ustedes dos**

Di no a las visitas que no desees, con dulzura pero con seguridad. Necesitáis intimidad y descanso.
- 4. Pide ayuda antes de estar superada.**

Expresa tus preocupaciones y tus necesidades. Si tienes otros hijos busca ayuda para poder hacerlo.
- 5. Descansa siempre que puedas.**

Colecha o duerme al lado del bebé, así ni se despertará tanto ni te desvelaras cuando pida el pecho.
- 6. Da el pecho**

Recuerda que tu leche alimenta, que no hay leches aguadas. Infórmate con expertos de verdad, que apoyen la lactancia materna y sepan sobre ella.
- 7. Busca el soporte emocional de otras madres experimentadas y sensibles.**

Investiga si hay un grupo de apoyo a la crianza en tu zona.
- 8. Conéctate a tu bebé, aprendiendo a entender sus mensajes.**

Si aceptamos la idea de que el niño es capaz de identificar lo que necesita y pedirlo, es mucho más sencillo.
- 9. Olvídate del reloj**

Tu ritmo es el del bebé. La lactancia no tiene horarios.
- 10. Haz lo que tu sientas, no lo que te digan.**

Es el momento de hacerte mas libre. La opinión de los demás no tiene que ser tu guía.

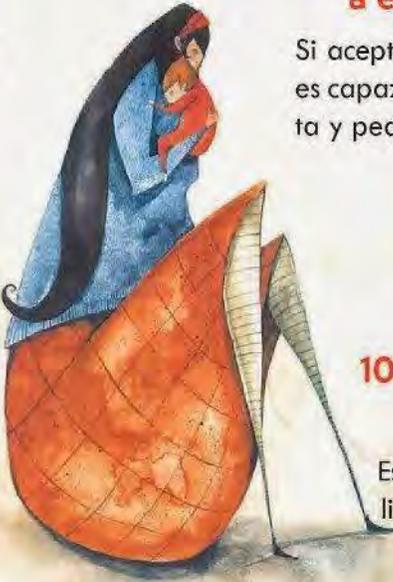


Ilustración Daniel Montero Galán

Tomada de Long (s/f). Los 10 pilares para un puerperio feliz. [Infografía] Disponible en: <http://shakti-mama.blogspot.mx/p/puerperio-y-lactancia.html> Consultada el 20 de enero de 2018.

(Anexo 9) Infografías ilustrativas acerca de los métodos anticonceptivos.

métodos anticonceptivos

su principal función es prevenir el embarazo, en algunos casos, pueden prevenir una ITS (Infección de transmisión sexual).

¿cuáles son?

- métodos de barrera**
preservativo masculino y femenino.
98% de efectividad.
previenen ITS.
- métodos hormonales**
píldora anticonceptiva.
impiden la ovulación.
no previenen ITS.
- métodos químicos**
espermicidas.
matan los espermatozoides.
no previenen ITS.
- dispositivo intrauterino**
DIU.
actúa como un "cuerpo extraño".
no previenen ITS.
- esterilización quirúrgica**
ligadura de trompas / vasectomía.
corte definitivo de los conductos.
no previenen ITS.

correcto uso del condón

1. Retirar el condón de su envoltorio.
2. Desmenujar el condón por la parte superior.
3. Enrollar el condón hacia abajo.
4. Retirar el condón de la parte superior.

Tomada de (s/a) (2017). Métodos anticonceptivos. [Infografía] Disponible en: <https://metodos-anticonceptivos.com/> Consultada el 20 de enero de 2018.

(Anexo 10) Tarjetas para realizar la actividad 1 sesión 10.

¿Qué harías si tienes que...

Lavar trastes
Hacer tarea
Hacer comida
Limpiar la casa

¿Qué harías si tienes que...

Doblar la ropa
Hacer un trabajo en equipo
Limpiar la casa
Y tu bebé no para de llorar

¿Qué harías si tienes que...

Lavar la ropa
Hacer un ensayo
Hacer comida
Acomodar la habitación

¿Qué harías si tienes que...

Tienes que ver a tu bebé enfermo
Estudiar para un examen
Hacer comida
Limpiar la casa

¿Qué harías si tienes que...

Hacer una exposición en equipo
Hacer tarea
Hacer comida
Bañar al bebé

¿Qué harías si tienes que...

Entregar dos trabajos finales
Hacer comida
Lavar la ropa
Y tiene cita en el doctor el bebé

Bibliografía

Agenda Estadística, (2017). Portal de Estadística Universitaria. (Alumnos). Disponible en línea: <http://www.estadistica.unam.mx/numeralia/> Consultado el 5 de septiembre 2017.

Arancibia, (2018). Aproximaciones a la Deserción Universitaria. Disponible en línea:

<https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/16395c2e09582f56?projector=1&messagePartId=0.1> Consultado el 24 de mayo de 2018.

