



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**EL USO DE LAS REDES SOCIALES EN LAS PRÁCTICAS
SEXUALES DE LAS Y LOS ADOLESCENTES**

TESIS GRUPAL

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA:

**HERNÁNDEZ VACA ALAN MAXIMILIANO
TETLAMATZI ARAGÓN FERNANDA ALITZEL**

DIRECTORA

MTRA. RODRÍGUEZ SERRANO AIDEE ELENA

REVISORA

DRA. ARENAS LANDGRAVE PAULINA



Ciudad Universitaria, CD. MX, 2022



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.

Índice

Resumen.....	5
Introducción.....	6
Planteamiento del problema y justificación.....	7
Pregunta de investigación	11
Objetivo General.....	12
Objetivos Específicos.....	12
Supuesto Teórico.....	12
Capítulo 1. La adolescencia y su estudio desde distintas aproximaciones teóricas.....	13
Diferentes enfoques teóricos	13
La adolescencia.....	15
Adolescencia y sexualidad.....	20
Capítulo 2. La sexualidad: un elemento para la construcción de nuestra identidad.....	24
¿Qué es la sexualidad?.....	25
La sexualidad un constructo biopsicosocial.....	26
Modelo sistémico de la sexualidad: Los holones sexuales.....	30
Holones de la sexualidad.....	30
La identidad sexual.....	36
Expresión afectiva.....	44
La diversidad sexual.....	45
Capítulo 3. Redes sociales.....	49
¿Qué es una red social?.....	49
Objetivos de una red social.....	52
Los/as usuarios/as dentro de las redes sociales.....	57

Capítulo 4. Prácticas erótico-afectivas online.....	68
El papel de la tecnología.....	68
Cibersexo.....	72
Pornografía	74
Sexting.....	84
Capítulo 5. Violencia en redes sociales.....	104
¿Qué es la violencia?.....	105
Tipos de violencia de género.....	108
Violencia en la pareja.....	110
¿Cómo funciona la violencia?.....	114
Las redes sociales, ¿un nuevo medio para la violencia?.....	115
Seguridad y límites dentro de las relaciones afectivas en el uso de las redes sociales.....	122
¿Cómo prevenir situaciones de abuso, violencia y acoso en el uso de medios electrónicos o redes sociales?.....	125
Kit de herramientas para una relación afectiva basada en amor y respeto en el uso de redes sociales.....	126
Claves para superar la violencia y abuso en el uso del internet.....	129
Ley Olimpia, la violencia online tiene cargos penales.....	131
Capítulo 6. Relaciones sexuales presenciales vs. relaciones sexuales online.....	135
Iniciemos conociendo tu cuerpo.....	135
Prácticas erótico-genito-afectivas presenciales.....	143
Me amo, me cuido y me responsabilizo.....	149
Métodos anticonceptivos.....	149
¿Cuál es mejor para mí?.....	172
Infecciones de transmisión sexual (ITS).....	173
Comparación entre las prácticas erótico-afectivas presenciales y online: ¿Quién Gano? (Una conclusión y recapitulación propia).....	193

Capítulo 7. Los derechos sexuales de jóvenes y adolescentes.....	198
Cartilla de los derechos sexuales de adolescentes y jóvenes.....	198
¿Qué pasa si los derechos sexuales son corrompidos o violados?.....	205
¿Cómo saber que alguien está siendo víctima de abuso o violencia?.....	206
Qué no hacer ante una posible víctima de violencia.....	207
Consejos para una conversación beneficiosa.....	208
Guía de preguntas para una situación de violencia.....	208
Apoyo de primera línea.....	209
Intervención.....	212
Propuesta de Intervención.....	212
Procedimiento.....	214
Participantes y Criterios de Inclusión.....	215
Características de los/as Facilitadores/as.....	216
Escenario.....	217
Forma de Convocatoria.....	217
Materiales.....	218
Instrucciones.....	220
Reglas.....	221
Aplicación en un grupo piloto.....	222
Resultados.....	224
Limitaciones, sugerencias y conclusiones.....	232
Referencias.....	240

Resumen

Este es un trabajo de tesis documental con propuesta de intervención universal y primaria; busca ser una herramienta para los y las especialistas en salud mental y emocional al brindar psicoeducación en *sexualidad* con las y los *adolescentes*. Se consideró una variante novedosa que ha cobrado gran relevancia e impacto en la vida de nuestra población, las *redes sociales* y cómo se han mezclado con la esfera sexual creando nuevas prácticas erótico-afectivas, así como riesgos en su ejercicio erróneo.

Se plantea la siguiente interrogante, ¿cómo hablar de sexualidad con las y los adolescentes? Como creadores de este contenido empleamos la empatía trasladándonos a nuestros años de adolescencia y recordamos la educación sexual que habíamos recibido y pudimos concluir lo siguiente: inexistente, pobre, llena de prejuicios y prohibición.

Decidimos crear un ambiente ameno y relajado que diera paso al cuestionamiento; la mejor opción que encontramos para bajar estas defensas naturales de esta etapa de desarrollo fue a través del juego, en donde se abordarán situaciones cotidianas que ocurren en el uso de sus redes sociales y les lleven a tomar decisiones respecto a su sexualidad. El juego permitirá dar psicoeducación en sexualidad; derribar las barreras de la vergüenza, los tabúes, la prohibición y los estereotipos, fomentando acciones de autocuidado y detección para un goce pleno de su cuerpo con responsabilidad además de generar una introspección de sus pensamientos, creencias y conductas referentes a lo que consideran como violencia o no violencia.

La primera parte de este texto se encuentra conformada por nuestro marco teórico; esta abarca desde el capítulo uno hasta el siete, tiene la finalidad de ser un manual para preparar al/a facilitador/a para el contenido que se encuentra dentro del juego y cuenta con las herramientas necesarias para afrontar las dudas o cuestionamientos que puedan ir surgiendo durante las rondas de juego, así como ser un material de apoyo en el desarrollo de talleres que puedan complementar o acompañar la aplicación de nuestro juego.

Introducción

A continuación daremos una breve descripción del contenido de estos capítulos. Iniciamos con el estudio de la adolescencia desde sus distintas perspectivas teóricas, sus cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales ya que esta es la base para conocer y comprender al público al que se dirigen. Posteriormente, el análisis de la sexualidad como un constructo para el desarrollo de la identidad ya que se encuentra integrada por elementos biológicos, sociales y psicológicos, estos convergen y formulan el modelo sistémico de la sexualidad.

Definiendo nuestra tercera palabra clave se presentan los siguientes capítulos; donde se profundiza en las redes sociales, su función y objetivo de creación así como su impacto dentro de la vida de los y las adolescentes. También la reciente fusión entre las redes sociales y la sexualidad que dio como resultado las nuevas prácticas erótico-afectivas; se describen y plantean los riesgos a los cuales se puede estar expuesto al tener una práctica desinformada por lo que se dan algunas recomendaciones para evitar dichas situaciones y disfrutar plenamente de su sexualidad de forma informada y responsable.

En el instante en que las redes sociales cobraron importancia en la vida de las personas comenzaron a nutrirse de elementos de la sociedad y uno de ellos es la violencia; por ello se plantea la violencia dentro de las prácticas erótico-afectivas en línea, su reconocimiento y afrontamiento como las consecuencias que tiene el/la victimario/a en apoyo a la víctima, finalizando con algunas recomendaciones a seguir para la construcción de una relación afectiva dentro del internet bajo el respeto, la privacidad y el autocuidado.

Para concluir, realizamos una comparación entre las prácticas erótico-afectivas presenciales y online; desarrollando las presenciales con su definición, práctica y riesgos aunado a acciones de autocuidado y métodos anticonceptivos.

Al hablar sobre sexualidad es necesario conocer los derechos, el último apartado se encuentra destinado a ese tema, se desglosa los derechos sexuales de los y las jóvenes y adolescentes, su respaldo jurídico y una breve guía para el/la especialista en caso de que se encuentre en una situación de corrupción de derechos para el apoyo de la víctima.

La segunda parte del documento está vinculada a la justificación de nuestro juego, primeramente mostrar la necesidad que existe y con ello el surgimiento de la creación del juego, la pregunta que busca responder así como los objetivos por alcanzar en su aplicación.

La antepenúltima parte se trata de un descripción del juego, iniciamos con una breve introducción de las vivencias que tuvimos como sus creadores para comenzar a profundizar en la población a la cual se busca llegar y las características que deben cumplir para ser considerado/a jugador/a, el material y escenario recomendado para su aplicación y la forma de convocatoria, por último, una descripción de los y las facilitadores ideales para tener una mayor fluidez dentro del juego.

La penúltima sección está destinada a la intervención, narramos la experiencia que tuvimos de la aplicación piloto de nuestro juego y las mejoras que pudimos realizarle a partir de la observación y detección de necesidades de nuestra población hasta tener el resultado que presentamos en el presente.

Para finalizar damos las conclusiones que pudimos obtener aunado a las limitaciones que experimentamos durante su creación y aplicación, cerrando por completo con algunas sugerencias que podrían considerar los y las interesados en nuestro trabajo para su mejora o en el uso del juego.

Planteamiento del problema y justificación

Ante el incremento del uso de internet y el desarrollo mutuo con la población juvenil, los alcances y avances tecnológicos han impactado en la comunicación, interacción y en casi todos los servicios que anteriormente eran presenciales, trae consigo una realidad remota, a distancia, sin barreras de tiempo y espacio, solo basta tener un recurso tecnológico con acceso a la web. Permitiendo tener al alcance una gran variedad de plataformas comunicacionales entre ellas las redes sociales, plataformas, apps etc. Con sus diferentes temáticas, servicios e intereses, pero siguiendo esta remotidad y distancia que permite hacer, recibir, conseguir, interaccionar e implementar servicios que anteriormente no podían hacerse sin la presencia de las personas.

Estas facilidades alcanzadas gracias al desarrollo tecnológico, específicamente en el área comunicacional, constituida por la web y diversas aplicaciones y plataformas, no solo se han limitado a brindar diversos servicios, si no que implícitamente han alcanzado un nivel de importancia en las nuevas generaciones, que impactan directamente en diferentes ámbitos de su desarrollo.

Este impacto en el desarrollo de los y las jóvenes comienza a ser un problema cuando entendemos que dichas herramientas comunicacionales no solo involucran aspectos positivos y facilitadores, sino que también conlleva ciertos peligros y riesgos ya sean nuevos, cotidianos o presentes en otros formatos ajustándose a esta nueva realidad tecnológica, que pueden impactar de manera negativa en el desarrollo, bienestar y en la salud si no se tiene una adecuada atención y educación al respecto.

Este tema cobra importancia cuando observamos que tan complementado está el internet, redes sociales, aparatos electrónicos y aplicaciones en diferentes ámbitos de la vida y en el desarrollo de las personas, por ejemplo, en su personalidad, sexualidad, creencias, socialización etc., principalmente en población joven. Permitiendo percibir como necesaria su educación referente a peligros, cuidados y obligaciones con respecto al manejo de las redes sociales para disfrutar de todos los beneficios del internet.

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en colaboración con la Secretaría de Comunicaciones y Transportes (SCT) y el Instituto Federal de Telecomunicaciones (IFT) (2019) reportaron que existen 80.6 millones de usuarios de internet en México lo que corresponde al 70.1% de la población total.

También existen registros del INEGI (2019) donde indican que el mayor número de usuarios de internet se concentra entre los 18 a los 24 años de edad y la segunda es entre los 12 y los 17 años..

Lo cual refleja la necesaria integración de temas relacionados al internet y redes sociales por su importancia y relevancia en la realidad actual a otros temas importantes en la educación de jóvenes para un buen desarrollo emocional, social y biológico y la conexión de estos temas con las nuevas tecnologías de

socialización y así evitar peligros de distinta índole, tener herramientas para localizar dichos peligros y afrontarlos, ya que las barreras de la realidad digital y el mundo “real” cada vez son más difusas y lo que pase en una afecta en la otra.

Siendo que entre los peligros presentes dentro de esta realidad digital se encuentran nuevas formas para ejercer violencia, violar los derechos, afectar de alguna manera la intimidad y sexualidad de los y las usuarios/as etc. Temas centrales en el presente trabajo.

Por ejemplo el Módulo de ciberacoso (MOCIBA) del INEGI (2019) menciona que el 23.9% de los y las usuarios/as de Internet de 12 años o más, tuvieron alguna experiencia de ciberacoso, esto equivale a 17.7 millones de personas; entre las edades de los 12 a los 19 años las mujeres son más propensas a presentar esta problemática con 40.3% y los hombres con un 33%. Entre los acosos, usualmente más presentados se encuentran insinuaciones sexuales, contacto con perfiles falsos, recepción de mensajes agresivos o de carácter sexual y provocaciones para reaccionar de forma violenta, etc.

Si bien es imposible frenar los cambios, así como la evolución que nuestro mundo está experimentando, parece beneficioso el uso de estas tecnologías cuando se implementan bien; por ejemplo, su uso en educación, comunicación, trabajo, entretenimiento etc. También es evidente que algo está sucediendo frente a nuestros ojos con el uso de internet y redes sociales, sin embargo, existe poca investigación dentro de nuestro país sobre su uso, así como sobre acceso a información sexual y cómo estas dos se vinculan creando un nuevo y fascinante fenómeno que no solo tiene repercusiones en el mundo cibernético sino también en la realidad. Realmente consideramos que como profesionales de la salud mental debemos enfocarnos en otorgar e informar a nuestros/as adolescentes el uso responsable y saludable de estas herramientas, sin llegar a la prohibición, solo buscando el autocuidado, así como la apertura para poder hablar sobre estas temáticas.

Y es por eso que se consideró como método para la precaución de cualquier riesgo generado por el ejercicio de la sexualidad de forma irresponsable o

desinformada, a la prevención; es decir, la psicoeducación y con ello nuestro medio de intervención. Esto nos llevó a diseñar un material didáctico (juego de mesa) para educar en sexualidad y a su vez reflejar situaciones de violencia que permitan generar una introspección de lo que se considera violencia o no violencia en las personas, retomando el nuevo elemento que impactó en su desarrollo, las redes sociales. El presente documento será el apoyo principal para el/a facilitador/a, de esta forma podrá estar preparado/a para cualquier duda que pueda surgir durante el juego o posterior a ello en la ronda de preguntas; también, se realizará un juego donde se plantean distintas circunstancias que pueden enfrentar los y las adolescentes en la práctica de su sexualidad, aprendiendo a resolver las problemáticas con responsabilidad e información y buscar evitar así ser víctimas o victimarios de algún tipo de violencia sexual o de acoso.

Por las características de este material es claro que debe ser aplicado en sesiones grupales que promuevan un ambiente divertido, de retroalimentación y aprendizaje; sin embargo, por la situación de salud mundial actual en la que nos encontramos nos vimos obligados a evitar la fase de aplicación y limitar nuestro estudio a una propuesta de intervención.

Lo que esta propuesta de intervención busca es proporcionar información útil a la comunidad educativa acerca de la sexualidad y la violencia dentro de las redes sociales y su vínculo con la vida real, busca igualmente ser un apoyo y complemento a educadores y profesionales de la salud interesados en brindar psicoeducación sexual a adolescentes, mediante herramientas, información y datos, considerando en todo momento la era digital en la que nos encontramos, todo esto mediante una presentación lúdica y en formato de juego con el objetivo de ser más atractivo para el/la adolescente.

Nuestro material psicoeducativo (juego) así como el marco teórico (manual), busca ser una guía para educadores y profesionales de la salud en el ámbito digital, ya que dicho esfera es poco explorada en la población adulta siendo este sector la más desactualizada con respecto a redes sociales e internet en general.

Contribuye metodológicamente a futuras investigaciones en sexualidad y su relación con el internet, puesto que la implementación del juego da una perspectiva general de los conocimientos de los y las adolescentes en violencia y educación sexual; también permite documentar y observar el aprendizaje de los y las participantes en el juego partir de su desempeño al jugar.

Puede servir como evaluación o para posibles talleres o cursos referentes al tema a partir de la detección de necesidades; el juego presentado contendrá una serie de preguntas las cuales se encuentran divididas por temas, las respuestas a estas permiten observar las conductas verbales y no verbales que brindan los/as adolescentes, se profundizará en las áreas de oportunidad del grupo, puesto que en el juego la violencia juega como un participante y como figura dentro del tablero puede ser un medidor de ella. Por otra parte, el progreso de las fichas de los/as jugadores/as es un marcador del nivel de educación en sexualidad puesto que las tarjetas representan situaciones cotidianas que los/las llevan a tomar decisiones que ponen a prueba su conocimiento y su concienciación, generando consecuencias y resultados con base en su decisión.

Este trabajo es una guía para la implementación del juego así como un medio para la capacitación en el uso de redes sociales y su papel en las prácticas sexuales de las y los adolescentes. También puede ser una fuente de información para la creación de cursos o talleres que sean aplicados antes o después del juego; siendo este un recurso para detectar necesidades o evaluar el aprendizaje del grupo, reflejándose en el avance de la violencia y de los/as jugadores/as ya que como se explicó anteriormente, sus decisiones y conocimiento repercuten en su progreso.

Pregunta de investigación

¿Cómo se relacionan los y las adolescentes dentro de las redes sociales ?

Objetivo general

Conocer la forma en que se relacionan los y las adolescentes dentro de las redes sociales para generar una propuesta de intervención por medio de un material de apoyo psicoeducativo para el trabajo en sexualidad y las nuevas prácticas

erótico-afectivas online; promoviendo la información, el autoconocimiento, la responsabilidad y el goce pleno.

Objetivos específicos

- Analizar la etapa de la adolescencia
- Conocer los componentes que integran a la sexualidad
- Conocer las redes sociales y sus objetivos
- Conocer cuáles son los derechos sexuales de adolescentes y jóvenes
- Identificar las prácticas eróticas-afectivas en redes sociales y presenciales
- Identificar la violencia que se ejerce dentro de las redes sociales
- Fomentar acciones de autocuidado mediante el establecimiento de límites en relaciones afectivas y prácticas erótico-afectivas presenciales y online

Supuesto Teórico

Con base en la investigación que se generó para nuestro planteamiento de problema pudimos notar que en nuestro país existe una falta de educación en sexualidad, generando que la población puberta y de adolescentes ejerzan su sexualidad a temprana edad sin autocuidado e ignorancia. Por otra parte, el nacimiento del internet causó un aumento en el uso de redes sociales y fue la población anteriormente citada, quien fue la principal consumidora de este producto, causando que su crecimiento estuviera vinculado con la red y por ende, tener una vida presencial y una online cada vez más conectada.

Estas dos premisas nos hicieron considerar que al crecer a la par estas dos formas de vida y estar cada vez más fusionadas, algunas fortalezas y deficiencias podían compartirse, es decir, esto nos hizo deducir que los y las adolescentes que ejercen y reciben violencia sexual online podría ser resultado de una población desinformada.

Marco Teórico

Capítulo 1. La adolescencia y su estudio desde distintas aproximaciones teóricas

Diferentes enfoques teóricos

Niño (2016) en su texto “Adolescencia y aproximaciones teóricas para su estudio” menciona que en el siglo XX el estudio de la adolescencia evolucionó ya que anteriormente se reducía a la maduración biológica y el despertar del líbido; llegando a abordar los cambios cognitivos o la forma en que socializan. Ella propone estudiarla desde los siguientes enfoques:

Enfoque biológico.

Estudia el proceso de maduración sexual y los cambios corporales producidos en la pubertad. También los cambios que deben adquirir los/as adolescentes para cuidar su salud, el cambio en su peso, producto de la maduración en su cuerpo y las emociones que despiertan tras estos cambios evidentes. (p.1)

Enfoque cognitivo.

Se enfoca en los cambios cualitativos, en el pensamiento de los/as adolescentes y los cambios cuantitativos en su inteligencia y procesamiento de la información (p.1).

Piaget (1978, como se cita en Niño, 2016) localiza a esta población dentro de las operaciones formales; iniciando entre los 11 o 12 años de edad llegando a su equilibrio aproximadamente a los 14 años.

Se adquiere la capacidad para combinar más de dos operaciones a la vez como comprender proporciones, hacer representaciones y razonarlas, capacidad para reaccionar con lógica tras recibir una propuesta, efectuar hipótesis de objetos presentes o no físicos.

Las estructuras cognitivas se integran creando un sistema más estable y complejo; por ejemplo, la reversibilidad (capacidad para evadir una problemática).

En la fase de inteligencia formal podemos notar cuatro adquisiciones relevantes: la inversión, la reciprocidad, la negación de la reciprocidad y la síntesis (p.p 1-2).

Enfoque psicosexual.

Niño (2016) es el estudio del desarrollo de las emociones y del yo; esto incluye el autoconcepto, autoestima, género e identidad. También aborda temas como la salud mental, trastornos emocionales y los efectos que produce el estrés, sexualidad, socialización, conducta y educación (p. 2).

Sigmund Freud (1905, como se citó en Niño, 2016) describió a la adolescencia como una crisis en el crecimiento acompañada de sufrimiento, un sentimiento de contradicción y confusión. En la adolescencia aumenta la excitación sexual, la ansiedad y con ello la inseguridad en su personalidad. La pubertad es un periodo que da fin a la vida sexual infantil; con la maduración de los órganos sexuales da inicio a un fuerte deseo sexual, produciendo tensión para tratar de satisfacer esta sensación.

La resolución de este deseo lleva a la búsqueda de un objeto de amor, generando atracción hacia otra persona. Hay dos componentes que se producen tras iniciar a convivir con el objeto de amor; en los hombres, físico-sensual y en las mujeres el psíquico.

Enfoque social.

Rice et al. (2000, como se citó en Niño, 2016) menciona que el enfoque social estudia la conducta dentro de la sociedad, el desarrollo del juicio moral y el establecimiento de las relaciones interpersonales; en consecuencia, se abordan los valores, las creencias, la identidad personal y la integración de la persona al mundo adulto.

Aberastury y Knobel (1988, como se citó en Niño, 2016) describen la sintomatología de la adolescencia como:

- la búsqueda de sí mismo y con ella la formación de su identidad
- tendencia a la afiliación con grupos semejantes
- necesidad de fantasear e intelectualizar los sucesos
- crisis en su fe en ámbito religioso puesto que se vuelven absolutistas, es decir, ateísmo o adoración.

- desubicación temporal, en donde el pensamiento adquiere las características de pensamiento primario
- evolución en su sexualidad, pasando del autoerotismo a la heterosexualidad/homosexualidad/bisexualidad
- conductas antisociales de diversa intensidad
- contradicciones en su conducta, pensamientos y diálogos, dominados principalmente por la impulsividad.
- desprendimiento gradual de las figuras paternas
- fluctuaciones en el estado anímico y humor

Robert Havighurst (1972, como se citó en Niño, 2016) dice que la adolescencia desde la perspectiva psicosocial se trata de una etapa de cumplimiento y resolución de tareas evolutivas que guían a la persona a introducirse al mundo de la adultez; estas tareas buscan satisfacer las demandas que la sociedad va imponiendo en los/as adolescentes para su crecimiento. Como resultado se tiene la adquisición de habilidades, conocimientos, funciones y actitudes en conjunto con la maduración física, expectativas sociales y esfuerzo personal.

Superar todas estas tareas crea un ser adaptado a su entorno y madurez para la adultez. Es normal encontrarse con momentos de crisis o estancamiento y esto causa ansiedad, desaprobación social e incapacidad para funcionar como una persona madura; con el tiempo, la persona aprende a conocerse y reconoce los momentos que son adecuados para su desarrollo.

Las tareas evolutivas difieren de una cultura a otra, de una sociedad a otra, de una clase social a otra dependiendo de la importancia que se dé en su determinación a los elementos biológicos, psicológicos y culturales.

La adolescencia

Para Güemes-Hidalgo et al. (2017) la juventud es el periodo entre la niñez y la adultez, abarca desde los 10 a los 29 años de edad, al ser un periodo prolongado de tiempo ocurren varios cambios dentro de sus distintas esferas de desarrollo; es decir, lo biológico, psicológico, sexual y social, concluye cuando la persona adquiere las habilidades necesarias para integrarse a la adultez siendo capaz de ser independiente de forma socioeconómica.

Menciona que la adolescencia por mucho tiempo fue descrita por diversos/as autores/as como un torbellino de hormonas, estrés y emociones intensas e incontrolables pero en los últimos años se le ha dado otro significado, una oportunidad para el desarrollo evolutivo que busca la autonomía positiva de las personas.

La adolescencia no es un proceso lineal, al contrario, pueden existir altibajos e inclusive estancamientos en el desarrollo como también discrepancias entre una persona y otra debido a que no es un grupo homogéneo.

La adolescencia puede ser dividida en tres fases:

Adolescencia inicial o pubertad (10-13 años)

Se caracteriza por la presencia de cambios corporales

Adolescencia media (14-17 años)

Se presentan conflictos familiares ya que los grupos de amistades toman mayor importancia para la vida de los y las adolescentes; comienzan acciones de rebeldía para desafiar a la autoridad y con ello se colocan en situaciones de riesgo

Adolescencia tardía (18-29 años)

Se adquieren los valores y principios que las figuras paternas han enseñado, también, hay una apropiación de las tareas y responsabilidades propias de la vida adulta.

También nos dice que el término pubertad proviene del latín y su significado es “pubis con vello”; es el elemento biológico de la juventud, en ella se observan cambios físicos y maduración sexual así como caracteres sexuales secundarios y los órganos sexuales adquieren la capacidad de la reproducción, esto como resultado de la producción hormonal. En las mujeres inicia aproximadamente a los 9 años y termina a los 16 años, en los hombres transita entre los 11 y 18 años. Algunos de los cambios que ocurren se mencionan en la siguiente Tabla. (Ver Tabla 1)

Tabla 1*Cambios biológicos en la adolescencia*

Parte del cuerpo	Mujeres	Hombres
Piel	Se vuelve más grasa lo que provoca la aparición de barritos o espinillas. Normalmente tendría que desaparecer una vez terminada la pubertad.	
Cabello	Comienza a crecer el vello en piernas, axilas y pubis	Crece vello en piernas, pecho, axilas, cara (bigote y barba) y pubis
	La cantidad de vello puede variar en cada persona	
Senos	Crecen, se hinchan y duelen un poco al tacto. Pueden aumentar de forma igualitaria o verse una diferencia entre cada seno	
Tamaño del cuerpo	Las caderas se vuelven más voluptuosas, aumenta el peso y la estatura	El pecho y los hombros se ensanchan así como hay un aumento de estatura y peso
	Las mujeres pueden obtener su altura definitiva de manera abrupta mientras que los hombres crecen gradualmente. Al finalizar la pubertad regularmente son los hombres más altos que las mujeres	
Transpiración	Aumenta el sudor y toma un olor desagradable	
Voz	La voz se torna más suave	La voz es más profunda, puede llegar a quebrarse provocando los conocidos "gallitos" pero esto llega a solucionarse al final de la pubertad puesto que la voz se vuelve estable.
Órganos sexuales.	Inicia la menstruación y la vagina se vuelve más húmeda ya que comienza a producirse una especie de moco (moco vaginal) de color blanco o transparente.	Pueden producirse erecciones y eyaculaciones involuntarias al dormir (sueños húmedos). Descenso de los testículos y aumento en el tamaño del pene

Nota. Tomado de *Mi cuerpo está cambiando* (p.15-16) por Instituto de salud Reproductiva , 2003.

Ante esta evidente transformación es normal en la adolescencia el surgimiento de una serie de emociones, sensaciones y pensamientos como; ¿es una enfermedad?, ¿esto es algo normal?, ¿esto le está sucediendo a mis amistades?,

¿cuándo terminará?, ¿necesito la ayuda de alguien?, ¿soy una persona atractiva?.

El Instituto de salud Reproductiva et al. (2003) establece que durante la adolescencia, se aprecia mayor sensibilidad promoviendo que se cree tensión en sus relaciones familiares o de amistades, pueden perder la paciencia con facilidad, con ello sentir un enojo repentino y exacerbado. Los cambios en su cuerpo son una de las principales fuentes de ansiedad, esto genera inseguridad en su aspecto y buscan esconderse o pasar desapercibidos/as. Presentan incapacidad para regular sus emociones fomentando que actúen de manera impulsiva y desproporcionada, se les puede ver tristes, molestos/as, felices o tímidos/as de un momento a otro.

Establece que tener sentimientos es completamente normal, reprimir o hacer sentir culpable al adolescente por ello, no es la forma de hacer frente a este periodo. El/la adolescente aprenderá de sus criadores a hacerse responsable de sus emociones así como de las consecuencias que generan en sí mismos y en su entorno.

Sus figuras de apoyo deben de crear y alimentar el vínculo con su adolescente puesto que este será la herramienta principal para atravesar esta etapa del desarrollo tan crítica de manera saludable.

Güemes-Hidalgo et al. (2017) narra que en el aspecto psicosocial, el/la adolescente comienza a adaptarse a su nueva apariencia y el nuevo funcionamiento sexual que tiene su cuerpo aunado al aprendizaje de las conductas socialmente aceptables para un hombre o mujer adulta así como el afrontamiento y regulación de las emociones y sentimientos que todo este proceso genera.

La Tabla 2 enlista los objetivos por alcanzar del/la adolescente en el ámbito psicológico y social.

Tabla 2*Objetivos psicológicos y sociales para la adolescencia*

Psicológico	Social
La construcción de una identidad personal perpetua en lo psicológico, sexual y social	Las relaciones sociales que forman son más estables y duraderas
Establecimiento del autoestima a través de la aceptación de la imagen corporal y capacidad intelectual	Cuentan con la capacidad y recursos para tener una pareja y formar una familia si así se desea
Aceptación del sí mismo por medio de la reflexión de la propia conducta y su papel dentro de la sociedad	Desarrollo de un comportamiento socialmente aceptable y responsable
Adquisición de la capacidad para resolver las problemáticas de la vida cotidiana	Capacidad para la construcción de un plan para alcanzar un objetivo y un postergando cumplir.
Autonomía para tomar decisiones y responder ante las consecuencias de dicha decisión.	Adquisición de valores éticos que guiarán a la persona por la posteridad.
Mayor estabilidad en sus emociones y conducta	Entrada al mundo laboral y con ello los primeros pasos a la independencia económica
Establecimiento de una relación más igualitaria con los progenitores	Establecimiento de objetivos a corto, mediano y largo plazo
Independencia económica y emocional	Desprendimiento de los padres

Nota. Tomada de *Las Problemáticas Psicosociales Asociadas al Ejercicio de la Sexualidad de los Adolescentes* (p. 5) por Niño E., 2016.

Cada persona es distinta, con ello se tendrán diferencias en el tiempo que le toma a alguien alcanzar algunas de estas metas de desarrollo e inclusive si se llegan a cumplir. Esto nos hace notar que para cada persona la adolescencia es una etapa del ciclo vital de la vida que se vive de manera distinta y depende del contexto en donde se desarrolla y crece.

Según varios autores (Horrocks, 1986., Aberastury y Knobel, 1988., Piaget, 1978 y Monroy, 2002, citado en Niño, 2016) los objetivos que se deben alcanzar al finalizar la adolescencia son los siguientes:

- se toma conciencia de un cuerpo sexuado
- se vive el presente de forma activa y deja de postergar sus acciones
- se adquiere estabilidad emocional dejando atrás las fluctuaciones y contradicciones en la conducta y sentimientos

- se añaden experiencias e interpretaciones de los hechos vividos que nutren de conocimiento
- se nota el desarrollo del intelecto con el uso de preposiciones y con el pensamiento lógico, hipotético y deductivo
- búsqueda de reconocimiento y pertenencia a través de la afiliación a grupos semejantes.
- toma de nuevos roles sociales y ajuste de su personalidad en los distintos entornos en los que se desarrolla (escuela, trabajo, familia)
- búsqueda de libertad por medio de la independencia y autonomía
- separación de las figuras paternas
- generación de intereses vocacionales que le ayudarán a integrarse al mundo laboral

Adolescencia y sexualidad

En el texto “Pubertad como preámbulo de la adolescencia” de Niño E. (2016) se describe a la adolescencia como un proceso y periodo de tiempo en donde la persona comienza a cobrar mayor independencia a través de la separación gradual de sus figuras de cuidado o padres, con ello comienza una búsqueda por la autodefinición mediante la experimentación y afiliación con figuras que le parecen un modelo a seguir. El resultado es una revisión, evaluación, integración y reconstrucción de lo adquirido para consolidar su identidad sexual y en lo posterior, pueda consumir una independencia absoluta como su autonomía para poder incorporarse a la vida adulta.

Refiere que la pubertad antecede a la adolescencia marcando el inicio de la expresión de la sexualidad; la carga biológica (progesterona o testosterona) comienza a manifestarse, causando un cambio corporal despojando a los y las pubertos/as de su cuerpo infante por uno adulto. En las niñas la progesterona genera la ovulación, menstruación así como la testosterona produce el deseo sexual. En los niños la testosterona hace el descenso testicular, la maduración de los espermatozoides y la presencia de deseo sexual.

Todos estos nuevos cambios generan ansiedad que les incita a la búsqueda de una nueva imagen corporal y a saciar los nuevos impulsos cambiando la

perspectiva que tenían sobre el sexo opuesto sintiendo mayor comodidad y agrado al compartir momentos juntos. Comienza el acercamiento por la atracción del cuerpo de la mujer u hombre pero al ser un espacio desconocido se puede experimentar temor e inseguridad. El deseo puede verse con respuestas fisiológicas, incremento del ritmo cardíaco, sudoración, cosquilleo en el estómago y/o vientre bajo o sensación de aproximación de vomito (maripositas), erección del pene y humedecimiento de la vulva. Existe este debate interno de apagar este fuerte deseo o dejarlo crecer.

Para el/la adolescente es difícil lidiar con su sexualidad puesto que su biología (hormonas) le impulsan a saciar el deseo pero las normas sociales interiorizadas desde su nacimiento así como el control social le detiene y comienza a regular y formar una identidad socio-sexual.

Para la autora es completamente normal tener adolescentes confundidos/as entre su orientación sexual y vinculación afectiva ya que pueden experimentar emociones de afecto por una persona pero no les genera atracción sexual o viceversa, tener una erección o lubricación vaginal frente a alguien que no despierta ninguna emoción.

El/la adolescente aún no ha dejado totalmente de ser un infante ni podría ser considerado como un/a adulto/a, de forma natural surge la pregunta ¿quién soy?, ¿quién seré? que durante este periodo se buscará responder. Su pasado y su futuro se conjugan para fabricar su presente, su identidad sexual lo/a llevan a adquirir los constructos sociales sobre lo que debe ser una mujer o un hombre; también, debe dominar su autonomía, luchar por su independencia y generar recursos para su autocuidado mediante la obtención de su conciencia; dando como resultado la construcción del YO (p.1-3)

Según Osorio (1991) y Sarrel y Sarrel (1995) (como se cito en Niño, 2016) la identidad sexual es un constructo que de igual forma, debe consumarse en la adolescencia a través del cumplimiento de tareas psicológicas que desbloquean logros socio culturales. (Ver Tabla 3)

Tabla 3

Tareas psicológicas y la consolidación de la identidad sexual

Tareas psicológicas (Osorio, 1991 y Monroy, 1994)	Consolidación de la identidad sexual (Sarrel y Sarrel, 1995)
Redefinición de la imagen corporal relacionada con la pérdida del cuerpo infantil y la asunción del cuerpo adulto.	Imagen corporal genéricamente específica y relativamente libre de distorsión genital.
Reconocimiento del cuerpo sexuado con caracteres sexuales secundarios	Habilidad para superar la culpa, la vergüenza y las inhibiciones infantiles asociadas con pensamientos y conductas sexuales.
Proceso de separación/individuación de los padres.	Corte de los lazos libidinales con los padres.
Sustitución gradual del vínculo simbiótico de la infancia con los padres por relaciones objetales de autonomía plena.	Reconocimiento de lo que es eróticamente placentero o no placentero.
Elaboración del duelo referente a la pérdida de la condición infantil.	Ausencia de conflicto y confusión sobre la orientación sexual.
Establecimiento de una escala de valores o código ético propio.	Progresiva satisfacción en la vida sexual libre de disfunciones o de compulsión.
Búsqueda de pautas de identificación en el grupo de pares.	Conciencia progresiva de ser una persona sexual y del valor de lo sexual en la propia vida, incluyendo opciones como la del celibato.
Establecimiento gradual de un patrón de lucha-fuga en relación con las generaciones precedentes: abuelos, padres.	Habilidad de ser responsable consigo mismo, con su pareja y con la sociedad.
	Experimentar lo erótico como un factor de intimidad con otra persona, aunque no siempre lo erótico se dará en la relación íntima.

Nota. Nota. Tomada de Pubertad como preámbulo de la adolescencia (p. 3-4) por Niño E., 2016.

Para Niño (2016) la consolidación de la identidad sexual es un proceso complejo y de alta dificultad, inclusive, puede sobrepasar el periodo de la adolescencia. Este aprendizaje y desarrollo se da bajo distintos contextos sociales, culturales y económicos por lo que es posible obtener diferencias entre cada persona.

El propósito principal de este capítulo es brindar una visión más amplia de la adolescencia, con la intención que el/la lector/a comprenda y aprenda de la población a la cual se encuentra dirigida este trabajo y con ello sea más fácil su habituación con ellos/as por medio del conocimiento y empatía.

Es el desarrollo de la variable adolescencia desde su definición y componentes como una breve introducción de la vinculación que tienen con la sexualidad; es decir, se describen las diversas teorías que se han dedicado al estudio de la adolescencia como también los elementos biológicos, psicológicos, emocionales y sociales que influyen en esta etapa del ciclo vital de vida para crear así metas u objetivos por cumplir para su conclusión exitosa.

Capítulo 2. La sexualidad; un elemento para la construcción de nuestra identidad

Al hablar coloquialmente sobre sexualidad con familiares o amistades, el pensamiento rápidamente se dirige a la actividad coital y se activa la palabra sexo que por supuesto ha sido mal empleada durante años y años; claro está, si las personas con las que se toma esta charla son lo suficientemente “abiertas” para abordar el tema.

Plantear este panorama ayuda a comprender dónde estamos parados/as y como especialistas de la salud mental desde donde debemos iniciar a educar. Es cierto que estos nuevos aires de contemporaneidad muestran entornos más “open mind” pero también se nota el creciente de contenido sexual en redes sociales, embarazos adolescentes, infecciones de transmisión sexual, violencia sexual en modalidad presencial y online; entonces algo no está bien, quizás únicamente se permitió esta apertura para el deleite visual y la comercialización de los cuerpos, la posibilidad de ver traseros, senos, un abdomen perfecto en atuendos diminutos y ajustados.

Si este es el contenido que bombardea constantemente a los y las adolescentes en sus redes sociales y tiene una considerable aceptación en forma de likes ¿qué les impedirá replicarlo?

Se abordará los distintos holones de la sexualidad ya que es en esta etapa donde comienzan a presentarse preguntas que generan ansiedad en nuestra población como; ¿es normal que un hombre pueda querer mucho a su mejor amigo?, ¿qué no me gusten los autos me hace menos hombre?, ¿odio cocinar soy una mala mujer?, ¿me hace anormal que me resulten atractivos los hombres y mujeres?, me gusta la carpintería y la alta costura ¿eso significa que no tengo un género?, le di un abrazo y beso a mi mejor amigo ¿eso me hace gay? ¿por ser hombre o mujer estoy obligado/a a hacer ciertas actividades o vestir de cierta manera?.

Este capítulo busca dar respuesta a estas interrogantes y ampliar las barreras que la sociedad impone al concepto de sexualidad, mostrando su complejidad y hermosura así como su relevancia en la construcción de la personalidad e identidad de cualquier ser humano.

¿Qué es la sexualidad?

Hablar sobre sexualidad suele ser visto por la sociedad con una connotación negativa, como un tema que debe hablarse a escondidas o prohibido; si se llega a escuchar alguna referencia sobre sexualidad suele ser en forma de albur (doble sentido).

En realidad no se comprende que la sexualidad abarca varios aspectos de la vida cotidiana y juega un rol de mayor importancia y magnitud de la que comúnmente se le suele atribuir; está en la música, en la ropa, el lenguaje o el arte.

Es una palabra que suele ser empleada de forma incorrecta puesto que no se conoce realmente su significado, se toma como un sinónimo de sexo, género o erotismo.

La sexualidad es un aspecto central del ser humano a lo largo de la vida y tiene en cuenta aspectos como el sexo, la identidad y roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción.

La sexualidad se experimenta y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas y relaciones. (Corona H. & Funes D., 2015, p.75).

Se ve influenciada por la integración de diversas variantes como lo biológico, psicológico, social, económico, político, cultural, ético, legal, histórico y religioso. La sexualidad humana no solo determina comportamientos, prácticas y hábitos sino que también construye el área socializadora de cualquier ser humano e influye en sus “ relaciones sociales, conjuntos de ideas, moralidades, discursos y significados que las sociedades y sus instituciones construyen en torno a los deseos eróticos y los comportamientos sexuales” (Niño., 2016, p. 2).

Para Szasz y Lerner (2001 como se citó en Niño, 2016) también la sociedad realiza una clasificación de sus ciudadanías de acuerdo a su orientación sexual y autoidentificación; asimismo, lo que a las personas les resulta atractivo, provocador y despierta su deseo son significados socialmente aprendidos; por ello lo que en una cultura es aceptable o sensual no es en otra.

La sexualidad: un constructo biopsicosocial

Como profesionales de la salud mental; la mejor forma de estudiar y abordar la sexualidad debido a su complejidad, es aliarse con distintas disciplinas: biología, medicina, sociología, antropología, etc. El estudio transdisciplinario nos llevará a comprender este fenómeno desde distintas perspectivas y con ello, tener avances más sobresalientes y eficaces para las necesidades de la sociedad.

La sexualidad es una construcción que converge en lo individual y social, se edifica desde el nacimiento hasta la muerte. Al ser un proceso, se van desarrollando distintos comportamientos y expresiones.

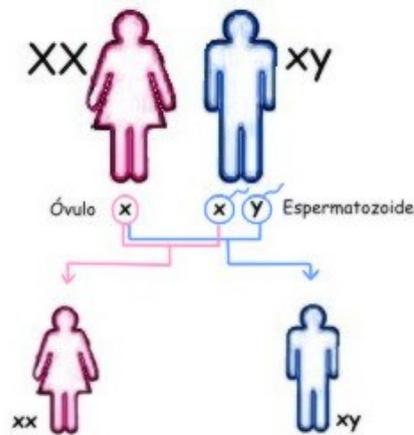
Recursos biológicos en la sexualidad.

Niño (2016) en su texto “Aspectos biológicos, psicológicos y sociales de la sexualidad”, dice que los cimientos de la sexualidad se encuentran en una base biológica universal; el sexo, que son las características anatómicas y fisiológicas que permiten diferenciar al hombre de la mujer también permiten si así se desea, complementarse y originar la reproducción. La combinación de los gametos masculinos (espermatozoides) y femeninos (óvulos) genera una infinita posibilidad de combinaciones que llevan a la especie humana a la evolución.

La diferenciación de sexo se produce desde la gestación en la unión del espermatozoides con el óvulo; ambas células cuentan con un patrón cromosómico especial. (Ver Figura 1)

Figura 1

Cromosomas sexuales



Nota. Tomada de *Cromosoma X* por Instituto de Medicina Genómica S.L, (<https://imegen.es/informacion-al-paciente/informacion-genetica-enfermedades-hereditarias/conceptos-genetica/cromosoma-x/>)

Como se observa en la imagen; los hombres en la creación de un nuevo ser humano aportan los espermatozoides que cuentan con una carga cromosómica de X o Y, mientras las mujeres, aportan el óvulo con cromosoma X.

Para la autora la combinación de ambas partes puede resultar en XX; es decir, mujer o XY, hombre. Con esto podemos notar que la célula del hombre es quien determina el sexo de un bebé.

Para completar la diferenciación de sexos; el embrión debe terminar un largo y complejo proceso hormonal que formará las gónadas sexuales (ovarios o testículos), aparato sexual interno y externo así como ciertas zonas del cerebro.

Se segregará testosterona (hormona masculina) para concluir el proceso de diferenciación en el caso de XY (hombre); aunque, si los niveles de la hormona no son los óptimos se dirigirá el feto hacia el sexo de mujer, independientemente de su carga genética.

Ambos sexos parten de las mismas estructuras y elementos pero transitan por procesos y desarrollos distintos que resultan en sus diferencias. Es posible determinar el sexo de un feto a partir del tercer mes de gestación por medio de un ultrasonido y visualizar el aparato reproductor correspondiente.

En el área cerebral; en cuanto al hombre, si existe un nivel adecuado de andrógenos el hipotálamo será tónico (no cíclico), esto se refiere a la falta del ciclo menstrual.

Las mujeres en contraparte presentan ausencia de andrógenos lo que lleva a su hipotálamo a tener actividad cíclica (ovulación) a partir de la pubertad.

Una vez completado todos estos pasos; no se volverán a presentar diferenciaciones sexuales hasta el nacimiento.

Recursos psicológicos en la sexualidad.

Niño (2016) refiere que todo ser humano se ve sometido en su crecimiento a un proceso de socialización en donde ya se encuentran establecidos ciertos guiones sexuales que deben de aprender y adoptar; esto a su vez da la conformación de la identidad personal. Es una forma de ser, sentir y pensar; lo que permite a cada individuo/a ser único y original, es la carga genética individual como el medio ambiente en el que se desarrolla (casa, colonia, escuela, trabajo, etc).

Para Giraldo (1989, como se citó en Niño, 2016) la identidad personal está conformada por tres elementos:

- La identidad sexual es la convicción de pertenecer a un sexo, de sentirse como hombre, mujer o una combinación de ambas. Se crea un autoconcepto con base a su sexo, género y orientación sexual y se desempeñaran en la sociedad a partir de la integración de todos estos elementos.

La identidad sexual es la combinación de mensajes explícitos y no explícitos así como verbales y no verbales de la sociedad; es decir, es puramente una construcción social.

- La identidad de género Identidad se refiere al grado en que una persona se identifica con las conductas y comportamientos culturalmente establecidos como femeninas o masculinas; este marco de referencia es construido en el proceso de socialización durante el crecimiento y ayuda a formar el autoconcepto así como el sentido de pertenencia. Al ser un constructo social este tiende a cambiar dependiendo del lugar y tiempo.

- La orientación sexual es la atracción sexual y/o preferencia por tener relaciones sexuales hacia una persona; puede apreciarse en la conducta, pensamientos, fantasías y deseos sexuales.

Recursos sociales en la sexualidad.

Niño (2016) indica que los seres humanos desde que nacen se encuentran expuestos/as a la socialización por lo que se integran o forman grupos en los que conviven y llenan sus necesidades físicas, afectivas y sociales, de esta manera la sociedad y la cultura comienzan a moldear el comportamiento aceptado y fijando ciertas conductas deben evitarse.

La socialización introduce la cultura a la población haciendo que aprendan normas, valores, actitudes y creencias que deben ser adquiridas y replicadas para ser aceptados/as; al ser parte del proceso de desarrollo estas se van obteniendo durante el ciclo de vida. Durante la infancia la persona se encuentra en un mundo simple, conforme va creciendo se amplía su mundo social haciéndolo más complejo; el proceso de adquisición nunca concluye ya que el entorno siempre está en constante evolución. En cada etapa de la vida los roles tanto para hombres como para mujeres presentan ciertas características específicas además de distintas exigencias que deben cumplirse.

La autora dice que en el aprendizaje social de la sexualidad se transfieren los modelos a seguir tanto para hombres como mujeres, sus conductas e inclusive su comportamiento reproductivo. Esto crea guiones sexuales que modulan la vida social y la forma de interacción entre las personas.

Ahora es importante mencionar que el sexo con el que nace una persona no tiene que ser un determinante para que adopte los roles sociales definidos de acuerdo a su carga biológica; su comportamiento será resultado de como internalice las conceptualizaciones que reciba de su entorno. Concluyendo que la conducta sexual es socialmente aprendida no determinada por parámetros biológicos.

En la cultura podemos encontrar el control social que puede ser interpretado con el aprendizaje de todas las conductas socialmente aceptables; propicia el mantenimiento de la coherencia de las personas así como los comportamientos aceptados. Es un fenómeno tan sutil que puede ser poco percibido pero

realmente se encuentra interiorizado en cualquier individuo/a al hacer su interpretación de su realidad; cuando se logra identificar es cuando la persona puede crear su propia representación creando modificaciones en los ideales sociales.

El principal grupo socializador es la familia, volviéndose un conector entre el nuevo ser y la sociedad; no es únicamente un agente pasivo sino también puede motivar para el cambio social (p. 5-10)

Modelo sistémico de la sexualidad: los holones sexuales

Eusebio Rubio Auriales (s.f) señala que este modelo nace por medio de distintas aportaciones de expertos/as en sexualidad y psicología; en especial, al mexicano Eusebio Rubio Aurioles (s.f) ya que planteó la posibilidad de utilizar la Teoría General de los Sistemas en el estudio y comprensión de la sexualidad humana.

“El modelo de los holones sexuales es un modelo teórico y epistemológico que se refiere a la presencia de sistemas completos que, a su vez, conforman un todo, un sistema más complejo, y que son interdependientes entre sí” (p. 11). Se menciona la existencia de cuatro distintos elementos; reproducción, género, erotismo y vinculación afectiva; su unión e interacción crean la sexualidad humana.

Los holones son semejantes a subsistemas, cada uno existe y trabaja de manera independiente pero forman parte de un sistema más grande, por ende, deben de tener comunicación y relación entre ellos, de esta forma se enriquecen e incrementan su complejidad a partir de la información que reciben del exterior como son costumbres, religión, política, economía, etc.

Holones de la sexualidad

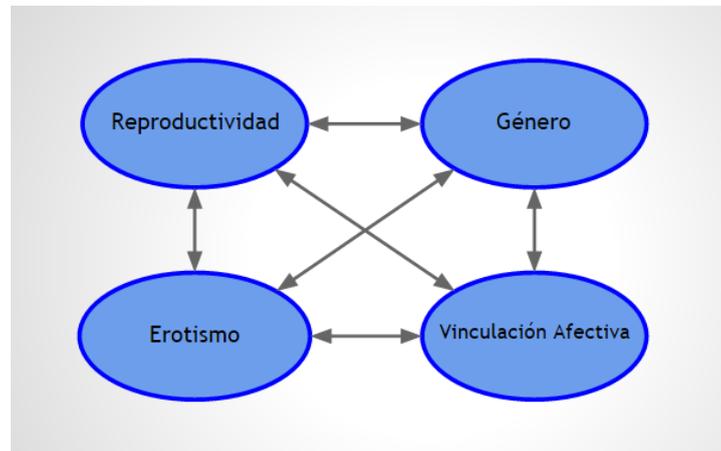
Para Rubio Aurioles (s.f) la sexualidad la integración es un proceso mental y se encuentra dentro las experiencias, se les da un significado, un afecto y un sentido.

La sexualidad es resultado de la integración de cada subsistema, cada uno un amplio nivel de complejidad que requiere su análisis individual; éstas

características los hacen encajar a la perfección con el término holón. (Ver Figura 2)

Figura 2

Holones de la sexualidad



Nota. Tomada de *Modelo Sistémico de la Sexualidad* por Anónimo.
(https://es.wikipedia.org/wiki/Modelo_sist%C3%A9mico_de_la_sexualidad)

A continuación se describirán cada uno de sus elementos de acuerdo al autor anteriormente citado:

Reproductividad.

Es la potencialidad que tiene un ser humano para crear descendencia así como la decisión de tenerlos o iniciar un proceso de adopción, también incluye, la iniciativa de no tenerlos o inclusive elegir cuidar a otros seres humanos.

Las personas pueden decidir no tener hijos/as por factores como incapacidad para concebir, enfermedad, metas personales, estilo de vida o simplemente porque no lo desean.

La reproducción no sólo debe concebirse como embarazo, es mucho más complejo y sofisticado, no sólo se trata de traer al mundo a un ser para ser considerado padre o madre sino que deben cubrir las necesidades físicas, psicológicas y sociales para cumplir las responsabilidades del maternaje o paternaje.

Sea cual sea la razón que limite a una persona para reproducirse, este no será un hecho que impida su éxito dentro de la paternidad, simplemente es el deseo y el compromiso. De igual manera están consumando su reproducción.

Por último, tenemos a las personas que no desean tener sucesores (ni adoptar) pero dedican su tiempo para fomentar el crecimiento de otros/as ya sea biológico e inclusive espiritual, también podemos ver la expresión de su reproductividad.

Género.

Es el conjunto de ideas, normas, comportamientos, atributos como funciones que socialmente y culturalmente son consideradas femeninas o masculinas atribuidas al sexo biológico de las personas.

Quando una especie sexuada, es decir, que tiene dos formas: masculina y femenina, se reproduce, reúne de hecho los códigos genéticos de cada una de sus formas y la posibilidad de hacer cambios adaptativos exitosos, es decir, la posibilidad de evolucionar aumenta considerablemente. (Rubio Auriol, s,f, p. 110).

En la especie humana existen dos distintas formas; hombre y mujer, esto permite que se genere un componente de la sexualidad, el género. Se adquiere en el momento del nacimiento y al ser un constructo psicológico y social se va desarrollando a lo largo de la vida, dando paso a la formación de la identidad de género.

La identidad de género (como se describió anteriormente) es una guía que le permite a las personas saber lo que son, que se espera de ellos/as así como aquello que no, en función al sexo con el que se nació. Estos conceptos son integrados mediante la socialización con los/as semejantes, es por esta razón que existe una idea en común de lo femenino y lo masculino, al igual nos "marca" lo que se considera como un buen o mal hombre o mujer. Estas ideas compartidas socialmente reciben el nombre de roles sexuales.

Erotismo.

Es una dimensión de la sexualidad humana que aporta la capacidad y potencialidad que tiene alguien de experimentar placer ya sea por medio del contacto físico o por medio de la imaginación. Cuando se habla de potencialidad se hace alusión a que todo/a individuo/a nace con dicha capacidad, la mayoría de las personas la desarrollan, viven y gozan de ello pero no todos/as pueden.

Cuando se menciona al erotismo suele vincularse al deseo por otra persona pero no es un elemento obligatorio, ya que principalmente, en las primeras etapas de vida se descubre a través de la autoexploración. Para poder desarrollar y experimentar el erotismo en todo su esplendor es necesario que todo funcione adecuadamente a nivel biológico pues sino se verá obstaculizado.

El erotismo al estar en pareja no necesariamente tiene que ser el cumplimiento de las fantasías formuladas de manera individual sino de las sensaciones corpóreas producidas por el encuentro. En esta conjunción se experimentan tres cambios relevantes:

- el deseo por vivir el placer
- la excitación al ser estimulado/a
- la respuesta de los genitales al recibir placer

Una relación sexual implica una respuesta sexual pero también se combinan emociones y un vínculo entre las dos partes. Se describe más a detalle este proceso:

- El deseo es la sensaciones y emociones que se experimentan cuando te parece atractiva una persona, comienza a surgir un deseo por tener contacto físico.
- La excitación en los hombres comienza a ponerse erecto el pene y en las mujeres la vagina comienza a lubricar. Esta fase puede durar cuánto tiempo se lo proponga la pareja con juegos sexuales o utilizar juguetes sexuales.
- El orgasmo es una sensación producida al experimentar un intenso placer, se concentra principalmente en el pene, vulva y vagina. El instante del orgasmo en donde se experimenta mayor cantidad de placer recibe el nombre de clímax. Dentro de este acercamiento no es necesario que

ambos/as lleguen al orgasmo al mismo tiempo, lo cierto, es que para la mujer no es necesario contar con un tiempo de recuperación para experimentar otro orgasmo, haciéndola multiorgásmica.

- La resolución es el periodo en donde el ser humano se recupera del orgasmo de manera física y psíquica. Para los hombres el tiempo de resolución entre orgasmo y orgasmo puede ser variado; es decir, muy corto o largo.

Los humanos a diferencia del resto de los animales parece que su erotismo no se encuentra vinculado a ningún mecanismo (de manera notoria) como podría ser la ovulación pues todo ocurre de forma oculta, no hay elementos visuales, olfativos (feromonas) o sensorial; el único componente presente en el cuerpo femenino es el cambio en la viscosidad del moco cervical. Los humanos y las humanas han sacado provecho de esta aparente desventaja porque los actos reproductivos necesarios para la supervivencia pueden suceder en cualquier momento, sin que sea realmente necesario que la mujer se encuentre en periodo de ovulación.

El placer también puede tener resultados a nivel fisiológico; por ejemplo, en el cerebro, se liberan neurotransmisores similares a los obtenidos al consumir heroína (producto altamente adictivo). Con lo anterior se garantiza que tanto para hombres como mujeres se mantenga el interés por la copulación y con ello obtengan placer.

Vinculación afectiva.

Rubio Auriol (2020) describe al cuarto elemento; el amor, como el potencial humano de amar nace de la necesidad de pertenecer al mundo; la evolución ha permitido que las personas sean seres más complejos y sofisticados, con ello emana la necesidad de pertenecer a un grupo o un conjunto (familia, pareja, amistades, cultura, etc.) que a su vez, alimenta el desarrollo individual necesario para la supervivencia.

Muchas especies del planeta Tierra al nacer pueden iniciar a vivir sin el apoyo o acompañamiento de alguien porque cuentan con los recursos biológicos para hacerlo; para nuestra especie no ocurre así, es esencial para el desarrollo óptimo

el cuidado que ofrecen los progenitores o un/a sustituto/a, por ello se vive en grupo confiando en menor o mayor medida de lo que se recibe del entorno.

Expresa que el amor puede tomar distintas formas y ser entendido por cada individuo/a a su manera a través de la adquisición de distintas conductas y símbolos de grupos socializadores cercanos y su cultura. Es preciso aclarar que no todas las expresiones amorosas tienen una intención erótica.

El amor puede definirse como:

La necesidad imperiosa de contar con la presencia de alguien, al punto que se siente indispensable para la vida: "yo sin ti no puedo vivir", como el supremo acto de ofrecer la vida por otro: "me muero por ti". Por amor entendemos tanto el gozo de ver al ser querido feliz, como el dolor que experimentamos cuando el ser querido nos abandona por haber encontrado su felicidad. (Rubio Auriolés, 2020, p. 117).

Manifiesta que los seres humanos con el amor y las relaciones sociales, crean vínculos afectivos; es la capacidad de sentir afecto y amor por otra(s) persona(s) ante la posibilidad de ser correspondido/a de la misma forma. Los sentimientos que generan la presencia o ausencia de la persona, es el tejido con el que se alimenta y forma el vínculo.

El primer vínculo que forma una persona es más bien físico por medio del cordón umbilical, une a la mujer con uno/a nuevo/a individuo/a; este lazo (más complejo de lo que aparenta) se rompe de manera abrupta en el nacimiento.

Entre las dos personas interesadas, usualmente la madre y el bebé, aparece muy pronto otro vínculo, es decir, otra unión, pero este vínculo ya no es físico, ya no está compuesto de tejidos y células, sino que está compuesto de lo que cada uno siente: la presencia de ese otro ser no nos es indiferente, sino que nos provoca sentimientos muy intensos, que llamamos respuestas afectivas.

Los adultos sentimos a veces esa angustia intensa cuando nuestros amores se tambalean, cuando nuestro ser amado nos abandona. Lo que sucede con los afectos alrededor de las otras personas importantes en la vida determina el tipo de vínculos que vamos estableciendo con los otros y con el otro o la otra que se convierte en el ser amado. (Rubio Aurióles, 2020, p. 118)

Sostiene que sólo podemos llamar amor a todos esos vínculos creados en donde existe el deseo de la presencia del otro/a y su disponibilidad para ello, ambas partes se favorecen para el crecimiento mutuo y desarrollo pleno, alcanzar la plenitud. Aquellas relaciones que favorecen el miedo, la rabia, el estancamiento y resentimiento no hay espacio para el amor, se llamarán vínculos infortunios.

La identidad sexual

La teoría sistémica de la sexualidad permitió tener una visión más completa de sus elementos desde un enfoque biopsicosocial y con ello abordar su complejidad para su estudio integral.

La identidad sexual es un concepto que conjunta todas las expresiones de la sexualidad y para la psicología uno de nuestros principales objetos de estudio dentro de este ámbito.

Identidad Sexual es una configuración que depende, por lo menos, de cuatro configurantes, a saber: el Sexo Biológico, el Género, la Socialización y la Expresión Afectiva, mismos que poseen, por lo menos, cuatro niveles que son de orden Biológico, Socio-Histórico, Antropológico y Psicológico; conceptualización teórica de la Identidad Sexual, que en la realidad es el conjunto de las identidades sexuales, donde cada una de ellas es una expresión de la Sexualidad Humana, misma que se encuentra de manera consistente y como atributo en la subjetividad del sujeto, quien se reflexiona a sí

mismo, en un marco cultural de un determinado tiempo y lugar, a través de sus mecanismos biológicos responsables de la emergencia de su propia subjetividad. (Neria Mejia, 2010, p. 129).

En conclusión, la identidad sexual es producto de la interacción de sus cuatro elementos así como de los niveles en los que opera cada uno, estas configuraciones desarrollan distintos enfoques de estudio.

Neria Mejia (2010) propone la siguiente tabla (Ver Figura 3) como resultado de su estudio y se describirán cada uno de sus elementos a continuación:

Figura 3

La Identidad Sexual

Configurantes Niveles	Sexo	Género	Socialización	Expresión afectiva
Biológico	Hombre-Mujer (Reproductividad y desarrollo embrionario)	Desarrollo Cerebral (Periodos Críticos de organización y activación cerebral)	Aspectos de las conductas evolutivas	Sistemas Neuronales de la función afectiva y la conciencia.
Socio-Histórico	Esteretipos ligados al sexo.	Masculino-Femenino (Con lo que el sujeto se identifica)	Trasmisión de lo propio para hombres y mujeres.	Regulación social de lo afectivo desde la interpretación del sujeto.
Antropológico	Internalización de lo sexual por la cultura, lo "normal" y "anormal".	Introyección del género en los sistemas de pensamiento de cada época.	Ambientes permisivo o no permisivo.	Regulación del sujeto desde lo cultural.
Psicológico	Externalización de ser Hombre ó Mujer. (Auto Concepto)	Integración de lo masculino y femenino a la identidad.	Construcción de un ambiente sano y propio para cada identidad.	Homosexual-Heterosexual. (Como un continuo de múltiples expresiones)

Nota. Tomado de *Identidad sexual: una propuesta teórica desde un enfoque integral* (p. 138) por Neria Mejia, 2010.

Sexo/biológico

Se haya lo referente a la reproducción, la genética (desarrollo embrionario, ciclo de vida y antecedentes médicos de nacimiento). En ámbito psicológico se puede decir que nos corresponde analizar la historia clínica de la persona, sus antecedentes heredofamiliares, antecedentes médicos y desarrollo embrionario.

Sexo/sociohistórico

Se relaciona con los estereotipos que impone cada sociedad aunados al sexo con que nace una persona. Se analiza los estereotipos que la persona atribuye a cada sexo.

Sexo/antropológico

Es la internalización de los estereotipos y con ello poder definir lo que es normal o anormal para un hombre o una mujer. Se analiza las normas culturales y que guían la expresión de su identidad sexual.

Sexo/psicológico

Hablamos del autoconcepto; es decir, la forma en que cada individuo/a se define a través de las distintas construcciones sociales que se le han atribuido o ha adquirido. Se estudia cómo la persona se asume como hombre o mujer bajo un marco histórico, social y cultural.

Género/biológico

Se estudian los periodos de activación y organización del cerebro en donde las personas comienzan a concientizarse de ser hombre o mujer. Nos corresponde analizar cómo la persona recuerda su concepción, desarrollo embrionario así como sus primeros meses de vida

Género/sociohistórico

Se refiere a las definiciones colectivas de lo que se considera femenino y masculino. Se analiza en donde la persona se ubica dentro de estas dos variables o más allá de ellas, sin perder de vista el momento histórico en el que se está viviendo así como la cultura en la que se encuentra.

Género/antropológico

Es la introyección del género en el pensamiento colectivo así la cultura tendrá una definición global de lo que se considera femenino y masculino, creando una norma de lo correcto. Se indaga en el pensamiento de la persona para descifrar lo que para él/ella es masculino y femenino como también donde se siente cómodo/a de posicionarse.

Género/psicológico

Es la integración personal que cada individuo/a tiene sobre lo que es masculino o femenino. En el análisis personal se distingue por descubrir dónde es que la

persona se coloca y todas las repercusiones que conlleva su decisión, esto tendrá como resultado la forma en que exprese su identidad sexual.

Socialización/biológico

Estudia la evolución de las conductas, se indaga en las habilidades que se han desarrollado a través de los años a un sexo en específico.

Socialización/socio-histórico

Son los mecanismos que utiliza la sociedad para instruir a los nuevos/as seres humanos en lo que es adecuado para un hombre o una mujer. Se analiza dichos medios y cómo se siente la persona con ello.

Socialización/antropológico

Estudio de los espacios, en los cuales se dio el aprendizaje de lo que es ser hombre o mujer, si era permisivo (busca que la persona se adecue a lo que socialmente se tiene determinado) o no permisivo (la persona expresara lo contrario de lo que se indique socialmente). En lo individual se explora el estilo de ambiente en el que la persona se desenvuelve.

Socialización/psicológico

Son los ambientes sanos que promueven el desarrollo óptimo de la identidad sexual de las personas.

Vinculación afectiva/ biológica

Se estudian los mecanismos neuronales que hacen que una persona sienta afecto por otra y sea consciente de ello. La persona describe cómo vive sus afectos y sus significados.

Vinculación afectiva/socio-histórico

Es como las personas regulan sus afectos para poder ser presentados ante la sociedad. De forma individual se analiza cómo es que la persona expresa sus afectos ante la sociedad, si lo hace con plenitud o se ve cohibido/a

Vinculación afectiva/antropológico

Es como la cultura regula las expresiones afectivas de la gente, otorgando mayor o menor valor a ciertas expresiones de amor. Se aborda la relevancia de la cultura en la expresión genuina del afecto de la persona.

Vinculación afectiva/psicológico

Es la integración de las distintas expresiones afectivas; en lo individual, nos corresponde indagar la definición con la que se siente cómodo/a y feliz de mostrar.

En resumen, como ya se ha mencionado los cuatro componentes de la identidad sexual es: el sexo, la vinculación afectiva, el género y la socialización. A continuación se hablará sobre cada uno de ellos.

Sexo.

En este componente sólo se hace referencia a los atributos anatómicos. Comúnmente se clasifica únicamente en dos opciones que suelen verse completamente distintas una de otras; sin embargo, ante la posibilidad de personas con características físicas distintivas tanto en hombres como en mujeres nos muestra al sexo como un continuo. Por lo tanto tenemos tres posibilidades mujer, hombre e intersexual o hermafroditismo.

De acuerdo a la definición de Hernández Barrón et al. (2014) es un grupo de personas que presenta anomalía en sus genitales tanto externos como internos. Esta anomalía no permite definir con claridad su sexo y por ende su género, por ello se les suele atribuir la categoría de género neutro pues esto les da la posibilidad de elegir posteriormente el sexo con el que sienten mayor identificación o si desean permanecer de esta manera. La intersexualidad puede ocurrir en el nacimiento o tiempo después, inclusive en la pubertad, esto dependerá claramente del subtipo que tenga la persona.

Género.

Es la identificación de aquello que se considera masculino o femenino a través de un aprendizaje social, con ello la persona puede identificarse como hombre o mujer.

Es cierto que muchos de estos principios consideramos como femeninos o masculinos pueden ser fatales e inclusive limitantes para el desarrollo de las personas como; las mujeres deberían de quedarse en casa, los hombres no lloran, las mujeres vírgenes son más valiosas o los hombres son unos sementales por tanto deben de tener muchas mujeres. Afortunadamente con el paso del

tiempo, estas concepciones ya son menos aceptadas y comienzan a cambiar para introducir nuevas nociones.

A la gente le puede resultar imposible concebirse fuera de este binarismo e inclusive experimentar ansiedad al poseer ciertas características “no propias de su género”; por ello, es de suma relevancia mostrar otras formas de vivir, salir de los estereotipos o marcos preestablecidas que puede a muchas personas hacerles infeliz o limitante.

Imaginemos al género como una línea recta en donde se coloca la masculinidad y la feminidad en cada extremo, entre ambos existe un gran espacio que permite el surgimiento de nuevas expresiones. Convirtiendo al género como un espacio en donde se puede transitar libremente hacia donde se desee, motivando la exploración, la posibilidad y libertad.

- Bigénero o Género Binario es una persona que se ubica dentro de la casilla de masculino o femenino (Hernández Barrón et al. 2014)
- Trigénero se identifica con lo masculino, femenino y un tercer género que es producto de su creación.
- Género fluido se caracteriza por un movimiento constante entre lo masculino y femenino, pueden ser periodos de tiempos imprecisos y cambiantes sin ninguna aparente estructura. También prefieren nombrar la identidad de género como expresión de género para evitar así una etiqueta y con ello limitarse. (Hernández Barrón et al. 2014)
- Transgénero se presenta inconformidad con el sexo que se le fue asignado al nacer por lo cual no se identifica con el género que tradicionalmente le correspondería: por ello, se identifican y definen con el sexo opuesto. En algunas ocasiones acuden a tratamientos hormonales para que su apariencia física corresponda con su identidad de género
- Transexual se sienten y se viven pertenecientes al sexo y género opuesto al asignado al nacer por ende deciden realizarse procedimientos e intervenciones médicas para que su realidad psíquica, espiritual y social coincida con su físico.

- Travesti les gusta mostrar temporal o permanente una imagen distinta a la que típicamente le correspondería a su sexo de nacimiento, puede ser con el uso de maquillaje, vestimenta, rellenos, conductas o actitudes.
- Queer significa “raro, torcido o extraño” se puede decir que es la contraparte de lo heteronormativo o derecho. Queer sería una mujer masculina o un hombre afeminado; es decir, personas que salen de los estereotipos asignados socialmente a cada sexo. Buscan romper las normas sociales que buscan unificar a la sociedad en el binarismo de género y la heterosexualidad.
- Andrógino comparte ciertas similitudes con el concepto intersexual; sin embargo, la diferencia principal radica en que las personas andróginas no se ven comprometidos por sus órganos sexuales simplemente poseen una combinación de rasgos físicos, psicológicos, sociales y culturales de ambos sexos, lo que les hace adquirir una belleza muy particular y extravagante. Esto puede verse reforzado si adquiere un comportamiento y actitudes sin un género en específico así como con su estilo de vestir o imagen de la misma índole. (López Castañeda, 2018)
- M-Muxhe.

Palabra, idea o concepto que proviene de los contextos indígenas, el cual, identifica a las personas de una cosmovisión ancestral de pueblo originario (zapotecas) que arroja el contexto de hombre-femenino con identidad genérica femenina, estructurada del yo interior y en el imaginario de la estructura social y cultural zapoteca del istmo de Tehuantepec, Oaxaca. (Hernández Barrón, Reynoso Cervantes & González Mauricio, 2017, p. 9).
- Agénero no se identifican con las actuales clasificaciones de género por lo que rechazan toda actitud, conducta o atributo que se le asignó al nacer debido a su sexo.
- Pangénero no se limita a ubicarse en sólo una identidad de género y experimentan abiertamente entre todas las posibilidades que se les

presentan. Se inclinarán por alguna en especial de acuerdo a cómo se perciban en ese momento pero sin llegar a quedarse permanentemente en esta ubicación, solo si así lo prefieren. (Hernández Barrón et al. 2017)

- Género neutro se conciben más allá de lo masculino o femenino, no desean o no quieren especificar su género porque no se adecuan a su identidad. Gramaticalmente hablando, consideran que es un sistema donde son invisibles; aunado a esto, consideran adecuado mostrar mayor flexibilidad para toda esta diversidad introduciendo la letra "e" las palabras para dejar de mostrar un objeto, actividad o persona como masculina o femenina; por ejemplo, todes. (López Castañeda, 2018)

Ahora que se vuelven visibles todas estas variantes de la identidad o expresión de género, es prudente mencionar algunos conceptos que suelen emplearse para referirse a alguien de esta comunidad pero son muestras de discriminación y violencia así como ignorancia. (Ver Figura 4)

Figura 4

Palabras ofensivas para la comunidad LGBTTTIQ +



Nota. Tomado de *Ni Hombres Ni Mujeres: Existir Más Allá del Binario de Género* (p.8) por Riquelme Norambuena, 2017.

Socialización.

Son los distintos ambientes en los cuales crece la persona y aprende los comportamientos adecuados para su género de acuerdo a su sexo de nacimiento.

Se identifican dos tipos de ambientes

- Permisivo: Es aquel que promueve las conductas y comportamientos socialmente establecidos para hombre o para mujer; también, la persona que se desarrolla dentro de este ambiente acepta los aprendizajes obtenidos ya que se identifica con ellos.
- No permisivo: Al igual que el anterior, busca promover las conductas y comportamientos que son adecuados para hombres o mujeres; sin embargo, la persona no se identifica o no está de acuerdo con las tipificaciones establecidas

Por supuesto que pueden existir un montón de puntos entre estas dos posibilidades, inclusive un ambiente neutro que sería la mitad de estos dos polos.

Expresión afectiva

Hernández Barrón et al. (2014) establece que es la conjugación de la expresión erótica y afectiva de una persona; es decir, se experimenta atracción física y amor hacia alguien más. Menciona que entre las expresiones más comunes tenemos tres:

- Heterosexual presenta interés romántico y sexual en personas del sexo opuesto; por ejemplo, un hombre hacia una mujer y viceversa.
- Homosexual tiene interés romántico y sexual por personas de su mismo sexo; es decir, un hombre hacia otro hombre y una mujer hacia otra mujer.
- Bisexual tiene interés romántico y sexual por ambos sexos; es decir, tanto por hombre como mujeres.

Actualmente se han identificado e incluido nuevas expresiones como:

- Pansexual presentan atracción física, emocional, afectiva y sexual hacia otra persona sin importar el sexo y/o género que tenga; dichas personas tienen mayor interés en las cualidades de la gente.
- Polisexual tiene atracción física, emocional, afectiva y sexual por individuos de diversos géneros o sexos sin discriminar. No se consideran bisexuales

puesto que están en contra del binarismo; por ende, consideran que hay más de dos sexos y géneros.

- Asexual es la falta de atracción sexual hacia cualquier persona, pueden llegar a experimentarla bajo ciertas condiciones o momentos de su vida. Las personas asexuales tienen interés romántico o intelectual por alguien más y pueden sentir menor (o nulo) deseo sexual o excitación.

Algunos individuos/as poseen pareja, se masturban, tienen encuentros eróticos y/o fantasías eróticas

La diversidad sexual

La información anterior nos muestra un panorama más amplio al que usualmente puede dividirse la identidad sexual, esto nos permite visualizar la existencia de diversas expresiones de género así como de orientación sexual, todas igual de relevantes; conocerlas nos deja romper con los estereotipos de género, respetar la diversidad y comprender que la gente es libre de identificarse y expresar su identidad sexual sin ser discriminado o forzado a seguir la heteronormalidad.

Observar esa gran escala de posibilidades que existe entre el hombre y la mujer así como de lo femenino y lo masculino anteriormente se creía que no existía, pero ahora lo vemos formar parte de la vida de muchas personas; también permite dejar de catalogarlos como raros puesto que forman parte del mundo al ser identificados/as.

El término diversidad sexual se ha empleado para referirse a esas personas que no encajan dentro de los “estándares de la normatividad”; es decir, las personas heterosexuales y con género binario, pero realmente este concepto hace alusión “a todas las posibilidades que tienen las personas de asumir, expresar y vivir la sexualidad, así como de asumir expresiones, preferencias u orientaciones, identidades sexuales y de género”. (López Castaneda, 2018, p. 3).

Todos, todas y todes tenemos derecho a ser reconocidos, a existir y poder manifestarse libremente, simplemente ejercer sus derechos para vivir feliz y con

respeto. Podemos notar que la diversidad sexual es una noción inclusiva en donde se considera a cualquier ser humano ya que la expresión de la sexualidad en cada persona es distinta. Lamentablemente la sociedad no ha terminado de entender su significado, siendo apropiado equivocadamente por la comunidad LGBT T T I Q +.

Para Lambda Legal abogando por la igualdad y Child Welfare League of America [Liga Americana de Protección de Menores] (2013) la comunidad LGBT T T I Q + es un grupo de personas con atracción emocional, afectiva y sexual por individuos/as de su mismo género o sexo. Se identifican, viven y expresan su identidad de género en una forma no binaria; es decir, no siguen los comportamientos que la sociedad tradicional les asignarían de acuerdo a su sexo. Su nombre es un conjunto de siglas que concluyen con un signo de +, dando la posibilidad de integrar nuevas identidades de género u orientaciones sexuales que puedan surgir y no hayan sido definidas o no han sido mencionadas.

L G B T T T I Q +

- lesbianas son las mujeres con atracción hacia otras mujeres
- gays son los hombres con atracción hacia otros hombres
- bisexuales son las personas que tienen atracción por ambos sexos
- transgénero es una persona que presenta incomodidad con el sexo con el que nace y se vive e identifica con el género y sexo contrario
- travesti es una persona que le busca mostrar temporal o permanentemente una imagen distinta a la que le corresponde típicamente por su sexo de nacimiento.
- transexuales persona que se vive y se siente perteneciente al sexo y género opuesto al nacer por lo que decide realizarse procedimientos e intervenciones médicas
- intersexuales es una persona que presenta anormalidad en sus genitales externos e internos, es decir características de mujer y hombre
- queer es una persona que busca romper las normas sociales del binarismo de género y la heterosexualidad

Lambda Legal abogando por la igualdad y Child Welfare League of America [Liga Americana de Protección de Menores] (2013) en su escrito “Conceptos básicos sobre el ser LGBT” lanza una serie de preguntas que pueden seguir en la adolescencia, con la finalidad de brindar respuestas y guía.

¿A qué edad una persona sabe que es parte de esta comunidad?

No hay una respuesta absoluta ya que se reportan testimonios de personas que recuerdan tener su orientación sexual o identidad de género desde la niñez, algunas la descubren durante su adultez o adolescencia. Simplemente no se es demasiado joven o mayor para descubrirse y/o declararse.

¿Cómo saber si una persona es LGBTTTIQ+?

Cada caso es distinto y habrá personas que teman por su seguridad y privacidad por lo que deciden mantenerlo oculto, mientras otras pueden ser confundidos por su forma de actuar o vestir cuando no pertenecen a esta comunidad.

Realmente esta pregunta solo debe ser respondida por la persona en cuestión; entonces, evita tener estereotipos o creer en mitos ciudadanos para hacer suposiciones sobre la gente. Mantén la mente abierta y se respetuoso/a ante la diversidad, así se evita la discriminación y violencia.

¿Existe alguna causa que provoque que una persona sea LGBTTTIQ+?

No existe una razón en concreto, las personas que son parte de esta comunidad han existido en todo el mundo a lo largo de la historia, lo verdaderamente “nuevo” y actual es el reconocimiento constante por parte de la sociedad.

No se trata de un comportamiento rebelde o producto de un evento traumático como resultado de un abuso o una violación sexual, como en la pregunta anterior, sería caer en mitos o suposiciones basadas en ningún sustento científico.

Se puede concluir que la sexualidad está construida bajo elementos biopsicosociales, la orientación sexual y la identidad de género son inmutables por lo que no existe ningún método que pueda modificarlas. Entonces aquellos procedimientos mejor conocidos como “terapias de conversión” son producto de

la discriminación y solo son perjudiciales para aquellos/as que son sometidos/as a esto.

Cualquiera de estas diversificaciones de la sexualidad no es una enfermedad mental por lo que no debe verse como algo malo, indeseable o perjudicial; investigaciones científicas nos permiten aseverar esta afirmación.

Este capítulo nos permite concluir que la sexualidad se encuentra ligada con varios áreas de nuestra vida e inclusive es un pilar fundamental para su desarrollo; es decir, impacta en la forma de actuar, vestir, la profesión que se elige desempeñar, la forma de educar, el dar y recibir amor, lo que es atractivo o desagradable y un sin fin de características. Todo esto agrupándose y formando parte de nuestra identidad sexual; cada uno de sus elementos se describe a profundidad con la intención que el/la lector pueda conocerlos y con ello compartir su conocimiento.

El estudio de la identidad sexual nutre el autoconocimiento, concepto que se encuentra en formación durante la adolescencia; la seguridad de responder las preguntas como ¿quién soy?, ¿qué quiero? ¿por qué soy? permite tener adolescentes seguros/as de sí mismos/as e inclusive, de encontrar las respuestas sin miedo a ser juzgados/as.

Conocer la identidad sexual abre paso a buscar lo que se desea, a luchar por sus derechos, amar, gozar y apropiarse del cuerpo así como de sus cuidados. Respetar a la diversidad sexual y ser parte de ella.

Capítulo 3. Redes sociales

¿Qué es una red social?

La mayoría de las veces las palabras “red social” o “redes sociales” puede asociarse con tecnología o con algunas plataformas de la web; sin embargo, al hablar de redes sociales estaríamos refiriéndonos a “un término más antiguo de lo que parece”. Surge aproximadamente en 1954 en los trabajos publicados por el antropólogo J.A. Barnes (1954)” (Hender Vilorio et al., 2014, p. 517); en los que hace referencia a las relaciones interpersonales que tiene una persona dentro de sus diferentes áreas de desarrollo como la familia, amistades, compañeros de trabajo o escuela etc., es decir se dirige a un panorama y un entorno más “real”, físico y próximo a la persona, donde se representan a las relaciones como una red formada por vínculos interpersonales.

Con los constantes avances tecnológicos este término se ha utilizado para referirse a plataformas que recrean estas interacciones dentro de la web; conocidas por el mismo término, redes sociales “un sitio en la red cuya finalidad es permitir a los usuarios relacionarse, comunicarse, compartir contenido y crear comunidades” (Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la SI [ONTSI], 2011, p. 12). Gónzalo Brito et al (2012) las define como “estructuras sociales compuestas de grupos de personas, las cuales están conectadas por uno o varios tipos de relaciones, y mediadas por plataformas tecnológicas que constituyen el canal de intercambios que posibilitan las interacciones definidas” (p. 2).

Future Trends Forum (FTF) et al. (2012) mencionan “que somos seres sociales, es un hecho: desde el inicio de los tiempos, el instinto de supervivencia ha obligado a los humanos a crear vínculos, alianzas y acuerdos de convivencia con tribus, pueblos y países vecinos” (p. 24). Esto centrándose en un punto de vista evolutivo; sin embargo, las relaciones sociales también son importantes para otros aspectos, siendo el ocio uno de las finalidades de estas interacciones y en el que las redes sociales han sabido obtener provecho; como menciona la FTF et al. (2012) “la diversión envuelve estas tecnologías, que atraen a expertos y novatos a participar en la vida social. Donde sugerentes plataformas y llamativas

aplicaciones nos han animado a tomarnos la vida como un juego”(p. 27); por lo que, una de las finalidades es sentir atracción por estas plataformas ajustándose a gustos, necesidades y objetivos de cada persona permitiéndonos tener variedad en las formas de interactuar, crear, mostrar y visualizar contenido en diferentes formatos y objetivos .

Esto generó una gran popularidad dentro de la población global y por supuesto la población mexicana no está exenta de esa afirmación, lo cual se puede reflejar en algunos datos estadísticos; por ejemplo: “El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2019) publicó en la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH)”, que:

En México hay 80.6 millones de usuarios de Internet de los cuales la mayor proporción de usuarios de Internet, es el grupo de 18 a 24 años con una participación del 91.2%. El segundo grupo de edad donde el uso de Internet está más generalizado, es el de 12 a 17 años, con 87.8%. Y entre las principales actividades de los usuarios de Internet en 2019, son las del entretenimiento (91.5%), obtención de información (90.7%) y comunicarse (90.6%). (pp. 4-6).

Estos datos permiten percibir no sólo un aumento en la utilización del internet, si no también pueden ayudar a esclarecer qué población podrá estar más expuesta a los peligros presentes en internet y redes sociales, sirviendo como un marcador a los grupos de edad que necesitan una intervención educativa; por su constante navegación en la web y por ende en las redes. Hay que considerar que estas plataformas hacen uso del entretenimiento y diversión para crear espacios más atractivos para los/as usuarios/as.

También se debe considerar que “las y los estudiantes tienen la probabilidad más alta de usar redes sociales (82.7%), 47.2 puntos porcentuales más que quienes no trabajan” (Instituto Federal de Telecomunicaciones [IFT], 2019, p 39). Siendo

pertinente que se eduque a los y las adolescentes por su nivel de interacción con el internet.

“Las tecnologías sociales nacen de la combinación de varias capacidades de Internet: las redes sociales, el Internet de las Cosas, la geolocalización y el despliegue de nuevos sensores (por ejemplo, para la vigilancia de la salud individual)” (FTF et al., 2012, p. 24). Con esto se puede percibir el lugar de las redes sociales dentro de estas tecnologías sociales que forman parte de la Web 2.0 y estas a su vez forman parte del internet. Lo cual hace percibir a las redes sociales como un pequeño sector dentro de un universo de información y plataformas; sin embargo, la fama conseguida por las redes sociales no se puede pasar por alto, al ser uno de los sitios más populares y visitados por los/as usuarios/as al combinar inteligentemente variantes como sociabilidad, comunicación, diversión, entretenimiento y personalización.

Dentro de una web o red denominada 2.0, antes de esta, “a mediados de los noventa surgió lo que se llamó Red 1.0, en la cual los recursos más explotados en Internet para conectar personas fueron el correo electrónico y el chat” (Hender Vilorio et al., 2014, p. 518). “Sin embargo, no es hasta nuestros días cuando las barreras espaciales y temporales han desaparecido” (FTF et al., 2012, p. 24), sin la necesidad de cargar con un ordenador; haciendo más fácil el compartir archivos, trabajos o documentos gracias al “wifi y la telefonía móvil generando un impacto radical. En todas las facetas de nuestras vidas: como individuos, ciudadanos, empleados, consumidores, estudiantes, filántropos, etc.” (FTF et al., 2012, p. 39). Este progreso tecnológico fue a partir de la web 2.0, definida por Owyang* (2009) “como una herramienta de funcionalidad social. En ella la conexión se enriquece con nuevas aplicaciones y una nueva forma de entender la conectividad, ya que no es lineal” (Hender Vilorio et al., 2014, p. 518). Sino que

*Jeremiah Owyang (2009) en su informe “El futuro de la web social”, predice cinco épocas en la evolución de las redes según el comportamiento observado en los usuarios: la era de las relaciones sociales, la funcionalidad social, la colonización social, la era del contexto social, y la del comercio social (Gonzalo Brito et al., 2012, p.2)

permite una interacción bidireccional o multidireccional con los otros y otras, lo cual ya marca un nivel de comunicación más acercado a la realidad mediado por aparatos electrónicos y plataformas dentro de la web, esto ejemplifica el “trabajo” de las redes sociales en estas nuevas formas de relacionarnos.

“La primera red social fue Friendster. Ésta surge en 2002, y desde su inicio hasta el año 2003, había obtenido la cantidad de 300 mil usuarios” (Alarcón, s.f, p. 5). Marcando el surgimiento de otra etapa de redes con la creación de otras páginas con diferentes temáticas e interacciones más activas, siendo utilizadas y evolucionando con el tiempo.

Objetivos de una red social

Las redes sociales al ser parte de una etapa de evolución y revolucionando el internet, sustituyen a otros medios que generaban una interacción más lineal entre los/as usuarios/as, originando una diversificación de opciones, con temáticas diferentes, haciendo uso de una personalización en contenido y contactos, favoreciendo la comunicación entre individuos/as o permitiendo que una o varias personas puedan ser escuchadas por organismos, reflejando el alcance comunicativo que tienen. “La comunicación es oro en la Web 2.0 y durante la primera década del siglo XXI se han adoptado las redes y plataformas sociales como canales habituales de comunicación” (FTF et al., 2012, p. 25) esto refleja el principal objetivo de las redes sociales dentro de la Web 2.0 y las tecnologías sociales.

Alarcón (s.f) menciona que la Web 2.0 permite una interacción más dinámica accediendo los/as usuarios/as a una mayor comunicación a través de una serie de herramientas como pueden ser los blogs o las redes sociales, pudiendo los/as usuarios/as opinar, indagar y buscar información” (p. 7). Esto ayuda a puntualizar y afirmar el hecho de que las redes sociales serán consideradas una herramienta, canal o medio que hace uso de diferentes servicios atractivos; además de una evolución constante que facilita la comunicación, adecuándose a las necesidades y gustos para generar más cibernautas en estas plataformas ya que “si los usuarios no actuarán, colaboran y participaran estos sitios no serían más que

magníficas plataformas desiertas, sin ningún valor. Por eso, la participación es el elemento central; la riqueza de la Web 2.0” (de la Fuente, 2015, p. 16)

La comunicación generada dentro de las redes sociales no es con base a participantes “estáticos/as” y simples receptores o receptoras de información, sino como usuarios/as activos/as y críticos/as; capaces de plasmar su opinión o recibirlas de igual manera. “Los internautas están, así, alimentándose de los contenidos de la Red, sirviéndose de sus ofertas comunicativas, gestionando la información y la comunicación, y modelando modos de apropiación del conocimiento. Hacen realidad y construyen realidad social” (Núñez, 2017, p. 4).

Ahora hay que considerar lo mencionado por Alarcón (s.f) donde menciona que “a través de las redes sociales se pueden intercambiar contenidos y realizar comunicación, dando lugar a una plena interacción entre usuarios por medio de los mecanismos que ofrecen, siendo el intercambio de información y la inmediatez posibles” (p. 6). Esta idea ayuda a sustentar lo dicho, resaltando el factor de la inmediatez, donde “el Internet ha logrado la comunicación sincrónica o diferida, anulando distancias espacio-temporales” (Núñez, 2017, p. 4). Permite interaccionar en tiempo real; un ejemplo de esto son las historias agregadas en Facebook, Instagram, WhatsApp etc., que saca provecho de estas variantes, ayudando a alcanzar los objetivos antes dichos.