Asamblea General, (1984) Concepto de Jóvenes. Disponible en línea: http://www.cinu.mx/minisitio/UNjuventud/preguntas_frecuentes/ Consultado el 15 de octubre de 2017.

Banco mundial, (2012). Las mujeres tienen un papel clave en el avance económico en América Latina y el Caribe. Disponible en línea: <http://www.bancomundial.org/es/news/feature/2012/08/29/women-play-key-role-in-economic-gains-in-latin-american-and-caribbean> Consultado el 14 de mayo de 2018.

Bisquerra, (1998). Modelos de Orientación e Intervención psicopedagógica. Praxis, Educación.

Bisquerra, (1996) Orígenes y desarrollo de la orientación psicopedagógica. Madrid.

Caballero, Roberto. (1985). "La teoría pedagógica. Una semblanza de sus interpretaciones." en Cuadernos de Filosofía y Letras, no.10, México.

Cano, (s/f). México segundo país con más estrés. Disponible en línea: <http://www.salud180.com/salud-dia-dia/mexico-segundo-pais-con-mas-estres>
Consultado el 1 de mayo de 2018.

Calivá, (2009). Manual de capacitación para facilitadores. Dirección de Liderazgo Técnico Gestión del conocimiento. Disponible en línea: <http://repiica.iica.int/docs/B1577E/B1577E.pdf> Consultado el 18 de mayo de 2018.

Conyne, (1994). Preventive counselling. Conseling and Human Development. New York. Brunner. Consultado el 13 de septiembre de 2017.

CDMX, (2016) Programas para mamás. Disponible en línea: <http://www.cdmx.gob.mx/vive-cdmx/post/programas-para-mamas-cdmx>
Consultado el 30 de septiembre de 2017.

Carta de Ottawa, (1986). Carta de Ottawa. Para la promoción de la Salud. Disponible en línea en: <http://mpsp.webs.uvigo.es/rev01-1/Ottawa-01-1.pdf>
Consultado el 24 de mayo de 2018.

CEPAL, (2012). Panorama social de América Latina 2011. Santiago de Chile. Disponible en línea: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/1241/S1100927_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y Consultado el 27 de enero de 2018.

CONAPO, (2017). Documento de la Situación de la Salud Sexual Reproductiva. Disponible en línea: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/237216/Cuadernillo_SSR_RM.pdf
Consultado el 30 de enero de 2018.

Colegio de Pedagogía, (2017). Datos estadísticos de la Población estudiantil. Inscritos al curso ordinario del sistema escolarizado 2018-1.

Dávila, (2008). Transiciones a la vida adulta: Generaciones y cambio social en Chile. Centro de estudios sociales. Disponible en línea: <http://www.redalyc.org/pdf/195/19525296004.pdf> Consultado el 22 de enero de 2018.

De la Rúa, (2003). La dinámica de las Redes de Amistad. Revista hispana para el análisis de redes sociales. Vol. 4 n° 3. Disponible en línea: http://revista-redes.rediris.es/html-vol4/vol4_3.htm Consultado el 15 de febrero de 2018.

Dirección General de Personal, (2016-2018). Contratos colectivos de trabajo STUNAM. Disponible en línea: <https://www.personal.unam.mx/adminper/guarderia.jsp> Consultado el 24 de mayo de 2018.

Dirección General de Personal, (2018). Informes para solicitar el servicio de guardería. Disponible en línea: <https://www.personal.unam.mx/adminper/guarderia.jsp> Consultado el 24 de mayo de 2018.

Dirección General de Salud Pública, (s/f). Salud Sexual: Guía de Métodos Anticonceptivos. Castilla de la Mancha. Disponible en línea: http://www.portaljovenclm.com/documentos/saludJoven/SaludJoven_Guia_Anticonceptivos.pdf

ENCODAT, (2016-2017). Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco. Reporte de Alcohol. Disponible en línea: https://drive.google.com/file/d/1rMIKaWy34GR51sEnBK2-u2q_BDK9LA0e/view Consultado el 11 de mayo de 2018.

ENCODAT, (2016-2017). Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco. Reporte de Drogas. Disponible en línea: https://drive.google.com/file/d/1zIPBiYB3625GBGIW5BX0TT_YQN73eWhR/view
Consultado el 11 de mayo de 2018.

ENCODAT, (2016-2017). Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco. Reporte de Tabaco. Disponible en línea: <https://drive.google.com/file/d/1lktptvdu2nsrSpMBMT4FdqBlk8gikz7q/view>
Consultado el 11 de mayo de 2018.

ENSANUT, (2016). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino. Informe final de resultados. Disponible en línea: http://promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/doctos_2016/ensanut_mc_2016-310oct.pdf Consultado el 11 de mayo de 2018.

García, (1990). Como Intervenir en la escuela. (Guía para profesores). Aprendizaje Visor.