“Lo que está claro es que el desarrollo de estas nuevas tecnologías está potenciando nuestra capacidad de interacción con otras personas y organizaciones, y está modificando y dinamizando las relaciones sociales, comerciales y gubernamentales” (FTF et al., 2012, p. 24). Es decir, estos nuevos canales están siendo uno de los principales medios de comunicación, no sólo entre personas sino como una importante conexión entre organizaciones e individuos y viceversa, facilitando la recepción de información masiva. Gracias al funcionamiento de las redes sociales se han generado propósitos individuales, funcionando incluso como un recurso fundamental para su sustento, siendo:

Una gran fuente de negocio, además de una estrategia muy potencial para desarrollar con éxito el marketing social media de cualquier cooperación,

aportando incluso una mayor rentabilidad, además de dotar de una imagen y llegar al público de interés por sus gustos y preferencias. (Alarcón, s.f, p. 6)

Como nos dice Alarcón (s.f.) “Son la manera más directa y cercana de llegar al usuario permitiendo abarcar el tipo de público al que se puede dirigir cualquier empresa. Desde los más jóvenes, los cuales usan la mayor parte del tiempo las redes sociales” (p. 10) aprovechando las posibilidades ofrecidas gracias a metas propias de la web 2.0 y redes sociales, siendo ya una importante variante para su capital.

Ahora estos nuevos cambios no solo han generado modificaciones en las interacciones entre individuos o instituciones “también transmutan la manera en que los medios de comunicación tradicionales informan y se relacionan con sus lectores, televidentes y radioescuchas” (de la Fuente, 2015, p.14), transformando o agregando espacios informativos en estas redes, por el inevitable progreso de los avances tecnológicos que opacan el ahora ya limitado alcance de los medios anteriores, obligando a la actualización.

Estos últimos puntos se pueden interpretar como resultados colaterales en la búsqueda de una comunicación eficiente, participativa y con un alcance masivo a muchas partes del mundo; también puede servir como una ejemplificación de los resultados otorgados por las redes sociales en la búsqueda de esta constante evolución y cambios que ayuden a atraer y mantener a los/as usuarios/as. Parte de estos cambios generados se pueden observar en la creación de “una nueva democracia de ideas en la que ricos y pobres, habitantes de ciudades y aldeas tienen la posibilidad de ser escuchados por millones de congéneres” (FTF et al., 2012, p. 39) dando igualdad de oportunidades y probabilidades de expresar y opinar de ciertos temas, disminuyendo el rol de los estigmas que obstaculizan y dificultan la libre expresión.

Lo expuesto hasta ahora permite ver algo del impacto que han tenido estas herramientas y medios dentro de la comunicación, donde las redes sociales han mostrado un alcance que como menciona Fuente (2015) “facilitan la organización

y gestión de los contactos, hasta incluso segmentarlos según sus roles o grados de afinidad y relación; permiten ampliar de manera exponencial la cantidad de relaciones con otros que se encuentren en cualquier parte del mundo” (p. 20). Un ejemplo que permitiría ilustrar lo previamente dicho es mostrar el resultado de lo que se busca dentro los objetivos en la comunicación y la interacción en las redes sociales: la teoría de los seis grados de separación.

Frigyes Karinthy (como se citó en Alarcón, 2003) dice, acerca de esta teoría “que cualquier persona en la tierra puede estar enlazado a otras personas en este mismo planeta sin él mismo saberlo y que manifiesta la posibilidad de acceder a cualquier otra persona solo con seis “saltos” (p. 6). Es decir que se puede llegar a tener contacto con alguna otra persona que esté “al otro lado del mundo” si se contara con los “mediadores” (mínimo seis) que permitan hacer llegar algún mensaje. Esta teoría comienza a tomar más sentido y fuerza dentro de la web 2.0 ya que es un hecho incluso por sentido común que si se tuviera el tiempo de encontrar personas de diferentes lugares del mundo seguramente se lograría, dando valor a estos “saltos” como los clicks en el mouse que se hagan en diferentes perfiles o al compartir un mensaje o post a tus amistades dentro de la red y estos a su vez lo compartan con otros/as, con la finalidad de hacer llegar el mensaje lo más lejos posible, escogiendo tal vez personas dentro de sus contactos las más lejanas y que vivan en otros estados o países.

Por último será pertinente mencionar que las distintas redes sociales, que si bien comparten un objetivo en común marcado por esta web 2.0, también tienen objetivos individuales (dependiendo su temática) para atraer a más usuarios/as con intereses específicos; por ejemplo; buscar información, conocer personas o mostrar sus habilidades. Se podrán encontrar diferentes tipos de redes con clasificaciones distintas, obedeciendo diferentes rubros y objetivos. Un ejemplo de este tipo de clasificación es el expuesto en el trabajo de Fuente en 2015 en el que los divide:

Según el público objetivo y su temática; horizontales y verticales.

Horizontales (generalistas).

Sus miembros no responden a un patrón o perfil específico ni tienen una temática concreta. Están dirigidas al público en general y son de libre participación. Por ejemplo: Facebook.

Verticales.

Dirigidas a un público determinado, son especializadas y tematizadas en sus características. Responden de acuerdo al interés en común con los usuarios. Estas a su vez pueden dividirse en:

- Profesionales apuntando específicamente al ámbito laboral, al contacto profesional, desde relaciones entre empresas, entre empleados, búsquedas de trabajo y de organizaciones que buscan empleados, perfiles con CV actualizado, etc. Por ejemplo: LinkedIn.
- Verticales o de ocio apuntan a un tema específico pero más relacionado a preferencias recreativas compartidas por los usuarios como lectura, deporte, música, videojuegos, cómics. Por ejemplo: Quelibroleo.
- Verticales mixtas que son una mezcla entre red profesional y de ocio. Estas redes ofrecen servicios que permiten fusionar las actividades profesionales y de esparcimiento. Por ejemplo: Tripadvisor.

Según el sujeto.

- Redes sociales humanas que promueven la interacción y las relaciones entre sus miembros, en relación con sus gustos, preferencias y actividades.
- Redes sociales de contenido se centran en las características del contenido que la red social posibilita que compartan los usuarios, las relaciones de interacción está relacionada a los contenidos. Por ejemplo: Slideshare, Instagram, YouTube.

Según la localización geográfica.

- Redes sociales sedentarias se refieren a aquellas redes sociales en que las actualizaciones dependen de los contenidos publicados, las relaciones, los eventos, etc. Por ejemplo los blogs.
- Redes sociales nómadas son similares a las sedentarias, sólo que en estas las relaciones se basan en la ubicación física del usuario. Está directamente relacionado a la localización geográfica del usuario, los lugares que visita, la cercanía con otros usuarios, etc. Por ejemplo: Foursquare, Google places.

Según la plataforma.

- Red Social MMORPG y Metaversos generalmente son construidas en una base técnica de usuario-servidor. Por ejemplo: Second Life.
- Red Social web es la mayoría de redes sociales que conocemos, basadas en la estructura típica de Web. (pp. 21-23)

Probablemente se encontrarán muchos más tipos de clasificaciones al respecto; sin embargo, lo que se busca mostrar es la diversidad de redes sociales con diferentes tipos de temáticas y personalizaciones abriendo un amplio panorama de opciones para cada usuario y usuaria, permitiendo decidir qué tipo de interacciones y relaciones interpersonales se acomodan más a gustos y particularidades, obedeciendo incluso al hecho de cuanta popularidad cuenta cierta plataforma o el número de conocidos que está registrada en otra.

Si bien la mayoría de las cosas dichas hasta ahora pueden ser consideradas positivas, más adelante se profundizará de aspectos negativos y peligros que acompañan a estos avances tecnológicos y comunicativos y de los cuales los/as usuarios/as deben de considerar y tener en cuenta en todo momento.

Los/as usuarios/as dentro de las redes sociales

Después de abordar aspectos propios de lo que es una red social, su clasificación según los objetivos y orígenes, ahora toca hablar del factor probablemente más

importante de las redes sociales, es decir, los/as consumidores/as. Sin los/as usuarios/as, las redes sociales, la web 2.0 ni siquiera el internet sería lo que es ahora, por lo que indudablemente los internautas juegan un papel primordial en el desarrollo de estas nuevas formas de comunicarnos; conservar y atraer a las personas dentro de estas plataformas es un objetivo central ya que como se mencionó en el apartado anterior, sin los/as usuarios/as las redes solo serían plataformas magníficas sin ninguna importancia y relevancia, puesto que no habría quien aproveche estas tecnologías.

Una de las principales metas, es el ofrecer servicios lo suficientemente atractivos, eficientes y personalizables para los/las usuarios/as, los/las cibernautas ¿qué deberían esperar? ¿sólo queda disfrutar de los servicios que ofrecen?

Lo que dice la FTF (2012) acerca de las tecnologías sociales es que los rasgos necesarios para considerarlos como tal son las que permitan tener un “contenido generado principalmente por el usuario, crear un resultado o producto colectivo, permite la comunicación bidireccional, debe conceder y promover la formación de grupos, es dispositivo-agnóstica e interoperable, se compone de módulos y es personalizable” (pp. 26-27). Es decir, que como usuario/a tenemos la posibilidad de crear contenido, recibir información personalizable y personalizada respetando nuestros gustos e intereses, también permitirá una comunicación y producción de resultados en conjunto con otros/as usuarios/as de una manera entretenida y hasta divertida por medio de dispositivos portátiles sin importar el lugar y la distancia, produciendo una compatibilidad entre dispositivos lo que no excluye a alguien por tener un dispositivo diferente al resto, es decir que se estará “aplicando una estrategia de red que hace que los propios usuarios del entorno en el que se encuentran se relacionan con libertad y estableciendo sus propias estructuras de amistad, privacidad e interés” (Fuente, 2015, p. 19)

Podemos decir que los/as usuarios/as serán los principales beneficiados con las herramientas comunicativas producidas por las redes sociales, finalmente queda aprovechar sus facilidades en nuestro día a día y sacarles el mayor provecho en las diferentes áreas de la vida de cada persona, donde gracias a “la gestión de grandes cantidades de información, el intercambio de pensamientos, ideas,

sentimientos, recursos en red, la capacidad de comunicación y de establecimiento de relaciones relevantes” (Aparicio et al., 2019, p.13) es fácil pensar cómo podemos aprovechar dichos recursos. Donde “el mundo se mueve a mucha velocidad desde que las distancias se esfumaron a golpe de clic” (Echeburúa y Requesens, 2012, p. 21), incluso dando una opción más amplia en las formas de aprendizaje-enseñanza u ofreciendo más posibilidades de cómo se desempeñarán los/as trabajadores/as dentro de algún trabajo etc.

Queda más que claro que como usuario/a de una red social, nos permite avanzar y reinventarnos en muchos aspectos de nuestra vida; sin embargo, las nuevas formas de comunicarnos a través de internet tienen más importancia en nuestras vidas, a tal grado que si no estuviéramos registrado en alguna “no se existiese. Las redes sociales son el espantajo que aleja el fantasma de la exclusión y fomenten la participación a distancia”(Echeburúa y Requesens, 2012, p. 24), es decir más que significar ser un/a usuario/a dentro de alguna plataforma, el formar parte de esta comunidad se genera una validación por todos/as aquellos/as que están registrados/as en ella (por lo general son la mayoría) a tal grado que se convierte en una normalidad y en el que implícitamente en el diálogo cara a cara se espera que todos sean parte de alguna plataforma dentro de la red. Incluso “en la última década han cambiado de forma sustancial la vida diaria de las personas, de manera que en la actualidad resulta raro el hogar en el que su uso no se ha generalizado”(Echeburúa y Requesens, 2012, p. 21) En resumen si se está fuera de esta nueva normalidad tecnológica se dejaría de “existir” (hablando metafóricamente), al cerrar todo contacto con la web y por ende con las interacciones con los otros, además de mantenerse alejado de noticias o sucesos en que los medios de comunicación publican dentro de estas plataformas.

También es importante mencionar que “las redes sociales son gratuitas y el acceso a las mismas es muy fácil. Los usuarios se registran en el sitio, crean su propio perfil para compartirlo con otros y dejar que otros lo vean” (Giant, 2017, p. 13), siendo un motivo más por el que han tomado tanta relevancia en la forma de vida actual; es un servicio casi ilimitado y gratuito, dentro de lo ofrecido en internet.

Si esto no fuera suficiente, esta nueva realidad tecnológica ha suscitado que los/as usuarios/as actuales; principalmente adolescentes y jóvenes como se mencionó en el primer apartado “los llamados nativos digitales porque han nacido y crecido con las nuevas tecnologías, cuentan con ellas en sus vidas desde muy pequeños y, de algún modo, llegan a constituirse en su seña de identidad”(Echeburúa y Requesens, 2012, p. 21-22) Por lo que más allá de todo los servicios y herramientas ofrecidas dentro de las redes sociales como los nombrados anteriormente, ahora “las redes sociales cubren necesidades psicológicas básicas de los adolescentes: hacerse visibles, reafirmar la identidad ante el grupo, divertirse o estar conectados a los amigos” (Echeburúa y Requesens, 2012, p. 23). Reflejando un cambio ya notable dentro de la comparación en el desarrollo personal, psicológico y el tipo de interacciones contextuales y sociales en personas antes de la web y con personas en la actualidad.

Si bien las redes sociales han reflejado un cambio no solamente en las formas de comunicarnos, sino también en el desarrollo psicológico y una transformación en las formas de socializar entre los/as usuarios/as, permitiendo “existir” dentro de los tiempo actuales pero también puede traer consigo aspectos perjudiciales dentro de este panorama innovador, Tregallo (2020) nos dice que:

Esta situación trae como consecuencia la desconexión del mundo circundante, facilitando la hiper-socialización a través de los chats, lo que provoca la pérdida de una valiosa información, transmitida mediante el trato directo (transmisión de la voz, el cuerpo, un carraspeo, una cara ruborizada...). De esta forma el desarrollo de las habilidades verbales en niños/as y jóvenes, tan importantes en los seres humanos para desenvolverse en la vida, se reduce drásticamente y empobrece a los usuarios de estos medios, al suplir la comunicación interpersonal por herramientas como los chats (p. 66).

Este nuevo panorama tecnológico ha modificado drásticamente varios aspectos de la vida en las personas; trae consigo variantes negativas y nuevas formas de mantener a los/as usuarios/as en circunstancias no tan favorables y que indirectamente surgieron como otros resultados colaterales dentro de los objetivos planteados dentro de la web pero de índole más perjudicial para el/la usuario/a. Si bien ahora podemos estar más conectados que nunca donde “la comunicación puede ser incluso más directa gracias a las cámaras o webcams, que nos permiten ver a nuestro interlocutor en tiempo real, sin importar la distancia a la que esté físicamente” (Echeburúa y Requesens, 2012, p. 24) se estará perdiendo de información no verbal que sólo puede ser procesada mediante la interacción cara a cara. Hay que tomar en cuenta que estas tecnologías mediadoras dan opciones estéticas que muchas veces modifican características y gestos faciales, generando limitaciones en los/as usuarios/as con respecto a la información visual presentada, posibilitando un desarrollo pobre en la identificación de emociones, desarrollar empatía, etc.

Desafortunadamente existen otras formas más perjudiciales que podrían ser más invasivas o dañinas, al tener repercusiones directas a la vida “presencial” o “real” del usuario y usuaria fuera de las redes sociales e internet. Los y las adolescentes y jóvenes al ser uno de los sectores de la población más activos de estas plataformas es lógico pensar que están más propensos a dichos peligros, pero esto tampoco quiere decir que los adultos o personas mayores estén libres de ser víctimas. Entre los riesgos están: “Peligros físicos, abusos sexuales, acoso, robo de identidad, conducta ilegal, exposición a contenidos inadecuados o no queridos, uso obsesivo o adictivo de las TIC, infracciones de derechos de autor y virus y spam” (Giant, 2017, p. 23) esto denota como pueden ser utilizadas las herramientas dadas por estas plataformas con un final completamente distinto al planeado e inclusive dañino.

Para profundizar en estos riesgos y aspectos que debe considerar cualquier usuario/a suscrito en estas plataformas, no está de más mencionar algunos de ellos; aspectos como cibercontrol, cyberbulling, sextorsión etc., más adelante hablaremos de algunos de estos riesgos.

Un ejemplo muy claro es el de los “depredadores sexuales que usan Internet para entrar en contacto y tener acceso a niños son casos aterradoros, pero, en realidad, bastante raros, y son los ejemplos menores, aunque potencialmente muy dañinos” (Giant, 2017, p. 12) donde se puede observar el uso de herramientas como la facilidad comunicacional ofrecida, la interacción multidireccional y la accesibilidad de entrar en contacto con posibles víctimas, para satisfacer sus necesidades patológicas; haciendo uso de la diversidad de usuarios/as registrados/as en las redes como un catálogo para sus objetivos, además se debe de considerar que la mayoría de los usuarios son adolescentes y jóvenes, sin excluir la posibilidad de un crecimiento de niños y niñas activos en redes, generan aún más un fácil acercamiento a esta población, sumando a esto un posible descuido parental y nulo conocimiento de la tecnología actual además de los cuidados pertinentes por parte de los/as tutores/as; da como consecuencia la obtención de usuarios/as en situación de riesgo con tan solo un registro dentro de las plataformas.

Giant menciona (2017) que un aspecto negativo de esto es:

Hay una tendencia, particularmente entre los jóvenes, añadir tantos «amigos» como sea posible, lo que significa que los usuarios dan acceso a su información personal y fotos a extraños o meros conocidos. Algunos usuarios no saben tampoco cómo mantener privado su perfil (es decir, de manera que solo sus contactos identificados puedan verlo), lo que puede llevar a que su perfil lo vea cualquiera, incluso quienes no son usuarios de la red social de que se trate. Esto puede dar pie a que cualquiera pueda ver información muy privada, como la dirección de correo electrónico, la dirección del domicilio y el número de teléfono (si el usuario lo añade a su perfil) (p. 13).

Pudiendo significar un riesgo mayor de los peligros presentes dentro de las redes sociales, dejando a posibles usuarios/as en un marco de vulnerabilidad al no

tener conciencia de ello. Hay que recordar que las plataformas, toman una “forma u otra”, ya que depende de los usuarios/as y lo que decidan publicar o mostrar, por lo que las redes tomarán un sentido o temática dependiendo lo que los usuarios/as posteen o compartan, y así como esta permite una personalización y modificación del sitio; esto quiere decir que los mismos/as usuarios/as también pueden significar y crear peligros para otros, como el ejemplo de los/as depredadores/as sexuales.

Un ejemplo más claro y que se presenta con una mayor habitualidad en comparación es el cyberbullying; es un tipo de acoso llamado bullying pero trasladado al plano virtual significando una forma de actualización para cometer ciertos abusos. Se puede definir como una “intimidación sistemática ejercida por uno o varios agresores a una o varias víctimas, en el recinto escolar, fuera del mismo o en su propio ámbito vital, valiéndose de tácticas nuevas y emergentes, consiste en destruir la autoestima de las víctimas” (Tresgallo, 2020, p. 80). Interpretando estas nuevas tácticas como el uso de plataformas y redes sociales, dentro de la tecnología comunicacional y web 2.0 pudiendo denotar mayor invasión y peligro para la víctima, al no tener ningún límite espacial ni de tiempo, ya que estos medios (redes sociales) permiten un acoso sin la necesidad de estar cara a cara, además de correr el riesgo de que las burlas trasciendan a más personas fuera del ámbito escolar y perduren en el tiempo, aumentando los síntomas en la víctima o víctimas al también trasladarse a otros contextos. La Fundación Mutua Madrileña y Fundación ANAR (2017, como se citó en Tresgallo, 2020) nos dice que:

El teléfono móvil es la forma más habitual de cyberbullying, destacando que en el 92,6 % de los casos dicho dispositivo es utilizado para ejercer el acoso escolar, bien sea mediante el envío de WhatsApp (76,0 %) o a través de las redes sociales (en un 48 %) (p. 66)

Smith et al. (2008, como se citó en Giant, 2017) mencionan “que la tecnología facilita la sensación percibida de anonimato, hay quizá una tendencia creciente a decir cosas que no se dirían en el «mundo real»” (p. 17) Permitiendo que

cualquiera pueda tomar el papel de acosador/a, aunque en su vida “real” no lo sea.

Otro ejemplo de contenido inadecuado, que puede significar un peligro para otros/as usuarios/as; específicamente menores de edad, son los creados por otros/as cibernautas e incluso por compañías para usos publicitarios, donde “niños pueden ver accidentalmente material sexualmente explícito o inconveniente para la edad o por el contrario que acceden voluntariamente a materiales inadecuados cuando no están activos programas de limitación de acceso o de filtrado” (Giant, 2017, p. 26). Permitiendo un mayor acceso a contenido violento, sexual y peligroso sin importar edad, dejando a la plataforma como un medio de fácil acceso y que a su vez da una visión o información errónea de ciertos temas, fungiendo como un medio que obstaculiza o confunde el aprendizaje de la población. Esto genera una comunidad de usuarios/as con ideas inexactas o equivocadas, por ejemplo, “hace mucho tiempo que se sabe que «el sexo vende». En el mundo de hoy estamos literalmente bombardeados por connotaciones, imágenes y lenguaje sexuales. La sexualidad y las imágenes sexualizadas se utilizan para vender de todo” (Giant, 2017, p. 31). Por lo que el alcance que permiten ciertas redes ha hecho que se utilicen como un medio para la publicidad o para ofrecer ciertos servicios con contenido sexual, además del fácil acceso a material pornográfico; fomentando el aprendizaje no científico o el conocimiento inexacto de ciertos temas.

Pensar que como usuarios sólo es disfrutar de los beneficios presentados en las redes, estaríamos cayendo en un exceso confianza, como cibernautas tenemos la tarea de averiguar, cómo generar una navegación segura; así como una persona mantiene protegido su hogar con diferentes recursos como candados o cámaras de seguridad, también debe buscar proteger sus búsquedas e interacciones dentro de la red, dejando a los/las usuarios/as con unos necesarios cuidados y precauciones. Estos cuidados pueden tomar el nombre de ciberseguridad que:

Se refiere al uso seguro y responsable de los productos de la tecnología de la información y la comunicación (TIC), incluyendo Internet, los dispositivos

móviles y de comunicación y los instrumentos tecnológicos diseñados para guardar, compartir o recibir información, por ejemplo, los teléfonos móviles, las cámaras digitales, etc. (Giant, 2017, pp. 11-12).

Ya sea por los riesgos dichos anteriormente o por otros de índole más técnicos referidos a un conocimiento más profundo de aspectos tecnológicos, pero de igual manera creados por otros/as usuarios/as, como lo son los virus o hackers que ponen en peligro nuestra integridad psicológica y hasta física al hacer mal uso de información privada. También los daños físicos se pueden dar por “el encuentro en el mundo real con «amigos» en línea o con personas que quizá no sean quienes dicen ser y, en consecuencia, hacen que la persona se ponga en riesgo” (Giant, 2017, p.26) o incluso por ciertas burlas o abusos en internet que pueden repercutir en la vida “real” de la víctima.

Por último, se debe aclarar que aunque se esté completamente seguro de estar protegido/a, esto no asegura en su totalidad estar librados/as de los peligros al navegar por redes, ya sea por otros/as o por nosotros/as mismos. Un hecho muy claro es el tiempo que se le dedica a estar navegando, pudiendo ser una duración excesiva y creando una dependencia o adicción a ellas, reflejando que no se necesita la intención de otros/as para generar un daño dentro de la tecnología en las redes sociales.

Dentro de las adicciones, la persona “ofuscada por el objeto de su adicción, llega a perder el interés por implicarse en otro tipo de conductas que anteriormente le resultaban gratificantes o que le pudiesen resultar atractivas en un futuro” (Echeburúa y Requesens, 2012, p. 50), pudiendo afectar su plano social, conductual, físico y psicológico hablando específicamente de una adicción a internet, esta “puede facilitar el aislamiento, el bajo rendimiento académico o laboral, el desinterés por otros temas y por el ocio activo, los trastornos de conducta y el quebranto económico, así como el sedentarismo y la obesidad” (Echeburúa y Requesens, 2012, p. 55).

Al hablar sobre los cuidados personales se debe concientizar sobre lo que implica ser un/a usuario/as de internet y de las redes sociales; se recomienda un sentido

crítico propio, tener control en nuestra navegación para evitar dependencia y/o adicción, sumando el conocimiento de métodos para una navegación segura.

Como usuarios/as se verán favorecido/as gracias a los objetivos buscados por las plataformas, donde la búsqueda de acortar las limitaciones de comunicación dentro de la web 2.0, permitirá generar una vida más fácil en ciertos aspectos de ella, como en el trabajo o escuela pero que también traerá consigo ciertos factores negativos que generarán una necesaria concientización de cuidados así como aprender y conocer limitaciones que permiten evitar adicciones. “Las redes sociales no son en sí ni buenas ni malas, sino que constituyen un espacio de libre acceso donde entra todo tipo de gente” (Echeburúa y Requesens, 2012, p. 25) con ciertos objetivos y aspiraciones específicas que a veces puede significar un cierto peligro, ayuda o hasta una nueva relación interpersonal.

En resumen el término red social o redes sociales en la actualidad se utilizan para referirse a plataformas que se encuentran dentro de la red con finalidades comunicacionales, sin embargo este término hace referencia a las relaciones interpersonales dentro de sus diferentes contextos de desarrollo; ahora toman una connotación más inclinada a apps o aplicaciones que median estos vínculos interpersonales.

Estas plataformas hacen uso de esta necesidad, crear redes sociales para las personas, utilizando diferentes estrategias atractivas y así generar más usuarios/as, entre estas, se encuentra la remotidad, la personalización de los espacios, herramientas divertidas, ajustándose a gustos, objetivos e intereses, haciendo que se genere una relación bidireccional o multidireccional entre los usuarios/as llegando ser un buen sustituto de la interacción cuando exista distancia, conocida como web 2.0, dejando atrás la web 1.0.

Incluso estas herramientas han generado mayores facilidades de comunicación con personas de otras partes del mundo o generando una comunicación bidireccional con instituciones u organizaciones, siendo favorables para sus intereses, incluso siendo un medio de sustento por la capacidad masiva de información que se puede compartir.

Esta modalidad de comunicación gracias a estas plataformas sumado a los avances tecnológicos como los teléfonos o wifi permiten cada vez estar conectados/as en cualquier lugar o inmediatez del día y divertirse en el proceso, esto ha generado un atractivo en la población mexicana principalmente en jóvenes de entre 18 a 24 años y como segundo grupo están los adolescentes 12 y 17 años de edad.

Dentro de todo estas plataformas, la comunicación como un objetivo central de las web, el usuario o la usuaria toma un papel importante ya que sin las personas, estas plataformas no serían lo que son ahora, es necesario su participación y su actividad constante dentro de ellas, ya que ellos mismo son los que gestionan las mismas redes, y a su vez los/las cibernautas e instituciones han sido favorecidas en su objetivos gracias al alcance comunicacional ya sea en su economía o de puro ocio. Cada red también tendrá objetivos específicos dependiendo sus temáticas y público al que va dirigido.

Por último queda decir que las redes sociales si bien traen consigo cosas positivas, estas han tomado tanta importancia en nuestros días que no se ve una realidad sin ellas, es decir, ahora forman parte del desarrollo psicológico de los/las adolescentes o nativos/as digitales, repercutiendo directamente en las relaciones personales, en la individualidad y afectando también en la vida fuera del mundo digita

Capítulo 4. Prácticas erótico-efectivas online

El papel de la tecnología

Hasta ahora se ha manifestado el papel y objetivos de las TICS, las redes sociales, el internet, los móviles y todos los factores que intervienen en las interacciones actuales de la población “mundial” principalmente en jóvenes y nativos/as digitales, posibilitando interacciones de diferente índole sin la necesidad de un acercamiento “real”, cara a cara, tangible o analógico, un factor que se consideraba imprescindible. Entre estas facilidades están las eliminaciones de los muros llamados tiempo y distancia, sirviendo como un puente entre los/as usuarios/as, permitiendo crear relaciones de amistades, de amor y de compañía, otorgando la posibilidad de crear ambientes íntimos, placenteros y eróticos.

Como un ejemplo de esta dinámica actual dentro del desenvolvimiento y búsqueda de pareja entre los/las jóvenes (principalmente) es lo referido por Calvo Gonale Soraya (2017) en su texto: Nuevos modelos de comunicación en parejas jóvenes donde menciona que:

Las tecnologías son “el puente” a través del cual se sortean dificultades comunicativas: se rompe el hielo a través de WhatsApp para iniciar un proceso de seducción; se trata de conocer la vida del otro y de la otra deseado/a mirando su perfil de Instagram; se ponen en marcha estrategias de comprobación de los vínculos de pareja, etc. (p. 24).

Dentro de esta referencia podemos observar la importancia que han tenido las redes sociales en las modalidades actuales de relaciones, donde incluso se han permitido crear e incorporar a sus plataformas espacios especializados en las interacciones de pareja. También es importante resaltar el hecho de que nuevas aplicaciones, apps y modalidades que surgen como resultado de las exigencias implícitas marcadas por la población más activa dentro de estas redes y que obedecen a estos nuevos procesos de socialización e interacción, afectando directamente en las dinámicas de pareja: eróticas y sexuales.

Un ejemplo claro de aspectos que han tomado especial protagonismo es el valor que se le da a la fotografía o video, donde “la imagen es el elemento básico de la representación de uno/a mismo/a. Las selfies son los claros ganadores: ¡inundan los perfiles! Existen rasgos compartidos por estas selfies” (Calvo Gonale Soraya, 2015, p. 26). La imagen o la fotografía, se han vuelto tan necesarias en la comunicación cotidiana de las redes sociales, que si algunas plataformas no cuentan con facilitadores que fomenten esta forma de compartir información, posiblemente se vean afectados en el número de usuarios/as. Este aspecto es relevante en el hecho de que las imágenes en el formato que sea también tomaron importancia para las prácticas sexuales online y no sólo en las actividades cotidianas.

En general la información compartida de manera audiovisual, no sólo ha tomado relevancia en aplicaciones sociales y públicas, permitiendo generar en el otro u otra ciertos sentimientos y emociones deseados, representados mediante likes o corazones, sino también en prácticas sexuales vía online donde las fotografías o videos tomarán un camino más sexual y erótico buscando precisamente lo mismo, generar ciertos estímulos que con la comunicación escrita es más difícil generar y como muestra: la pornografía, el cibersexo y el sexting.

Con esto se busca dar una perspectiva general de cómo la imagen, fotografía y video ha impactado de manera diversa a distintas plataformas sociales o de parejas, haciéndolo un recurso casi necesario e infaltable, cubriendo no sólo aspectos públicos sino también privados como lo son las prácticas sexuales online. Cabe recalcar que hay usuarios/as que cumplen ciertas fantasías o necesidades sexuales mediante contenido audiovisual o con imágenes utilizando plataformas sociales que no tienen esta finalidad.

Sin embargo, antes de hablar directamente de aquellos tipos de prácticas sexuales online, es imposible no abordar aunque sea de manera superficial el peligro que representa efectuar, buscar y compartir contenido erótico (videos o fotografías) en diversas plataformas y más en medios no especializados. Si bien en apartados diferentes se recaban los peligros dentro de las redes, es difícil no mencionar el hecho de que en:

La "era del Instagram", en donde lo privado es elemento naturalmente compartido por la propia estructura de las herramientas de comunicación digital. Todas las personas que formamos parte de las redes somos personas públicas; y el anonimato llega a entenderse como una utopía deseada que ponemos en riesgo diariamente. (Calvo Gonale Soraya, 2015, p. 25).

Aquí se ponen de manifiesto dos cosas, el ejemplo claro de cómo una plataforma que basa su interacción y comunicación en fotografías y videos ha tomado relevancia (Instagram) y el hecho de que el anonimato en esta "era" tecnológica es algo que está en constante peligro e incluso toma una perspectiva utópica. Sumado al hecho de que las prácticas sexuales online se llevan a cabo por medio de estas plataformas (redes sociales) utilizando los mismos formatos visuales y audiovisuales permite concluir que el riesgo de que material íntimo llegue a filtrarse por la falta de anonimato y cuidados sea muy grande, pudiendo generar víctimas de pornverge o sextorción, además del hecho de que hay más posibilidades de ser reconocido o reconocida por el nivel de información que nos da una imagen o video de nosotros/as mismos/as. Hay que recordar que "la vivencia analógica y la vivencia digital están estrechamente interconectadas, y en una se da cuenta de lo que sucede en la otra, y viceversa." (Calvo Gonale Soraya, 2015, p. 25)

Hasta ahora se busca poner en perspectiva el nivel de importancia que han tomado ciertos factores actualmente dentro de redes sociales y que se transfieren o se adoptan en las prácticas sexuales online, como lo son el sexting, cibersexo e incluso la pornografía que si bien este último no es un material creado por nosotros/as los/as usuarios/as, las herramientas creadas dentro de las plataformas nos permite compartirlas y buscarlas sin ningún problema, siendo un elemento destacado el hecho de que la imagen (fotografías y videos) ha sido adoptada como parte importante, permitiendo practicar y convivir de diversas maneras con base a estos "principios" conllevando así ciertos peligros por el nivel

bajo de anonimato y el nivel alto de información recibida al utilizar formatos audiovisuales y que han tomado mucho protagonismo en los/las jóvenes.

Y si ahora se pretende hablar de las prácticas sexuales vía online, de sus peligros y recomendaciones, de pornografía, civersexo, sexting, etc., a jóvenes y estudiantes...

Debemos detenernos en esta conclusión para reflexionar sobre el nivel de alfabetización digital que el profesorado tiene para poder llegar a comprender y situar las imágenes en el lugar en el que las sitúa el alumnado. ¿Somos conscientes de la verdadera importancia que estos contenidos tienen para ellos y ellas? ¿Estamos menospreciando todo el simbolismo que hay detrás de una fotografía? ¿Somos capaces de leerlas críticamente? (Calvo Gonale Soraya, 2015, p. 28).

Es decir que, como adultos (principalmente docentes), deben ser conscientes de aspectos que muchas veces se ignoran al intentar hablar de métodos de educación sexual a jóvenes y que genera que “el profesorado y los/as profesionales que trabajan con menores pueden llegar a tratar la socialización joven desde una perspectiva poco coherente no solo con el momento vital, sino también con el momento digital” (Calvo Gonale Soraya, 2015, p. 28). Lo cual generará una comunicación poco clara y jóvenes que se perciban poco entendidos y renuentes a lo que se les quiere transmitir, poniendo de manifiesto el poco entendimiento e incluso poco interés de docentes en la realidad digital y que abarca muchas áreas de la vida actual.

El hecho de que los/as profesores/as o educadores/as encargados/as de hablar de estos temas en su mayoría sean población mayor sin duda es un factor obstaculizante, ya que al no ser parte de esta generación de nativos digitales podría generar en ellos un menor entendimiento e interés de estos nuevos aspectos de comunicación e interacción, llegando a brindar una información desfasada en tiempo, poco clara con respecto al tiempo actual, incompleta y desde una perspectiva equivocada.

Para el profesorado, la incorporación de las TIC'S en las relaciones de parejas jóvenes va relacionada indiscutiblemente con cuestiones conflictivas, priorizándose la matización de los riesgos en los discursos. Así mismo, las personas adultas no entienden las dinámicas de interacción romántica celebradas en estos espacios, por lo que existe una dificultad para empatizar con ellos y ellas. (Calvo Gonale Soraya, 2015, p. 27).

Para poder abordar temas relacionados a la dinámica actual de las relaciones de noviazgo incluyendo las prácticas sexuales online como son la pornografía, cibersexo y sexting, será necesario conocer de lo que se habla, sin embargo el hecho de que posiblemente no se tenga noción de todos aquellos factores que intervienen en estas prácticas, la perspectiva y valor que le dan los jóvenes a ciertas variantes (como la imagen), el hecho de que se considere conflictivo a lo que no se entiende, que se tenga una idea poco clara de cómo funciona las relaciones vía online y sus peligros, ya sea porque los adultos han crecido y desarrollándose bajo una "realidad diferente" nos dice que no hay un entendimiento adecuado de estos temas, llegando a una afirmación: "Se requiere un protocolo de actuación que ayude a los centros a enfocar situaciones de sexting mal gestionado que deriven en problemáticas para el alumnado" (Calvo Gonale Soraya, 2015, p. 29) y otros temas relacionados.

Cibersexo

El término "cibersexo" hace referencia a una forma de interacción erótica y afectiva por medio de facilitadores tecnológicos, en el que intervienen herramientas y variantes, como lo es el formato audiovisual y de imagen. Podría definirse como "una forma de mantener relaciones eróticas por medio de las TIC" (Servicio de orientación e información sexual para jóvenes de Gijón/Xixón, 2017, p.9).

Se puede observar claramente cuál es el valor social que tienen las diferentes plataformas de internet que nos permite interactuar de una forma rápida y sin una

delimitación espacial, abriendo la posibilidad de crear espacios íntimos y eróticos con otra persona sin importar la distancia, pero con una seguridad medianamente segura y en ocasiones nula, esto dependerá de la plataforma que se utilice, el nivel de educación sexual y tecnológico de los participantes, tipo de intencionalidad que tenga cada uno, de los cuidados que se tengan, entre otros muchos variantes.

Se puede tener un encuentro de cibersexo a través de un chat específico para estas relaciones, a través de video llamada con webcam, a través de servicios de mensajería instantánea, etc (Servicio de orientación e información sexual para jóvenes de Gijón/Xixón, 2017, p.9-10). Es decir únicamente necesitamos de una computadora o un celular con internet, algo que hace algunos años podría considerarse un lujo actualmente es tomado como una necesidad para subsistir en la realidad actual y que además de facilitarnos las tareas y deberes, nos permitirá tener otros servicios para nuestro placer y libertinaje siendo uno de ellos el cibersexo.

Este tipo de prácticas como cualquier encuentro de tipo presencial, no solo contará con cosas positivas, si no con otros ciertos peligros que deberán de considerarse, conocerse y evaluarse con la pareja, deberán además de considerarlo como cualquier otra interacción presencial, “en las interacciones eróticas que se dan en el cibersexo también se piensan y se sienten cosas, tan reales como las vividas en persona, aunque distintas” (Servicio de orientación e información sexual para jóvenes de Gijón/Xixón, 2017, p.10), por lo que si el deseo es practicarlo, habrá altas posibilidades de un disfrute igual o más placentero que la intimidad presencial, sin embargo también esto depende de la persona y de las parejas, como cualquier tipo de práctica dentro de cualquier relación, habrá cosas que gusten, disgusten, que disfruten más o menos y en las que difieran, así que hay que tomar en cuenta que no tiene por qué gustarle a todo mundo ya que podrá haber personas que no lo disfruten o no le encuentren sentido. Por lo que el comunicar, el consentimiento y el conocimiento con respecto al tema con la pareja es muy importante.

No hay una forma correcta de realizar el cibersexo, aunque sí que hay unos valores que nos pueden servir de guía: que el cibersexo sea consensuado,

seguro y positivo para ambas partes (Servicio de orientación e información sexual para jóvenes de Gijón/Xixón, 2017, p.10). De forma resumida, ya es posible que se pueda tener algún tipo de intimidad sin importar las distancias además de sentir emociones, sentimientos y experiencias similares a las de un encuentro cara a cara, sin embargo siempre considerando el hecho de que así como cualquier práctica erótica y sexual habrá gustos y preferencias, por lo que siempre dependerá de la persona si decida o no hacerlo, la cual deberá de ser respetada y entendida por la pareja o las demás personas. Al igual que las personas “las relaciones sexuales a través de las TIC’S son tan variadas y personales como las relaciones sexuales “cara a cara” (Servicio de orientación e información sexual para jóvenes de Gijón/Xixón, 2017, p.10).

Así como se ha mencionado la capacidad de plataformas digitales para generar experiencias similares o iguales a los encuentros cara a cara (cibersexo) también traerá consigo responsabilidades y cuidados equivalentes a los encuentros cara a cara, además de un trato igual de respetuoso, como conocer “las opciones de privacidad y seguridad de la web” (Servicio de orientación e información sexual para jóvenes de Gijón/Xixón, 2017, p.10) ”y hemos de recordar que estamos interaccionando con una persona, que merece respeto y buen trato” (Servicio de orientación e información sexual para jóvenes de Gijón/Xixón, 2017, p.10).

Pornografía

La pornografía es un material de consumo dirigido a la población mayor y que no es generada por los/as consumidores/as o usuarios/as, sin embargo con los nuevos alcances tecnológicos de comunicación e interacción, el consumo masivo de tecnologías y las facilidades con las que se puede acceder a estos productos, este tipo de materiales se distribuye con mayor facilidad y masivamente a lo largo de páginas, redes y plataformas gratuitas y donde el acceso y registro no significa tanto problema. Esto es un problema, pues la población menor de edad suscrita y registrada a estas plataformas tiene libre acceso a mucho material no recomendado para ellos/as, ya sea porque dicho contenido puede llegar a desinformar, generar una perspectiva equivocada o afectar a su desarrollo de

diferentes maneras, entre dichos materiales, por supuesto se encuentra la pornografía.

“La pornografía es material audiovisual sexualmente explícito. Al porno también se le llama “cine para las personas adultas” (Servicio de orientación e información sexual para jóvenes de Gijón/Xixón, 2017, p.9). Desde esta pequeña definición se menciona ya varios factores, por ejemplo al ser un material en formato audiovisual, este contenido toma cierta facilidad dentro de estas plataformas sociales, por la naturaleza en que se presenta la información donde la imagen y el video son protagonistas en su contenido, por lo que no es extraño encontrar cualquier tipo de material audiovisual sin importar si violan los rubros y reglas de interacción establecidas por las mismas plataformas. Una posible causa, además de las facilidades ya dichas, es el número elevado de usuarios/as registrados/as en el que los intereses son muy variados y que muchas veces es inevitable estar expuesto a contenido compartido por otras personas sin importar si te interesan o no.

Como su nombre “alterno” nos indica (cine para las personas adultas) esta debe tener restricciones de alcance al público menor, restricciones que se pierden dentro de las redes y plataformas, hay que considerar que en la actualidad tener un “aparato” electrónico es incluso juzgado como un recurso necesario, por lo que un/a niño/a que cuenta con este recurso muy probablemente estará registrado en una red y seguramente estará expuesto a material no apropiado para su edad.

“La pornografía es la filmación, fotografiado y exposición de manera explícita de encuentros eróticos. El porno es ficción, muestra escenas entre actores y actrices que representan un papel, manteniendo encuentros y prácticas eróticas que simulan sensaciones y emociones” (Servicio de orientación e información sexual para jóvenes de Gijón/Xixón, 2017, p.9). Sin embargo ¿Cuántos/as niños/as y adolescentes que están expuestos a este tipo de contenido gracias a las TIC’S interpretan a la pornografía como realidad o ficción? Esta pregunta que más adelante se abordará, pone de manifiesto lo peligroso que resulta la exposición a la pornografía en una temprana edad, pudiendo generar una interpretación

equivocada y peligrosa de las relaciones sexuales, sociales y de género a lo largo de su vida, afectando su criterio y su desarrollo, pensando equivocadamente que la pornografía es un medio de aprendizaje y que ejemplifica una situación real de intimidad en la que imperan muchas situaciones de riesgo y hasta de violencia.

Sin lugar a duda esta es una situación que agrede a los derechos de adolescentes y niños/as al mal informar, afectar su desarrollo y criterios en sus relaciones sexuales, sentimentales y de interacción, es por eso que “la Convención sobre los Derechos del Niño establece los derechos de todas las personas menores de 18 años” (Sanjuán, 2020, p.8). Los cuales algunos de ellos tienen la intención de abordar aspectos y temas como la desinformación, la salud, servicios sanitarios, educación etc., desaprobando la exposición y distribución temprana a contenido sexual (con ayuda de los TIC’S). Algunos de estos artículos considerados para este capítulo son los siguientes:

- Artículo 6. Derecho a una vida digna... Este derecho se refiere a que en todos los ámbitos de su vida... En este sentido, la pornografía de consumo masivo y sus características puede impactar negativamente en su desarrollo personal, incluida la sexualidad. (Sanjuán, 2020, p.8)
- Artículo 17. Acceso a la información adecuada... El derecho a la información es crucial para un desarrollo libre, y además, debe ser adecuada. La educación, anuncios, contenidos online, accesos a servicios de salud, etc., se debe adaptar a la edad de la adolescencia y debe ser la adecuada para su momento de madurez. (Sanjuán, 2020, p.9)
- Artículo 24. Derecho a la salud y a los servicios sanitarios... El derecho a los servicios sanitarios y a la salud engloba también todo lo relacionado con la salud sexual. El acceso de la adolescencia a los servicios e información que necesitan para poder relacionarse de forma sana y segura no puede verse influida por opiniones personales de terceras personas. (Sanjuán, 2020, p.9)
- Artículos 28 y 29. Derecho a la educación... La educación engloba mucho más que una formación en matemáticas, historia, geografía, etc. La educación es una acompañante de vida, y como tal, debe ser integral. Así, la educación debe comprender también la sexualidad y, por supuesto, debe

ayudar a la población adolescente a generar una opinión propia y pensamiento crítico de los que les rodea. (Sanjuán, 2020, p.9)

Es fácil inferir cómo es que el uso de las TIC'S y sitios web interfieren en la violación de estos derechos, dando las facilidades a contenido inadecuado a población menor y no solamente contenido de índole sexual.

Ahora que ya se generó un panorama de esta relación tecnológica y pornográfica con respecto a los derechos y desarrollo de los/as niños/as y adolescentes, hay que enfocarse más a fondo en las características de la pornografía y del porqué es considerado un producto “dañino” para ciertas edades, un tema que es difícil de ignorar.

Dentro de la pornografía o cine para adultos hay un sin fin de factores que hacen catalogarlo como un producto de entrenamiento y de ficción, así como cualquier película de acción, terror o de ciencia ficción, los cuales tienen como objetivo generar ingresos por medio del entretenimiento del público, haciendo uso de diversos trucos, programas computacionales, historias imaginarias y fantásticas. Sin embargo, en la pornografía se refleja un encuentro erótico, es decir una situación real, aunque está rodeado de elementos irreales, estas variantes ficticias pueden llegar a no identificarse en población adolescente e infante, pudiendo incluso interpretarla como un material educativo y que refleja una relación sexual real, no obstante “el cine porno es un producto comercial, busca rendimiento económico. No tiene una finalidad educativa, no pretende que quienes vean la escena o película aprendan cosas o reciban educación sexual” (Servicio de orientación e información sexual para jóvenes de Gijón/Xixón, 2017, p.9).

Hay muchos factores poco realistas y apegados a la realidad dentro de la pornografía. Dentro de estos se encuentran “las estéticas y los cuerpos de las y los protagonistas representan ciertos patrones sociales, más bien comerciales” (Servicio de orientación e información sexual para jóvenes de Gijón/Xixón, 2017, p.9). En realidad toda variante que ayude a cumplir las metas comerciales y “complacer” a sus principales consumidores/as para generar más ingresos, serán implementados, sean o no poco realista, hay que recordar que la “pornografía es producida por una industria que tiene intereses económicos, y que parte de un

contexto en el que prevalecen los intereses masculinos heterosexuales” (Sanjuán, 2020, p.38).

Entonces si dentro de una realidad donde lo más acercado a conocer su cuerpo y saber sobre la sexualidad en adolescentes es la pornografía, donde básicamente al mover un dedo en una pantalla puedes acceder a material erótico, material comercial, material gratuito, sin un fin educativo, creado para las masas en las que impera los intereses y fantasías heterosexuales, donde los cuerpos mostrados cumplen estereotipos sociales y sumado a la poca crítica que puede tener un/a adolescente además de una baja o nula educación sexual, generaría además de una equivocada información sexual, una perspectiva limitada, violenta ya que dentro de la pornografía heterosexual se muestran escenas donde se impone el placer masculino y la sumisión femenina “en este sentido, el aspecto más peligroso de la pornografía es que no se precisa, o ni siquiera se plantea, que tenga que darse consentimiento, además del ejercicio explícito de la violencia” (Sanjuán, 2020, p.53) y finalmente mentirosa al mostrar equivocadamente estándares de belleza poco realistas generando problemas de aceptación y de autoestima en los/as consumidores/as adolescentes al darse cuenta que su físico no concuerda con esta imagen bonita o estética dentro de estas películas. Consideremos lo que nos dice Sanjuán en su texto (DES)INFORMACIÓN SEXUAL: PORNOGRAFÍA Y ADOLESCENCIA

Los chicos consumen una pornografía que está diseñada para ellos, a través de la que satisfacen «necesidades instintivas», las chicas se adentran en la pornografía como método para «aprender» qué se espera de ellas (gestos, posturas etc.)...contexto en el que los referentes son principalmente heterosexuales y de género binario. (2020, p.25)

Dentro de todo lo descrito hasta ahora de las películas pornográficas y su vínculo con las redes, cabe remarcar que uno de los resultados más delicados y riesgosos dentro este entramado de variantes que hacen que los/as adolescentes consuman y consideren a la pornografía como un medio para aprender, es que de

Ellos se enseña a los chicos a menospreciar a las mujeres; a sexualizar el dolor femenino; a sentirse atraídos por figuras como la materna, cuidadoras o mucho más jóvenes, incluso menores; y a no cuestionar el deseo y convertir el sexo en una obligación que implica la dominación de la mujer. (Sanjuán, 2020, p.44)

La mujer a su vez a ser sumisas y a complacer al hombre dejando de lado su propio placer. “Casi la mitad (48 %) de adolescentes que ha consumido últimamente pornografía la valida como fuente de aprendizaje sobre sexualidad, los chicos un 12 % más que las chicas” (Sanjuán, 2020, p.65).

Esto cobra aún más importancia al saber que este contenido no sólo repercute en su vida sexual sino en su vida personal e interaccional. Consideremos que en la adolescencia se “culmina la construcción de la identidad propia, incluida la sexualidad. Y en la que el entorno digital es un espacio más de la realidad que viven quienes están en esta etapa” (Sanjuán, 2020, p.7). Y si este entorno digital repercute de manera negativa en esta etapa gracias al fácil acceso de contenido inadecuado, podría generar una identidad personal culminada en la persona con base a la agresividad, sumisión, con una autoestima baja y de más problemas emocionales, así concluimos que la pornografía en la tecnología, afecta en el desarrollo de la sexualidad del adolescente y en otros rubros de la vida, como la personalidad.

Con respecto a este tema Sanjuán (2020) enfatiza que:

Entre los equipos profesionales de la educación social y la investigación está extendida la preocupación por la falta de capacidad de la adolescencia para ser crítica con la pornografía y para comprender que lo que ve es ficción. Esta cuestión se relaciona directamente con la necesidad de que las personas adolescentes tengan herramientas para interpretar los contenidos. Las y los profesionales destacan que cuando la población adolescente accede a la pornografía todavía no se ha terminado su

proceso madurativo; no se ha recibido educación afectivo-sexual y se parte de un contexto de desigualdad de género. (p.35).

Aquí uno de los principales problemas es que cuando los adolescentes se encuentran en un proceso de maduración, desarrollo de identidad y personalidad, toda información y contexto repercute en esta formación, por lo que es fundamental que en el ambiente cercano exista una educación e información fiable y adecuada que generen en la persona responsabilidad, crítica y un juicio adecuado con respecto a cierto contenido, entre ellos la pornografía. Sin embargo, cuando el contexto permite contenido inadecuado a una temprana edad en pleno desarrollo, sin herramientas educacionales adecuadas, este mismo contenido sirve como un educador sexual para el adolescente, repercutiendo directamente en su juicio y crítica con respecto a la pornografía, creyendo firmemente que así debe de ser un encuentro sexual e íntimo, contenido facilitado gracias a los servicios de internet, “internet se convierte en docente y consultorio sobre sexualidad y con él, la pornografía.” (Sanjuán, 2020, p.7)

“Lo que resulta bastante preocupante es que para el 30 % de adolescentes, la pornografía supone la única fuente de información sobre sexualidad” (Sanjuán, 2020, p.65). Lo cual habla mal de la poca educación sexual en los diferentes ámbitos de la vida de los jóvenes, principalmente en el ámbito escolar ya que se supone que es un contexto que busca el desarrollo adecuado y crítico en los jóvenes, lo cual pone en duda los programas y estructuras educacionales, asimismo es un indicador de la popularidad de medios electrónicos en adolescentes y la poca importancia que le dan tutores, tutoras y docentes a esta situación, “siendo el grupo de iguales, la familia, las escuelas, las redes sociales y la pornografía, las principales fuentes de información sobre sexualidad”. (Sanjuán, 2020, p.60)

En los/las adolescentes los datos arrojados nos dicen que “el 36,8 % de quienes consumen con más frecuencia pornografía no distingue entre la ficción de la pornografía y sus propias experiencias sexuales” (Sanjuán, 2020, p.36). Lo cual marca una baja capacidad de sentido crítico inadecuado.

Es claro el rol de la tecnología en la desinformación de varios temas, principalmente las redes, es verdad que la web es un medio muy útil y también

tiene información verídica y muy buena, sin embargo este tipo de información desafortunadamente es más difícil de encontrar y se tiene que tener cierto nivel de entendimiento sobre el tema para saber los conceptos exactos y así poder encontrar información sobre el tema, además de que si se quiere información verídica y con ciertas bases científicas no basta con el motor de búsqueda común, por lo que se deben conocer diferentes bases de datos, es complicado ya que es difícil que niños/as y adolescentes tengan conocimiento de estas herramientas, por lo que es común que se dirijan a los motores de búsqueda tradicionales, redes sociales y páginas web para informarse de ciertos temas importantes, entre ellos la educación sexual. En estas páginas “comunes” es difícil encontrar información real (si la hay) y se debe buscar con un cierto conocimiento previo sobre el tema, un conocimiento que es nulo en adolescentes y sin un juicio y crítica para la información presentada, esta información desafortunadamente es la que “moldea” el desarrollo de jóvenes y adolescentes en diferentes rubros de su vida ya que es la que está a la “mano”, siendo “las páginas web la principal fuente de consumo, siendo las más populares aquellas de libre acceso”. (Sanjuán, 2020, p.31)

Algo contradictorio si se piensa, es fácil pensar que lo ideal sería encontrar principalmente información verídica, sin embargo en la web y todas las plataformas sucede lo contrario, porque éstas obedecen a la popularidad de ciertos contenidos y lo que más vende y se busca. Sin duda la pornografía es un material que vende.

Con esto se busca poner en perspectiva más claramente el rol de la tecnología en la desinformación y en el posible mal desarrollo de los jóvenes y adolescentes en diferentes ámbitos de la vida, siendo la salud sexual parte de este rubro perjudicado. Si bien las redes sociales y páginas web no tienen una participación en la realización de contenido erótico y en general de contenido no adecuado para ciertas edades, si participa de otra forma en general a la problemática.

La tecnología no ha generado la pornografía, pero sí la ha hecho más accesible. El auge de la «nueva pornografía» accesible, ilimitada (tanto en contenido como en tipo de prácticas), anónima e interactiva, se ha

convertido en una pieza más de la sexualidad adolescente, que afecta a su forma de relacionarse y puede derivar en conductas de riesgo o nocivas. (Sanjuán, 2020, p.7).

Por lo que es importante poner en perspectiva y concientizar lo que verdaderamente significa saber que las tecnologías son los principales medios de propagación y acceso a la pornografía, por lo que invito a imaginar al lector o lectora una realidad en la que no se tiene acceso en internet, aparatos electrónicos y tecnológicos, mientras que el resto del contexto cercano sigue dependiendo de la tecnología, seguramente vendrá a la mente situaciones verdaderamente negativas, como perder amigos/as, perder empleos, perder los estudios, no cubrir necesidades básicas y ser apartados socialmente.

Lo que se busca es que el lector sea capaz de comprender el nivel de dependencia e importancia que se tiene actualmente a la tecnología y aparatos electrónicos en nuestras vidas, básicamente si no estamos conectados a la red no tenemos vidas, si no tenemos vidas no existimos y si no existimos morimos, y si... Esos medios electrónicos de los que dependemos más de lo que deberíamos son los que también ponen a disposición y hacen más accesible material pornográfico y desinforman a la vez en otros temas. Una situación contradictoria, sin duda.

Esto explica porque “a lo largo de los años, al mismo tiempo que se han desarrollado y difundido los Smartphones y redes sociales, la edad a la que accede la población adolescente por primera vez a la pornografía es cada vez más baja” (Sanjuán, 2020, p.21). Esta dependencia hace que adolescentes, jóvenes y niños/as accedan más tempranamente a material pornográfico, por el nivel de alcance de propagación en estas redes, donde incluso la misma escuela de educación básica obliga directamente o indirectamente a tener a los/as estudiantes algún tipo de red social y algún tipo de aparato electrónico, siendo los celulares el principal medio electrónico. Esto es un punto importante ya que los “adolescentes utilizan principalmente los Smartphones para acceder a la pornografía. Esto es coherente con el gran uso de las TIC’S que hacen en

general en su vida diaria y con el hecho de que los teléfonos propios ofrecen privacidad”. (Sanjuán, 2020, p.31)

Tanto es la participación y el impacto de las nuevas tecnologías en la reproducción constante de material pornográfico entre adolescentes y jóvenes que “el 53,8 % de las personas encuestadas ha accedido por primera vez a la pornografía antes de los 13 años, y un 8,7 % antes de los 10 años. La edad media es de 12 años de manera global (antes de los 12 años para los chicos y los 12 años y medio para las chicas)” (Sanjuán, 2020, p.21). Edades verdaderamente preocupantes, donde el/las niño/a y adolescente cada vez está más expuesto a contenido de esta índole, lo que pone de manifiesto es el rango de edad necesario para la implementación de educación sexual y un control más constante de medios electrónicos y el contenido buscado en ellos (sin necesariamente prohibirlos y respetando su privacidad) por parte de educadores/as y tutores/as.

Y es por eso que el permitir por parte de los/as tutores/as y solicitar por parte de educadores/as que el/la adolescente o niño/a tenga un recurso electrónico o tecnológico para cumplir con sus tareas y deberes, implica también obligaciones, cuidados y reglas por parte de los/as cuidadores/as.

Un punto importante que hay que aclarar es que todo lo descrito hasta ahora de la pornografía, su facilidad de propagación, sus repercusiones en el desarrollo del adolescente hace referencia a un tipo específico de pornografía, es decir la heterosexual, siendo la que deja más remuneración económica por el nivel alto de audiencia siendo la de mayor consumo, generando una propagación masiva y gratuita dentro de las redes y sitios web ocasionando un mayor impacto e influencia en los/as adolescentes, si bien hay diferentes tipos de pornografía, estos no son tan remunerables, no son gratuitos, son dirigidos a las minorías y no tienen la atención suficiente para compartirse masivamente en redes, por lo que es más difícil que el público conozca otras perspectivas, diversifique sus gustos y a su vez hace más complicado y costoso conseguir material erótico a aquellos o aquellas que se expresan e identifican de manera diferente a la perspectiva heterosexual que es la que predomina, ¿algo injusto?.

Según Sanjuan “El 98,5 % de la población adolescente encuestada ve pornografía gratuita. Esto deja fuera de su alcance otros tipos de contenido sexual que se alejan del «tradicional» de consumo generalizado, basado en la violencia y desigualdad” (2020, p.32). Aclarando que con tradicional y gratuita nos referimos y entendemos a la pornografía heterosexual (pornografía que impera en la web).

Otros resultados al respecto nos dice que “el público heterosexual se encuentra más satisfecho que el homosexual y bisexual, lo que podría deberse al diseño del contenido, dirigido principalmente a chicos heterosexuales, como refuerzo de una masculinidad predominante basada en la desigualdad” (Sanjuán, 2020, p.40). Esto nos permite generar una hipótesis:

Posiblemente el público heterosexual en su mayoría chicos se siente más satisfecho en contenido erótico porque está dirigido a ellos en su mayoría, además de colocarlos en un lugar “privilegiado” y de mayor jerarquía sobre la chica, hay que señalar que “quienes consumen frecuentemente pornografía reconoce menor la desigualdad (un 38,3 % frente al 54,9 % de quienes no ven pornografía habitualmente). (Sanjuán, 2020, p.42).

Ocasionando incluso un no reconocimiento de otras perspectivas de género y de pornografía, limitando su perspectiva, incluso “condenando” aquello que no obedece a esta lógica heterosexual dentro de la pornografía”, mientras que la población LGBTQ+ se siente desplazada e ignorada, generando una insatisfacción. Un resultado “negativo” que visibiliza la exposición temprana a contenido pornográfico binario, heterosexual, comercial y masivo.

Sexting

Algunos factores que intervienen en el sexting y los cuales hacen posible esta “nueva” práctica erótica y forma de vivir la sexualidad son los medios electrónicos, algunas apps especializadas, internet, redes sociales, cámaras fotográficas y la disposición de aquellos que lo practican. Aguirre et al. (2012) explica que:

El sexting, es una palabra de origen anglosajón, que proviene de la contracción entre las palabras “Sex” y “texting” y se refiere al envío por parte de los jóvenes de mensajes de texto de carácter erótico, que ha evolucionado a mensajes visuales y audiovisuales con una marcada connotación sexual, sea este por parte del emisor que aparece en las imágenes o por un tercero que haga uso de la intimidad de otro. (pp.21-22).

Como se puede leer hay algunos factores a considerar en la práctica del Sexting en la definición anterior, si bien se hace hincapié en la práctica del sexting como una práctica de jóvenes, el hecho de enviar cualquier material de carácter erótico a otra persona podría considerarse sexting sin importar la edad, por ejemplo Nélida Padilla (25 de octubre de 2017) nos dice que “esta práctica se da por igual entre jóvenes y adultos, aunque hemos visto que la motivación depende mucho de los rangos de edad (hay diferente motivación), también se puede entender cómo es que gracias a la evolución en el formato de enviar y recibir información gracias a las redes, como es el material audiovisual y la imagen, se puede llevar a cabo dicha práctica sexual.

De manera usual Internet y los nuevos dispositivos de comunicación, también llamados “Gadgets”, se han convertido en nuestros tiempos en poderosas herramientas de difusión de imágenes personales de carácter y de contenido sexual con provocaciones en las poses, en la ropa y en la intencionalidad por mostrar la intimidad de las personas que exhiben su cuerpo. (Aguirre et al, 2012, p.20).

Se observa nuevamente la importancia de la fotografía, la imagen y el material audiovisual en las redes sociales, las cuales son la base de casi cualquier tipo de comunicación dentro de estas y a consecuencia la base de las diferentes prácticas sexuales online. Es decir que se manifiesta nuevamente el rol de la imagen en estas prácticas y su importancia dentro de las redes y a su vez su

repercusión en la vida de las personas más activas en dichas plataformas, siendo incluso un factor de importancia básica para aquellas personas que tienen una dependencia, lógicamente más presente en jóvenes.

Aunque para entender un poco del porqué la importancia de imagen, la fotografía o video en las prácticas sexuales online y la dinámica en general dentro de las redes, se debe a que el formato audiovisual pone en disposición al usuario o usuaria que recibe y da un mensaje un panorama enorme de información y de más variantes para entender y explicar de forma más precisa, más extensa y muchos más atractiva la información dentro del mensaje, algo más difícil de lograr con letras y palabras, llegando a abrumar a las partes involucradas dentro de un mensaje, ya sea para el/la que redacta como para el/la que lee dicho mensaje, sin asegurar un entendimiento tan completo con el que te puede dar una fotografía, video o imagen. Obedeciendo al dicho: “una imagen vale más que mil palabras”.

Estamos en la explotación espectacular de sentidos visuales, es la hibridación tecnológica y de manipulación, culturalmente estamos en la negociación constante de nuevos lenguajes de producción e interpretación, estamos ante una ecología visual de la diversidad multicultural, se imponen nuevas formas de leer visualmente de escribir y manipular, la fotografía lleva ese paso, a veces comprendido otras no, pero siempre con la intención de mostrar una realidad. (Aguirre et al, 2012, p.32).

Por lo que puede llegar a ser entendible cómo es que enviar fotografías causen en e/la usuario/a emociones, sentimientos, conductas o formas de pensar igual o al menos muy parecido a un encuentro en la vida real o cara a cara y “es precisamente el uso de la fotografía que los jóvenes utilizan para exhibir, mostrar y exponer su vida cotidiana a través de la representación y simbolización que este medio visual les proporciona en las redes sociales” (Aguirre et al, 2012, p.30) ya que causan en los/as otros/as usuarios/as ciertas reacciones, emociones y sentimientos y que precisamente es lo que busca el emisor de dicho mensaje.

Sin dejar de lado que la imagen, video o fotografía es un material manipulable, permitiendo así engañar o mostrar otra realidad, generando en el/la espectador/a

o receptor/a de dicho mensaje ciertos procesos (emociones, sentimientos, conductas o formas de pensar) que no se lograrían en un encuentro cara a cara.

Aclarado el punto anterior, ahora queda decir que también es un factor importante del porqué se dio el sexting dentro de las redes, ya que al enviar ciertas fotografías, imágenes o videos de carácter erótico a nuestras parejas se generan en ellos o ellas una estimulación igual o parecida a la de una experiencia erótica en vivo o en persona. Cuando no hay posibilidades de tener intimidad ya sea por la distancia, la lejanía o la situación en la que se encuentra una pareja, el sexting es una muy buena alternativa, una práctica que se puede llevar a cabo en cualquier momento en cuanto se tenga un aparato electrónico que cuente con internet, recursos incluso ya considerados imprescindibles para las personas.

Si bien el formato audiovisual (imágenes y videos) de mensajería en las redes sociales es importante dentro de la práctica del Sexting, estos no podrían darse sin las muchas herramientas comunicacionales y dinámicas de interacción presentadas en este tipo de plataformas sociales, como pueden ser las mismas redes sociales, apps, páginas o el internet en general.

Se puede decir que el Sexting tomó mayor fuerza de la insatisfacción de ser cibernautas pasivos dentro del internet, donde aplicaciones aparte de las redes sociales permiten cierta actividad, moldeando incluso la misma red y aplicación con los gustos e intereses de los/as usuarios/as, estas aplicaciones y redes sociales crearon tantas herramientas en favor de esta interacción comunicacional siguiendo los mayores intereses de los/as usuarios/as, que incluso llegó a surgir un panorama más amplio de servicios (apps o áreas de las redes que se especializan en una práctica en específico al notar su popularidad, pudiendo sacar algún beneficio de ello) y prácticas más allá de la comunicación, utilizando estas mismas herramientas interactivas.

Tanto fue el panorama de nuevos servicios y prácticas de comunicación gracias a las redes sociales que se modificó la nueva forma de interacción entre los/as nativos/as digitales, ya no era necesario salir a comer, a socializar, a comprar, aprender alguna disciplina, incluso vivir la sexualidad ya que todo se encontraba en las redes o en diferentes apps especializadas en un servicio. Así es, como gracias a las herramientas “comunicacionales” de las redes, comenzó una nueva

forma de socializar y entre ellas vivir de forma distinta la sexualidad, es decir a través del sexting.

Ocasionando en su mayoría que “su conocimiento de la realidad sea más el resultado de una apreciación mediatizada que de una observación directa y una experiencia de vida personal. Están habituados a un modelo comunicativo que conjuga integración, interactividad, hipermedialidad e inmersión” (Aguirre et al, 2012, p.21).

Estos servicios de comunicación han tomado tanta importancia actualmente que ya son parte de ciertas normas sociales; aquel/lla que no lo practiquemos será “renegado/a”, ya que son la base de interactuar en torno a un servicio comunicacional dentro de la red. Si bien casi cualquier servicio que brinda ahora el internet se puede hacer en persona, estos ya son métodos antiguos. Como nos dice Aguirre et al. (2012) “La cultura juvenil posee una serie de prácticas sociales que se pueden situar también en Internet, ya que cada día es común entre los jóvenes de 14 a 25 años prolongar su existencia a través de la computadora u otros dispositivos tecnológicos” (p.20).

Dentro de estas nuevas normas sociales por supuesto que está la parte erótica y sexual que complementan las relaciones actuales. Apoyando esta idea con lo que menciona Rosalía Winocur en su libro Robinson Crusoe (como se citó en Aguirre et al., 2012).

Hoy, los jóvenes comienzan a justificar su identidad en el ciberespacio, la ansiedad por hacerse notar, no importa cómo se vea uno o cómo lo perciban los demás, lo que han hecho “las comunidades virtuales, las redes sociales online y el celular se han legitimado particularmente entre los jóvenes, como nuevas formas de inclusión social. En el fondo se trata de una batalla por forjar una identidad cuyo signo más distintivo es garantizar la visibilidad y el reconocimiento en el mundo de sus vínculos sociales”. (p. 33).

Es decir que “pertener a una red social, no sólo involucra el establecimiento de relaciones. También sirve para revelar “quién soy”. Los jóvenes usan la tecnología al formar su identidad”. (Aguirre et al, 2012, p.33)

Si bien Rosalia Winocur et al., hace mención de las redes sociales como “forjador” de la identidad y personalidad de los/as jóvenes o nativos/as digitales, es importante mencionar que gran parte de estas son formadas por los servicios y prácticas que surgieron para facilitar la comunicación que nos proporcionan estas mismas plataformas. Por lo que, hacer uso de ellos se vuelve necesario para forjar esta identidad. Siendo el sexting parte de esas prácticas y servicios dentro del internet.

Aunque practicar el sexting debe ser una decisión muy consciente y una práctica no necesaria en la formación de la identidad, muchos/as jóvenes que no están seguros/as de hacerlo se sienten presionados/as para encajar en su círculo social más cercano que por lo general practican el sexting, esta interacción con pares si es un factor importante en la formación de la identidad convirtiendo al sexting hasta en un requisito para interactuar con los/as otros/as.

Esta práctica considerada como posible norma social, se puede reflejar en el incremento del sexting en México, siendo cada vez más una práctica común entre jóvenes, incluso orillando a aquellos/as que no están seguros/as de vivir su sexualidad de esta manera, al no sentirse incluido/a en pláticas o por no ser reconocido/a socialmente por sus iguales.

Mattica una empresa dedicada a la investigación digital y casos relacionados con el uso de tecnologías informáticas en diferentes ámbitos, colocó a “México en primer lugar de envíos de sexting en América latina” (Aguirre et al, 2012, p.27) y así mismo en 2017 Nélida Padilla, académica de la Facultad de Estudios Superiores (FES) Iztacala de la UNAM, menciona en su texto *EL SEXTING, COMÚN EN SOCIEDADES DE “DOBLE MORAL”* que:

México es uno de los países latinoamericanos en los que más se ejercen estas actividades, y aunque el *sexting* es clandestino, cada vez es más frecuente mandar fotos, videos o textos con contenido erótico. “Esto se debe, en buena medida, a una doble moral”.

Con doble moral se refiere a que “por un lado se reprime la sexualidad al evitar hablar de ello, pero por otro, se alude constantemente a través del doble sentido o los alburas. También, culturalmente se privilegia lo visual por sobre los demás sentidos (Nélida Padilla, 2017), siendo estos factores favorecedores a dicha práctica y resaltando nuevamente la importancia de la imagen.

Por otro lado la Alianza por la Seguridad en Internet 29 (ASI) (citando en Aguirre et al., 2012) nos dice que:

En México, el 8 por ciento de los jóvenes, principalmente de secundaria ha enviado imágenes propias, posando desnudos o semidesnudos ya sea a conocidos o personas extrañas. Señala también que alrededor de 4 millones de jóvenes conocen a alguien que ha enviado imágenes de sexting. (p. 27).

Datos que respaldan dicha “popularidad” con respecto al Sexting dentro de la dinámica actual en las interacciones de jóvenes y su impacto en las relaciones de pareja, en relación con la parte erótica y sexual, donde el material audiovisual y las plataformas sociales dentro de internet son la base de esta “nueva” forma de vivir la sexualidad.

Sin embargo hay algunos otros aspectos más a considerar dentro del Sexting para que sea considerado como una práctica erótica y sexual, que además del internet y el formato audiovisual que utilizan las plataformas que hacen posible el Sexting hay que atender más variantes imprescindibles dentro de esta práctica y que a veces no son tan tomadas en cuenta, por ejemplo:

Se considera una práctica erótica cuando se hace de manera consensuada entre las personas que participan, cuando es una práctica deseada y se realiza de manera consciente. Una práctica sexual como cualquier otra, un juego erótico que forma parte de relaciones afectivas/sexuales (del tipo que sean) para proporcionar disfrute, placer o emociones positivas. Como toda práctica sexual, implica también tener en

cuenta posibles riesgos o dificultades derivadas. (Servicio de orientación e información sexual para jóvenes de Gijón/Xixón, 2017, p.10).

Y si bien, hasta el momento se ha limitado a generar una descripción práctica y descriptiva acerca del Sexting, hay otros aspectos morales e incluso legales dentro de esta que lo pueden llegar a hacer una práctica ciertamente de riesgo, por lo que también implica tener un cierto grado de precauciones y que son necesarias abordar como se menciona en la definición anterior, donde se resaltan aspectos como consenso entre las personas implicadas, consideración de riesgos y toma de medidas precautorias, entre otras más.

El Sexting se encuentra en esa línea delgada entre un encuentro sexual y una actividad ilegal que puede perjudicar a uno o ambos participantes, y así como un encuentro sexual o erótico llevado a cabo presencialmente, también un encuentro virtual conlleva sus medidas y peligros.

“Hoy, no sólo se trata de enviar simplemente un mensaje, sino que también implica la difusión de imágenes y videos de carácter sexual. Algo ciertamente mucho más peligroso y complicado por las innumerables repercusiones que puede traer” (Aguirre et al, 2012, p.22). Y así como una imagen, fotografía y video permite un panorama más amplio de información, además de su fácil difusión gracias a las herramientas comunicacionales dentro de apps y redes sociales, también esto significa poner a disposición de muchas personas dentro de las redes cierta información personal, que la mayoría de la veces no tiene la intención de ser compartida y eso es el riesgo de los videos y fotografías, que muchas veces no somos conscientes de la información que damos al mostrar a alguien dentro de las redes nuestro material audiovisual.

Y si tendríamos que enumerar los peligros del sexting, como número uno se tendría que colocar el nivel de alcance de las redes sociales, la facilidad con que se comparte la información y su formato audiovisual en la mensajería, aspectos que en su mayoría se consideran positivas pero cuando se comparte cierta fotografía ya sea en un lugar público dentro de una plataforma o de forma privada por mensajería y no se es consciente del nivel de información que ponen a disposición del otro u otra dentro de dicho material, ya no serían tan positivos estas facilidades en la comunicación dentro de las redes.

Por lo que “es fundamental aprender a distinguir entre lo público y lo privado. Hay información que los jóvenes pueden compartir, pero cuando se trata de algo tan personal como la sexualidad, se debe tener prudencia” (Aguirre et al, 2012, p.45), así que en general se debe de tener cuidado de lo que se comparte en internet, mientras en el sexting se debe tener precaución en la presentación de dicha información, siempre estando atentos de lo que aparecen en ellas, mostrando solamente lo que se quiere mostrar, hay que recordar que estamos compartiendo algo íntimo y privado por lo que en caso que se llegue a “filtrar” dicho material y estas sean difundidas posiblemente a nivel masivo gracias a las redes sociales no exista manera de ser localizada/o, reconocido/a, vinculado/a con dicho material.

En realidad, el hecho de que se llegue a “filtrar” dicho material íntimo al público, sería nuestro segundo punto a considerar, la palabra filtrar entre comillas ya que no siempre es un hecho meramente técnico o de descuido por la que las imágenes llegan a ser mostradas al público, ya sea por un error tecnológico o humano, por el contrario muchas veces tienen esa intencionalidad o ese objetivo, así las redes sociales son el medio adecuado de difusión de contenido, por su nivel de alcance en todo el mundo y su velocidad de difusión, además si algo llega a ser atractivo para los/as usuarios/as dentro de internet generaría una difusión o reproducción masiva y no es ningún secreto que el material de carácter violento o sexual dentro de cualquier plataforma siempre será atractivo para el/la usuario/a. Imagínate estar desnudo/a en el celular de millones de personas ¿qué generaría en ti?

Pero ¿Quién sería aquella persona con ese objetivo hacia mis fotos o vídeos? y ¿Por qué?, en realidad hay una variedad de respuestas al respecto, sin embargo los principales responsables de cualquier difusión de material erótico sin consentimiento es la misma persona con quien se practica el sexting.

Con la aparición del sexting, estos sistemas de socialización en línea suelen convertirse en verdaderas armas contra la privacidad y la intimidad de las personas, en específico contra los jóvenes, principalmente cuando de manera inconsciente y bajo la premisa de que confían en alguien suelen

tomarse fotografías que van desde las poses sensuales hasta imágenes pornográficas. (Aguirre et al, 2012, p.30).

Hay que considerar que cualquier tipo de relación nunca es estática, está en constante cambio y evolución, por lo que aquellas personas con quien se llegó a tener la confianza de practicar sexting y compartir material verdaderamente íntimo, tal vez en un futuro cercano o lejano no se tenga una relación tan íntima, sea una relación problemática o incluso de odio, por lo que se estaría en una situación de verdadero riesgo si es que una persona con la que no se tiene una buena relación posea un material tan delicado de nosotros/as, material que pueden utilizar para generar un daño, por lo que se recomienda siempre tener presente esta posibilidad y tomar las medidas pertinentes y posibles acuerdos entre pareja.. Tal vez esta no sea una posibilidad considerada en población joven, por lo que es una obligación de padres, madres y maestros/as informar al respecto.

Con el sexting, siempre existen riesgos, ya sea que se realice con alguien desconocido o bien con alguien en quien se confía, la práctica en primera instancia puede afectar a quien es víctima, sobre todo en un plano ciberespacial, que poco a poco puede trasladarse a lo real. También existe la posibilidad de que las imágenes sean en muchas ocasiones fotomontajes, con notorios efectos de haber sido manipuladas. (Aguirre et al, 2012, p.28).

Recordemos que la actividad en las redes sociales actualmente tiene un impacto muy fuerte en la vida real de las personas y así como juegan un papel muy importante en la formación de la identidad de los/as nativos/as digitales, también un evento negativo dirigido a nuestra persona en redes puede significar una ruptura en nuestras relaciones personales, nuestro contexto escolar, familiar, laboral y afectar gravemente nuestra salud mental y hasta física. Claro está que el hecho de que nuestras fotos y videos íntimos estén circulando en las redes, con un alcance a nivel mundial sean parte de los eventos que puede afectar de esta

manera nuestra salud, nuestras relaciones y nuestro desempeño en diferentes áreas de nuestra vida.

Y como un tercer punto a considerar es el bajo o nulo control que tenemos los/as usuarios/as de nuestra información almacenada en diferentes plataformas, aparatos electrónicos o algún medio de almacenamiento, incluso cuando aquella información haya sido “borrada” o “eliminada” por nosotros/as, esta se quedará almacenada o registrada en alguna parte de la red o de la plataforma donde hayamos guardado o compartido información, quedando a merced ya sea de las compañías donde nos encontramos registrados/as o de aquellas personas que tengan la capacidad para recuperar dicha información y de alguna u otra manera se encuentren con la oportunidad de tener acceso a nuestras cuentas u objetos electrónicos, ya sea por robo o hackeos.

Por tal motivo y a pesar de que muchas personas cuidan sus datos personales y su privacidad en Internet y en las redes sociales, la realidad es, que una inmensa mayoría de usuarios no controlan qué información se hace pública y qué información es privada. (Aguirre et al, 2012, p.46).

Si bien es difícil que una compañía o el internet mismo difunda algún material íntimo de nosotros/as, el tener acceso a los datos personales se estaría violando cierta privacidad, sin embargo podríamos decir que esta práctica no afecta, por el simple hecho de que nosotros/as mismos/as creemos que al ser eliminada o borrada cierta información, quedará fuera de la red o de cualquier medio electrónico presente, no obstante el principal riesgo es cuando dicha información que creíamos borrada, ya sean las fotos en poca ropa que le envías a tu pareja cada semana, cuando se grabaron aquella vez de vacaciones teniendo relaciones sexuales o aquella conversación con tu novio o novia con la que acabas de terminar y había material íntimo, logra ser recuperada por terceros/as, ya que eso implicaría una invasión a tu privacidad y una alta posibilidad de hacer mal uso de ella.

Todo lo que entra en internet se queda para siempre en Internet, y que lo que compartimos o subimos online puede ser difundido incluso viralmente,

hemos de conocer las claves para hacer sexting seguro, disfrutando de lo positivo y evitando posibles consecuencias negativas (sextorsión, pornrevenge o cyberbullying). (Servicio de orientación e información sexual para jóvenes de Gijón/Xixón, 2017, p.10).

Y es por eso, que el Sexting así como un encuentro sexual presencial que implica sus cuidados, sus protecciones y la comunicación dentro de la relación, está también debe presentar cierto grado de cuidados, de protecciones y de consenso entre las partes involucradas para que se dé, en una forma lo más segura posible y así evitar estas consecuencias negativas (consultar capítulo 5) como resultado de la difusión de una imagen íntima y la falta de consideración de los puntos anteriores.

La sextorsión, pornrevenge, cyberbullying y groomig (conceptos explicados en el capítulo 5) ya son consecuencias negativas en sí mismas a causa de una mala práctica del sexting, estas a su vez generan en la víctima diferentes problemas emocionales y psicológicos, como por ejemplo depresión y ansiedad que pueden dar pie a conductas de autolesión o incluso suicidas. Aguirre et al. (2012) menciona que “el problema se origina cuando estas fotografías o en algunos casos videos, se generan y aparecen en las redes sociales y a las víctimas les origina degradación pública, angustia, depresión, baja autoestima, pérdida de una buena reputación.” (p.36)

Desafortunadamente dentro de la sextorsión, pornrevenge, cyberbullyn y grooming hay más consecuencias violentas y peligrosas, además de la “presión, chantaje, explotación y/o ridiculización contra la persona fotografiada o videograda” (Aguirre et al, 2012, p.p 24-25) de esta manera, dichas prácticas afectan de igual manera a la salud física, psicológica y social de la persona involucrada, siendo la pornografía infantil una de las más graves vinculada principalmente con el grooming pero sin que esto signifique una desvinculación total de los diferentes tipos de violencia online. En realidad cualquier práctica que implique difusión de imágenes íntimas de personas sin su conocimiento, siempre se estará con la posibilidad de estar implicados en una situación de pornografía infantil.

Patricia del Carmen Aguirre Gamboa, Armando Zavaris Vidaña y Javier Casco Lopez, mencionan (como se citó en Aguirre, 2012), que la difusión de imágenes íntimas sin el conocimiento de la persona...

También pueden causar la provocación del deseo sexual y apetencias de personas que sin el menor escrúpulo las difunden o hacen circular en diversos sitios de redes sociales o bien las transmiten a través del teléfono celular, personas que son verdaderos depredadores sexuales o pederastas, así como el de convertirse en víctima permanente de chantaje sexual, entre otras posibles circunstancias que se puedan dar. A estas prácticas ilegales se les denomina como Ciberbullying³⁹ o grooming⁴⁰.

(p.36).

Reflejando este vínculo implícito de aquellas prácticas que implican la difusión de imágenes íntimas de otra persona sin su consentimiento con la pornografía infantil y el rol que desempeñaría para que dicho material llegue a manos de pederastas y depredadores/as sexuales haciendo cada vez más grande la posibilidad de peligros dentro del sexting basado en la desinformación, impulsividad, presión social y nula precaución.

Entonces según Andrés Velásquez (como se citó en Aguirre et al., 2012) “si bien el sexting no implica una infracción como tal, sí podría llevar hacia la pornografía infantil, lo cual está tipificado como delito en nuestro país” (p.26) sin dejar de lado la sextorsión, pornrevenge, ciberbullyn, grooming y todo lo que conlleva estas prácticas, basadas en la venganza, extorsión y engaño generando problemas emocionales y posibles conductas peligrosas, prácticas que también están valoradas como un delito y que a fin de cuentas pueden llegar a relacionarse en situaciones de pornografía infantil.

Algunas acciones que están llevando a cabo, jóvenes que están sufriendo cualquier tipo de acoso que implique publicación de material íntimo a causa del sextins, al menos “los casos documentados revelan que las víctimas tienen que cambiar de escuela, son expulsadas, pueden caer en profundas depresiones e

incluso han tenido que abandonar su ciudad o país de origen. Otras se han quitado la vida” (Aguirre et al, 2012, p.27) Un lamentable ejemplo fue:

El caso de Jessie Logan, una joven estadounidense, que al terminar con su novio, éste difundió las imágenes de desnudo que ella le había enviado a su celular, al ser expuesto su video, no cesaban de fastidiarla, al grado tal de solicitar ayuda a los medios de comunicación para detener ese acoso. Al no parar la situación, decidió suicidarse. (Aguirre et al, 2012, p.45).

Lo preocupante es saber que las mismas autoridades o medios enterados de dichos casos no hayan tenido la capacidad para brindar ayuda o proporcionar algún apoyo adecuado para evitar este tipo de conductas, incluso re-victimizando a los afectados/as, actuando de una forma que se entienda que las víctimas deben de pagar por lo sucedido orillando a abandonar la ciudad o incluso a suicidarse. Recordemos que las redes sociales tienen un alcance a nivel mundial, por lo que mudarse a otro estado o incluso país no asegura evitar ser reconocido/a por las personas, iniciando nuevamente el ciclo de acoso.

Seguramente muchas autoridades o tutores/as no tienen la intención de generar más “dolor” a la víctima, sin embargo el nulo conocimiento de cómo tratar estos casos es perjudicial para el trato, lo cual hace evidente la necesaria educación a tutores/as y población joven, para evitar este tipo de situación y a su vez saber cómo actuar en dado caso que se esté en una situación como la de Jessie Logan. Recordemos según el Servicio de orientación e información sexual para jóvenes de Gijón/Xixón (2017) que cuando se difunden las imágenes o grabaciones obtenidas causando un grave perjuicio a la intimidad de la víctima, puede ser sancionada con pena de prisión de tres meses a un año. (p.10)

Pareciera que todo lo relacionado al sexting es más negativo que positivo, sin embargo ya se mencionó anteriormente, esta práctica no es ni buena ni mala simplemente es una alternativa más de vivir y compartir la sexualidad que nos permite el internet. Es una opción más que conlleva ciertos peligros y beneficios y así como un encuentro sexual llevada a cabo “tradicionalmente” o

presencialmente tiene sus peligros como las ITS o embarazos no deseados entre muchas otras cosas más, también existen los cuidados necesarios para evitar casi al 100% estos riesgos, entre estos cuidados están los métodos anticonceptivos, conocer perfectamente a tu pareja, la buena comunicación, la fidelidad etc.

Podríamos decir que así como los métodos anticonceptivos, también hay métodos para evitar ser víctima de acoso cibernético en todas sus modalidades y que nuestro material íntimo esté rodando por la red a disposición de cualquiera que tenga acceso a las redes sociales es decir casi a cualquier persona del mundo. Y si es que por algún motivo llega a filtrarse dicho material a pesar de los cuidados, lo cual es algo muy difícil si se lleva a cabo de la mejor manera, deberán asegurarse de no ser reconocidas/os o vinculadas/os con dicho material.

Primeramente se recomienda practicar el Sexting en apps especializadas en dar este tipo de servicios y no en redes sociales, ya que si bien estas últimas permiten practicar el sexting de igual manera, pero al no ser especialistas en este tipo de prácticas, no ofrecen una seguridad total de las fotos y videos íntimos o sexuales compartidos por estas vías, haciendo más fácil la filtración o robo de dicho material. Al ser una aplicación dirigida al Sexting, los términos y condiciones están especializados en cuidar y/o borrar este material después de un tiempo de forma total, si bien todavía no es totalmente seguro que tu material desaparezca, será más difícil recuperarlo y tendrás más armas jurídicas en caso de haber una filtración o robo de dicho material.

El servicio de orientación e información sexual para Jóvenes (SOI SEX) recomienda lo siguiente con respecto a este paso sugerido en el presente trabajo, mencionando que:

WhatsApp o los perfiles públicos de Instagram o Facebook no son buenas herramientas con las que compartir fotografías o contenidos íntimos, ni aunque utilices para ello los mensajes privados. Utiliza herramientas como IMGUR, una utilidad de hosting de imágenes que te permite subir estos contenidos de manera anónima. También puedes hacerte una cuenta de email en la que no pongas tus datos reales y uses

un mote o pseudónimo. Así, si alguien no deseado llega a encontrar en alguna ocasión tus contenidos, nunca podrán relacionarlos con tu nombre, apellidos, etc. (Servicio de orientación e información sexual para jóvenes de Gijón/Xixón, 2017, p.12).

Asimismo, independientemente de qué medidas, qué medios tecnológicos, que redes y apps se elijan, será mejor asegurarte de conocer las opciones de seguridad y de privacidad de la web/red social/chat/servicio de mensajería o webcam que quieres utilizar para mantener encuentros eróticos online, antes de usarla (Servicio de orientación e información sexual para jóvenes de Gijón/Xixón, 2017, p.11). Esto ayudará a elegir los medios más adecuados y en dado caso que se elija utilizar medios comunes como las mismas redes o medios no especializados, saber qué medidas pertinentes practicar para nuestra protección y tener conciencia del nivel de cuidados que tienen nuestros datos e imágenes.

El segundo punto va más dirigido al tipo de relación que tenemos con la pareja, se recomienda practicar el sexting con personas que en verdad se conocen después de un tiempo, que se conozcan en situaciones de presión y saber cómo actúan ante las problemáticas, conflictos y el tipo de soluciones a las que llegan, así sabrás que en caso que se llegue a tener un conflicto o una separación como es que reaccionara y que tan probable es que ocupe dicho material íntimo para amenazar o difundir en las redes sociales tus fotos o videos, como forma de venganza o por la impulsividad a causa de la separación.

Como tercer punto se recomienda tener diferentes contraseñas para cada contenido y app donde se suba material comprometedor y en general diferentes métodos de protección, además del constante borrado de material sexual e íntimo en tu celular, apps y mensajería, así que cuando por algún motivo una persona acceda a tu redes o medios electrónicos ya sea por robo, hackeo o un intento de invasión a tu privacidad por parte de tu pareja le sea más difícil acceder a tu material íntimo. Mejor descárgate alguna aplicación de encriptación con contraseña para llevar fotos y vídeos en el móvil y evitar sustos si lo pierdes o te lo roban (Servicio de orientación e información sexual para jóvenes de Gijón/Xixón, 2017, p.12).