Gómez, (2014). Hacia un concepto interdisciplinario de la familia en la globalización. México. Disponible en línea: <http://www.scielo.org.co/pdf/jusju/v10n1/v10n1a02.pdf>

IMSS, (2016). Preguntas sobre el seguro de salud para estudiantes. Disponible en línea: <http://www.imss.gob.mx/faq/seguro-estudiantes/pf>

INEGI, (2017). Estadísticas a propósito del día mundial para la prevención del suicidio. Disponible en línea: http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2017/suicidios2017_Nal.pdf
Consultado el 11 de mayo de 2018.

INEGI, (2017). Estadísticas a propósito del día de la madre (10 de mayo). Disponible en línea: http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2017/madre2017_Nal.pdf

INEGI, (2016). “Estadísticas a propósito del día internacional de la juventud (15 a 29 años) 12 de Agosto” Disponible en línea: http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/juventud2016_0.pdf

INEGI, (2015). Tasa de natalidad, Nacimientos registrados en la Ciudad de México por edad de la madre. Disponible en: http://www.inegi.org.mx/lib/olap/consulta/general_ver4/MDXQueryDatos.asp
Consultado el 7 de septiembre 2017.

Linares, (2017-2021) Plan de trabajo 2017-2021. Facultad de Filosofía y Letras. Disponible en línea: <http://www.filos.unam.mx/wp-content/uploads/2017/03/Linares-Salgado-Jorge-E-plan-de-trabajo.pdf>

Manns, P. (2014) Guía de la gestación y el nacimiento: “Empezando a crecer”. Ministerio de Desarrollo social y de Salud. Chile. Disponible en: <http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2015/09/guia-de-gestacion-empezando-a-crecer-2014.pdf> Consultado el 19 de enero de 2018.

Martínez, G. (2015). Manejo del estrés y otras emociones. Orientación educativa. FFYL, México.

Mateus, (2014). Factores presentes en la deserción universitaria en la facultad de psicología en la universidad de San Buenaventura, sede Bogotá en el periodo comprendido entre 1998-2009. Disponible en línea en: <http://www.redalyc.org/pdf/2972/297224114011.pdf> Consultado el 28 de mayo de 2018.

Maureira, (2009). Amor y Adicción: Comparación de las características neuronales y conductuales. Revista Chilena de neuropsicología. Disponible en línea: <http://www.neurociencia.cl/dinamicos/articulos/943681-rcnp2009v4n2-2.pdf>

Consultado el 14 de diciembre de 2017.

Meneses, et al., (2017). Situación de la salud Sexual y Reproductiva. Ciudad de México Disponible en: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/236807/09_Ciudad-](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/236807/09_Ciudad-Mexico_web.pdf)

[M_xico_web.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/236807/09_Ciudad-Mexico_web.pdf) Consultado el 11 de septiembre 2017.

Miller, D. (2016). Ser madre y estudiante. Una exploración de las características de las universitarias con hijos breves notas para su estudio. Revista de la educación vol. 45, n° 177, México. Disponible en línea:

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-27602016000100017 Consultado el 30 de marzo de 2018.

Montes de Oca, (2003). Redes de Apoyo Social de personas mayores: Marco teórico conceptual. Santiago de Chile. Disponible en línea: https://www.cepal.org/celade/noticias/paginas/9/12939/eps9_imgshnvmo.pdf

Consultado el 14 de marzo de 2018.

La Jornada, (2013). Cumple un año guardería para estudiantes de la UAS. Disponible en línea: <http://www.jornada.unam.mx/2013/08/04/estados/029n1est>

Consultado el 26 de mayo de 2018.

OMS, (2017). Depresión. Hablemos. Día Mundial de Salud 2017. Disponible en línea:

https://www.paho.org/mex/index.php?option=com_content&view=article&id=1246:dia-mundial-de-la-salud-2017&Itemid=597 Consultado el 20 de marzo de 2018.

OMS, (2013). Salud Mental: un estado de bienestar. Disponible en línea: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/

OMS, (2015). Embarazo juvenil. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs364/es/> Consultado el 8 de septiembre 2017. Consultado el 15 de enero de 2018.

OMS, (2004). Determinantes sociales de la salud. Disponible en línea en: http://www.who.int/social_determinants/es/ Consultado el 22 de mayo de 2018.

Páez, (2018). Al año en México hay más de 20 mil casos de transitorios alimenticios; mujeres las más afectadas. Disponible en línea: <http://izq.mx/noticias/11/2018/04/al-ano-en-mexico-hay-mas-de-20-mil-casos-de-trastornos-alimenticios-mujeres-las-mas-afectadas/> Consultado el 1 de mayo de 2018.