Como cuarto punto cuando se está practicando el Sexting, es mejor ser cauteloso/a y no imprudente al mandar las fotos o videos, por lo que será mejor cuidar lo que no se quiere mostrar o no se recomienda, para que en un momento determinado que tus fotos y videos lleguen a la red pública no logren identificarte o vincularte con dicho material. Consideramos que no siempre podemos controlar el alcance de lo que compartimos en Internet. ¡Tu imagen puede dar la vuelta al mundo! En tus interacciones eróticas online, muestra solamente lo que verdaderamente quieres que se sepa de ti. Piensa y luego... ¡actúa! (Servicio de orientación e información sexual para jóvenes de Gijón/Xixón, 2017, p.11)

Lo que no se recomienda mostrar son las partes de tu cuerpo o partes del entorno que permitan identificarte, por lo que tapar cicatrices, lunares, manchas de nacimiento, tatuajes, tu rostro o algún fondo conocido de tu casa como tu cuarto o alguna pared, es de suma importancia, será mejor tener un fondo de un solo color, puedes ocupar una cobija o acondicionar alguna parte de tu casa que nadie conozca, también para esconder tu cara puedes ocupar algún filtro o un disfraz, permítete ocupar estos cuidados a tu favor viéndolos como una oportunidad para cumplir fantasías o experimentar nuevas cosas. Recuerda que ya las app tienen bastantes filtros que te pueden ayudar a esconder tu identidad, sin embargo si no te parecen o no te gustan estas opciones, siempre estará la opción de sacar de cuadro tu rostro o algún rasgo importante

Como se menciona en SOI SEX y para mayor claridad en este punto, buscando extender las medidas que en el anterior párrafo:

Si quieres mandar contenido privado (por ejemplo, fotos o vídeos explícitos) a tu pareja o a una persona con la que tengas una relación (del tipo que sea), o si interactúas por medio de una webcam, evita enseñar rasgos que puedan delatarte: No muestres la cara, evita que aparezcan tatuajes y piercings, y trata de controlar aquellos objetos como pulseras o colgantes que sean "marcas de personalidad".

No te olvides de la información extra que ofrece a la persona receptora el fondo de tus fotos: posters, murales, cuadros de la comunión, etc. ¡Estate

atento/a! (Servicio de orientación e información sexual para jóvenes de Gijón/Xixón, 2017, p.p 11-12).

Y este último punto va dirigido a la seguridad personal, es decir estar seguros de con quién, cómo y cuándo lo haces, que sepas cómo es que vas a vivir tu sexualidad. El Sexting no es una opción obligatoria y no porque tu pareja, tus amistades o tu círculo social en su mayoría lo hagan, significa que es una obligación ya establecida, nadie puede obligar a alguien a hacerlo, ni siquiera cuando anteriormente se haya aceptado.

Dedica tiempo a escucharte y a entender para saber lo que quieres y lo que no. En las interacciones eróticas online es importante que las prácticas en las que participes partan del conocimiento y aceptación por parte de todas las personas implicadas. Para ello debes hablar de ello, consensuarlo, negociar y expresar los límites de lo que no se desea. (Servicio de orientación e información sexual para jóvenes de Gijón/Xixón, 2017, p.11).

Sin embargo así como hay medidas para protegernos y cuidarnos, también existe un cierto grado de responsabilidad a la hora de realizar algún tipo de práctica sexual, no somos los únicos involucrados/as y a los únicos/as a los/as que puedan dañar y lastimar, recuerda que al otro lado de la pantalla hay una persona como tú, a la que respetar y tratar bien, así como queremos que nos traten. (Servicio de orientación e información sexual para jóvenes de Gijón/Xixón, 2017, p.11)

Lo más importante es estar seguro y segura para disfrutar del proceso, también si así lo consideras y te permites experimentar esta práctica y al final llegas a la conclusión de que es una opción que no te agrada o simplemente no es lo tuyo, permítete parar y comunicarle a tu pareja de tu decisión, él o ella deberá entender, tal vez puedan llegar a un acuerdo en la que los dos disfruten por igual. Permítete vivir tu sexualidad, no tengas miedo, solo infórmate, conócete y toma las medidas pertinentes para evitar los peligros.

El capítulo se centra en el material audiovisual, el principal formato utilizado para compartir información dentro de las redes sociales, como lo es la fotografía, las imágenes y videos, material creado por los mismos usuarios mediante aparatos tecnológicos, como lo pueden ser las cámaras fotográficas, los teléfonos celulares y/o computadoras o en su defecto material hecho por instituciones que comparten y difunden material audiovisual dentro de las redes, ya que les permite tener un mayor alcance a la población en general.

Este formato de información ha tomado mucha popularidad en los/las usuarios/as dentro de redes, que incluso hay plataformas que basan su interacción en material audiovisual como lo son Instagram, estos nuevos canales de comunicación, permiten un intercambio de información masivo por la facilidad con que se pueden compartir, el alcance que puede llegar a tener un material dentro de la red y por la capacidad de información que permite compartir una imagen o video del/la usuario/a o de aquel/aquella que compartió dicho material que muchas veces no es consciente del nivel de información que pone a disposición de los/las demás usuarios/as.

El canal de información con que se comparte material, sobrepasa en ocasiones el nivel de consciencia del/la propio/a usuario/a sobre lo que está compartiendo, haciendo que el/la mismo/a usuario/a se ponga en peligro o reciba información no indicada para su edad.

Si sumamos el hecho de las redes sociales ahora son una herramienta básica para las personas, incluso siendo fundamental para tareas básicas o ciertas actividades que anteriormente eran difícil de imaginar realizarlas fuera del encuentro cara a cara, entre estas se encuentran las prácticas eróticas-afectivas ya que la web ha permitido que los/las usuarios/as mantengan relaciones sexuales mediante las herramientas comunicacionales si es que hay alguna barrera de tiempo o espacio que no permita un acercamiento o si es que los/las mismos/as usuarios/as consideran más atractiva este practica mediante la red, encontrando en el formato audiovisual un medio para practicarlas ya que gracias a la capacidad de recibir y mandar información, esta se ha convertido en una nueva forma de disfrutar y practicar la sexualidad. Permitted llevar a cabo prácticas

como lo es el sexting, el cibersexo o compartir más fácilmente material pornográfico lo cual implicaría un mayor cuidado y educación en estas prácticas, ya que como cualquier práctica sexual presencial además del disfrute, traen consigo responsabilidades que deben de considerarse en todo momento, siendo necesario la psicoeducación y la guía de un(a) tutor/a con el conocimiento en educación sexual y las nuevas prácticas de socialización de los jóvenes por medio de la red, temas y aspectos abordados a lo largo de este capítulo.

Capítulo 5: Violencia en redes sociales

Nuestra actualidad nos ha llevado a crear nuevas formas de interacción a través de los dispositivos electrónicos y las redes sociales cómo crear grupos por WhatsApp o Facebook ya sea con viejas amistades o con grupos de familiares para dar anuncios sobre futuras reuniones; entre otras opciones, nos da la posibilidad de comunicarnos por videollamada con cualquier persona o incluso hacer funcionar una relación amorosa a larga distancia; en fin, era casi obvio imaginar que las personas producirían nuevas prácticas erótico-afectivas (como las descritas en el capítulo) pero al ser algo novedoso y una área poco regulada, ambos elementos han credo el uso inadecuado de estas herramientas generando situaciones de violencia y riesgo para cualquier usuario/a.

Las personas han cambiado a través de los años y con ello han evolucionado diferentes ámbitos de la vida. Cuando nuestros padres y abuelos/as nos cuentan anécdotas de lo que vivieron en su niñez, adolescencia y adultez; observamos una gran diferencia entre ellos/as y los actuales adolescentes.

Esta comparación se puede observar en los empleos, conseguir nuevas amistades, la interacción entre personas, realizar compras o al pagar servicios. Todo esto gracias al avance que ha tenido la tecnología con la finalidad de facilitar las acciones y aumentar la eficacia en la resolución de conflictos.

Para la población adulta ha resultado un reto adaptarse a la tecnología llevando a que cometan errores o que se vean implicados/as en situaciones riesgosas; sin embargo, los y las adolescentes y jóvenes no se encuentran exentos/as de ello y esto puede verse incrementado ante la falta de educación sexual, ausencia de vigilancia e inicio temprano de su vida sexual.

Sin duda la tecnología ha venido a simplificar la vida, nos ha servido para facilitar tareas y por ende se ha vuelto una necesidad; sin embargo, esta evolución también trae consigo consecuencias. Si bien son temas que estaban presentes antes, ahora gracias a estas herramientas modifican su presentación, siendo la violencia uno de ellos. La violencia y la forma de ejercerla en estos medios (a

través del anonimato y la despersonalización) ha facilitado crear relaciones violentas.

Este capítulo está dedicado justo a la visualización de la violencia dentro de las redes sociales en relación a las prácticas erótico-afectivas ya que uno de los primeros medios para la intervención es la identificación de aquello que incomoda, es doloroso, humillante o peligroso; esto tiene un nombre y es igual de importante que cualquier otro tipo de violencia pues pone en riesgo la integridad de la víctima.

Por último, se abordará de manera muy breve el apoyo que está dando el gobierno para atender esta problemática por tanto es de suma relevancia que conozcan cuáles son sus recursos y alcen la voz en caso de que necesiten ayuda.

¿Qué es la Violencia?

El concepto de violencia es complejo de definir ya que repercuten varios elementos en su construcción como son el contexto social e histórico; es decir, cada sociedad tiene ciertos lineamientos en cuanto a que puede ser considerado y no como violencia.

La violencia es un problema de salud que aqueja a todo el mundo, ante ello la Organización Mundial de la Salud (OMS) apoya generando una definición clara que pueda ser utilizada en cualquier parte del mundo. De manera general; se refiere al

Uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo contra uno mismo, otra persona, un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones. (CulturaSalud, 2010, p. 26).

Este concepto de violencia tiene como punto central la fuerza y el poder físico, dejando de lado el tema de interés de este proyecto y que es fundamental especificar.

La violencia ejercida por las redes sociales tiene un mayor impacto en el aspecto emocional y psicológico principalmente. Este daño puede ser igual o más perjudicial que el daño físico. Las consecuencias pueden generar daños irreparables. “Se calcula que en el 2012 hubo 475.000 muertes por homicidio” (Informe sobre la situación mundial de la prevención de la violencia, 2014), estas estadísticas son parte de la violencia en general.

En el concepto de la OMS como vemos se menciona poco la violencia en internet, podría deberse a la falta de su reconocimiento o por su novedad.

Según Cultura Salud (2010) sostiene que puede tener distintas clasificaciones; a continuación se enlistan algunas de ellas:

Violencia autoinfligida.

La persona se inflige a sí misma la violencia, en ella se encuentran comportamientos suicidas y autolesiones como sería el cutting, mutilación, etc.

Violencia estructural o colectiva.

Ocurre cuando no hay una persona que efectúa el acto de violencia; proviene propiamente de la estructura social; es decir, de los sistemas políticos y económicos, suele expresarse en forma de represión y explotación actuando directamente sobre la mente y cuerpo aunque realmente no exista la intención de tener esta agresión. Como ejemplo se puede poner aquellos países en donde el sistema causa hambre, miseria, enfermedad o incluso la muerte en la población

Violencia cultural o interpersonal.

La realiza una persona de manera intencionada y el receptor/a puede ser herido/a física, mental y emocionalmente, se presenta como un abuso de autoridad en donde alguien considera que tiene más poder sobre otro/a individuo/a. Regularmente se encuentra dentro de las relaciones asimétricas como entre hombre y mujer o padres y descendencia

Podemos dividir esto en dos categorías:

Violencia comunitaria.

Sucede fuera del hogar y entre individuos que no tienen una relación clara entre sí o simplemente no se conocen. Ocurre dentro de espacios públicos como la escuela, transporte público, trabajo, etc. Algunas situaciones que pueden ser un ejemplo es el feminicidio, violaciones, matanza de estudiantes, secuestro.

Violencia intrafamiliar o de pareja.

Sucede dentro del seno familiar u hogar (aunque no es un elemento que suceda en todas los casos), por ello, entre los/as involucrados/as existe una relación directa o estrecha.

Dentro de esta subdivisión se encuentra una sección; la *violencia de género* que son actos contra el sexo femenino con la intención de causar daño o sufrimiento físico, mental y emocional que tienen impacto sobre la vida pública o privada de la víctima. Puede presentarse en forma de

- Celos: Son conductas producidas para controlar a la persona disfrazadas de amor o protección. Una de las maneras en la que se fomentan estas acciones es a través de su justificación en nombre del amor.
- Control: Busca atentar contra la independencia y autonomía. Suele manifestarse en estos actos:
 - En la conducta: “Cuando cuentas chistes haces el ridículo”
 - En sus relaciones: “Ese grupo de amistades solo saca lo peor de ti, deberías dejarlo”
 - En su ropa: “Quizás podrías cambiarte la falda, está haciendo frío”
 - En su arreglo personal: “Es mucho maquillaje, al natural te ves mejor”
 - Sus dispositivos electrónicos: “Suena mucho tu celular cuando estás conmigo, por favor puedes apagarlo”
 - Cuestiona sus pertenencias: “por qué cargas condones”
- Aislamiento: La persona impide que se relacione con gente nueva y va apartando sus círculos sociales como amistades, familiares o trabajo.
- Acoso: Suele confundirse con acciones positivas; sin embargo, el objetivo original es controlar. Algunos ejemplos pueden ser seguir, vigilar, esperar

afuera del trabajo o escuela sin aviso previo u hostigar por medio de redes sociales o dispositivos electrónicos.

- **Descalificación y Humillación:** Es un ataque directo a la autoestima de la persona para hacerla sentir sin ningún valor; se puede identificar con algunas de estas conductas: ridiculizar en público, negar su relación, avergonzarse de su presencia, minimizar sus decisiones, acciones o palabras, burlarse o reírse de su aspecto o rasgos de su personalidad.
- **Amenazas:** Son actos que quieren hacer daño, se pone sobre aviso a la persona si hace algo con lo que no está de acuerdo y esto a su vez tiene consecuencias. Algunas de las amenazas pueden ir dirigidas a quitar algo, golpear, suicidio o dejar la relación.
- **Chantaje emocional:** Es una intimidación y presión para crear culpa, así con ello hacer que la persona haga lo que quiera o necesita.
- **Indiferencia afectiva:** Suelen mostrar frialdad o distanciamiento ante la persona o su compromiso con la relación. Se presenta en la incapacidad para pedir disculpas cuando hay un error, negar su papel dentro alguna problemática que se presente e irresponsabilidad. Suele ser algo tan sutil que puede ser difícil de percibir.
- **Presión y negligencia sexual:** Se encuentra ligado a obligar a alguien a tener relaciones sexuales sin que lo desee. Se crea esta presión con enojo, generando miedo, amenaza o victimizarse.

Tipos de violencias de género

CulturaSalud (2010) realiza un listado de las violencias más comunes en la etapa de la adolescencia y la juventud que se describirán a continuación.

Violencia física

Es cualquier acción que genere dolor o sufrimiento en el cuerpo como son cachetadas, empujones, patadas, pellizcos, puñetazos, quemaduras, etc.

Violencia sexual

Se exige o manipula para que se tenga relaciones sexuales aunque la persona no desee hacerlo. Algunos indicadores para reconocer esta agresión son:

- Los juegos sexuales obligatoriamente terminan en acceder a tener relaciones sexuales.
- Al tocar el cuerpo de alguien sin su consentimiento.
- Cuando se tienen relaciones sexuales pero se comienza a tornar violenta: en el tono, poder o fuerza
- En la forma en que se relacionan, mediante gestos que no son agradables para la persona; por ejemplo, abrazarte por la cintura o hablarte muy de cerca.

Violencia psicológica:

Son acciones que gustan de destruir la autoestima de la persona y como consecuencia vaya alejándose de sus círculos sociales. Entre los actos participantes, encontramos:

- Maltrato verbal que son palabras hirientes, agresivas, degradantes aunadas a gritos, amenazas, groserías, insultos o comentarios que buscan humillar, mostrar incapacidad o inferioridad. Al pasar el tiempo la víctima acepta la violencia y la normaliza como parte de su vida, siendo esta una forma de castigo.
- Maltrato emocional genera que se despoje por completo la autoestima de la persona; si se vuelve algo repetitivo puede presentarse en estas acciones como mentiras, culpabilizar sobre ciertos sucesos, dar obsequios y después quitarlos, mencionar que la persona está loca, es inútil o estúpida, destrucción o pérdida de objetos con un alto valor para la víctima, ignorar, tratar como infante, amenazar sobre su propio suicidio ante su partida, mostrar desprecio, revisar sus pertenencias como celular, cajones, correspondencia, etc., alternar entre elogiar y dañar o exigir que adivine sus pensamientos, necesidades, o deseos
- Maltrato social demanda la humillación pública y aislamiento. Se observa en el/la agresor/a victimización en público y menciona ser el/ella la víctima, la persona tiene que reportar su ubicación, actividades y relaciones, hay maltrato verbal en presencia de terceros (amistades, compañeros/as de trabajo o escuela, familia), impide que compartan actividades juntos/as o sabotea reuniones con sus círculos sociales.

Violencia en la pareja

De las clasificaciones anteriores; enfatizamos en esta división en particular, principalmente por ser un tipo de violencia central para el presente trabajo y de ella, desplegar diferentes formas de violencias presenciales o virtuales.

Retomando el concepto de violencia de la OMS y también el de acoso y de Bullying de la Unicef en el que se hablan aspectos importantes que podemos considerar para la violencia en la pareja.

“La violencia en la pareja se refiere a cualquier comportamiento, dentro de una relación íntima, que cause o pueda causar daño físico, psíquico o sexual a los miembros de la relación” (Claudia García-Moreno, Alessandra Guedes y Wendy Knerr 2013, p.1).

Estudiar el noviazgo en adolescentes es de relevancia puesto que son los cimientos para elaborar el concepto de pareja y amor, si se ejerce violencia y no es percibida, marca la pauta para la vida marital.

“Este fenómeno es conocido en la literatura internacional como dating violence o dating aggression, conceptos que surgieron de estudios de autores como Collins (2003), Furman (2002), Wekerle y Wolfe (1999), citados por Sánchez Jiménez et al. (2008), y cuya adaptación al habla hispana puede entenderse como violencia en las relaciones de pareja adolescente” (Luis Antonio Lucio López, Ma. Teresa Prieto Quezada. 2014). “Un estudio realizado por el Instituto Mexicano de la Juventud reveló que el 15 por ciento de las y los jóvenes encuestados había experimentado, al menos, un incidente de violencia física en la relación de noviazgo” (Luis Antonio Lucio López, Ma. Teresa Prieto Quezada. 2014).

“Velázquez (2009) advirtió que “La violencia tiene un nuevo rostro, tal vez se trata de un maquillaje, pero ha cambiado y seguirá metamorfoseándose aún más; el uso de las TIC’S está modificando los comportamientos sociales... nuevos términos, nuevas relaciones, nuevas interacciones” (Luis Antonio Lucio López, Ma. Teresa Prieto Quezada. 2014) y “Zweig y Dank (2013) encontraron que uno de cada cuatro adolescentes que lleva una relación sentimental, es acosado en

línea por su pareja con textos que llevan la intención de controlar, degradar y atemorizar. Esta clase de abuso está llamando la atención, pues con la violencia en línea las parejas víctimas no encuentran un lugar pacífico que les brinde sosiego al ser agredidas en cualquier lugar y en cualquier momento”. (Luis Antonio Lucio López, Ma. Teresa Prieto Quezada. 2014). La nueva forma de interacción puede dificultar las relaciones donde no esté presente la violencia; cualquier joven puede presentar o ejercer violencia a alguien, sobre todo a su pareja ya sea virtualmente o presencialmente. No solo la tecnología ejerce un elemento nuevo en la investigación de violencia en el noviazgo, también en la forma de interactuar así como la creación de nuevos conceptos y significados que se utilizan entre los/as jóvenes y adolescentes siendo referencia a la violencia entre pareja como “relación tóxica” como ejemplo (tomando en cuenta la experiencia propia en contextos virtuales y espacios públicos en México) que apreciamos en las películas y canciones románticas.

Con lo dicho hasta ahora, los cambios traen consigo también nuevas relaciones sentimentales en los y las adolescentes, en lo que Rojas Solís (2013) llama “eclosión de relaciones informales” como las llamadas “free” y “amigovios” cuyo distintivo esencial es la ausencia de compromiso” (Luis Antonio Lucio López, Ma. Teresa Prieto Quezada, 2014, p.64). Otros muchos conceptos nuevos utilizados por la población joven. Según Zamora Damián, G. Alvidrez Villegas, S. Aizpitarte, A. Rojas Solís, J en su texto Prevalencia de violencia en el noviazgo en una muestra de varones adolescentes mexicanos (2014) mencionan que “Existen múltiples factores asociados a la violencia en las relaciones de pareja, por ejemplo, el sexo, la edad, el lugar de procedencia, la estructura familiar, el nivel socioeconómico, el nivel educativo, los roles tradicionales de género, la duración de la relación, entre otros” (Puente-Martínez, Ubillos-Landa, Echeburúa y Páez-Rovira, 2016; Rey, 2008; Rubio-Garay, Carrasco, Amor y López-González, 2015; Valdivia y González, 2014, p.32). “Entre los factores predictores se analizan variables que implicaría un riesgo para la generación de la violencia en las relaciones sentimentales de los adolescentes, indagando en los factores personales, factores contextuales y en los factores de pareja” (Luis Antonio Lucio López, Ma. Teresa Prieto Quezada. 2014), Es decir que diferentes multivariab

contextuales y en ocasiones personales pueden generar personalidades y costumbres violentas en las relaciones de noviazgo, como por ejemplo el nivel de autoestima, el consumo de drogas, alcohol entre otras que pueden jugar un papel importante en el arraigo de algún tipo de idea errónea para una relación de noviazgo, sin dejar de lado que un contexto de agresión, conductas delictivas etc., puede ejercer una influencia en el individuo como también lo sería la relación directa de iguales ya sea presentes en comunidad, escuelas y ahora virtualmente; sin embargo, se pensaba y se piensa que el hombre es el sujeto activo en las relaciones de noviazgo donde está presente la violencia y la mujer como la contraparte, es decir, quien recibe los tratos violentos por parte de su pareja “pero, investigaciones recientes han ido señalando el carácter bidireccional de las conductas violentas donde tanto hombres como mujeres pueden ser agresores y receptores de dicha violencia, incluso, simultáneamente” (Alegría y Rodríguez, 2017; Peña et al.,2013; Rey-Anacona,2013; Rodríguez, 2015) (Zamora Damián, G. Alvírez Villegas, S. Aizpitarte, A. Rojas Solís, J, 2014, p.4) sin embargo es pertinente aclarar que la violencia que ejercen los hombres a las mujeres es mayor y más significativa en números; una de las más significativas es “la violencia de tipo sexual, que es más sufrida por las mujeres en comparación con los varones” (Cortés-Ayala et al., 2015), (Zamora Damián, G. Alvírez Villegas, S. Aizpitarte, A. Rojas Solís, J, 2014, p.5)

Un ejemplo muy claro es “el estudio realizado por Díaz-Aguado y Martínez (2015) en donde una muestra de 4147 varones de entre 14 y 18 años, hallaron una notable relación entre ser agresor y víctima. Por otro lado, Rutter, Weatherill, Taft, y Orazem (2012 citado en Jennings et al., 2017), con una muestra de 200 adolescentes con edades entre 18 y 23 años, encontraron que los dos sexos sufren violencia en las relaciones de pareja” (Zamora Damián, G. Alvírez Villegas, S. Aizpitarte, A. Rojas Solís, J, 2014, p.5)

Hablando específicamente de México; la asociación mexicana de internet (2015, 2016) y el Instituto Nacional de Estadística (2015) mencionan que la mitad de los/as usuarios/as que tienen acceso a internet, computadoras personales o teléfonos celulares, una cuarta parte son adolescentes. Su principal forma de

interacción es por correo electrónico y redes sociales según Lenhart (2015), George y Ondergs (2015), y Sabrahmanyam y Greenfield (2008).

Esto nos lleva a poner especial atención a las nuevas formas de interactuar ya que pueden jugar una variable muy importante en el estudio de la violencia; con ello, generar y promover educación contra la violencia.

Jamieson (2002) y Gidden (1992) sostienen que en todas las sociedades existe una forma de vida en pareja o de relación entre padres/madres e hijos/hijas que desarrolla una forma de intimidad entre los miembros de una relación; con base a la premisa anterior, el entorno en donde se desarrolla una persona marcará el tipo de relación que tendrá en un futuro.

La cultura mexicana se encuentra fuertemente arraigada a la religión; esto permea la forma de crianza y las primeras formas de relacionarnos con nuestro entorno, el sentido de la vida y cómo es que debemos de actuar y dirigir nuestras expectativas de vida. La práctica de alguna religión influye en el contexto social, incluyendo las relaciones de pareja.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Violencia en las Relaciones de Noviazgo (ENVINOV, 2007) las relaciones de noviazgo que establecen las y los jóvenes entre 15 y 24 años, hay distintas expresiones de violencia y en diferentes grados. Se analizaron tres tipos de violencia; la física, la psicológica y la sexual.

En la violencia física hay: 15% de los jóvenes han experimentado al menos un incidente de violencia física en la relación de noviazgo; 16.4% en zonas urbanas y 13.2 en zonas rurales. El 61.4% de las mujeres han sufrido violencia física durante el noviazgo y 46% de los hombres han sufrido violencia física durante el noviazgo de los cuales el 62.5% de los jóvenes han buscado ayuda; 33% con sus amistades, el 9.2% con familiares, el 14% con su mamá.

Con respecto a la violencia psicológica: el 76% de los jóvenes son víctimas de violencia psicológica, 76.3% en áreas urbanas y 74.7% en áreas rurales.

En la violencia sexual 2/3 partes de las mujeres mencionaron que las han tratado de forzar o forzaron a tener relaciones sexuales y 16.5% de las mujeres

señalaron haber sufrido algún evento de violencia sexual por parte de su pareja.
(p.p 14-15)

¿Cómo funciona la violencia?

De acuerdo con Cuervo Pérez y Martínez Calvera (2013) la violencia suele comportarse de la siguiente manera.

Primera fase: Integrada por violencia psicológica, verbal y económica

- Incertidumbre son pensamientos repetitivos en la mente de la víctima sobre la posibilidad y temor por el término de su relación puesto que ha recibido constantes amenazas por parte del/la agresor/a ya sea directa o indirectamente (sacar del domicilio, abandono, desaparecer)
- Detonante son las conductas y palabras que emplea el/la agresor/a como excusa para ejercer violencia; son falsos o irreales.
- Actos de tensión son aquellas acciones que anteceden a la violencia física, su intención es causar daño emocional. En cada relación de pareja son distintas pues para cada persona son situaciones en específico; por su parte, el/la agresor/a adquiere la capacidad de identificar dichas circunstancias y con ello su ataque sea más afectivo.

Segunda fase: Violencia física y/o sexual

- Violencia son actos que justificados a partir de los detonantes, causan daño físico en la víctima. Su intención es dar un castigo pues el/la atacante lo considera necesario y merecedor de ello.
- La postura del/la afectado/a no es siempre de sumisión; en algunas ocasiones, tiene acciones violentas para resguardar su seguridad. Cuando la violencia es bastante intensa y la víctima no puede protegerse, utiliza técnicas de imaginaria para afrontar las circunstancias en las que se encuentra.

Tercera fase: Reconciliación

- En la reconciliación el/la atacante comienza a mostrarse arrepentido como temeroso/a de la pérdida de su pareja por lo que promete no volver a actuar de esta manera. Relevante recalcar que este cambio no es logrado pues dicha intención no se tiene ya que considera que las acciones que tuvo eran necesarias.

- Para la justificación es necesario que el/la afectado/a haya aceptado la reconciliación; en este espacio el/la victimario/a emite un discurso para justificar sus acciones incorrectas; menciona haber aprendido la lección. La culpa es repartida, desligándose de su responsabilidad.
- En la aceptación la víctima asimila lo ocurrido y lo normaliza como algo cotidiano; esta es una estrategia para la resolución del conflicto que acompaña a la pareja a lo largo de su vida.

Las siguientes dos subcategorías son elementos excepcionales en el sentido pueden ocurrir en ciertos casos

- La dependencia no permite la ruptura de la relación; el temor es el ingrediente que lo alimenta pues existe el miedo a la pérdida de la otra parte. Esto hace que se permita la violencia y sus múltiples repeticiones; se busca conservar a toda costa a la pareja.
- El rompimiento del ciclo se presenta cuando se eliminan las estrategias de imaginación y se confronta la realidad; se asume que el/la agresor/a no cambiará y las promesas no se harán realidad. Como consecuencia es el rompimiento del ciclo; esto puede tener distintas consecuencias; como primera instancia, terminar la relación. Esto no garantiza que vuelva a ocurrir en futuras relaciones.

Las redes sociales, ¿un nuevo medio para la violencia?

Redes sociales, ¿la maravilla del siglo XXI o la peor pesadilla que pudo suceder?; ni una ni otra, como se ha mencionado en anteriores capítulos, las redes sociales vinieron a poner su marca en la historia creando un antes y después de su surgimiento. Tener una postura completamente absolutista de su creación ya sea positiva o negativa lleva a restringir la utilidad que estas pueden tener como el peligro inminente al que se puede estar expuesto si no se tienen las suficientes medidas de seguridad para su uso.

Comprendemos que la sociedad es caótica y contradictoria; si una persona no tiene redes sociales es tomado como algo raro o un enigma en el mejor de los casos, pues estas han permeado más que solo la vida social, ahora se hacen grupos de escuela donde suben las tareas o el profesor da avisos sobre su clase,

permiten buscar una nueva oportunidad laboral. Los periódicos simplemente han pasado de moda hasta la búsqueda y cortejo de potenciales parejas, claro que siempre existirá el método tradicional, pero lo de hoy es deslizar la pantalla hacia la derecha. Exacto, simplemente es imposible quedarse fuera de este círculo, al final la corriente es tan fuerte que es inevitable dejarse llevar por ella.

No queremos mostrar un panorama desolador sino que el cambio es inevitable y por ello involucrarse y conocer lo que sucede dentro del internet se vuelve una necesidad u obligación.

Como cualquier usuario/a responsable es imperativo conocer los peligros que conlleva el uso inadecuado de las redes sociales pues al saber de su existencia posibilita su identificación y evita su evolución así como su pronta intervención; puesto que lo ocurrido en la red tiene impacto sobre la vida cotidiana, se ha roto la barrera de la vida “real” y la “digital” compartiendo, interactuando e intercambiando información.

Cuando se ingresan datos personales a internet, estos quedan expuestos a terceras personas para su amplia disposición; insistimos, no todas las personas detrás de un dispositivo tienen la intención de causar daño pero saber que se cuenta con la capacidad de controlar estos datos y aspecto de la vida de cada uno/a brindara la seguridad necesaria para navegar y minimizar con ello los riesgos.

Si la tecnología, el internet y las redes sociales han permeado varias áreas de la vida, una que no podía quedar libre es la sexual y más allá de cuestionar si esto es bueno o malo y comenzar a debatirlo, simplemente está ocurriendo y es cada vez más frecuente. La expresión sexual humana, es un derecho, para cada persona es única y diferente; estas nuevas prácticas erótico-afectivas son prueba de esta diversidad ya que amplían, enriquecen y otorgan oportunidades nuevas de manifestaciones eróticas.

Por supuesto, cada quien es libre de elegir si es participe o adquiere algunas de estas prácticas a partir de sus gustos, características o deseos, pero contar con los conocimientos necesarios sobre prevención, medidas de autocuidado y riesgos nunca estará de más puesto que genera adolescentes y jóvenes informados y preparados para las distintas circunstancias que se les presenten.

La atención en esta sección, se centrará exclusivamente en la violencia generada dentro de las redes sociales y como esta se vincula a las nuevas prácticas erótico-afectivas. Se describirán cada una de ellas de acuerdo con el Servicio de Orientación e Información Sexual para Jóvenes de Gijón/Xixón (2016).

Cyberbullying.

Las formas en que comúnmente se presentaba la violencia ya sea en un sector escolar y en las instituciones educativas se conoce como bullying, un concepto relativamente nuevo. La UNICEF (s.f) la define como una

Serie de amenazas hostiles, físicas o verbales que se repiten, angustiando a la víctima y estableciendo un desequilibrio de poder entre ella y su acosador. A medida que las dinámicas sociales han ido cambiando a lo largo del tiempo y debido al auge y uso de las tecnologías de la información y de la comunicación como Internet o los teléfonos móviles, los y las infantes están cada vez más expuestos/as a nuevas formas de bullying (p.1).

El Bullying gracias a la tecnología ha ido cambiando a lo largo de los años de una forma acelerada igualando los cambios en la comunicación y la socialización. El Bullying o acoso se incorporó en las redes sociales de diferentes formas, que puede convertirse de un juego a una falta grave de derechos y de acoso a alguien más; sin embargo, no era detectado en sus inicios.

Lo peligroso del acoso que se ejerce vía internet, es que puede ser visibles por cualquiera; fotos íntimas, el video de una grabación en la que te estabas cayendo o donde te están golpeando, eso es violencia. Un video viral, algo que te dio gracia por internet, donde una persona está sufriendo sea del lugar de donde sea, contribuyes y formas parte de este círculo de violencia.

Hay una gran posibilidad de que alguien que esté en un video en una situación vergonzosa ya sea algo que realizó de manera consciente o como equivocación

este dando la vuelta al mundo, y todas las personas con acceso a internet tengan la posibilidad de verlo, esto se debe al alcance que tiene la tecnología en todo el mundo; es a lo que le dicen el efecto de altavoz, en el que un video de esta índole puede llegar a ser reproducido y visto por millones de personas. Esta es la magnitud que tiene la violencia vía internet, el cual un contenido así y de gran impacto en las personas puede llegar a lo “viral” y afectar a las personas implicadas.

El cyberbullying es el acoso escolar a través de los dispositivos electrónicos y/o redes sociales de un/a menor de edad o grupo de menores a otro/a menor. El daño que esta violencia puede producir se ve reflejado en la capacidad para relacionarse y socializar; como también, en la autoestima y problemas emocionales que se conjuntan creando un rendimiento y desempeño estudiantil pobre.

El cyberbullying se manifiesta por medio de amenazas, insultos, degradaciones o calumnias ya sea en un contexto privado; como serían mensajes, llamadas, robo de contraseñas, etc., o público como publicaciones donde se le etiquete o en su perfil, subir imágenes, crear rumores o compartir información privada, etc.

Existen tres roles implicados; por supuesto, la víctima, el/la agresor o agresores y los/as espectadores que tienen un papel igual de relevante en el mantenimiento de este comportamiento pues al compartir, comentar o dar una reacción, reír o simplemente dejar pasar, se entiende como aceptación y apoyo a esta conducta lo cual produce un incremento en la violencia ya que se buscará seguir manteniendo a la audiencia atenta y entretenida.

A diferencia del bullying, el ciberbullying no cumple con un horario escolar; es decir, al ser una sociedad en donde interactuamos a través del internet las 24 horas del día y este ser su requerimiento principal para su existencia, la violencia se extiende más allá de las aulas entrando en todas las áreas de convivencia del o la menor como su casa, cuarto, espacios de recreación. El acoso simplemente ya no conoce barreras de tiempo o lugar.

Sextorsión.

Es el chantaje por medio de contenido digital íntimo o erótico que hace una persona a otra; regularmente, suele incluir desnudos, verse implicados/as en situaciones bochornosas, humillantes o teniendo alguna práctica erótica. El objetivo de esta acción es dañar la imagen de la víctima, obtener dinero, someter o conseguir a su disposición más material bajo amenazas de difundir lo que ya se tiene.

Se puede llegar a una situación de sextorsión como consecuencia de una relación amorosa concluida de manera agresiva o un intercambio consensuado que concluye en la traición de los acuerdos previamente establecidos; también, mediante el engaño o robo en línea.

Este tipo de extorsión sucede como producto de la manipulación; les hacen creer que es necesario mandar este tipo de material como “prueba de amor” cuando en realidad lo que se busca es controlar su voluntad, pedir dinero o solicitar más material erótico. También puede ser resultado de una violación a la intimidad; en específico, las redes sociales o teléfono celular ya sea por un hackeo o robo de aparatos electrónicos.

Cualquiera que sea la situación en la que se encuentre la persona afectada esta estará respaldada por la ley y el/la agresor/a tendrá como sanción un mínimo de cinco años; esto será valorado de acuerdo a la gravedad de sus actos.

Pornrevenge.

Si traducimos del inglés de manera textual hablamos de venganza-porno pero el término hace referencia al uso o divulgación de material audio-visual íntimo o erótico con la intención de cobrar venganza para dañar la imagen social, humillar u ocasionar daño y sufrimiento a la persona involucrada. Sin importar la procedencia de este material (robo, producto de un encuentro consensuado o de una relación sentimental) la gravedad del acto sigue siendo la misma.

Para la víctima supone un daño emocional, psicológico y social así como la vulneración de su sexualidad ya que su cuerpo e intimidad queda completamente expuesta y juzgada sin haber dado su consentimiento para ello. Lamentablemente las mujeres suelen ser juzgadas con severidad si se encuentran en una situación así pues son culpadas de lo ocurrido; en caso

contrario, para los hombres estar en algo similar es visto como una oda para su masculinidad viéndose más fuertes, importantes y sobresalientes, fomentando de manera inminente el machismo y la violencia.

Este comportamiento tiene un cargo penal de entre tres meses a un año de prisión o la opción de pagar una multa. La pena máxima sería ejecutada en caso de quien cometa el delito se trate de la pareja o expareja de la persona afectada o si trata de un/a menor de edad.

Grooming.

Es la acción de engañar a menores de edad por internet en forma de acoso sexual de parte de un/a adulto/a; la manera en que ejecuta su plan es a través de la suplantación de identidad; es decir, se hace pasar por alguien que no es, regularmente su imagen es la de un/a menor de edad y del sexo opuesto al del/la afectado/a así gana su confianza y establece lazos fuertes de amistad o amor con lo que puede obtener por medio de chantaje o control emocional contenido erótico o sexual, con la posibilidad de concluir en el abuso sexual o la privación de la libertad.

Este comportamiento se encuentra penado y dependiendo de la gravedad de las acciones del/la victimario/a será la cantidad de años en prisión. Al atentar contra la libertad sexual del/la menor se inicia con una pena de seis meses a un año de cárcel o la paga de una multa; también, se puede agregar cargos por corrupción lo que da la posibilidad de aumentar uno a cinco años más de prisión, y por último, al contactar menores de edad un/a adulto/a por algún dispositivo electrónico lleva a un castigo de entre seis meses a dos años.

Suplantación o robo de identidad.

Este término es utilizado cuando una persona se hace pasar por alguien que no es; esto puede tener dos intenciones, causar daño o cometer un delito así como de entretenimiento; es decir, coquetear con quien se permita pero sin duda con falta de ética e incluso puede considerarse como un acto ilegal.

Podemos encontrar dos clases de suplantación; creando un perfil falso en alguna red social con fotos, contenido o información, ya sea con el objetivo de ganar mayor popularidad, ser aceptado/a o acercarse a lo que se desea ser.

Por otra parte; encontramos el robo de perfiles sociales, puede ser al usurpar contraseñas o como resultado de un descuido del/la propietario/a al dejar su cuenta abierta en algún dispositivo y otro/a individuo/a haga uso de esta oportunidad. También puede considerarse como suplantación él espiar la cuenta de alguien ya sea para ver algún contenido (mensajes, fotos, información) o realizar alguna publicación en su nombre.

En cuanto a la sanción que puede tener este acto puede variar dependiendo el daño que esto haya generado; el solo abrir un perfil falso no tiene como tal una multa. El robo de contraseñas o cuentas implica entre uno a cuatro años en prisión debido a que existe revelación de información personal.

Comunidades en línea.

Cuando se hace referencia a las comunidades en línea se habla de páginas (web, blogs, perfiles, cuentas, foros) en las que interactúan los/as seguidores para compartir información o intereses en común. Como se puede percibir, esta nueva forma de comunicación y convivencia no resulta una amenaza como tal puesto que el contenido puede incluir temas como deportes, cine, música e incluso hablar sobre pokemones.

Se convierte en un riesgo para los/as menores de edad cuando los temas son inapropiados o simplemente no están preparados/as para su exposición; como podría ser el uso de drogas, sexualidad extrema, conducta violenta, trastornos alimenticios por nombrar algunos.

Cibercontrol a la pareja.

Es la vigilancia continua en la actividad que tiene la pareja dentro de los espacios electrónicos, puede incluir controlar horarios de conexión, contactos, contenido que sube, contraseñas, mensajes, conversaciones, geolocalización, etc.

Este comportamiento es producto de la inseguridad y miedo del/la agresor/a que se expresa por medio de control. La convivencia dentro de una relación debe ser

a través de la libertad, la confianza, respeto y cuidado mutuo. Amar no es sinónimo de celar o prohibir.

Por ejemplo cuando la pareja reclama por fotos que se subieron a redes sociales e incluso pedir las contraseñas de aparatos electrónicos o cuentas, limitar el contacto que tienen por internet con amistades, personas o familiares.

Como consecuencia de esta restricción, la persona agredida se siente invadida en su vida personal así como limitada en su esparcimiento dentro de la vida virtual, a la larga esta violencia tiene como resultado consecuencias negativas a nivel social, emocional y relacional.

Seguridad y límites dentro de las relaciones afectivas en el uso de las redes sociales

Nos ocupamos de hablar y entender cómo es que funciona la violencia en línea y/o presencial; no tiene caso saber todos estos peligros si no se brindan las herramientas para evitar dichos riesgos, aprender a prevenir y combatir estos actos de violencia es el fin.

Estas secciones subsecuentes estarán dirigidas a la descripción de las medidas de autocuidado; primeramente se indaga en el “nuevo” panorama de violencia en internet mediante datos y cómo se comporta, así como el alcance e impacto que tiene. Finalmente, dirigimos a lo práctico y brindar algunas opciones que pueden ayudar en la prevención o confrontación de la violencia en internet.

Es difícil tener una seguridad total en internet, es necesario tomar conciencia de la pérdida de la privacidad cuando se sube algo a la red y se desea que esté al margen de las demás personas.

Cuando un contenido es de interés para la comunidad en línea, puede alcanzar un nivel de popularidad tan alto que llega a convertirse en “viral”. Este término es utilizado para referirse a un material que es “atractivo” para un porcentaje alto de personas que utilizan internet y por lo tanto llega a alcanzar números grandes de visitas y comentarios, se vuelven el tema central en las conversaciones fuera y

dentro del internet, lo que puede dar como resultado un impacto emocional negativo en las personas implicadas en el material viral.

Según la We Are Social, una agencia internacional accionista en diferentes instituciones con una visión de interés social, revela en su informe de Digital Digital que “los usuarios de Internet están creciendo en un promedio de más de un millón de usuarios nuevos cada día desde enero del 2018 a la actualidad” (2019) lo que hace dimensionar el nivel de exposición que una persona puede pasar al ser revelado sus intimidades. No está demás decir la gran velocidad de expansión y el alcance que tiene el internet a nivel mundial, cualquier persona sin importar distancia o nacionalidad puede ver algo que se subió a internet del otro lado del mundo, es por eso de la gran relevancia e importancia considerar todas estas consecuencias antes de subir algo a internet, o mandar principalmente material privado en imagen o video a una persona vía redes sociales.

Las redes sociales en la actualidad han tenido un impacto significativo en las personas, del tal modo que todo lo que se suba, comente, publique, comparta y se opine tiene repercusiones directas en la vida fuera del mundo digital, lo que puede generar consecuencias en las relaciones sociales, familiares y laborales.

Según Simon Kemp en su informe de Digital Digital 2019 de We Are Social y Hootsuite menciona “a pesar de un año preocupante en 2018, Facebook mantiene su clasificación de primera plataforma a principios de 2019, subiendo hasta 9.6% en este año de usuarios, seguidos de youtube y whatsapp” (2019). Esto es un factor de riesgo para usuarios/as de estas plataformas líderes en cibernautas, ya que esto implicaría un mayor alcance de material deseado o no deseado a los/as usuarios/as en cualquier parte del mundo. En la actualidad, mandar material íntimo por medio de estas redes sociales es muy común principalmente por mensaje privado, dándole el concepto de “pack”. Este tipo de actividad puede tener como resultado su circulación por todas las redes sociales.

En el informe Digital Digital 2019 marca:

- Hoy hay 5,11 billones de usuarios móviles únicos en el mundo, 100 millones más (2 por ciento) en el último año.

- Hay 4,39 billones de usuarios de internet en 2019, un aumento de 366 millones (9 por ciento) en comparación con enero de 2018.
- Hay 3.48 mil millones de usuarios de redes sociales en 2019, con el total mundial creciendo en 288 millones (9 por ciento) desde esta vez el año pasado.
- En enero de 2019, 3.26 mil millones de personas utilizan las redes sociales en dispositivos móviles, con un crecimiento de 297 millones de nuevos usuarios, lo que representa un incremento anual de más del 10 por ciento. (Kemp, 2019).

Los móviles hacen que sea más fácil el compartir, recibir y difundir material, lo que por ende hace más fácil el acoso hacia las personas que fueron víctimas de la difusión de material privado.

Para estar seguros/as dentro de las redes sociales, conocer el alcance que tiene la difusión de información vía redes sociales se vuelve relevante, es decir, ser consciente de los “peligros” que hay en internet y el nivel bajo de privacidad que tiene.

Con esto se quiere ejemplificar aquello que se señaló en la sección anterior, es decir de cómo la violencia también se ha hecho presente en la tecnología y en su estrecho vínculo con las “nuevas” relaciones humanas, ya que no solo hay nuevas formas de interactuar gracias a la tecnología, también hay nuevas formas de ejercer violencia en las relaciones ya sea de amistad y de noviazgo, en parte gracias a este alcance masivo y viral que permite estas herramientas tecnológicas, lo cual las distingue y las hace tan peligrosas. Y es por eso que se vuelve crucial conocer herramientas para poder afrontarla y/o evitarla.

La finalidad es generar una reflexión sobre las relaciones establecidas presenciales y vía internet, la cual permitirá reconocer si se ha violentado o se ha sido víctima y hacer algo al respecto; si bien es algo difícil de percibir ya que la violencia suele normalizarse y ser cataloga como muestras de amor, vinculando

conductas de celos o de cibercontrol (o cualquier violencia generada dentro del internet o redes sociales y su vínculo con las nuevas prácticas erótico-afectivas) con amor o cariño, el tomar en cuenta todos estos datos y descripciones sin duda son posiblemente un buen aliciente para comenzar a generar duda.

Si bien se pudiera pensar que se está presentando a cualquier tipo de relación mediante internet como negativa, principalmente lo relacionado a las prácticas erótico afectivas, sin embargo solo se busca generar una descripción del alcance masivo de las redes y su vínculo con la violencia, no se busca inculcar una idea errónea y negativa de esta clase de interacciones sino que es para comprender y hacer conciencia de la importancia de las herramientas y técnicas que sirven para mantenernos protegidos/as de esta clase de peligros y que en la siguiente sección se abordan (la parte práctica).

¿Cómo prevenir situaciones de abuso, violencia y acoso en el uso de medios electrónicos o redes sociales?

Si los dispositivos electrónicos y las redes sociales son parte de la cotidianidad de la mayoría de los seres humanos y cada vez la línea entre la vida real y la virtual se vuelve más difusa o casi inexistente, aprender a usar estas herramientas de manera correcta y segura es casi igual de importante que aprender modales.

De acuerdo con Servicio de orientación e información sexual para jóvenes de Gijón/Xixón (2016) se enlistan algunas recomendaciones que buscan crear relaciones cibernéticas basadas en el buen trato y procurando la seguridad de los/as usuarios/as:

- Conocer las medidas de privacidad de las redes sociales y páginas a las cuales te unes ayuda a salvaguardar tu seguridad.
- Utiliza la verificación de dos pasos; por ejemplo, para desbloquear tu celular el reconocimiento facial y el de huella digital.
- Se recomienda utilizar más de una contraseña en las distintas cuentas que posees, así si una es hackeada se evitará que el/la agresor/a persista en su progreso.

- Cuida a quien le das acceso a tu intimidad, agregar o hablar con desconocidos/as puede que no sea seguro puesto que la gente no siempre suele ser honesta y puede mentir sobre su identidad.
- Ten precaución con el contenido que compartes en tus cuentas y mensajes privados; no des imágenes e información íntima o comprometedoras.
- Es natural tener contenido sexy e íntimo que pueden comprometer a las personas involucradas por lo que es esencial tener algún método para resguardarlo como un dispositivo (celular, Tablet, computador) que consideres seguro que tenga antivirus, contraseñas o apps cifradas.
- Cada que envías algún contenido erótico pregúntate; ¿me siento cómodo/a con que conozcan esta parte de mí?
- Si experimentas incomodidad o inseguridad en alguna relación que tienes por internet no dudes en pedir ayuda o la escucha de alguien de confianza. Tomar conciencia de ello denota responsabilidad y madurez contigo mismo/a por tu autocuidado.
- Ley número uno de la vida; no hagas lo que no te gustaría que te hicieran. Si llegas a recibir algún material íntimo que exponga la sexualidad de alguien sin su consentimiento ponle un alto a su esparcimiento evitando compartirlo y difundirlo. Rompe con la violencia.
- Los dispositivos electrónicos, su contenido así como las redes sociales entran en lo que sería la intimidad de una persona, al indagar en ello se corrompe su derecho a la privacidad.
- En internet puedes encontrar contenido de cualquier índole pero que esto sea posible no quiere decir que sea adecuado para ti, puede ser confuso, falso o nocivo para tu salud psicoemocional.

Kit de herramientas para una relación afectiva basada en amor y respeto en el uso de redes sociales

Conforme avanzamos en el tiempo la línea entre la vida “digital” y “real” cada vez es más difusa; al mencionar lo anterior, nos permite visualizar que si existe violencia y abuso dentro de las relaciones amorosas no hay nada que limite a estos sucesos y puedan trasladarse a las redes sociales.

En esta sección quisiéramos responder aquellas preguntas o inquietudes que pueden surgir como “¿es correcto que mi pareja no quiera compartir su teléfono conmigo?, me resulta inquietante ver a mi pareja conectada y no me hable, no deseo publicar que me encuentro en una relación pero mi pareja lo considera como una infidelidad, etc.”.

Al ser una violencia nueva y poco visible, fomentando el diálogo, el acceso y búsqueda a la información permitirá a las nuevas generaciones identificar y frenar la violencia digital en sus primeros esbozos y esta no evolucione; de igual manera se busca crear relaciones con el establecimiento de límites que promuevan el respeto a la intimidad y con ello crear personas más seguras de sí mismas y de su relación.

El Servicio de Orientación e Información Sexual para Jóvenes de Gijón/Xixón (2016) brinda las siguientes recomendaciones para crear relaciones afectivas construidas a través del buen trato y límites sanos.

- Comunicarse con quien se desee por internet es un derecho, simplemente debe de respetarse los acuerdos, derechos y libertades de los/as involucrados/as.
- Una forma poco habitual pero realmente saludable de iniciar una relación es por medio del establecimiento de acuerdos en la interacción de las redes sociales pues esto fomenta la creación de límites sobre lo que es un espacio privado o íntimo a un espacio público para la convivencia. Por ejemplo; concordar tiempos libres de internet para que estos períodos sean utilizados según la conveniencia de cada uno/a, como ver una película, salir con amistades, realizar tareas domésticas o escolares, etc.
- Solucionar las problemáticas de una relación amorosa por medio de internet, jamás dará buenos resultados. Una mejor idea es esperar a hablarlo en persona ya que al estar detrás de una “pantalla negra” se pierde la empatía y se utilizan palabras hirientes, producto del calor de las emociones y claro, en algunas ocasiones suele haber arrepentimiento o culpa por ello. Desafortunadamente entregar un mensaje vía internet está sujeto a varias interpretaciones a falta de elementos “visuales”; por

ejemplo, emociones, contexto, expresiones faciales, lenguaje corporal, etc., que acompañan al contenido del mensaje.

- Limitar el círculo social de tu pareja atenta gravemente contra sus derechos de libertad e individualidad. Tener amistades es algo muy común y por supuesto positivo para el desarrollo social y personal de cualquier individuo. Las inseguridades que puedan surgir se presentan en diálogos como “puede conocer gente más inteligente, apuesta, interesante, etc” nunca serán palabras que puedan justificar esta conducta. Los celos son violencia no una muestra de amor.
- No hay por qué sentir remordimiento al tener un espacio personal y privado, la pareja debe de aceptarlo pues cuenta con este mismo derecho. Se puede creer que esto es un sinónimo de hartazgo de la relación pero esto es todo lo contrario, les permite a los/as miembros conservar su individualidad para sí mismo/a o para sus círculos sociales. La pareja no debe saber todo de ti o de tu entorno (ni de él/ella), es una opción guardar cierto contenido.
- Compartir las contraseñas de sus redes sociales ¡no es una prueba de amor! Cuando alguien accede a tus cuentas no solo queda expuesta tu información sino también el contenido de tus amistades que confían única y exclusivamente en ti.
- En el espacio personal entra el teléfono celular y todo su contenido (redes sociales, mensajes, registro de llamadas, galería, etc.), al infringir esta área sin una autorización se está corrompiendo su derecho a la privacidad. La confianza es el ingrediente principal para una relación saludable, con respeto y amorosa.
- Respetar la imagen privada que tu pareja desea mostrar en redes sociales denota confianza. El amor no se demuestra con cuantas historias publicaciones o fotos suben juntos/as; no todas las personas se sienten cómodas compartiendo su vida.
- Las redes sociales están construidas por seres humanos por lo que pueden llegar a fallar. Esas dudas que puedan surgir en forma de diálogos internos y repetitivos como "sigue conectado/a, me dejo en visto, su última

hora de conexión no corresponde con la hora en que nos despedimos" es mejor confrontarlas y preguntar directamente antes de crear suposiciones falsas. Solo no olvides, la tecnología no es perfecta.

- Cuando estás dentro de una relación existe el sentido de corresponsabilidad y cuidado mutuo; es decir, las acciones que tú realices no solo traerán consecuencias en ti sino también en tu pareja; claro, esto también se traslada a las redes sociales. Si por algún motivo concluye el noviazgo, estos acuerdos deben de conservarse; habla de tu respeto a lo vivido y hacia la otra persona.
- Construir confianza dentro de una relación sentimental es un proceso que debe llevarse a cabo a través del diálogo, es momento de dejar de concentrarse en las herramientas (WhatsApp, Facebook, Messenger) sino en el objetivo, conectar personas y comprenderse, llegar a acuerdos que eviten el control.
- Al iniciar una relación en pareja ambos/as comparten información personal sensible como vulnerabilidades, miedos, deseos, planes, pensamientos, sentimientos e incluso tu cuerpo. Por ello, comprometerse a una relación conlleva una gran responsabilidad; en las redes sociales debe cuidarse el contenido que se comparte y si se piensa en hacer público cualquier material considerado como privado dentro de la relación debe estar autorizado por ambas partes.

Claves para superar la violencia y abuso en el internet

Por último, el Servicio de Orientación e Información Sexual para Jóvenes de Gijón/Xixón (2016) da algunas sugerencias en caso de estar en una situación de violencia o abuso en redes sociales; son intervenciones de primera instancia por lo que al ser seguidas estas pueden tener resultados a largo plazo. Esta información no solo le compete a víctimas de violencia online sino para cualquier usuario/a pues nadie se encuentra exento de encontrarse en dicha situación o si algún conocido/a o ser querido/a atraviesa por esta posición se le brinde ayuda oportuna e informada.

Nunca perder de vista que la mejor forma de apoyar es por medio de la empatía (ponerse en los zapatos del otro/a) así la persona podrá generar confianza y con el apoyo adecuado pueda crear recursos y estrategias para recuperarse del daño recibido y evitar verse comprometida nuevamente en un caso similar mediante el establecimiento de límites claros.

- Si hay alguna relación online (amistad, noviazgo, compañerismo, laboral) que produce sufrimiento, dolor o daño hablamos de violencia online. Una vez identificada, es momento de solicitar ayuda a alguien de confianza (familiar, servidor/a de salud, orientador/a escolar) que pueda dar apoyo para terminar con el vínculo. Si ambas partes detectan que existe un problema pueden optar por pedir asesoría o terapia psicológica. Es importante considerar; que las conductas violentas no se detienen por sí solas sin alguna intervención, solo incrementan.
- La violencia no se combate con más violencia, evita volverte un/a agresor/a. Puedes reunir evidencia tomando captura de pantalla de publicaciones, mensajes o fotos. No tienes por qué soportar algo que te haga sufrir, no abras los mensajes, reporta las publicaciones violentas y bloquea a las personas que te insulten.
- Es igual de culpable aquella persona que observa una situación de violencia y no hace nada para pararlo. Muestra tu rechazo y si está en tus posibilidades, da tu apoyo u ofrece tú ayuda, te aseguro que será muy bien apreciado. Si notas que esto no funciona, no dudes en pedir ayuda.
- No tener miedo o vergüenza, alza la voz. Hablar no demuestra debilidad, sino que todo ser humano merece ser tratado con respeto y amor.
- Si sufres algún tipo de violencia online hablar de manera inmediata con un/a adulto/a con quien tengas una relación de confianza.
- No aceptar ningún tipo de chantaje o extorsión. Estás nunca cesarán, se volverán más intensas y persistentes. El/la agresor/a siempre buscará crear escenarios poco realistas para conservar el control que posee.
- Una buena opción para intervenir es cambiar las contraseñas de aquellas cuentas que se hayan visto afectadas por robo o suplantación de identidad en cuanto se detecte el error. También se puede optar por cerrar por

completo los perfiles en donde se reciba violencia; dando paso a un nuevo inicio. En caso que te sea imposible tener acceso a tus redes contacta a la administración de dicha plataforma, es tu derecho.

- Si sufres de suplantación de identidad evalúa la gravedad del daño para determinar si es necesario cambiar tus cuentas de correo, teléfono, aumentar la privacidad de tu información o cerrar tus cuentas.
- Tienes el poder de frenar la violencia, denuncia las publicaciones que no consideres adecuadas; pueden ser publicaciones, comentarios, fotos e incluso perfiles. La aplicación tiene la capacidad de censurarlos y si es necesario cerrar las cuentas. Siempre estará la opción de pedir ayuda a amistades y/o familiares para que hagan una denuncia en conjunto y así bloquear o cerrar la cuenta del agresor/a rápidamente.
- Rompe con la cadena de violencia; si llegaras a recibir alguna imagen, comentario e información humillante o íntima no las sigas compartiendo y da aviso a la persona afectada o alguna autoridad.
- La justicia te respalda; como primera instancia pedir ayuda a alguien cercano te dará apoyo y la valentía para llegar a una instancia mayor, en donde el/la agresor/a reciba la sanción correspondiente a sus actos.

Ley Olimpia; la violencia online tiene cargos penales

En diciembre del 2019 se modifica a la Ley General de Acceso al de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia añadiendo la noción de “violencia digital” que definieron como

Toda acción dolosa realizada mediante el uso de tecnologías de la información y la comunicación, por la que se exponga, distribuya, difunda, exhiba, transmite, comercialice, oferte, intercambie o comparta imágenes, audios o videos reales o simulados de contenido íntimo sexual de una persona sin su consentimiento, sin su aprobación o sin su autorización y que le cause daño psicológico, emocional, en cualquier ámbito de su vida privada o en su imagen propia.

También se considerarán como violencia digital los actos dolosos que causen daño a la intimidad, privacidad y/o dignidad de las mujeres, que se cometan por medio de las tecnologías de la información y la comunicación.

(Instituto Belisario Domínguez, 2020, p. 2-3)

Otro cambio relevante es la incorporación del término “violencia mediática”; es toda acción que con ayuda de un medio de comunicación promueva de manera directa o indirecta estereotipos sexistas, justifique la violencia de género hacia mujeres o niñas, impulse la creación de un discurso de odio, sexismo, discriminación o desigualdad entre mujeres y hombres o genere perjuicio a mujeres y niñas de tipo psicológico, sexual, físico, económico, patrimonial o feminicida.

En caso de que se presenten alguna de estas dos circunstancias se estableció la orden inmediata de “la interrupción, bloqueo, destrucción, o eliminación de imágenes, audios, o vídeos, solicitándolo por escrito a redes sociales, medios de comunicación, páginas de Internet y plataformas digitales.”(Instituto Belisario Domínguez, 2020, p. 3)

El encargado del servicio en línea está obligado a informar al perjudicado/a de manera precisa y detallada sobre el contenido que será inhabilitado mediante el cumplimiento de la orden jurídica. En los siguientes cinco días el juez ante una audiencia podrá cancelar, ratificar o modificar las modificaciones que hará el servidor del medio de comunicación online así como hacer una evaluación del daño.

¿Quién comete el delito de violación de la intimidad sexual?

Aquel individuo/a que

Divulgue, comparta, distribuya o publique imágenes, videos o audios de contenido íntimo sexual de una persona que tenga la mayoría de edad, sin su consentimiento, su aprobación o su autorización.

También quien video-grabe, audio-grabe, fotografíe, imprima o elabore imágenes, audios o videos con contenido íntimo sexual de una persona sin

su consentimiento, sin su aprobación, o sin su autorización. (Instituto Belisario Domínguez, 2020, p. 4).

De acuerdo con el Instituto Belisario Domínguez (2020) el castigo para este delito es de tres o seis años de prisión y una multa de 500 mil pesos. En algunos casos esto puede modificarse y aumentar los cargos:

- Cuando sea cometido por un cónyuge o concubino/a o por una persona con la cual la víctima tenga o haya tenido una relación sentimental, afectiva o de confianza.
- Cuando es cometido por un servidor público que se encuentra ejerciendo.
- Cuando la persona que cometió el delito no cuente con las facultades mentales para comprender el daño que hizo o no cuente con las capacidades para resistir la sentencia.
- Al cometer el acto violento no recibe ningún beneficio vulnerante.
- Al cometer el acto violento se obtiene algún beneficio.
- Cuando la víctima a consecuencia del daño emitido por la violencia atenta contra su vida o su integridad.

Esta información busca empoderar a las víctimas de violencia online como también conozcan las posibilidades que tienen para hacer valer sus derechos; la denuncia es una ventana para reconocer las voces de las personas perjudicadas o un método para frenar la violencia. (Instituto Belisario Domínguez, 2020)

En resumen así como las redes sociales, la web, el internet, aparatos electrónicos etc., nos han permitido facilidades en diferentes ámbitos de nuestra vida, también han traído consigo nuevos riesgos en un nuevo formato, ajustándose a la realidad actual, entre estas nuevas prácticas se encuentra la forma de generar violencia, donde los/las violentadores/ras han encontrado en el internet un medio adecuado para hacer daño no solo en la realidad cibernética si no en la vida presencial, ya que cada vez es más difusa una de la otra.

En este capítulo se abordará no solo las diferentes formas de violencia dentro y fuera de la red, se mencionara como es que se define la violencia y su clasificación; por ejemplo, la violencia auto infligida, violencia estructural o colectiva, violencia intercultural o interpersonal, violencia intrafamiliar o de pareja,

violencia de género en adolescentes así como sus consecuencias, fases y evolución.

La violencia que se vive dentro de las redes sociales puede expandirse fuera de este entorno afectando en la salud física y psicológica. Sus modalidades de presentación son el ciberbullying, sextorción, pornrevenge, grooming, suplantación o robo de identidad, comunidades en línea y cibercontrol a la pareja. Para finalizar, se brindan alternativas para poder afrontar estas formas de violencia como también herramientas y claves para tener una relación basada en amor y respeto dentro de las redes sociales. También se describe la Ley Olimpia, es una base legal para proteger a las víctimas de violencia dentro de las redes y la web; esto con la intención de darle seguridad para denunciar a las personas afectadas y se sientan respaldadas.

Capítulo 6: Relaciones sexuales presenciales v.s. online: una nueva visión de la sexualidad

¿Las prácticas eróticas online podrían llegar a reemplazar a las prácticas presenciales? Iniciamos este capítulo planteando este cuestionamiento, ¿podría ser una mejor que otra, al punto de dejar a un lado alguna de ellas?

Este capítulo aborda las prácticas eróticas presenciales dando una descripción de ellas así como los riesgos que corren los y las adolescentes al practicar su sexualidad de manera anticipada y desinformada. El objetivo es poder plantear todas las posibilidades sobre la mesa, tomar una decisión basada en el conocimiento y elegir de acuerdo a las necesidades así como preferencias.

Iniciemos conociendo el cuerpo

Con la idea principal que se debe partir en este camino, es el de entender que todos los cuerpos son distintos y los genitales no son la excepción, son partes íntimas y sensibles.

Conocer el propio cuerpo es el paso número uno para ejercer la sexualidad de forma responsable y placentera, entender su funcionamiento es una obligación.

Sistema reproductor y sexual.

Los aparatos reproductores tanto femeninos como masculinos pueden dividirse en partes internas y externas, esta clasificación depende de si pueden o no ser visibles a simple vista. Iniciemos con el femenino. (Ver Tabla 4)

Tabla 4

Sistema reproductor femenino

Partes externas	Partes internas	Glándulas genitales auxiliares
Vulva (labios externos mayores y labios internos menores)	Vagina	Glándulas vestibulares
Clítoris	Útero	Glándulas parauretrales
Himen	Trompas de Falopio	
Abertura de la uretra	Ovario	
Monte de venus	Fimbrias	

Nota. Tomado de *Sistema Reproductor Femenino: Anatomía* por Reiriz Palacios, 2015.

Reiriz Palacios (2015) describe cada una de estas estructuras así como su función. Iniciemos con las partes externas.

1. Vulva

Labios externos mayores

Son dos grandes pliegues de piel formados de un tejido adiposo, su función es proteger a los labios menores. Durante la pubertad, esta piel se torna un poco más oscura y se recubren de vello, contiene glándulas sudoríparas y sebáceas.

Labios internos menores

Son unos pliegues de piel muy delicados y delgados que se encargan de proteger el vestíbulo de la vagina, contiene glándulas sudoríparas y sebáceas.

Los labios en mujeres sin haber parido suelen encontrarse protegidos por los labios mayores. En las mujeres con hijos los labios menores pueden llegar a sobresalir por encima de los labios mayores.

2. Clítoris

Órgano cilíndrico de 2 o 3 cm compuesto de tejido eréctil que aumenta su tamaño gracias al flujo sanguíneo durante la excitación sexual; su función es exclusivamente producir placer

Consiste en dos pilares, dos cuerpos cavernosos y un glande y se mantiene en su lugar por la acción de varios ligamentos. El glande

del clítoris es la parte expuesta del mismo y es muy sensitivo igual que sucede con el glande del pene. La porción de los labios menores que rodea al clítoris recibe el nombre de prepucio del clítoris. (Reiriz Palacios, p.3)

3. Himen

Es una membrana elástica que se encuentra en la parte exterior de la vagina, no puede apreciarse a simple vista solo si la mujer se pone boca arriba y se separan los labios menores. El himen en cada mujer es distinto ya sea en forma o tamaño e inclusive pueden llegar a nacer sin él. Puede romperse con facilidad al practicar algún deporte o de forma accidental; por ello, su fractura no se encuentra vinculada con el inicio de una vida sexual coital o la masturbación. Existen casos en donde el himen puede llegar a ser tan elástico que puede mantenerse intacto hasta que la mujer da a luz por primera vez.

La integridad del himen suele estar sobrevalorada en algunas culturas y la realidad es que muy pocas mujeres sangran durante su primera relación coital vía vagina.

4. Abertura de la uretra

Orificio donde desemboca la uretra y se libera la orina. Al lado del orificio de la uretra se encuentran las *glándulas parauretrales* y su función es segregar moco.

5. Monte de venus

Es una eminencia redondeada que se encuentra formada de tejido adiposo y recubierta con piel y vello, se encuentra en la parte inferior del pubis.

6. Vestíbulo de la vagina

Es un espacio situado entre los labios menores en el que se sitúa la abertura de la uretra, la vagina y las *glándulas vestibulares* mayores que secretan moco durante la excitación sexual, el cual se mezcla con el moco cervical y permite la lubricación.

7. Bulbos del vestíbulo

Son dos masas de tejido eréctil de aproximadamente 3 cm que se encuentran ubicados justo a lado del vestíbulo vaginal. Estos bulbos se encuentran conectados al glande del clítoris por unas venas. Cuando una mujer se encuentra

excitada aumentan su tamaño por el flujo sanguíneo y estrechan el vestíbulo de la vagina, creando presión en el pene durante el acto sexual.

Internas

1. Vagina

La vagina es un órgano multifuncional ya que es el medio por el cual se cópula, se excreta la menstruación y se da a luz. Se trata de un tubo músculo-membranoso que se encuentra por detrás de la vejiga y por delante del recto, concluye en el vestíbulo vaginal. En la parte superior se encuentra vinculada con el cuello del útero, quedando completamente rodeada por una especie de saco vaginal.

La pared de la vagina está formada por tres capas, una externa o serosa, una intermedia o muscular (de músculo liso) y una interna o mucosa. La mucosa de la vagina tiene una alta reserva de glucógeno lo que genera un ambiente ácido que promueve la salud de esta estructura pues evita el crecimiento de las bacterias y es agresivo para los espermatozoides; el semen segregado por un hombre, ayuda a disminuir esta acidez y con ello los espermatozoides se sientan más cómodos.

2. Útero

Es un órgano muscular hueco en forma de pera tiene una longitud de 5 a 7 cm de ancho y 2 a 3 cm de espesor; es decir, sus paredes son gruesas. Su tamaño aumenta después de embarazos recientes y disminuye durante la menopausia. Se encuentra ubicado

Entre la vejiga de la orina por delante y el recto por detrás y consiste en dos porciones: los 2/3 superiores constituyen el cuerpo y el 1/3 inferior, el cuello o cérvix que protruye al interior de la parte superior de la vagina y en donde se encuentra el orificio uterino por el que se comunica el interior del útero con la vagina. (Reiriz Palacios, p. 4).

Se encuentra conectado a las trompas de falopio por medio de los cuernos del útero y la parte similar a un globo redondeado recibe el nombre de fondo del útero

El útero está formado por tres capas:

- una capa externa serosa o perimetrio
- una capa media muscular (constituida por músculo liso) o miometrio
- una capa interna mucosa (con un epitelio simple columnar ciliado) o endometrio, en donde se implanta el ovario fecundado y es la capa uterina que se expulsa, casi en su totalidad, durante la menstruación.

Es esta última capa la que se encarga de formular el moco cervical y dependiendo de su acidez ayuda u obstaculiza el paso de los espermatozoides

3. Trompas de falopio

Son dos tubos de aproximadamente 10 a 12 cm, su función es recibir los ovocitos que provienen de los ovarios y crear el contacto entre los espermatozoides y los óvulos para así dar paso a la fecundación.

Las trompas de Falopio pueden dividirse en cuatro:

- El infundíbulo presenta fimbrias que atrapan al ovocito cuando se produce la ovulación para llevarlo al interior de la misma.
- La ampolla es la parte más ancha y larga de la trompa y la que recibe ovocito del infundíbulo; es aquí donde tiene lugar la fertilización.
- El istmo es corto, estrecho y de paredes gruesas; se une con el cuerno del útero en cada lado
- La porción uterina es el segmento de la trompa que atraviesa la pared del útero y por donde el ovocito es introducido en el útero.

Las trompas de falopio crean en su interior una mucosa que ayuda a transportar los ovocitos al útero como a los nutrientes producidos para el mismo.

4. Ovarios

Son los gonadales femeninos, dos cuerpos en forma de almendra de 3 cm y se localizan uno a cada lado del útero.

En los ovarios se forman los gametos femeninos u óvulos, que pueden ser fecundados por los espermatozoides a nivel de las trompas de Falopio, y se producen y secretan a la sangre una serie de hormonas como la progesterona, los estrógenos, la inhibina y la relaxina. (Reiriz Palacios, p.5)

5. Fimbrias

Son un tejido recolecta los ovocitos liberados por los ovarios para que ingresen a las trompas de falopio y evitar que desciendan al abdomen produciendo un embarazo ectópico

De acuerdo con el Instituto de Salud Reproductiva et al. (2003), pasaremos a las estructuras genitales de los hombres. (Ver Tabla 5)

Tabla 5

Sistema reproductor masculino

Partes externas	Partes Internas	Glándulas genitales auxiliares
Escroto	Testículos	Próstata
Pene	Epidídimo	Glándula bulbouretral
Glande	Conductos deferentes	
Prepucio	Vesícula seminal	
	Uretra	
	Cuerpos cavernosos	

Nota. Tomado de *Mi cuerpo está cambiando* (p.53-54) por Instituto de Salud Reproductiva et al., 2003,

1. Escroto

Es un saco cutáneo que se encarga de proteger a los testículos, se encuentra conformado por piel rugosa y la fascia superficial que es un músculo liso, su contracción es la responsable de darle esa apariencia con pliegues al escroto. También contiene un tabique justamente a la mitad de la estructura para crear una división entre el testículo izquierdo y derecho, así dar mayor protección a estos mismos.

El escroto también se encarga de regular la temperatura en la que se encuentran los testículos mediante su contracción, esta acción es necesaria para mantener en condiciones óptimas la producción de espermatozoides puesto que necesitan de 2 a 3 grados centígrados menos a la temperatura corporal general.

2. Pene

El pene es un órgano multifuncional ya que es empleado para la copulación, se encarga de la liberación de la orina, el líquido seminal y el semen. Es un péndulo libre recubierto de una piel muy fina de color oscuro y poco adherida a sus componentes internos; se encuentra conformado por tres partes; la raíz, la punta y el cuerpo.

3. Glande

Se encuentra localizado justo en la punta del pene y puede estar o no recubierto por una fina capa de piel (prepucio) y su función es proteger a los cuerpos cavernosos. En la mitad de esta estructura puede apreciarse un orificio, esta es la uretra.

4. Prepucio

Es una capa de piel que se encarga de proteger al glande, esta puede descender con facilidad dejando al descubierto al glande. Tiene una capa externa y una interna, esta última produce una mucosa para evitar fricciones dolorosas con el glande. Se encuentra unido al glande mediante un tabique de piel llamado frenillo del pene.

Es alta sensibilidad y ayuda a la creación de proteínas antibacterianas y antivirales así como a un óptimo deslizamiento del pene al momento de la cópula. En algunas culturas y religiones practican la circuncisión que es el despojo del prepucio; sin embargo, se ha notado que aquellos hombres que tienen este procedimiento pierden un poco de la sensibilidad erógena que les otorga esta estructura.

Internas

1. Testículos

Son las gónadas masculinas; dos glándulas en forma de huevo de aproximadamente unos 5 cm de largo por 2.5 de diámetro, cada uno pesa de 10 a 15 gramos. Se encuentran contenidos y protegidos por el escroto. Su función es la producción de espermatozoides así como las hormonas testosterona y andrógenos.

2. Epidídimo

Los epidídimos son estructuras que rodean a los testículos en forma de media luna, cada uno de ellos cuenta con un conducto epidídimo en donde los espermatozoides permanecen almacenados si es necesario durante meses para su pronta maduración así como una cola epidídima que se conecta a los conductos deferentes que se encargan de transportar a los espermatozoides.

El epidídimo colabora en la liberación de los espermatozoides pasándolos a los conductos deferentes mediante ligeras contracciones.

3. Conductos deferentes

Son dos tubos musculares compuesto por una piel gruesa, su función es transportar a los espermatozoides almacenados en los epidídimos y transportarlos hasta la uretra durante la excitación; al igual que los epidídimos cuentan con la capacidad de acumular espermatozoides para su futura maduración y expulsión.

4. Vesícula seminal

Son dos tubos de aproximadamente 15 cm de largo que se encuentran enrollados y forman una figura ovalada en la base de la vejiga. Producen una secreción espesa alta en proteínas que se mezcla con los espermatozoides antes de salir por la uretra

5. Uretra

La uretra es un tubo muscular que se encarga de expulsar la orina y el semen hasta el orificio externo.

6. Cuerpos cavernosos

Son un par de columnas de tejido eréctil que se llenan de sangre durante la excitación sexual.

7. Conductos eyaculadores

Es un tubo delgado de 2 a 2.54 cm de longitud, se encarga de conectar a la vesícula con los conductos deferentes y es la estructura por donde pasa el semen para ser expulsado por la uretra

Glándulas genitales auxiliares

1. Próstata

Es la glándula más grande del sistema reproductor masculino, es del tamaño de una pelota de golf, su crecimiento es constante y gradual hasta la pubertad, se expande a los 35 años y a los 45 años se mantiene estable. Es a partir de esa edad en donde comienzan a presentarse problemáticas como aumento en su tamaño que es doloroso para la persona. La próstata produce un líquido lechoso y ligeramente ácido con alto contenido proteico que ayuda a combatir el crecimiento de bacterias en el semen o el aparato reproductor femenino.

2. Glándula bulbouretral

Son dos estructuras del tamaño de un guisante y se encuentran por debajo de la próstata. En la excitación sexual secretan líquido preseminal a la uretra que protege a los espermatozoides, bloqueando la acidez de la uretra y lubrica al pene, su función es aumentar la eficacia en los espermatozoides que se mantienen con vida al ser liberados.

Prácticas erótico-genito-afectivas presenciales

Niño (2016) en su texto "Prácticas erótico-genitales-afectivas" plantea que cuando hablamos de ejercer la sexualidad, se hace referencia al conocimiento del propio cuerpo, el de la pareja así como apreciar que es sexuado, capaz de dar y recibir placer.

El ejercicio de la sexualidad es por medio de las prácticas sexuales; en ellas se captan las sensaciones que causan excitación o placer en el propio cuerpo (autoerotismo), y las que se generan al estimular el cuerpo de alguien más y provocar placer (erotismo).

Monroy (2002, como se cita en Niño, 2016) sostiene que la sexualidad es una construcción de varios elementos biopsicosociales; los principales componentes que generan un impacto en las prácticas sexuales de los y las adolescentes son:

- Influencia de los cuidadores primarios son las principales figuras de apoyo y aprendizaje para el/la adolescente pues sus experiencias, creencias, mitos y conocimientos son transmitidos a su descendencia.

- Influencia de sus iguales ocurre cuando se acercan a ellos/as para resolver sus dudas con respecto a su sexualidad pues suelen ser considerados más confiables que los/as adultos/as. También pueden generar un gran impacto e influencia en la forma de ejercer su propia sexualidad.
- Influencia de los medios de comunicación son un medio para obtener información sobre sexualidad; lamentablemente en la actualidad fomentan acciones sexistas, violentas y de hipersexualización principalmente dirigidas hacia las mujeres. Como consecuencia de esto se refuerzan ideas y prácticas como el machismo, la sobreexposición del cuerpo femenino para el deleite ajeno y la creación de relaciones basadas en el maltrato ya que no buscan la equidad.
- Influencia de la religión se encuentra vinculada con la crianza y creencias familiares; los valores sexuales están ligados a la filiación religiosa por que puede influir en la conducta de los y las adolescentes al mantener una postura reservada o cerrada para ejercer y aprender sobre su sexualidad.
- Algunos otros son “la educación, el empleo, la situación socioeconómica, las políticas gubernamentales, la personalidad, el uso de sustancias.” (Niño E. 2016, p.1)

De acuerdo con Monroy (2003) y González (1994) (como se citó en Niño, 2016) se describirán las prácticas sexuales y se ubicaran dentro de un rango de edad con la intención de mostrar las prácticas recomendadas para cada periodo de tiempo; esto de acuerdo con las fases de desarrollo emocional, social, biológico y cognitivo.

Adolescencia temprana de 10 a 14 años.

Autoerotismo es la exploración del propio cuerpo como también la formulación de representaciones sexuales por medio de la imaginaria para obtener placer; esto permite a cualquier persona vivenciar y conocer lo que le produce disfrute y aquello que le produce desagrado así como asegurarse del correcto funcionamiento de su organismo, también, ayuda a descubrir el potencial que tienen (si así se desea) de compartir su amor.

La práctica de estas opciones, favorece que se evite el embarazo adolescente e infecciones de transmisión sexual, además promueve el autoconocimiento, amor y respeto por su cuerpo.

La autoexploración y masturbación ayuda a los y las adolescentes a conocer la apariencia de su cuerpo; con ello, en el futuro si se presentara una infección de transmisión sexual (o cualquier “anomalía” en realidad) se pueda identificar de manera temprana para su pronta intervención.

En autoerotismo podemos incluir sueños eróticos o húmedos, masturbación o sentimientos y/o conductas afectivas con personas de su mismo sexo

La masturbación (frotamiento de genitales) genera bienestar general, ayuda a “combatir” la ansiedad o estrés. Promueve el autoconocimiento así como el aprendizaje de las respuestas sexuales; al identificar los estímulos sexuales se estaría facilitando la generación de encuentros más placenteros al compartir su sexualidad con alguien más, a la larga promueve que las personas sean responsables de su propio disfrute. Un foco rojo que puede desatar esta actividad es la preferencia o reemplazo de la actividad sexual por la masturbación

Por otra parte los sentimientos y conductas afectivas con personas del mismo sexo: Es normal que en la adolescencia se presente mayor interés y afiliación en las amistades que generalmente suelen ser del mismo sexo; este grupo les dará pertenencia, aceptación, socialización, amor y seguridad. Con sus amistades compartirán experiencias respecto a las transformaciones que está sufriendo su cuerpo, los sentimientos que experimentan por alguien que les atraiga o simplemente se genere un afecto mutuo que pueda dar lugar a juegos que den paso a la exploración corporal.

El compartir su cuerpo con amistades de su mismo sexo no conduce a una orientación sexual homosexual sino simplemente a una identificación con su sexo.

Amor platónico o crush: Es un “sustituto parental al que el/la adolescente se vincula con fantasías edípicas, pero sirve para ensayar en las actitudes, sentimientos y conductas que puede tener después en la vida real” (Niño E. 2016, p. 3).

Adolescencia tardía de 15-19 años.

Los y las adolescentes alcanzan la madurez sexual y reproductiva, llevándolos/as a tener un conflicto por no saber cómo manejar todos estos cambios necesarios para su vida; es responsabilidad del adulto/a guiar y hablar sobre sexualidad y afectividad para una expresión responsable e informada.

- Abstinencia sexual se evita toda actividad coital y se abordan todas las opciones que se tienen para generar placer como besos, abrazos, caricias, lamidas y succiones en cualquier parte del cuerpo. No hay riesgo de embarazo o ITS.
- Caricias sexuales o “faje” es un juego corporal en donde ambas partes intercambian abrazos y besos profundos, también hay caricias por encima o por debajo de la ropa. Si así lo desean puede llegar al sexo oral sin llegar a la penetración. Es una práctica sexual con mayor grado de intimidad como de cercanía física y emocional para la pareja. Riesgo de contraer ITS si se tiene contacto con el área genital.
- Las relaciones sexuales es un acto de amor en donde dos personas intercambian caricias, besos y abrazos para producirse un mutuo placer; existe estimulación de los genitales mediante el uso de la boca o la penetración. Riesgo para concebir un embarazo o ITS.

En las mujeres que tienen su primera relación sexual vaginal con penetración existe un “cambio” en una pequeña membrana llamada himen que recubre la entrada de la vagina, esta se rompe produciendo un ligero sangrado (no en todos los casos ocurre pues al ser una estructura tan frágil puede quebrarse sin que la persona se dé cuenta de ello). Puede doler un poco en la primera penetración por ello es necesario y recomendable realizar dicho “acto” con alguien de confianza para comunicar estas sensaciones y bajar la intensidad o velocidad incluso hasta parar.

Respecto a los hombres, existe la posibilidad de que se rompa el frenillo del pene con el deslizamiento; el corte también puede producirse por masturbaciones violentas además de la actividad sexual generando sangrado, siendo necesario consultar a un/a médico/a para descartar cualquier anomalía.

En general no existe ningún otro cambio físico notable; sin embargo, las personas reportan percibir su cuerpo de una forma distinta, ser más conscientes de sus genitales y sus sensaciones.

Existen tres posibilidades en esta opción: el sexo oral, vaginal y anal. Si se considera tener alguna de estas prácticas se recomienda seguir las siguientes indicaciones para fomentar el disfrute.

- Para el sexo vaginal el jabón o shampoo íntimo solo deben usarse en la parte exterior de la vagina, para lavar el interior solo debe usarse agua ya que al utilizar algún producto puede alterarse el ph creando irritación o picazón, inclusive una infección urinaria. En cuanto a los hombres, pueden utilizar agua y jabón poniendo especial cuidado en el prepucio.
- Para el sexo anal se debe mantener el área limpia es de suma importancia; solo es necesario lavar alrededor del ano con abundante agua y jabón (jamás introducir este último dentro del recto ya que modifica la flora bacteriana normal). También se puede utilizar una “pera” que se llenará con agua, se introducirá en el recto y se regará con el líquido.

Si se tiene sexo oral estas son algunas recomendaciones para que la práctica sea más satisfactoria:

- Procura estar aseado/a o limpio/a en el área genital ya que el mal olor puede influir en que la experiencia no sea agradable ni excitante.
- Lava tu boca; cuando no se realiza esta acción tiende a acumular bacterias que pueden generar una infección en los genitales de tu pareja. También se ha observado que en personas que tienen una pobre higiene bucal presentan mayor vulnerabilidad a contraer el virus del papiloma humano.
- Lava tus manos antes de tocar a tu pareja.
- Utiliza ropa interior no apretada pues esto evita la transpiración (con ello el mal olor) así como la incubación de gérmenes, es recomendable utilizar telas como algodón ya que es más absorbente y gentil con tu piel.

Solo debe intentarse con una buena excitación previa de lo contrario puede ser doloroso. Se puede iniciar dilatando el ano introduciendo un dedo o un juguete sexual diseñado para esta función, utilizando algún lubricante ya que esta área no se lubrica de forma natural. En la penetración se coloca lubricante en el pene con

condón así como en el ano e ir introduciendo de a poco, permitiendo que el/la penetrado/a sea quien controle el ritmo y fuerza.

Para ambas opciones es elemental la comunicación y la confianza ya que de esta manera ambas partes pueden comunicar sus sensaciones guiándose mutuamente para crear un momento respetuoso y por supuesto placentero.

- Prácticas eróticas- afectivas cibernéticas, en capítulos anteriores se ha mencionado el creciente uso de estas nuevas herramientas gracias al fácil acceso a los dispositivos electrónicos con acceso a internet. Por supuesto que esta opción, cuenta con sus propios riesgos y métodos de protección. (Capítulo 4).

Las prácticas sexuales satisfacen necesidades físicas y emocionales brindando placer y gratificación así como un desarrollo biopsicosocial integral. Ampliar las opciones para los y las adolescentes les permite observar que pueden obtener goce no solo en la actividad coital así como dejar de limitar a la sexualidad únicamente en esta acción.

Por otra parte, no encasillar la sexualidad en solo el aspecto reproductivo sino empoderar a descubrir el potencial que tiene su cuerpo para generar felicidad y goce así como hacerlos responsables de ello para permitirles descubrir y crear nuevas formas de vincularse de manera informada.

Hay distintas alternativas que tiene un cuerpo sexuado al conjuntar su potencial sexual, genital y afectivo:

- interacción sexo-genital: Cuerpo sexuado para actividad coital (relaciones sexuales sin amor)
- interacción sexo-afectiva: Cuerpo sexuado para afectividad (tener una relación sentimental sin relaciones sexuales)
- interacción sexo-afectiva-genital: Cuerpo sexuado para coito con afecto (tener relaciones sexuales con amor). (Niño E. 2016, p. 6)

Los y las adolescentes son impulsivos pero la mejor herramienta que como adultos/as se les puede brindar es un canal abierto para la conversación en

donde sin pena o ataduras puedan expresar sus dudas y miedos; creando personas informadas capaces de tomar decisiones acertadas para su sexualidad.

Me amo, me cuido, me responsabilizo

Tomar la decisión de ser sexualmente activo/a puede producir que surjan algunas preguntas cómo: ¿Con quién hacerlo?, ¿Me gustaría?, ¿Dónde lo haré? ¿Seré bueno/a? ¿Me tengo que proteger contra algo?

Jamás debe tomarse una decisión tan importante bajo la presión de nadie ya sea algún grupo de amistades o la propia pareja; si se desea intentarlo que sea bajo un genuino interés y deseo propio como de la persona electa.

En las películas suelen mostrar las relaciones sexuales como un momento mágico casi irreal; pero no siempre es así, la inexperiencia se hará presente por lo que se recomienda estar con alguien que los/as haga sentir en confianza para expresarse e ir descubriendo su cuerpo y sus sensaciones, descubrir que les gusta y disgusta. En conclusión; la “primera vez” puede no ser tan buena, será mejor plantear expectativas realistas; todo va ir mejorando con el paso del tiempo y la práctica.

El paso dos es asumir que tomar esta elección conlleva una inmensa responsabilidad con su cuerpo y su/s pareja/s por lo que se debe asumir que al tener relaciones sexuales existe la posibilidad de contraer una infección de transmisión sexual o un embarazo, por ende resulta de suma importancia mostrar todas las opciones con las que cuentan para evitar estas situaciones y hacerles ver que aunque lleguen a ocurrir errores o descuidos existen herramientas para intervenir o se detectan de manera temprana.

Métodos anticonceptivos

El Instituto Chileno de Medicina Reproductiva (2017) menciona que son métodos o procedimientos hechos con la intención de prevenir embarazos en mujeres sexualmente activas, algunos son creados para ser usados por ellas o por hombres.

Podemos agruparlos en cuatro distintas categorías dependiendo del medio que emplean para evitar la fecundación. (Ver Tabla 6)

Tabla 6

Métodos anticonceptivos

Métodos hormonales		Métodos No Hormonales Reversibles	Métodos Naturales	Métodos No Reversibles
Anticonceptivos hormonales combinados	Anticonceptivos hormonales de progestágeno solo			
Están formulados con dos hormonas; progestágeno y estrógenos que evitan el embarazo	Como su nombre lo indica contienen únicamente la hormona progesterona que cuidan contra el embarazo	Estos productos utilizan una barrera protectora o el material del cual está fabricado para evitar la fecundación	Se utilizan los mecanismos naturales del cuerpo para evitar el embarazo, esto mediante la identificación de los signos y síntomas de la fertilidad.	Son procedimientos quirúrgicos permanentes que se realizan en el cuerpo de la mujer u hombre que impiden el embarazo
Pastillas	Pastillas	DIU de cobre	Amenorrea de lactancia	Esterilización masculina
Inyecciones	Inyecciones	Condón masculino	Abstinencia periódica	Esterilización femenina
Anillo vaginal	Implante subdérmico	Condón femenino		
Parches	Anillo vaginal	Diafragma		
	Anticonceptivo de emergencia	Espermicidas		
	DIU con progestágeno			

Nota. Tomado de “¿Qué y cuáles son los métodos anticonceptivos?” [Información], Soledad, D. V., 2017.