Papalia, (2010) Desarrollo Humano. Mc Graw Hill. México, Undécima edición. Consultado el 1 noviembre 2017. Disponible en: <https://iessb.files.wordpress.com/2015/03/175696292-desarrollo-humano-papalia.pdf> Consultado el 20 de diciembre de 2017.

Plan Nacional de Desarrollo, (2013-2018). Programa Sectorial de Salud. Disponible en línea: http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/sectorial_salud.pdf Consultado el 15 de enero de 2018.

Parras, (2008). Orientación educativa. Fundamentos teóricos, modelos institucionales, y nuevas perspectivas. España. Disponible en línea: <https://orientacascales.files.wordpress.com/.../centro-de-investigacion-ydocumentacion> Consultado el 26 de mayo de 2018.

Pérez, Echaurí, Ancizu y Chocarro, (2006). Manual de Educación para la salud. Instituto de Salud Pública, Gobierno de Navarra. Disponible en línea: <https://www.navarra.es/nr/ronlyres/049b3858-f993-4b2f-9e332002e652eba2/194026/manualdeeducacionparalasalud.pdf> Consultado el 30 de abril de 2018.

Portal de Estadística Universitaria. (2016-2017). La UNAM en números. Disponible en línea: <http://www.estadistica.unam.mx/numeralia/> Consultado el 15 de Enero 2018.

Preciados, (2011). La influencia del género en la vida académica de estudiantes de educación superior gestantes, madres y padres. Universidad de Colima. Consultado el 26 de mayo de 2018.

Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (2009), Statement on later maternal age. Disponible en: <https://www.rcog.org.uk/en/news/rcog-statement-on-later-maternal-age/> Consultado el 10 de septiembre 2017.

Salas, Consuelo. (2008) Educación para la Salud. Pearson Prentice Hall, México. Disponible en: <https://www.biblionline-pearson-com.pbidi.unam.mx:2443/AuthBookLink.aspx?bv=b5pt5z6fbwMDuFVMhGRTOxHV6PHt7tZngdP7ECNcbSdyb5LL7j0jzIX7MDwdF0L6gmp0D87IWjQ9dMI9pQnY+polniduw0nXG3xhmQI0194HlaV1Tuuc8g9Plp4+UYVvD8AhbSs8K4II9N0dzP49u2TJBs> Consultado el 27/11/17.

Secretaria de Salud, (2015). Programa de salud materna y perinatal. Disponible en línea: <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/programa-de-salud-materna-y-perinatal-cnegsr-12031> Consultado el 26 de diciembre de 2017.

SEDESOL, (2015) Programa de estancias infantiles para madres trabajadoras. Disponible en línea: <https://www.gob.mx/sedesol/acciones-y-programas/estancias->

[infantiles-para-apoyar-a-madres-trabajadoras](#) Consultado el 20 de febrero de 2018.

SIPSE, (2013) Universidad tiene guardería para papás. Disponible en línea: <https://sipse.com/mexico/universidad-tiene-guarderia-para-papas-30893.html> Consultado el 26 de mayo de 2018.

Sistema Nacional de Indicadores Educativos, SEP (2016- 2017) Indicadores de abandono escolar a nivel superior. Disponible en: http://www.snie.sep.gob.mx/indicadores_pronosticos.html Consultado el 11 de septiembre 2017

UNAM, (2017). ¿Y tú ya te aseguraste? Seguro de salud para estudiantes. Disponible en línea: <https://escolar1.unam.mx/pdfs/FolletoSalud2017.pdf> Consultado el 12 de mayo 2018.

UNAM, (2013). Glosario de términos estadísticos. (Abandono escolar). Disponible en: <http://agendas.planeacion.unam.mx/pdf/Glosario.pdf> Consultado el 13 de septiembre de 2017.

Unesco, (2017). Trabajando con y para los jóvenes. Disponible en: <http://www.unesco.org/new/es/popular-topics/youth/> Consultado el 10 de septiembre 2017.

UNFPA, (s/f). Salud sexual y reproductiva en los Adolescentes y Jóvenes, Disponible en línea: http://www.unfpa.org.mx/ssr_adolescentes.php Consultado el 13 abril 2018.

Varela. (2011). Entre 15 y 20% de los jóvenes sufren depresión y ansiedad. Disponible en línea: <http://www.jornada.unam.mx/2011/08/10/sociedad/044n2soc> Consultado el 16 de abril de 2018.

Zárate, (2017). Recuperación de la experiencia de mujeres en búsqueda de inserción laboral en la zona metropolitana de Guadalajara. Maestría, Jalisco. (2017). Disponible en línea: <https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/5205/Recuperaci%C3%B3n%20de%20la%20experiencia%20de%20mujeres%20en%20b%C3%BAsqueda%20de%20inserci%C3%B3n%20laboral%20en%20la%20zona%20metropolitana%20de%20Guadalajara.pdf?sequence=2> Consultado el 15 de Marzo de 2018.