De acuerdo con el Instituto Chileno de Medicina Reproductiva (2017) se realizará una descripción detallada de cada una de estas opciones

Anticonceptivos hormonales.

Para el uso de alguno de estos métodos es estrictamente necesario llevar un control médico; primeramente, se evaluará si se es candidata y su estilo de vida se adecua para su empleo. En mujeres jóvenes, sanas y no fumadoras, suelen ser aprobadas regularmente, mientras que en las mujeres adultas pueden existir algunas restricciones pues pueden producir alteraciones en su ritmo cardiaco, generar un color amarillento en la piel producto de un daño en los riñones o creación de coágulos en la sangre que tapan las venas.

Al ser un tratamiento médico es necesario recibir asesoría sobre sus cuidados, forma de uso y agendar citas de seguimiento para que el/la profesional de salud pueda observar su desempeño adecuado.

Es importante considerar que los métodos hormonales no protegen contra ninguna infección de transmisión sexual como VIH o SIDA.

Anticonceptivos hormonales combinados.

- Orales

Son pastillas que contienen hormonas progesteronas y estrógenos; impiden que la mujer ovule evitando la salida del ovocito desde el ovario. También modifica el ph del moco cervical bloqueando el paso de los espermatozoides que se encuentren en la vagina hacia el útero.

Se dividen en dos tipos:

- Monofásicas son todas las pastillas del ciclo contienen la misma carga hormonal de progesterona y estrógenos.
- Bifásicas su contenido hormonal va variando en las diferentes semanas del ciclo.

¿Cómo se usan?

La primera pastilla debe ingerirse entre el día 1 y 5 del ciclo menstrual, también se puede comenzar sin menstruación si la mujer está completamente segura de no estar en gestación, adicionalmente deberá usar 7 días de protección adicional. Se ingiere una pastilla diaria y el periodo de descanso entre una caja y otra depende de la cantidad de comprimidos ingeridos (21, 22 o 28).

- en 21 pastillas se descansa por 7 días e iniciar al 8 día
- en 22 pastillas se descansa por 6 días e iniciar al 7 día
- en 28 pastillas al contener 7 placebos, una vez terminada la caja se debe iniciar nuevamente con el tratamiento al siguiente día

Eficacia

Se observa que solo una de cada cien mujeres queda embarazada cuando su uso es completamente correcto; sin embargo, con el empleo frecuente después del primer año el 6 u 8 % de mujeres puede embarazarse.

Efectos secundarios

Náuseas, acné, sensibilidad en los pechos, alteración en el ciclo menstrual, sangrado entre los ciclos menstruales, aumento de peso, ausencia de la menstruación, dolor de cabeza leve y ansiedad

Beneficios en la salud

- protección contra el cáncer de ovario y endometrio
- alivio contra la dismenorrea (cólicos extremadamente fuertes)
- disminución en los quistes ováricos, enfermedades inflamatorias pélvicas y miomas uterinos
- disminución en la posibilidad de un embarazo ectópico (el óvulo fertilizada se implanta y comienza a desarrollarse fuera del útero; comúnmente, suele ocurrir en las trompas de falopio)
- prevención contra anemia ferropiva (insuficiencia de glóbulos rojos por falta de hierro en la sangre)
- mayor control en ciclo menstrual por parte de las mujeres

Consideraciones finales

Su efectividad puede verse comprometida si la usuaria tiene diarrea o vómito. Si la mujer ingiere algún medicamento adicional debe de comentarlo con su médico/a para determinar si ingerirlas es correcto.

- **Inyectables mensuales**

Son inyecciones que como su nombre lo indica son suministradas una vez por mes; contienen estrógenos y progestágeno. Evitan el embarazo de manera similar al de los anticonceptivos combinados orales.

Su aplicación es vía intramuscular; la primera dosis debe administrarse entre el día 1 y día 7 de la menstruación; también, puede ser en ausencia del periodo pero la usuaria debe estar completamente segura de no encontrarse embarazada.

Las siguientes dosis deben aplicarse cada 30 días (con un margen de 7 días antes o después de la fecha prevista), contemplar que posteriormente la fecha para suministrar no debe basarse en el sangrado uterino ya que en la mayoría de los casos 15 días después de la inyección suele presentarse pérdida de sangre.

Eficacia

Se detecta que una de cada mil mujeres que utiliza adecuadamente este método anticonceptivo resulta embarazada. En su uso habitual después de un año, el 3% de las mujeres resulta embarazada.

Efectos secundarios

- irregularidad en el ciclo menstrual
- irregularidad en el peso
- dolor de cabeza

Beneficios para la salud

- protección contra el cáncer de ovario y endometrio
- alivio contra la dismenorrea (cólicos extremadamente fuertes)
- disminución en los quistes ováricos, enfermedades inflamatorias pélvicas y miomas uterinos
- disminución en la posibilidad de un embarazo ectópico (el óvulo fertilizada se implanta y comienza a desarrollarse fuera del útero; comúnmente, suele ocurrir en las trompas de falopio)

- prevención contra anemia ferropriva (insuficiencia de glóbulos rojos por falta de hierro en la sangre)
- mayor control en ciclo menstrual por parte de las mujeres

- **Anillo vaginal combinado**

Es un anillo de plástico que mide aproximadamente 54mm y su grosor es de 4 mm.; está conformado por dos hormonas, etonogestrel y etinilestradiol. Impide que la mujer ovule evitando la salida del ovocito desde el ovario. También modifica el ph del moco cervical bloqueando el paso de los espermatozoides que se encuentren en la vagina hacia el útero.

El anillo es desechable, se utiliza por tres semanas seguidas con un periodo de descanso de una semana para reanudar nuevamente si así se desea. Se coloca en la vagina entre el 1o y 5o día de la menstruación.

Eficacia

Cuando su uso correcto menos del 1% de las mujeres queda embarazada pero en su empleo habitual entre el 6 y 8% puede embarazarse en el primer año.

- **Parche transdérmico combinado**

Es un parche que libera etonogestrel y etinilestradiol; evita el embarazo de manera similar a los métodos anticonceptivos orales combinados.

Se utilizan por 3 semanas y se realiza cambio cada semana, se descansa por una semana y se reanuda el tratamiento. Su uso recomendado es el siguiente (Ver Tabla 7)

Tabla 7

Instrucciones de uso del parche transdérmico combinado

No. de Parche	Instrucciones de Uso para Aumentar su Eficacia
1 Parche	Colocar en el día 1 de la menstruación (inicio del ciclo)
2 Parche	Colocar en el día 8 del ciclo
3 Parche	Colocar en el día 15 del ciclo

A partir del día 22 del ciclo se descansa 7 días, al octavo día se inicia nuevamente el tratamiento.

Nota. Tomado de “¿Qué y cuáles son los métodos anticonceptivos?” [Información], Soledad, D. V., 2017.

Eficacia

Cuando su uso correcto menos del 1% de las mujeres queda embarazada pero en su empleo habitual entre el 6 y 8% puede embarazarse en el primer año.

Anticonceptivos hormonales de progestágeno solo.

- Orales

Son pastillas que están compuestas por solo una hormona; el progestágeno. La forma en que evitan el embarazo es mediante el espesamiento del moco cervical evitando así el paso de los espermatozoides que se encuentren en la vagina hacia el útero. Son recetadas principalmente cuando la mujer se encuentra lactando aunque este último criterio no es un requisito obligatorio.

El uso para aquellas usuarias que se encuentran en amenorrea de lactancia (están amamantando y por lo tanto su cuerpo no le permite ovular), podrán ingerir la primera dosis al estar completamente seguras de no encontrarse embarazadas; después de la sexta semana de dar a luz. Es una pastilla diaria y siempre debe

ser tomada estrictamente en el mismo horario, sin intervalos de descanso para iniciar con una nueva caja.

Si la mujer no se encuentra lactando; la primera tableta debe tomarse entre el día 1 y 5 de su menstruación, mantener el consumo continuo sin descanso. También puede tomarse la primera dosis sin presencia del periodo pero la mujer debe estar completamente segura de no estar embarazada así mismo, utilizar algún otro método anticonceptivo adicional durante siete días.

Eficacia

De las mujeres que se encontraban amamantando y usaron correctamente este método anticonceptivo solo una de cada 200 mujeres resultaron embarazadas. De las usuarias que no se encontraban lactando entre el 6 y 8% quedaron embarazadas durante el primer año de uso.

¿Qué hacer cuando se olvida tomar la dosis en el momento y tiempo indicado?

Mujeres menstruando

- tomarse inmediatamente la dosis correspondiente del día
- seguir con el tratamiento; tomar una pastillas diaria a la hora indicada
- no tener relaciones sexuales o utilizar un método anticonceptivo adicional durante dos días
- en caso de tener relaciones sexuales y no sentirse completamente segura del funcionamiento del método tomar un anticonceptivo de emergencia.

Mujeres lactando

- tomarse inmediatamente la dosis correspondiente del día
- seguir con el tratamiento; tomar una pastilla diaria a la hora indicada
- si la usuaria tiene menos de seis meses de dar a luz, no es necesario usar alguna protección adicional.

Consideraciones finales

- Es de relevancia que la mujer se comprometa con el tratamiento riguroso del método anticonceptivo pues regularmente los descuidos son lo que comprometen su efectividad.
- No suspender su consumo si se observa sangrado entre los periodos de menstruación pues este es un efecto secundario que suele presentarse al inicio de uso. Si persiste el síntoma acudir con el/la médico/a.
- Su eficiencia puede afectarse si se presenta vómito o diarrea.

- Inyectables

Son inyecciones que contienen progestágeno; son administradas vía intramuscular (glúteos) cada tres meses. Impiden la ovulación y modifican el moco cervical evitando que los espermatozoides que se encuentren en la vagina pasen hacia el útero.

La primera dosis debe administrarse entre el 1o y 7o día de la menstruación; también puede aplicarse en ausencia de esta última pero la mujer debe estar completamente segura de no estar embarazada así como utilizar un método adicional de protección por siete días. En caso de que una usuaria con amenorrea de lactancia decida utilizar este método, si puede colocarse su primera inyección (asegurándose de no estar embarazada) pero después de la sexta semana del parto.

La siguiente dosis debe de colocarse 3 meses después con una espera máxima de 15 días.

Eficacia

Cuando el método es empleado correctamente menos del 1% de mil mujeres resultan embarazadas; sin embargo, ante el uso continuo del anticonceptivo el 3% puede quedar embarazada después del primer año.

Efectos secundarios

Irregularidad en el ciclo menstrual, sangrado intermenstrual, falta de la menstruación, aumento de peso, sensibilidad en los pechos, dolor de cabeza y

dificultad para poder quedar embarazada una vez que se abandona el método anticonceptivo; aproximadamente de 6 a 12 meses

Beneficios para la salud

- protección contra el cáncer de ovario y endometrio
- alivio contra la dismenorrea (cólicos extremadamente fuertes)
- disminución en los quistes ováricos, enfermedades inflamatorias pélvicas y miomas uterinos
- reducción de los síntomas por endometriosis (crecimiento de tejido que recubre regularmente el útero en otras áreas como ovarios o trompas de falopio)

- Implante subdérmico

Es una o dos cápsulas de un plástico especial que se inserta debajo de la piel en el área interna del brazo o antebrazo; libera constantemente en pequeñas dosis diarias progestágeno. Existen dos tipos de implantes distintos:

- Levonorgestrel su duración es aproximadamente de cinco años pero se recomienda que en mujeres con obesidad (+80 kg) se retire a los cuatro pues se ha observado que su efecto es menos efectivo
- Etonogestrel con duración de tres años

En la mayoría de los ciclos suele evitar la ovulación pero no es una condición que prometa; su función está enfocada al espesamiento del moco cervical impidiendo así el paso de los espermatozoides.

Para que este método sea utilizado es esencial que la mujer consulte a un/a especialista de salud ya que será el/la indicado/a de evaluar si se cumplen los criterios para ser candidata.

Suele ser ingresado al cuerpo en los primeros 7 días de la menstruación en el caso del levonorgestrel y en los 5 primeros días en el caso del etonogestrel; también puede insertarse sin presencia de regla pero la mujer debe estar completamente segura de no encontrarse embarazada y utilizar adicionalmente 7 días un método adicional. En caso de amenorrea de lactancia puede ser incorporado después de la sexta semana del parto.

Eficacia

Es uno de los métodos reversibles más eficaces pues sólo 1 de cada 1000 mujeres queda embarazada tras un año de uso.

Efectos secundarios

Irregularidad en el ciclo menstrual, sangrado intermenstrual, sangrado abundante, sangrado prolongado, falta de la menstruación, aumento de peso, acné, dolor de cabeza y Aumento o engrosamiento del vello

- Anillo vaginal de progesterona

Es un anillo plástico que libera 4g de progesterona al día por cuatro meses; fue diseñado para las mujeres que se encuentran lactando como una alternativa para los progestágenos sintéticos. Este dispositivo prolonga la falta de ovulación producto del reciente parto.

El anillo se coloca en la vagina en la semana cuatro del postparto, tiene que ser reemplazado cada 3-4 meses por un anillo nuevo mientras la mujer siga amamantando o se cumpla 1 año de haber parido.

Eficiencia

Este método utilizado correctamente y con las mujeres indicadas, tiene una eficacia de 1.5 de cada 100 mujeres queda embarazada.

Efectos secundarios

Irritación y dolor en la vagina, aumento en la secreción vaginal, molestias al tener relaciones sexuales y puede ser expulsado de manera no intencional lo que provoca su mal uso claramente

- Anticonceptivo hormonal de emergencia o píldora del día después

Es una píldora(s) que contiene una dosis especial de medicamento para prevenir un embarazo no deseado o no planeado después de haber tenido relaciones

sexuales sin haber utilizado un método anticonceptivo. Evita que la mujer ovule o el óvulo sea fecundado. Puede haber dos variantes de este método:

- Una sola dosis está conformada de levonorgestrel.
- Dos dosis: Contiene levonorgestrel dividido en dos cápsulas de .75 mg. Se recomienda ingerir ambas pastillas al mismo tiempo, si por alguna circunstancia no puede cumplirse esta indicación es de suma importancia ingerir en menos de 12 horas la segunda pastilla pues de lo contrario el efecto esperado no será obtenido.
- Minidosis: Esta opción es recomendada para las mujeres que se encuentran en lactancia; la dosis del levonorgestrel es tan baja que se divide en 25 dosis, repetir el procedimiento a las 12 horas para completar el tratamiento y tener los resultados deseados.

¿Cuándo elegir este método?

En caso de violación, si se tiene relaciones sexuales sin el uso de ningún método anticonceptivo o si el método anticonceptivo predilecto falló

Eficacia

De 100 mujeres que eligen esta opción entre 1 y 3 mujeres quedan embarazadas; siendo la opción de una sola dosis la más efectiva mientras se ingiere en las primeras 24 horas.

Efectos secundarios

Náuseas, vómito (repetir la dosis), dolor de cabeza, dolor en los pechos y la menstruación puede adelantarse o atrasarse; si se llega a retrasar más de 7 días consultar a profesional de la salud para descartar la posibilidad de embarazo

Consideraciones finales

- No son abortivas
- Se recomienda tomar en un máximo de 120 horas después del acto sexual ya que pasado este periodo su efectividad puede verse afectada.

- Sólo deberá usarse en caso de EMERGENCIA porque su nivel de protección es menor al de los métodos de uso regular.
- Evitar tener relaciones sexuales después de su uso; de ocurrir lo contrario, usar un método anticonceptivo adicional como el condón hasta que se presente la menstruación.

- Dispositivo intrauterino con levonorgestrel

Es un aparato en forma de T que libera levonorgestrel; se inserta en el útero a través de la vagina y tiene una duración aproximada (dependiendo del modelo) de entre 5 y 3 años. Evita que las usuarias se embaracen principalmente a través del espesamiento del moco cervical evitando que los espermatozoides existentes en la vagina pasen al útero; sin embargo, también genera que en la mayoría de los ciclos las mujeres no ovulan.

Un/a especialista de la salud debe encargarse de su colocación en los primeros 7 días de la menstruación y como en los anteriores métodos se ha descrito; también es posible implementarse con falta de este último criterio pero la usuaria debe estar completamente segura de no encontrarse embarazada así como utilizar un método anticonceptivo adicional o practicar la abstinencia por lo menos 7 días después del procedimiento médico. También puede colocarse 48 horas después de haber practicado un aborto y 4 meses después de haber parido.

Eficacia

Cuando el método es bien colocado y usado correctamente tiene una alta eficacia contra el embarazo por ende sólo 2 de cada 1000 mujeres quedan embarazadas en el primer año de uso.

Efectos secundarios

Se puede experimentar un poco de dolor durante la colocación o extracción, menstruación abundante o falta de ella y dolor en el vientre bajo

Beneficios para la salud

- Posible sustitución de tratamientos hormonales que la mujer esté recibiendo.
- Es un tratamiento pertinente para las hemorragias uterinas anormales (una de las principales causas es la falta de ovulación), para el dolor pélvico, y endometriosis.

Anticonceptivos no hormonales reversibles.

Dispositivo intrauterino con cobre.

Como su nombre lo indica; es un dispositivo de cobre en forma de T que se inserta en el útero a través de la vagina; el material del cual está hecho mata o disminuye la movilidad de los espermatozoides también modifica el moco cervical y motilidad de las trompas de falopio (el óvulo tiene dificultad para desplazarse evitando así que llegue al útero).

Se introduce en los primeros 7 días de la menstruación; también puede colocarse sin este criterio pero la mujer debe estar completamente segura de no encontrarse embarazada. Puede ponerse a las 48 horas del parto o inmediatamente después de un aborto (si no hay ningún signo de infección). Debe encargarse un/a especialista de salud para su implantación y dependiendo de su modelo, su duración es de 5 a 10 años.

Eficacia

Su efectividad varía de acuerdo al ejemplar pero de cada 200 mujeres que lo usan por un año entre una y dos queda embarazada.

Efectos secundarios

Aumento en la duración y cantidad de sangrado durante la menstruación y dolor en la parte inferior del abdomen similar a un cólico.

- **Condón Masculino.**

Es una fina membrana hecha de látex (también hay opciones para personas alérgicas a este material) que utiliza el hombre para cubrir su pene; algunos contienen lubricante que también cumplen con la opción de ser espermicidas. El condón impide que el usuario eyacule dentro de la vagina.

A continuación se hará una descripción sobre el uso correcto de este método anticonceptivo:

1. Debe colocarse antes de cualquier tipo de contacto del pene con la vagina
2. Es necesario esperar a que el pene se encuentre erecto; posteriormente, poner el preservativo en la cabeza del pene y apretar la punta para evitar que entre aire, deslizar suavemente hasta la base del pene
3. Una vez que el usuario haya eyaculado, debe de sacar con cuidado el pene de la vagina, sosteniendo los bordes del condón para evitar así que se quede dentro de la vagina o exista algún derrame de semen

Indicaciones complementarias

- Usar un preservativo nuevo por cada relación sexual.
- Cuando se termine de usar un condón, hacer un nudo e introducirlo en una bolsa de desechos o en su propia envoltura para depositarlo en el bote de basura.
- Antes de utilizar un nuevo condón debe observarse en su envoltura si se encuentra completamente sellado, cerrado o abollado, como también su fecha de caducidad o material de fabricación.
- Abrir únicamente cuando este vaya a ser utilizado, no utilizar los dientes o las uñas pues esto puede romper el producto; una mejor opción es utilizar las yemas de los dedos.

Eficacia

En el uso correcto de este método tiene una eficacia de sólo 2 mujeres embarazadas por cada 1000. En su uso habitual el porcentaje cambia a 15 mujeres embarazadas de 100.

Efectos secundarios

Alergia al látex o espermicida

Datos adicionales

El condón masculino es el único método que ha demostrado ser eficiente para la protección de infecciones de transmisión sexual.

Condón Femenino.

Es una bolsa cilíndrica de plástico fino (poliuretano), se encuentra lubricado y tiene dos anillos flexibles, uno en la base que se introduce en la vagina y otro en la punta que quedará fuera de la vagina. Actúa como una barrera que contiene a los espermatozoides eyaculados, evitando así que pasen al útero.

El uso correcto de este método es el siguiente:

1. Evitar el contacto de la vagina con el pene antes de colocar el condón.
2. Adoptar una posición cómoda: cucullas, acostada con las piernas dobladas o de pie con una de pierna apoyada
3. Retirar una vez que se haya terminado el encuentro sexual (si está acostada, retirar el preservativo antes de levantarse) torciendo el anillo exterior para evitar el contacto con alguna secreción y deslizando delicadamente fuera de la vagina

Indicaciones complementarias

- Tiene la peculiaridad de que puede ser puesto con anticipación de unas horas o unos momentos antes de tener relaciones sexuales
- Usar un preservativo nuevo por cada relación sexual
- Cuando se termine de usar un condón, hacer un nudo e introducirlo en una bolsa de desechos o en su propia envoltura para depositarlo en el bote de basura
- Antes de utilizar un nuevo condón debe observarse en su envoltura si se encuentra completamente sellado, cerrado o abollado, como también su fecha de caducidad o material de fabricación

- Abrir únicamente cuando este vaya a ser utilizado, no utilizar los dientes o las uñas pues esto puede romper el producto; una mejor opción es utilizar las yemas de los dedos.

Eficacia

En el uso correcto de este método tiene una eficacia de solo 5 mujeres embarazadas por cada 100 durante un año. En su uso habitual el porcentaje se modifica de 21 mujeres embarazadas de cada 100.

Efectos secundarios

Alergia al lubricante

Datos adicionales

El condón femenino puede brindar protección contra infecciones de transmisión; aunque no existen suficientes estudios para concluir que protege contra herpes genital, virus del papiloma humano y otras enfermedades que causan úlceras genitales.

- Diafragma.

Es una pieza muy delgada de látex con un anillo plástico flexible que se introduce por la vagina para cubrir el cuello uterino, se tiene la opción de utilizar o no espermicidas. Actúa como una barrera que contiene a los espermatozoides eyaculados, evitando así que pasen al útero. Es necesario que un/a médico/a apoye a la mujer para identificar su medida adecuada.

Se describirán los pasos a seguir para su uso correcto:

1. Con una mano apretar el anillo del diafragma hasta que los bordes se toquen, sujetándolo firme de una de las puntas.
2. Con la otra mano, la mujer debe abrir los labios e introducir el diafragma en la vagina, debiendo quedar la parte cóncava siempre hacia arriba.
3. Empujar el diafragma hasta el fondo de la vagina, y con un dedo, empujar el borde hasta el hueso del pubis.

4. Introducir uno o dos dedos en la vagina para confirmar que el diafragma esté cubriendo totalmente el cuello del útero. (Soledad Díaz, 2017, p. 30)

Para desecharlo:

1. Introducir los dedos por la vagina, asegurándose de enganchar el anillo y jalarlo con suavidad para que este pueda salir.

El diafragma debe de retirarse en un periodo de 6 a 8 horas después de la relación sexual, en caso de que en este periodo no pueda efectuarse esta acción se tiene un máximo de 24 horas para retirarse. Si se trata de un diafragma con espermicidas y la mujer desea volver a tener relaciones sexuales, se recomienda volver a colocar en la vagina una dosis nueva de espermicidas (con un aplicador) sin ser necesario retirarlo para colocar uno nuevo.

Indicaciones complementarias

- Si se utilizan espermicidas se debe colocar una cucharada de postre (10ml.) dentro del diafragma.
- Si se decide no usar espermicidas debe de tenerse el diafragma todo el tiempo y únicamente sacarlo una vez al día para lavarlo.
- Al tener relaciones sexuales se debe esperar un mínimo de 6 horas para retirarlo y lavarlo para volverlo a introducir.

Cuidados que se tienen que tener con el diafragma

- cuando se retire debe lavarse con agua y jabón neutro
- secar y guardar en su estuche en un lugar seco y sin exposición al sol
- su duración depende de los cuidados que le tenga su dueña

Eficacia

En su uso correcto 6 de cada 100 mujeres quedan embarazadas durante un año de uso; cuando se usa frecuentemente este método su eficacia es de cada 100 mujeres 16 resultan embarazadas.

Efectos secundarios

Alergia al látex o espermicidas, dolor en la vejiga o recto, irritación en el área cervical y/o vagina, infecciones urinarias y lesiones en la vagina

Datos adicionales

Al ser un método de barrera puede proteger contra algunas infecciones de transmisión sexual excluyendo las virales.

Espermicidas.

Es un producto químico que se encuentra en distintas presentaciones (jaleas, tabletas, cremas, espumas u óvulos), se coloca en la vagina e inmoviliza o mata los espermatozoides que están ahí, evitando así su paso al útero.

Dependiendo del formato en que se encuentre los espermicidas es el modo de uso:

- Siempre utilizar el producto antes de cada relación sexual.
- Los óvulos o tabletas se colocan por lo menos 10 minutos antes de tener relaciones sexuales.
- Las cremas, jaleas o espuma necesitan menor o nulo tiempo de espera. Es importante leer las instrucciones de uso para evitar dañar la eficiencia del producto.

Eficacia

Es uno de los métodos anticonceptivos menos efectivos pues de 100 mujeres que lo usan 18 resultan embarazadas en el primer año de uso. Cuando su uso se vuelve recurrente su eficacia se ve aún más comprometida ya que de cada 100 mujeres 29 quedan embarazadas. Puede aumentar su eficacia si estos son complementados con un diafragma.

Efectos secundarios

Reacción alérgica al producto, candidiasis vaginal (infección por hongos) e irritación cervical y/o vaginal

Datos adicionales

- no protegen contra infecciones de transmisión sexual
- las lesiones que provocan en el útero y vagina hacen que la mujer sea más propensa al VIH

Anticonceptivos naturales.

Amenorrea de lactancia.

Es un método natural para las mujeres que se encuentran en el periodo de lactancia exclusiva (es decir que el/la bebé solo se alimenta de leche materna o ingiere pocos alimentos líquidos), abarca aproximadamente los primeros 6 meses después de haber parido ya que de manera orgánica se presenta infertilidad (no hay menstruación).

La duración de este periodo puede variar en cada mujer pero se estima que va desde los dos meses hasta dos años. La infertilidad se encuentra asociada a los siguientes fenómenos:

- Inhibición de la ovulación y amenorrea, la succión frecuente del pezón ejerce un efecto inhibitorio en la función del hipotálamo y la hipófisis y determina una alteración de la secreción pulsátil de la hormona luteinizante (LH) que es la encargada de desencadenar la ovulación. En estas condiciones, la mujer no ovula y no tiene menstruaciones, lo que se llama amenorrea postparto.

Alteración de los primeros ciclos menstruales: Es muy raro que se produzca un embarazo durante la amenorrea de lactancia en los primeros seis meses postparto, incluso en las mujeres que ovulan antes de la primera menstruación, porque el primer ciclo menstrual está alterado. En la mayoría de los casos, la primera ovulación es seguida por una fase lútea insuficiente que no alcanza para preparar

el endometrio. Esta primera fase lútea es más corta y presenta niveles de progesterona en la sangre que son más bajos que en la fase lútea de mujeres que no están lactando. (Soledad Díaz, 2017, p. 33).

- La mujer se encuentra amamantando de manera exclusiva o semiexclusiva (el/la bebé consume algunos alimentos líquidos).
- No haber presentado ningún tipo de sangrado después de parir.
- La edad del bebé debe rondar los seis meses.

Eficacia

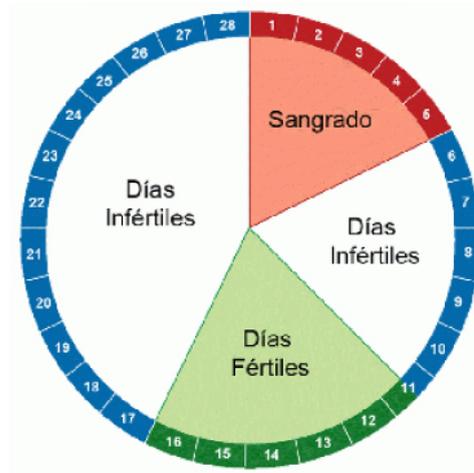
De las mujeres que cumplen con los puntos anteriores solo una de cada 200 queda embarazada.

Abstinencia periódica.

La mujer debe desarrollar la capacidad de reconocer los signos y síntomas asociados a los periodos de fertilidad (existe mayor posibilidad para concebir un embarazo) e infertilidad de su ciclo ovulatorio; de esta manera se elige el periodo de poca fertilidad para tener relaciones sexuales y evitar embarazos. (Ver Figura 5)

Figura 5

Ciclo Menstrual de las Mujeres



Nota. Tomado de “¿Cómo Reconocer los Días Más Fértiles? [Ilustración], Sanchez Patricia, 2015

Como hacer funcionar este método

- llevar un calendario en pareja para tener control y conocimiento sobre el ciclo de la mujer
- identificar los ciclos largos de los cortos
- un ciclo menstrual inicia desde el primer día de la menstruación hasta el día anterior de la nueva menstruación
- para sacar el período de fertilidad

Restar 18 al ciclo más corto para obtener el primer día del período fértil. Restar 11 al ciclo más largo para obtener el último día del período fértil. Ejemplo: si una mujer tuvo 6 ciclos como los que siguen: 29 días, 30 días, 28 días, 31 días, 32 días y 31 días. Tomar el ciclo más corto, de 28 días, y restar 18, el resultado es 10. Tomar el ciclo más largo, de 32 días, y restar 11, el resultado es 21. En este caso, el período fértil está comprendido entre el 10º y el 21º día del ciclo. (Soledad Díaz, 2017, p. 35).

- si la diferencia entre el ciclo más largo y más corto es mayor a 10 días este método no es el indicado
- observar el moco cervical; después de la menstruación hay un periodo de 2-3 días.

Después aparece un moco inicialmente blancuzco, turbio y pegajoso que se va haciendo cada vez más claro, transparente y elástico (al estirarse entre los dedos parece un hilo). El último día del moco con este aspecto se llama el día del ápice del moco (la ovulación ya ocurrió, o está ocurriendo dentro de más o menos 24 horas). (Soledad Díaz, 2017, p. 37).

Cuatro días después inicia el periodo de infertilidad que dura hasta la próxima menstruación.

Eficacia

Este método en particular tiende a ser muy variable en su eficacia porque de cada 100 mujeres entre 3 y 20 pueden quedar embarazadas; esto se debe a que la pareja debe aprender a reconocer los signos y síntomas de fertilidad.

Métodos no hormonales permanentes.

Esterilización femenina o ligadura de trompas.

Es una intervención quirúrgica que consiste en el rompimiento o unión de las trompas de falopio; de esta manera les es imposible a los espermatozoides llegar a los óvulos impidiendo la fecundación.

Las posibles opciones para llevar a cabo este procedimiento son a través de la vagina, abdomen o laparoscopia (pequeña incisión en el abdomen que permite introducir equipo y cámaras para ser una cirugía poco invasiva); dependiendo del procedimiento elegido se determina si es necesario que la paciente sea internada y el grado de anestesia.

Eficacia

De cada 100 mujeres solo existe un margen de error del .5%, esto puede variar un poco de acuerdo al método que se realizó.

Efectos secundarios

Irreversible por lo que no hay posibilidad para volver a embarazarse.

La siguiente lista es muy poco frecuente: trauma en las vísceras, infecciones y hematoma (mancha en la piel producida por un coágulo o concentración de líquido)

Esterilización masculina o vasectomía.

En una intervención quirúrgica poco invasiva en donde se cortan los conductos deferentes, el hombre no deja de eyacular pero su semen no contiene espermatozoides lo que evita la fecundación del óvulo.

Se utiliza anestesia local y se realiza un pequeño corte en el escroto; su duración es de aproximadamente 10 a 20 minutos.

Eficacia

Se tiene que esperar después de la cirugía alrededor de tres meses para que todos los espermatozoides que se encuentran alojados en las distintas estructuras del pene sean eliminados; posteriormente, su índice de error es del .1%.

¿Cuál es el mejor para mí?

Esta amplia gama de posibilidades sin duda puede causar confusión al elegir la mejor opción; por ello, mencionaré los puntos que deben de considerarse al escoger un método anticonceptivo que se adecuan principalmente a las necesidades de la población objetivo.

- La eficacia se mide con el porcentaje de capacidad del producto para prevenir un embarazo. Esta medida es el número de embarazos obtenidos al utilizar este método en cada 100 mujeres en un año de uso.

- La seguridad son los efectos secundarios que se puedan generar con el uso del anticonceptivo ya sea que su impacto en la salud sea positivo o negativo. Al tomar una elección se debe de considerar el estado de salud del usuario/a como prioridad.
- La reversibilidad es la capacidad para volver a reproducirse una vez sea interrumpido su uso.
- La complejidad de uso es la facilidad con la cual el/la consumidor/a pueda utilizar el artículo; esto es más independiente de la mercancía en sí pues depende de distintos fenómenos como nivel educativo, madurez psíquica, habilidad motriz o conocimiento del propio cuerpo por parte de la persona.
- En el costo se consideran elementos como la accesibilidad al producto y su precio.
- En el/la Usuario/se incluyen componentes pertenecientes al ámbito individual:

Edad. Considerar el desarrollo biológico.

Grado de maduración psicológica. Es la motivación, aceptación, cumplimiento, control y seguimiento del método.

Actividad sexual. El método debe ser compatible con las creencias, valores y normas de conducta del usuario. Si existen conflictos, la aceptabilidad y el uso adecuado no estarían garantizados.

Impacto sobre la economía. Regularmente el adolescente es el responsable de comprar el anticonceptivo y ello hace que opte por no usarlo o por utilizar “métodos gratuitos” como el coito interrumpido. Se debe relacionar el precio del anticonceptivo con sus otros gastos y hacerle ver que es una “inversión” en seguridad y tranquilidad.

El entorno familiar y social pueden ser facilitadores o restrictivos del uso de los anticonceptivos. (Peláez Mendoza, 2016, p. 5)

En resumen; podemos clasificar los métodos anticonceptivos para los y las adolescentes en cuatro categorías de acuerdo a su eficacia y adaptación a sus necesidades

Preferentes: Preservativo, anticoncepción hormonal combinada (oral, transdérmica y anillo vaginal), anticoncepción hormonal oral de solo progestágeno y dispositivo intrauterino (DIU).

Aceptables: Anticoncepción hormonal de depósito (inyectables e implantes), y diafragma.

Poco aceptables: Métodos naturales y esterilización quirúrgica.

De emergencia: anticoncepción poscoital.

Infecciones de transmisión sexual (ITS).

Según la Dirección de Sida y ETS (2011) son enfermedades infecciosas que son contraídas en una relación sexual (vaginal, anal, oral), en algunos casos se contagian al momento del nacimiento o al contacto con sangre de personas infectadas; estas son producidas por bacterias, virus, o parásitos. Pueden afectar por igual a hombres y mujeres, sin restricciones de edad.

Suelen ser contraídas cuando se tiene contacto con:

- fluidos corporales como semen, sangre, saliva o fluidos vaginales
- al contacto de piel con piel como heridas, úlceras (fogosos) y edemas o con ciertas partes del cuerpo como ano, vagina, pene
- con artículos contaminados como juguetes sexuales

Existen ciertos factores que hacen a las personas más propensas a contraer una infección de transmisión sexual. (Cruz Palacios et al. 2011). (Ver Tabla 8)

Tabla 8

Factores de riesgo que aumentan la probabilidad de contraer una ITS

Factores Biológicos	Factores Conductuales	Factores Sociales
Edad: Al tener un inicio temprano en la actividad coital; las mujeres presentan una mucosa cervical y tejido cervical inmaduro lo que las vuelve vulnerables.	Tener relaciones sexuales bajo los efectos del alcohol o drogas Tener varias parejas sexuales de manera simultánea	Diferencias de poder: Cuando una de las partes es dominante sobre la otra persona; esta última, tiende a perder el derecho a tomar decisiones respecto a su sexualidad ya sea elegir y utilizar algún método anticonceptivo o como y cuando tener relaciones sexuales.
Estado inmunológico: Aquellas personas que tienen una enfermedad autoinmune como el VIH son propensas a infecciones pues su sistema inmunológico se encuentra débil.	Tener relaciones sexuales casuales con desconocidos/as Tener relaciones sexuales sin protección (métodos anticonceptivos de barrera)	Contextos riesgosos: Personas en situación de privación de la libertad, relaciones violentas, acceso limitado a recursos educativos, económicos o médicos y cumbres sociales que fomenten la violencia sexual.
Tipo de relación sexual: El miembro de la pareja que se encuentra siendo la receptora tiene mayor probabilidad de contagio pues hay mayor contacto con las secreciones.	Compartir artículos personales como juguetes sexuales Tener relaciones sexuales violentas	
También si en el acto sexual hay falta de lubricación esto genera que se provoquen lesiones dando ingreso a las infecciones.	Tener relaciones sexuales con alguien que tiene más parejas sexuales y no tiene medidas de autoprotección	
Circuncisión: El prepucio es un factor que aumenta la posibilidad de adquisición de una ITS		

Nota. Tomado de “Guía de Prevención, Diagnóstico y Tratamiento de la ITS” [Información], Cruz Palacios et al., 2011, (p. 14-15)

Estas son las infecciones de transmisión sexual más comunes; podemos agruparlas en tres categorías de acuerdo al tipo de microorganismo invasivo. (Ver Tabla 9)

Tabla 9

Clasificación de las infecciones de transmisión sexual (ITS)

Bacterias	Parásitos	Parásitos
Clamidia	Tricomoniasis	Hepatitis B
Gonorrea		Herpes
Sífilis		Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)
Chancroide		Virus del Papiloma Humana (VPH)

Nota. Tomado de “Guía de Prevención, Diagnóstico y Tratamiento de la ITS” [Información], Cruz Palacios et al., 2011

Se explicaran y abordarán cada una de ellas con la intención de que los y las adolescentes puedan identificarlas en caso de que llegaran a ser portadores y a su vez sepan cómo actuar; primeramente se recomienda solicitar apoyo de un especialista de salud para recibir tratamiento lo más pronto posible y evitar un agravamiento, así como una posible cadena de contagios. También distinguir signos y síntomas de una infección de transmisión sexual en sus parejas, promoviendo acciones de autocuidado.

Infecciones bacterianas.

Clamidia.

El Plan Nacional Sobre el Sida (2017) menciona que es causada por la bacteria *Chlamydia trachomatis*; puede contraerse en el sexo vaginal, anal u oral sin uso de condón. Es común en los y las jóvenes como también en personas que tienen múltiples parejas sexuales que no toman medidas de cuidado contra las ITS.

Suele ser una infección asintomática en 70% de las mujeres y en el 50% de los hombres; sin embargo cuando se hacen presentes puede observarse lo siguiente (Ver Tabla 10)

Tabla 10

Síntomas y signos de la clamidia en hombres y mujeres

Mujer	Hombre
Cambio en la consistencia, olor y color del flujo vaginal.	
Aumento en el sangrado durante la menstruación.	Ardor al orinar.
Sangrado entre periodos.	Dolor o incomodidad en los testículos.
Se observa sangre después de tener relaciones sexuales.	Secreción externa del pene
Ardor al orinar.	
Dolor o incomodidad en la parte inferior del abdomen	

Nota. Tomado de “Infección por Clamidia” [Información], Plan Nacional sobre el Sida, 2017 (p. 1)

Cuando la infección se encuentra en el recto es más difícil de detectar pero en caso de presentar algún signo se observa sangrado, dolor o secreción rectal

Diagnóstico

El/la especialista de salud deberá tomar una muestra del área posiblemente infectada; es decir, vagina, pene, ano o boca mediante un raspado. También puede optarse por análisis sanguíneos especiales que se encargan de su detección.

Complicaciones a largo plazo si no se recibe un tratamiento

Inflamación pélvica, dolor abdominal y pélvico, infertilidad, embarazos ectópicos, infección y dolor en los testículos, artritis e inflamación ocular

Tratamiento

Es posible eliminar por completo la bacteria mediante la toma y/o aplicación de antibióticos

Datos adicionales

- Se debe evitar por completo tener cualquier tipo de relación sexual hasta que el/la portador/a haya concluido por completo su tratamiento y esté dado/a de alta.
- Notificar a su o sus parejas sexuales pues es necesario que realicen una visita médica para conocer su estado de salud, con esto también se evita que vuelva a contagiarse.

Gonorrea.

Es producida por la bacteria *Neisseria gonorrhoeae*; se contrae mediante el sexo anal y vaginal, existen casos en donde se ha reportado que puede adquirirse en el sexo oral aunque esto es poco común. La población que se muestra más vulnerable son los hombres entre los 20 y 24 años y en las mujeres entre los 15 y 19 años. Algunos de los factores que llevan a las personas a contraer esta infección es tener varias parejas sexuales, no utilizar métodos anticonceptivos de barrera, acudir al sexo servicio, tener relaciones sexuales con alguien que tiene varias parejas sexuales, etc.

La gonorrea tiene un periodo de incubación aproximado entre 2 y 7 días.

Suele ser una infección silenciosa pues son pocas las personas que llegan a presentar algún signo o síntoma pero en los casos que llega a ocurrir pueden presentarse: (debe esperarse por lo menos 5 días después de haber tenido una relación sexual riesgosa). (Ver Tabla 11)

Tabla 11

Síntomas y signos de la gonorrea en hombres y mujeres

Mujer	Hombre
Aumento o alteración (color, consistencia y olor) en el flujo vaginal	Secreción anormal del pene
Dolor o malestar en el abdomen bajo	Dolor al orinar
Infecciones urinarias (dolor al orinar)	Dolor en el ano similar a descargas eléctricas
	Dolor o malestar en la zona perianal (alrededor del ano)

Nota. Tomado de “Guía de Prevención, Diagnóstico y Tratamiento de la ITS” [Información], Cruz Palacios et al., 2011

Diagnóstico

Hay dos procedimientos que ayudan al diagnóstico de la gonorrea; uno es a través de la toma de una muestra del área afectada aunque se nota mayor eficacia en la prueba de detección de amplificación de ácido nucleico donde únicamente se realiza una toma de sangre y posteriormente se espera a los resultados.

Complicaciones a largo plazo si no se recibe un tratamiento

Inflamación pélvica, dolor abdominal y pélvico, infertilidad, embarazos ectópicos, infección y dolor en los testículos, artritis e inflamación ocular

Tratamiento

Es posible eliminar por completo la bacteria mediante la toma y/o aplicación de antibióticos

Sífilis.

Es producida por la bacteria *Treponema pallidum*; es contraída cuando hay contacto genital u oral con alguna úlcera, por ende se incluye el sexo anal, vaginal u oral. Se observa que suele ser más común en hombres que tienen relaciones sexuales con otro hombre como también en personas que tienen

muchas parejas sexuales; ambas posibilidades sin uso de algún método para su protección. Existen cuatro fases en la sífilis; en cuanto a los síntomas y signos que puedan detectarse estas van variando de acuerdo a su grado de evolución. (Ver Tabla 12)

Tabla 12

Fases de evaluación de la sífilis

Fases	Síntomas y Signos
Primaria	<p>Aparición de úlceras no dolorosas; 2 o 3 semanas después de la relación sexual sospechosa</p> <p>Regularmente aparecen en el pene, vulva, vagina o ano</p>
Secundaria	<p>Evoluciona en caso de que la persona no haya recibido tratamiento; la bacteria se extiende a la sangre de él/la contagiado/a.</p> <p>Comienzan a presentarse úlceras en las palmas de las manos o plantas de los pies, inflamación en los genitales y manchas blancas en el área de la boca. Es menos frecuente pero también puede manifestarse pérdida de cabello, inflamación ocular, pérdida auditiva, afectación hepática, renal o neurológica.</p> <p>Su grado de transmisión es más fuerte.</p> <p>En esta fase; después de un tiempo desaparece todo signo sin aviso pero la persona no está curada, simplemente es evidencia de que la infección avanzó a la siguiente fase</p>
Latente	<p>La enfermedad se vuelve asintomática pero sigue presente en el cuerpo de la persona y puede alojarse ahí por años; por lo tanto, ser contagioso/</p>
Terciaria	<p>Se presentan muchos años después de haberse infectado: graves problemas neurológicos, osteoarticulares o cardíacos</p>

Nota. Tomado de “Sífilis” [Información], Plan Nacional sobre el Sida, 2017, (p. 1)

Diagnóstico

El/la especialista de salud deberá tomar una muestra del área posiblemente infectada; es decir, vagina, pene, ano o boca mediante un raspado. También

puede optarse por análisis sanguíneos especiales que se encargan de su detección.

Tratamiento

Es posible eliminar por completo la bacteria mediante la toma y/o aplicación de antibióticos

Datos adicionales

- Se debe de evitar por completo tener relaciones sexuales hasta cumplir con el tratamiento y haber sido de alta por un/a especialista.
- Si una mujer embarazada contrae sífilis puede transmitirlo a su bebé.
- Si la futura madre no recibe tratamiento puede generarse un aborto espontáneo o muerte fetal.
- Si se contrae sífilis es necesario notificar lo más pronto posible a su o sus parejas para que pueda ser atendido/a a la brevedad; también evitará que se vuelva a contraer la infección.

Chancroide.

Esta infección es producida por la bacteria *Haemophilus ducreyi*; predomina en personas heterosexuales pero suele ser más común en hombres no circuncidados. Puede ser contraído mediante el sexo anal, vaginal u oral sin uso de algún método anticonceptivo de barrera; se es más vulnerable si se tienen pequeñas lesiones o laceraciones en al área genital y se transmite en la mucosa genital.

Los signos y síntomas suelen presentarse a partir del 3er y 7o día de exposición y estos se van agravando con el paso del tiempo.

1. Se inicia con pequeñas pápulas (ronchas rojas)
2. Comienzan a formarse pequeñas úlceras indoloras que pueden ser únicas o múltiples; su perímetro es amarillento-grisáceo y pueden sangrar al tacto
3. Las úlceras aumentan su tamaño y comienzan a ser dolorosas (esto permite diferenciarlo de la sífilis ya que estas úlceras no son dolorosas) aunque puede presentarse mayormente en las mujeres dependiendo de la

zona de aparición son úlceras indoloras con el acompañamiento de dolor y/o sangrado al defecar o flujo vaginal anormal

4. Entre la 4-6 semana las úlceras comienzan a cicatrizar y se queda una especie de hundimiento en la zona con un color distinto al resto.

Las úlceras aparecen en las áreas de mayor fricción; en hombres, frenillo, prepucio y glande; en menor posibilidad, en el cuerpo del pene, región anal, región uretral. En las mujeres labios mayores y menores, vulva, vestíbulo y clítoris, aunque también se han descrito úlceras vaginales, cervicales y perianales.

Diagnóstico

El/la especialista de salud deberá tomar una muestra del área posiblemente infectada; es decir, vagina, pene, ano o boca mediante un raspado. También puede optarse por análisis sanguíneos especiales que se encargan de su detección.

Tratamiento

Es posible eliminar por completo la bacteria mediante la toma y/o aplicación de antibióticos

Datos adicionales

- Se debe de evitar por completo tener relaciones sexuales hasta cumplir con el tratamiento y estar dado de alta por un/a especialista.
- Si se contrae chancroide es necesario notificar a su o sus parejas para que pueda ser atendido/a a la brevedad; con esto se evitará que se vuelva a contraer la infección.

Infecciones parasitarias.

Tricomonirosis.

Es producida por el protozoo *Trichomonas vaginalis*; los síntomas son variados pero en la mayoría de los casos se presenta de forma asintomática, esto dificulta identificar a personas portadoras. Es una de las ITS más comunes; suele

presentarse en mayor proporción en mujeres que en hombres. Se contrae durante las relaciones sexuales anales, vaginales u orales; en las mujeres regularmente afecta la vagina, uretra y vulva mientras que en los hombres afecta principalmente la uretra.

Las personas que presentan síntomas o signos reportan algo de lo siguiente en aproximadamente 5 y 28 días. (Ver Tabla 13)

Tabla 13

Síntomas y signos de la tricomoniasis en hombres y mujeres

Mujer	Hombre
Picazón o ardor en el área afectada	Ardor al orinar
Enrojecimiento y dolor en los genitales	Ardor al eyacular
Ardor o molestia al orinar	Secreción anormal brotante del pene
Secreción anormal: de olor anormal y color transparente, blanca, amarillenta o verdosa.	Irritación e inflamación dentro del pene
Dolor al tener relaciones sexuales	Dolor al tener relaciones sexuales

Nota. Tomado de “Tricomoniasis: Hoja Informativa de los CDC” [Información], Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2016.

La infección sin ser detectada y diagnosticada puede durar meses e incluso años; la gravedad de esto es que hace a las personas portadoras más vulnerables a contraer otra infección de transmisión sexual

Diagnóstico

No basta con hacer un diagnóstico de la presencia de estos síntomas o signos, es necesario que un/a profesional de salud realice un examen médico y algunas pruebas de raspado en la zona así como un análisis de sangre.

Tratamiento

Puede ser tratado con antibiótico (sólo una dosis) pero esto no garantiza que pueda volver a contraerse, es por ello que se recomienda seguir este tratamiento en pareja(s) para que no resurja.

Datos adicionales

Las mujeres embarazadas con tricomoniasis son más propensas a presentar un alumbramiento prematuro o bebés con peso bajo.

Infecciones virales.

Hepatitis B.

Es una enfermedad que provoca inflamación en el hígado por ello su funcionamiento se ve comprometido; desde que se contrae, tiene un periodo de desarrollo de 6 meses y puede ir desde la presencia de síntomas leves hasta graves complicaciones.

La hepatitis es una enfermedad crónica; sin embargo, se ha observado que algunas personas eliminan el virus y se vuelven inmunes.

Se contrae mediante el contacto con algún líquido corporal de una persona contagiada. Estas son situaciones de alto riesgo para contraerla:

- tener relaciones sexuales con una persona portadora
- uso de drogas inyectables ya que la falta de higiene en la agujas (compartidas o reutilizadas)
- brotes en espacios como hospitales o comunidades
- nacimiento cuando una madre portadora puede infectar a su bebé durante el parto.

No se transmite mediante utensilios de comida (platos, vasos, cubiertos) abrazos, estornudos, comer, tomar de la mano, besar o estornudar

Puede ser posible que ciertas personas no experimenten ningún tipo de síntoma lo que hace difícil su diagnóstico. En los casos sintomáticos se describe fiebre,

fatiga, falta de apetito, dolor o molestia estomacal, vómito, orina con color oscuro, heces grisáceas, dolor en las articulaciones y piel así como los ojos se pintan amarillos

Diagnóstico

Es necesario acudir con un/a especialista de salud y emita una orden para una prueba de sangre (especial); así se determinará la presencia y desarrollo de la enfermedad.

Se recomienda realizar este procedimiento en:

- mujeres embarazadas
- personas con una pareja con hepatitis
- personas nacidas en áreas con alto contagio de hepatitis
- personas adictas a drogas inyectables
- personas con ciertas condiciones médicas que apunten a un posible diagnóstico
- hombres que tengan relaciones sexuales con otros hombres

Tratamiento

Las personas positivas a hepatitis necesitan tener un cambio conductual en su vida:

- dormir por lo menos 8 horas y tener periodos de descanso en el día asignados
- nutrición equilibrada
- seguimiento médico obligatorio

Los familiares con algún/a enfermo/a de hepatitis crónica deben de tener también chequeos médicos para verificar su estado de salud.

Prevención

Esta situación médica puede ser completamente prevenible mediante la aplicación de la vacuna al nacer con sus respectivas tres dosis en menos de seis meses para su correcto efecto.

Herpes.

Podemos iniciar con un dato interesante; el herpes después del resfriado común y la influenza son de las enfermedades virales más comunes en la humanidad. El herpes pertenece a la familia de *Herpesviridae* y podemos dividirlo en al menos ocho subcategorías. Algunos/as portadores/as pueden mantenerse en forma latente y reactivarse bajo ciertas condiciones; sin embargo, ya sea de forma activa o pasiva tienen la capacidad de ser transmisibles.

Herpes simple

Son los patógenos humanos más sobresalientes, se asocia a infecciones orofaciales o encefalitis (inflamación en el cerebro). Puede manifestarse en forma de lesiones o secreciones en la piel, el rostro o genitales. Se activa con fenómenos como; luz violeta, estrés, trauma local o fiebre.

La infección se transmite por el contacto directo con las lesiones o con las secreciones infectadas.

En cuanto a las expresiones genitales se deben a fenómenos como la menstruación, lesiones locales, fiebre o infecciones y se excreta en el semen o secreciones vaginales.

Los síntomas y signos van a variar dependiendo la zona en donde se localicen.

Herpes Gingivoestomatitis y faringitis

Sus manifestaciones clínicas son úlceras orales que comprometen el paladar, faringe, lengua, mucosa de la boca así como las áreas alrededor de la boca, fiebre, malestar y/o cansancio físico, dolor muscular, irritabilidad, aumento en los ganglios cervicales (se encuentran debajo de la oreja), úlceras en el mentón o nariz y ardor, quemazón o comezón en las área afectadas

Los eventos que pueden desencadenar la presencia de este cuadro médico son el estrés, enfermedades concomitantes, exposición solar, traumas o golpes en la zona, fatiga o el periodo menstrual.

Es común entre adolescentes y jóvenes adultos; se contrae con el sexo oral.

Herpes genital

Su presentación médica reporta los siguientes signos y síntomas. (Ver Tabla 1)

Tabla 14

Síntomas y signos del herpes genital en hombres y mujeres

Mujer	Hombre
Inflamación o dolor en la vulva, periné, glúteos, vagina o cérvix	Inflamación en el prepucio y glande
Comezón en los genitales y áreas convergentes	Lesiones o úlceras en la vesícula
Sensación de descargas eléctricas en área uretral o vagina	Granos (llenos de agua o pus) en los genitales o alrededor del área
Inflamación de las glándulas cervicales	Fiebre
Lesiones o úlceras en la vesícula	Dolor de cabeza
Granos (llenos de agua o pus) en los genitales o alrededor del área	Malestar físico
Fiebre	Dolor muscular
Dolor de cabeza	
Malestar físico	
Dolor muscular	
Descarga sanguínea o pus	

Nota. Tomado de “Herpes Virus” [Información], Valverde, L. J., 2017

Sin ningún tratamiento las heridas cicatrizan en un promedio de 6 a 10 días pero en cuanto se hace la primera aparición se vuelven más concurrentes y con un periodo de aparición más corto.

Diagnóstico

En algunas ocasiones con el historial clínico es suficiente para un diagnóstico; sin embargo, será recomendado tomar una muestra y hacer un cultivo de ella.

Tratamiento

Se recetan medicamentos orales, sólo en caso de que el/la paciente no pueda optar por el medicamento en tabletas este se administra vía endovenosa.

Virus de Inmunodeficiencia humana (VIH).

Es un virus que ataca al sistema inmune (se encarga de atacar y eliminar las enfermedades que ingresan al cuerpo); si no se detecta en su primera fase y no se recibe tratamiento puede evolucionar a SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida)

Se adquiere a través del contacto de ciertos fluidos corporales como secreciones vaginales, semen o la sangre; es decir, puede adquirirse en el sexo vaginal, anal u oral, al compartir agujas o de madre a hijo/a en la lactancia, parto u embarazo. En algunos casos raros, puede adquirirse en las transfusiones sanguíneas o trasplantes de órganos. Las personas pueden transmitir el virus aun con falta de síntomas o signos.

La población que se ve más afectada son los hombres homosexuales.

Los factores de riesgo que pueden promover la adquisición de VIH son:

- tener relaciones sexuales sin uso de condón
- hacer sexo oral sin un método de barrera
- tener varias parejas sexuales
- poseer otra infección de transmisión sexual
- compartir jeringas o equipo médico
- haber nacido de una madre con VIH

Fases

El VIH tiene un proceso de evolución que puede alentarse con ayuda de medicamentos

Infección aguda

Se presenta 2-4 semanas después de la exposición al virus

Presencia de síntomas similares a una gripe (fiebre, dolor muscular y en las articulaciones, sarpullido)

Algunas veces los síntomas son minimizados o imperceptibles.

El virus se encuentra multiplicándose y extendiéndose por todo el cuerpo; esta es la fase más fuerte de expansión ya que el virus se encuentra en la sangre.

Latencia clínica

Su duración puede ser de años

Son pocos los síntomas que se reportan en esta fase o incluso inexistentes

El virus en esta fase no afecta al sistema inmune

Sida

Se entra a esta fase cuando el sistema inmunológico se encuentra muy débil como para combatir las infecciones y enfermedades que ingresan al cuerpo

Cada persona reporta síntomas y signos distintos pues esto depende del daño que haya generado

En cualquiera de las fases el/la portador/a puede contagiar el virus.

Cuadro clínico

Los síntomas y signos que a continuación se enlistan son reportados en cuando la enfermedad se encuentra más avanzada:

Pérdida de peso rápido, tos seca, fiebre recurrente, o sudores nocturnos graves.

Fatigas profundas o inexplicables, ganglios linfáticos inflamados en las axilas, la ingle o el cuello.

Diarrea que dura más de una semana.

Manchas blancas o marcas inusuales en la lengua, la boca o la garganta.

(Boston Public Health, 2015, p. 2).

Diagnóstico

Se toma una muestra de sangre y esta reacciona ante un papel especial o también puede optarse por un raspado por debajo de la lengua con un algodón. Son estudios breves y rápidos de los cuales se puede recibir el resultado en 20 minutos.

Tratamiento

Se recetan retrovirales que buscan retardar la reproducción del virus y así disminuir las células dentro del cuerpo; en caso de ser un tratamiento efectivo, ya no se infectan nuevas células permitiendo al sistema inmunológico seguir trabajando de manera eficaz evitando que se adquieran nuevas infecciones o enfermedades.

Prevención

- utilizar condón de látex o poliuretano
- cuando se tenga sexo oral tener un método de barrera
- evitar tener múltiples parejas sexuales
- conocer el estado de salud propio y su(s) pareja(s) mediante la aplicación de la prueba
- no compartir jeringas o equipo médico

Virus del papiloma humano (VPH).

Es un virus que infecta la piel y mucosa genital, existen más de 200 subtipos y entre ellos podemos clasificarlos de acuerdo a su grado de daño.

- virus de alto riesgo generan heridas precursoras del cáncer
- virus de bajo riesgo no se encuentran relacionados con el cáncer pero crean heridas benignas como verrugas

También es considerado un factor de riesgo ya que es un antecesor del cáncer de pene y ano (en hombres y mujeres); los mismos virus que infectan las áreas genitales tienen la capacidad de enfermar la garganta y boca.

Se transmite al tener contacto con piel o mucosa de una persona infectada y puede infectar tanto hombres como mujeres, principalmente mediante el sexo vaginal, anal u oral. Cualquier persona sexualmente activa puede contraerlo; solo basta tener contacto con la piel sin ser necesario tener penetración.

Suele contraerse antes de los 30 años; el virus puede mantenerse inactivo y tener manifestaciones clínicas muchos años después de la transmisión.

¿Cómo se genera el cáncer?

En la mayoría de las personas el VPH se mantiene dentro del cuerpo de forma pasiva; es decir, no produce síntomas o signos y llegan a presentarse en forma de leves infecciones transitorias que las defensas logran eliminar.

En otros casos el VPH se mantiene en el cuerpo sin poder ser eliminado; creando lesiones precursoras de cáncer. Existen ciertos factores que promueven la incapacidad para eliminar el virus como tabaquismo, alteraciones en el sistema inmune, toma prolongada de anticonceptivos y numerosos embarazos.

Suele ser más común desarrollar cáncer cervical a consecuencia de este virus ya que el cérvix tiene una zona altamente sensible (a zona de transformación epitelial) a la infección de VPH pues es ahí donde se genera el moco cervical.

“Las área ano-genital, (como la vagina, la vulva, el ano, el pene) o extragenital (como la orofaringe, laringe y esófago) son menos susceptibles, pero también pueden sufrir un proceso similar con la aparición de lesiones premalignas-malignas.” (Asociación Española de Psicología Cervical y Colposcopia, 2016, p. 7).

Diagnóstico

Existen distintos procedimientos para realizar un diagnóstico:

- La prueba de VPH posee mayor capacidad de detección; se toma una muestra de la mucosa genital para su análisis. Permite determinar si se tiene el virus o no; en caso de ser positivo, marca el virus en específico que se tiene. Debe aplicarse a partir de los 30 años y repetir cada 5 años.
- La citología cervical es una prueba indolora y sencilla, se toma una muestra de las células del cuello del cérvix con una espátula o cepillo. Posteriormente se realiza un análisis del raspado. Se recomienda realizarse a partir de los 25 años y repetir cada 3 años

Tratamiento

Actualmente no existe tratamiento médico específico para la infección del VPH. La infección deberá ser eliminada por el sistema inmune de cada mujer, desapareciendo en la mayoría de ellas sin causar ningún problema.

Sí existen varios tipos de tratamiento que permiten destruir o extirpar las lesiones producidas por este virus, todos ellos igual de efectivos:

Extirpación de la lesión: el área anormal es extirpada cortando un fragmento de tejido del cuello del útero en forma de cono. Habitualmente se utiliza un procedimiento electro quirúrgico que permite cortar el tejido de forma similar a un bisturí eléctrico.

Destrucción de la lesión: se trata de destruir el tejido afectado por la lesión precancerosa. Esta destrucción puede realizarse mediante congelación (crioterapia) o vaporización (aplicando un láser). (AEPCC, 2016, p.13)

Son procedimientos conservadores pues una vez que el cuello del útero sane por completo y se regenere no afecta en absoluto la vida sexual y reproductiva de la mujer.

Prevención

Aplicación de vacuna con VPH: Protegen contra la mayoría de subtipos de virus del papiloma humano y es muy segura.

Comparación entre las prácticas erótico-afectivas presenciales y online: ¿Quién Gano? (Una conclusión y recapitulación propia)

Este capítulo se dedicó principalmente a las prácticas erótico-afectivas presenciales; su descripción, riesgos y medidas de autocuidado para la prevención de infecciones de transmisión sexual y embarazos, ya que en el resto del contenido se desarrolló ampliamente las prácticas erótico-afectivas online. Esto permite tener una visión más amplia de ambas opciones para tomar una decisión basada en la información; ahora la tan esperada pregunta, ¿qué práctica erótica-afectiva es mejor, las presenciales o las online?

Parece necesario realizar un breve resumen de todo lo abordado en este escrito por medio de una tabla comparativa (de nuestra autoría) en donde se engloban de manera muy general los pros y contras tanto de las prácticas eróticas presenciales como de las prácticas online, por supuesto que las desventajas pueden ser altamente prevenibles llevando a cabo sus respectivas medidas de prevención y autocuidado. (Ver Tabla 15)

Tabla 15

Comparación propia entre prácticas erótico-afectivas presenciales y online

Prácticas Eróticas Presenciales		Prácticas Eróticas Online	
Ventajas	Desventajas	Ventajas	Desventajas

Favorece la apreciación y enamoramiento del cuerpo de la pareja y el propio	Embarazos no planeados	Permite a las relaciones amorosas a distancia disfrutar de su sexualidad de manera conjunta	Recibir violencia cibernética en "forma" de cyberbullying, sextorsión, pornvenge, grooming, suplantación o robo de identidad, cibercontrol a la pareja etc.
Vivir y disfrutar del autoerotismo y erotismo	Contraer infecciones de transmisión sexual (ITS)	Utilizar alguna práctica erótica online como juego sexual	Recibir violencia emocional, verbal o psicológica
Ayuda a bajar los niveles de estrés y aumentar la felicidad	Recibir violencia física, emocional, verbal o psicológica	Vivir y disfrutar del autoerotismo y erotismo	Puede llegar a convertirse en una actividad monótona y rutinaria si no hay la suficiente comunicación
Se establece un nuevo vínculo con la pareja	Fallo en los métodos anticonceptivos	El disfruta se vuelve más inmediato	Incumplimiento de acuerdos de pareja o compañeros/as sexuales
Compartir e identificar las emociones y sensaciones corporales conjuntas	Puede llegar a convertirse en una actividad monótona y rutinaria si no hay la suficiente comunicación	Le permite dejar volar su imaginación y creatividad para descubrir nuevas herramientas para su sexualidad	La inmediatez puede promover el descuido y la falta de compromiso con el contenido enviado y recibido
Intercambio de sensaciones corporales	Incumplimiento de acuerdos de pareja o compañeros/as sexuales	Favorece la apreciación y enamoramiento del cuerpo de la pareja y el propio	Al no requerir contacto físico puede no ser percibido como un engaño el intercambio de contenido con más de una persona
Puede apreciarse como un momento vulnerable e íntimo para ambos/as por lo que ayuda a fortalecer su lazo	Requiere de un espacio de mayor intimidad	Ayuda a bajar los niveles de estrés y aumentar la felicidad	La inmediatez y sencillez para enviar y recibir contenido íntimo puede influir en la apreciación de su grado de relevancia e intimidad.
Expresar y cumplir fantasías sexuales.		Se establece un nuevo vínculo con la pareja a través de las redes sociales	
Embarazos planeados		Le da a la persona la posibilidad de mantener su anonimato.	
		Puede ser un buen inicio para personas tímidas	
		Expresar y cumplir fantasías sexuales	
		Puede realizarse estas prácticas casi en cualquier lugar	

Prácticas Eróticas Presenciales

Prácticas Eróticas Online

Ventajas	Desventajas	Ventajas	Desventajas
-----------------	--------------------	-----------------	--------------------

Rompe las barreras del tiempo y espacio ya que puede ser revivido cuántas veces se desee por medio del almacenamiento.

Facilita las relaciones a distancia

Como se puede apreciar, ambas comparten varias características en común; por ejemplo, hace que los/as practicantes conozcan y amen su cuerpo así como el potencial que tiene para dar y recibir placer; también, la sexualidad puede ser un recurso para unir a las personas que deciden ser parejas sexuales y otro espacio para crear un nuevo lenguaje para la comunicación y expresión de afecto, al conectarse completamente con la situación, sensaciones y personas genera la pérdida del entorno, siendo estas actividades idóneas para bajar el estrés y aumentar los niveles de felicidad. Las repercusiones de ejercer cualquiera de estas dos prácticas sin medidas de autocuidado, pueden repercutir en lo consecutivo de la vida; pero que en ambos casos, existen herramientas para su solución o control.

Las redes sociales al implementar características cada vez más cercanas a la realidad hacen posible para las prácticas online causar el pleno disfrute de los/as practicantes; es decir, que comparten la generación de sensaciones y emociones similares. Por otra parte; en ambos casos se tiene la oportunidad de ser una actividad para compartir con una o varias parejas o encuentros sexuales, todo dependerá de la elección individual del practicante y el consenso de los/as integrantes.

En cuanto a las diferencias, en las prácticas erótico-afectivas presenciales se mantiene más arraigado el factor de intimidad ya que lo sucedido en algún encuentro puede ser limitado a esos instantes y a las personas que se encuentran presentes. En cambio, las prácticas erótico-afectivas online al no tomar las medidas pertinentes de prevención el contenido tiene la capacidad de convertirse en viral y con ello alcanzar a más de las personas involucradas y

permanecer tan reciente como se desee, recordemos que en las prácticas online se tiene la capacidad de almacenar, guardar y compartir información, un factor de riesgo para posibles filtraciones. Por otra parte; las consecuencias de una práctica sexual presencial irresponsable tiene impacto directo en la salud física y psicosocial; sin embargo, las prácticas online se encuentran limitadas a la salud psicosocial ya que no existe contacto entre los/as participantes.

Otra clara divergencia, es la capacidad que tienen las prácticas online para romper con la diferencia de espacio y tiempo, puesto que no es necesario que las personas se encuentren en el mismo lugar o momento para llevarse a cabo. Como ya se mencionó las redes sociales dan la posibilidad del almacenamiento audiovisual lo que permite revivir los momentos cuando, cuanto y donde se desea. Esto también podría ser posible en las prácticas presenciales pero tendría que ser con imaginaria, entonces realmente la diferencia es que se cuenta con algo visual y auditivo tangible para revivir la ocasión.

Las prácticas sexuales online permiten resguardar la confidencialidad; es decir, si una persona deseara tener encuentros sexuales pero no ser reconocido/a, este podría ser el medio indicado ya que permite la despersonalización completa por el uso de avatares, emojis, imágenes o eliminar rasgos distintos e incluso el rostro completamente, causando que se pierda poco a poco la certeza de lo que es real. En relación a lo mencionado anteriormente, esta desvinculación completa de la identidad podría ser una clara diferencia puesto que las prácticas presenciales puedes conocer a la persona con la que se está, mientras que las online puedes tener completo desconocimiento de quien se encuentra del otro lado de la pantalla, cosificando a la persona ya que se vuelve un simple objeto para obtener placer, eliminando las emociones que están alrededor de la sexualidad. Este mismo factor puede ser utilizado para engañar o mentir sobre la identidad o características de cualquier individuo.

Esta comparación en realidad no trata de buscar a una ganadora sino que simplemente reflejar una "relación" de coexistencia entre ambas prácticas, pueden ser perfectos complementos una de la otra. Es ridículo limitar a alguien a una sola ya que se estaría obstaculizando su placer y con ello su sexualidad pero

sí puede haber preferencia por alguna de ellas puesto que son igualmente satisfactorias y placenteras. Son igual de útiles y efectivas para las personas que tienen una relación así como para la gente soltera. Conocer ambas opciones hace posible explotar sus cualidades, salir de la monotonía y darle un toque de novedad a la sexualidad.

Solo resta decir que cualquier persona que desee tener algún tipo de práctica erótico-afectiva se encuentra en todo su derecho de explorar dentro o fuera de la red pero debe de ser plenamente consciente de que esto también conlleva responsabilidades consigo ya que es responsable de su salud, de su autoconocimiento para alcanzar la plenitud de su propio placer así como el reconocimiento de algún fenómeno extra normal en su cuerpo para su intervención oportuna, tener una planeación familiar, identificar los riesgos de cada una de estas prácticas y los métodos o herramientas para contrarrestarlos; en caso de que se encuentre dentro de su situación de violencia, saber reconocerla y solicitar apoyo si es necesario. También tener la madurez biopsicosocial para hacerse responsable de las palabras y acciones que se tengan con las personas con quienes se ejerza esta sexualidad ya que tendrán repercusión en la vida del/la otro/a, recordemos que así como nosotros, hay una persona del otro lado que comparte su intimidad y merece el mismo respeto y buen trato.

Goza, explora y crea nuevas posibilidades para tu sexualidad pero con responsabilidad y respeto.

Capítulo 7. Los derechos sexuales de jóvenes y adolescentes

Al educar sobre sexualidad a las nuevas generaciones es de relevancia mostrarles cuáles son sus derechos pues estos son más importantes de lo que aparentan; marcan límites respecto a su cuerpo y en las relaciones que establecen, permiten la disposición a servicios educativos y de salud para su uso, la capacidad de expresar libremente como desean mostrarse al mundo y elegir a quien desean amar sin ninguna reprimenda, violencia o discriminación, a adueñarse de su cuerpo y disfrutar libres de cualquier mito, prejuicio o información errónea, forjar ciudadanos(as) exentos de estereotipos que fomenten la inequidad de género, impulsan la aceptación y respeto hacia cualquier expresión de identidad u orientación sexual, acceso a oportunidades de participación ciudadana como emisión de programas, leyes o decisiones sobre presupuesto destinados a la educación sexual, otorgan el poder de elección respecto a temas relacionados a su sexualidad, la capacidad de exigir al país el cumplimiento de su deber en relación a sus derechos y saber cómo actuar en caso de que no se estén llevando a cabo estas acciones, etc.

Hablar de derechos es un sinónimo de empoderamiento y conocimiento, realizar acciones para los y las adolescentes y jóvenes que fomenten la creación de actos en favor del autocuidado y de respeto para el resto de los seres humanos así como crear una sociedad más crítica respecto a las conductas y diálogos del resto de la población que propician la violencia, discriminación, mitos, prejuicios o tabúes e imponer un alto.

Cartilla de los derechos sexuales de adolescentes y jóvenes.

La Comisión Nacional de los Derechos Humanos (2016) emite el presente documento; nace en el 2001 como producto del “Foro Nacional de Jóvenes por los Derechos Sexuales” solicitado por el Instituto Mexicano de la Juventud la cual contó con el apoyo de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos para fomentar la relevancia de la difusión, reconocimiento y uso de los derechos humanos con relación a la sexualidad humana enfocado principalmente al sector de la población juvenil.

Es en 2011 cuando el Comité Promotor de la Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes integrado por instituciones, organismos públicos y organizaciones de la sociedad civil, deciden realizar una actualización pues es en este mismo año cuando la Constitución Política de México tiene cambios importantes, principalmente en relación a los derechos humanos con la creación de nuevas leyes y normas así como el cúmulo de avances y evidencia científica. La culminación de este trabajo da como resultado una cartilla con catorce derechos validados y sustentados bajo un marco jurídico. Lamentablemente la aplicación y ejecución de algunos derechos se ve limitada por la existencia o no de ciertas disposiciones o legislaciones locales, dada la competencia de las entidades federativas que obedece al Pacto Federal por lo que se recomienda consultar dichas leyes. Uno de los objetivos secundarios de la Cartilla de los Derechos Sexuales de los Adolescentes y Jóvenes es ser un catalizador para crear cambios en el ámbito legislativo, progresando con los avances de la humanidad y los derechos humanos pues el lugar en donde se radica no debería limitar poder ejercer tus derechos.

La sexualidad humana es un elemento que se encuentra presente y en constante desarrollo desde el nacimiento hasta el fin de la existencia. El pleno disfrute de la sexualidad como el placer son esenciales para una salud equilibrada y bienestar físico, mental y social.

Los y las adolescentes y jóvenes tienen derechos sexuales que deben ser garantizados y protegidos sin importar origen étnico, nacionalidad, género, edad, discapacidad, condición social, condición de salud, religión, opinión, preferencia, orientación y expresión sexual, identidad de género, estado civil o cualquier otra circunstancia que atente contra la dignidad humana y tenga como objeto o resultado anular o menoscabar los derechos y libertades. (CNDH, 2016, p. 8)

“El Estado tiene la obligación de prevenir, investigar, sancionar y reparar las violaciones a estos derechos en los términos que la ley establece.” (CNDH, 2016, p. 8)

A continuación se enlistan los catorce derechos sexuales de adolescentes y jóvenes:

1. *Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre tu cuerpo y tu sexualidad* de acuerdo con tus facultades de evolución.

La libertad y la autonomía son derechos ampliamente reconocidos en la Constitución Mexicana, son estipulados como elementos esenciales e indispensables para cualquier persona.

En estos se encuentra el derecho a la vida, a la integridad personal y a la libertad de ideas, religión y circulación; a la seguridad; al honor, a la intimidad personal y familiar, y a la propia imagen; al matrimonio consensuado y la inviolabilidad de domicilio y de las comunicaciones. (CNDH, 2016, p. 14).

Estos derechos son importantes para tener una sexualidad libre, autónoma e informada sin influencia de terceros que los violen o corrompan.

2. *Derecho a ejercer y disfrutar plenamente de tu sexualidad* y vivir cualquier experiencia, expresión sexual, erótica o de género que se elija.

Se hace hincapié que el pleno uso de este derecho debe de ser bajo el respeto de los derechos de todas las personas involucradas y se ve limitado de acuerdo con las facultades de evolución, esto con la intención de fomentar una vida emocional y sexual plena, protegida y placentera.

“El estado está obligado a garantizar la práctica de este derecho libre de opresión, discriminación, inducción al remordimiento o castigo por ejercer o no actividades relacionadas con el conocimiento, exploración y disfrute” (CNDH, 2016, p. 14) del cuerpo y la sexualidad.

3. *Derecho a manifestar públicamente afecto* y a ejercer la libertad individual de expresión, manifestación, reunión, identidad sexual, de género y cultural sin prejuicios, discriminación ni violencia.

Expresar abiertamente el amor que experimenta una persona busca fomentar un país armónico, afectivo, libre de violencia y respetando a la diversidad sexual. El

Estado está obligado a garantizar este derecho libre de discriminación, cuestionamiento, extorsión y amenazas físicas, verbales, sexuales o psicológicas.

4. *Derecho a decidir libremente con quien o quienes relacionarse afectiva, erótica y socialmente*; así como elegir y ejercer prácticas sexuales, la manera en que nos relacionamos, con quien compartir la vida, sexualidad, emociones, deseos, placeres y/o afectos con libertad y autonomía.

El estado por su parte se encuentra comprometido a garantizar este derecho mediante acciones que impidan el matrimonio forzado o trata de personas.

5. *Derecho a que se respete la privacidad e intimidad y a que se resguarde confidencialmente la información personal* en todos los ámbitos de la vida, incluyendo la sexual, sin importar edad.

Dentro de la privacidad se encuentran elementos como el cuerpo, relaciones afectivas (amistades, familiares y parejas), pertenencias y la sexualidad que deben respetarse bajo los distintos contextos en donde se desarrolle la persona como escuela, trabajo y/o familia.

El estado está obligado a mantener esta información de manera confidencial y resguardada, cualquier individuo que tenga acceso a ella (profesionales de salud, profesores, etc.) tiene la responsabilidad de preservarla y no difundirla sin la autorización del propietario.

6. *Derecho a la vida, a la integridad física, psicológica y sexual, a vivir libre de violencia* y que no se someta a ningún tipo de tortura ni a tratos crueles, inhumanos o degradantes.

Ninguna persona o autoridad en los distintos ámbitos en donde se desenvuelve, es decir, trabajo, familia, escuela, salud, comunidad o institución puede utilizar su poder para ejercer violencia (física, sexual, psicológica, económica, etc.) o realizar acciones con la intención de lastimar o dañar la vida de alguien así como su dignidad, integridad y/o libertad.

Si se llegara a presentar violencia sexual es obligación del Estado dar a la víctima ayuda mediante asesoría legal y orientación en cualquier ámbito que necesite

como atención psicológica y médica para enfermedades de transmisión sexual, anticonceptivos de emergencia y aborto legal.

Es en este último punto donde debe hacerse una pertinente aclaración; en todo el país (Estados Unidos Mexicanos) es legal realizar una interrupción del embarazo cuando este es producto de una violación, esto se encuentra estipulado en el código penal.

Ante lo anteriormente descrito, el Estado debe proporcionar espacios y servicios públicos como escuelas, centros de trabajo y salud, etc. libres de cualquier tipo de violencia.

7. Tenemos derecho a decidir de manera libre e informada sobre nuestra vida reproductiva.

Este derecho incluye decisiones relacionadas con tener o no hijos, cuántos (as), cuando y con quien sin ser un impedimento su orientación sexual, estado de salud, género, edad, estado civil u otras características que conformen o describan a la persona; siempre considerando el nivel de evolución de las facultades mentales y necesidades.

Las elecciones respecto a la reproducción de alguien deben ser tomadas de manera informada y autónoma bajo un entorno de apoyo, seguridad y salud. El Estado por su parte debe de promover y asegurar el acceso a información y servicios de salud, incluyendo métodos anticonceptivos, atención durante el embarazo o si se desea, todo lo relacionado con el aborto.

8. Derecho a la igualdad, para vivir libre de prejuicios y estereotipos de género que limitan las capacidades, prácticas y ejercicio pleno de los derechos.

Los seres humanos presentan necesidades y características distintas pero esto no debe de significar que su valor sea distinto por lo que tienen las mismas posibilidades de ejercer sus derechos sin discriminación, igualdad de oportunidades, trato digno y equitativo.

Por su parte el Estado deberá ayudar al cumplimiento de este derecho con la emisión de políticas públicas y tomar las medidas adecuadas para erradicar estereotipos de género que afectan la salud, justicia, igualdad y equidad.

9. *Derecho a vivir libre de discriminación.*

Al ser una sociedad tan diversa es fácil de entender que hay una gran variedad de expresiones de identidad sexual y cultural así como un panorama extenso en la manera de vivir y ejercer la sexualidad; cada persona es libre de vivir exento de discriminación sin ser un impedimento su edad, origen étnico, color de piel, cultura, sexo, género, discapacidades, condición social, economía, salud (embarazo, enfermedades de transmisión sexual) jurídica, religión, apariencia física, características genéticas, situación migratoria, lengua, opinión, orientación sexual, estado civil, situación y responsabilidad familiar o antecedentes penales. El Estado se encuentra comprometido a ayudar aquellos ciudadanos(as) que se encuentren en una situación de discriminación con el uso de medidas para prevenir, atender y sancionar estas conductas.

10. *Derecho a la información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad para tomar decisiones libres en la vida.*

Cuando hablamos de sexualidad el discurso debe contener todos los elementos que la conforman como: género, erotismo, vínculos afectivos, reproducción, placer y la diversidad sexual. El informante debe exponer “sin estereotipos, prejuicios, mitos o culpa, debe ser laico y basarse en evidencia científica”. (CNDH, 2016, p. 18)

El Estado garantiza el acceso a este contenido a través de instituciones; específicamente mediante los servicios de salud y organismos educativos. Este contenido será transmitido de acuerdo a las necesidades del consultante como también se considerará la evolución de sus facultades mentales.

Muchas veces los medios digitales pueden “atentar” contra este derecho debido a su capacidad casi ilimitada de almacenar información, poniendo a disposición más fácilmente la información poco veraz y de dudosa confiabilidad.

11. *Derecho a la educación integral en sexualidad* que fomente la toma de decisiones libres e informadas, la cultura de respeto a la dignidad humana, la igualdad de oportunidades y la equidad.

Impartir educación integral en sexualidad genera beneficios para la población en su bienestar físico, mental y social como para la sociedad en general. Quien brinda este servicio debe de procurar que la información que aporte sea actualizada, científica, cuidando el énfasis en los derechos humanos, con perspectiva de equidad de género, pertinencia cultural y libre de estereotipos, prejuicios, estigmas, mitos y culpa. Un punto relevante es que el contenido será desglosado y adecuado de acuerdo con la evolución de las facultades del/la consultante.

El Estado por su parte, tiene la responsabilidad de “implementar, fortalecer y actualizar los programas y estrategias de Educación Integral en Sexualidad involucrando a distintas instancias, sobre todo las educativas y de salud, incluyendo la formación de personal de educación y salud en todos los niveles”. (CNDH, 2016, p. 19)

12. *Derecho a los servicios de salud sexual y reproductiva*, que sean amigables para adolescentes y jóvenes, confidenciales, de calidad, gratuitos, oportunos y con pertinencia cultural.

Estos servicios se adecuan de acuerdo a la evolución de las facultades del solicitante; sin embargo, no es posible negar la atención a un/a menor de edad aunque no se cuente con la presencia de un tutor/a que lo/a acompañe. Los servicios que incluye la consejería es “información, orientación y apoyo educativo, provisión de métodos anticonceptivos, aborto legal y seguro, atención durante el embarazo, parto y puerperio, detección oportuna y atención de ITS incluyendo el VIH, detección y atención de la violencia, entre otros”. (CNDH, 2016, p. 19) El apoyo debe estrictamente ser libre de violencia, estigma y discriminación.

El Estado tiene la obligación de brindar un acceso universal a servicios de salud sexual y reproductiva con la certeza de que los/as acudan puedan tomar elecciones de manera libre, informada y autónoma pues los servidores de salud estarán capacitados y sensibilizados para actuar ante las diversas problemáticas

y/o dudas que presenta la población, ya que se encuentran recibiendo preparación para su actualización.

13. *Derecho a la identidad sexual*, a construir, decidir y expresar la identidad de género, orientación sexual e identidad política que se elija.

La relevancia en poder adoptar una identidad sexual con la cual la persona se sienta a gusto y conforme permite crear una identidad jurídica, está a su vez da acceso a todos los derechos humanos y con ello a la participación social e inclusión en aspectos de la vida como economía, política y cultura.

El Estado garantiza que la identidad de los individuos sea reconocida mediante la expedición de documentos legales que amparen su identidad sexual como elemento para contribuir activamente en la ciudadanía.

14. *Derecho a la participación en las políticas públicas sobre sexualidad y reproducción*, en su diseño, implementación, evaluación y seguimiento.

Se puede incluir dentro de este derecho la posibilidad de participación para cualquier mexicano/a el involucrarse en iniciativas de ley, planes o programas públicos que se encuentren vinculados a los derechos sexuales; como ejemplo, la asignación y ejecución del presupuesto público. También la capacidad para expresar, manifestar y asociarse con otras personas para dialogar, crear y proponer acciones a favor de los derechos sexuales.

Por parte del Estado se espera el compromiso para generar espacios y medios para la participación bajo un ambiente de igualdad, transparencia y justicia.

¿Qué pasa si los derechos sexuales son corrompidos o violados?

Las campañas de educación sexual suelen estar enfocadas a la prevención del abuso o violación de los derechos sexuales pero afrontar y asumir que esta información puede llegar tarde, confusa o insuficiente a todas las dudas que pueden ir surgiendo en la vida de nuestros y nuestras adolescentes y jóvenes; quizás nos lleve un paso adelante para atender estas necesidades. Este apartado busca ser un recurso adicional para los/as servidores/as de salud que pueden

encontrarse en una situación de abuso o violación de los derechos y brindar apoyo a la víctima.

Si bien el presente trabajo va dirigido a una intervención primaria; es decir de prevención, y no a una secundaria (atención), no está de más brindar herramientas que pueden ayudar a cualquier persona que esté en contacto con adolescentes y les permita actuar de forma integral.

La Organización Panamericana de Salud y La Organización Mundial de Salud (2014) crearon el manual “Atención de salud para las mujeres que han sufrido violencia de pareja o violencia sexual” del cual retomamos algunos de los puntos más relevantes para nuestro trabajo; a continuación serán desarrollados.

¿Cómo saber que alguien está siendo víctima de abuso o violencia?

Se puede creer que las personas que sufren algún tipo de violencia mantienen completo silencio pero la realidad es que dan pequeñas pero valiosas señales de lo que ocurre mediante su aspecto físico, comportamiento, en las relaciones que establecen o en la forma en que se comunican.

Se debe iniciar por comprender que estar bajo violencia puede producir vergüenza y/o miedo en la víctima por las posibles consecuencias que puede resultar el afrontarse con sus agresores o la opinión pública que esto genere por lo que una actitud empática y de paciencia por parte de del servidor de salud o tutor/a permitirá generar un ambiente de confianza y seguridad.

A continuación se enlistan algunos signos presentes en situación de violencia:

- Presencia o recurrencia de problemas de salud psicológica como estrés, ansiedad y/o depresión.
- Conductas excesivas y destructivas en el consumo de alcohol, tabaco o drogas.
- Pensamientos, planes o actos de autolesión (cortarse, arrancarse cabello, bulimia, anorexia, golpearse, quemarse, perforarse, reabrirse heridas, etc.) o suicidio.
- Lesiones físicas (moretones, rasguños, fracturas, esguinces, etc.) que no tienen una razón aparente o suelen justificarlas con eventos increíbles.
- Infecciones recurrentes de transmisión sexual.

- Embarazos inesperados o no deseados.
- “Dolores o trastornos crónicos sin explicación (dolores pélvicos o problemas del sistema reproductivo, trastornos gastrointestinales, infecciones de las vías urinarias, dolores de cabeza, etc.)” (Organización Panamericana de la Salud, 2016, p. 10)
- Consultas médicas reiterativas sin encontrar un motivo o diagnóstico claro.
- El/la agresor/a suele entrometerse en las citas médicas o psicológicas de la víctima o buscar desviar la atención de él/ella.

Si se detecta mínimo uno de estos rubros; la OMS recomienda a los/as servidores de salud mencionar a la probable víctima el tema de violencia con la intención de que sean ellos/as los/as que den el paso para hablar sin sentir presión y así forjar un vínculo de seguridad y comprensión.

Que no hacer ante una posible víctima de violencia

- Evitar indagar en el tema si es que la persona no se encuentra sola pues esto puede ser un impedimento para que pueda expresarse sin pena o miedo.
- No emitir juicios de valor y utilizar un lenguaje sencillo y adecuado a las características de la posible víctima.
- Existe la posibilidad de que escuchar la palabra “violencia” o “maltrato” produzca rechazo, por lo que una buena opción es referirse al problema con el mismo vocablo que utilice el/la individuo/a.
- Presionar para que cuente con detalle lo sucedido, obligando a que reviva momentos dolorosos.
- Pedirle que analice las circunstancias o motivos que llevaron a esta situación.
- Presionar para que cuente su historia (evocando sentimientos y acciones) a la gente.
- Presionar para que acuda a otros servicios como policía o autoridades escolares.

Consejos para una conversación beneficiosa

- Buscar que sea una charla en un espacio privado donde la persona se sienta segura de hablar.
- Es de suma importancia aclarar aspectos de confidencialidad; mencionando que nadie que no deba saber lo acontecido tendrá acceso a esta información pero que se verá obligado a notificar lo sucedido si su vida o la de alguien más se encuentra en peligro.
- Una buena forma de hacer que el diálogo fluya es mostrar empatía y atención, repitiendo lo hablado y asintiendo.
- Alienta a que siga hablando pero sin cruzar la línea; es decir, no forzar a la persona.
- Da espacios para los silencios así como para el llanto y tiempo para que pueda reponerse de ellos.
- Refiérase a la persona de la manera que el/ella se sienta más cómodo/a; también, puedes utilizar los vocablos de sobreviviente o superviviente.

Nota: Al tratarse de un/a menor de edad es de importancia notificar a sus tutores y autoridades escolares para que en conjunto trabajen por su bienestar, de lo contrario se estaría cometiendo un delito y negligencia laboral.

Guía de preguntas para una situación de violencia

Para dar una introducción a la conversación

- Hay muchas personas que suelen tener dificultades o problemas con la gente con la que convive o es cercana a ellos/as; ¿algo similar te está ocurriendo?
- He notado que te encuentras un poco.... (enlistar características identificadas) ¿hay algo que te gustaría contarme?

Ayudan a evidenciar que hay intereses de su parte por escuchar su historia

- ¿Hay alguien que te de miedo?
- ¿Alguien te ha amenazado con hacerte daño o lastimarte físicamente?
- ¿Alguien ha utilizado contigo palabras que te lastimen o te hagan enojar?

- ¿Hay algún espacio en donde no te sientas seguro/a o incómodo/a como tu casa o la escuela?
- ¿Alguien te ha obligado a hacer algo que tú no quieres?
- ¿Alguien ha amenazado tu vida?

Apoyo de primera línea

La anterior guía es una breve ayuda en caso de que se atienda un(a) probable víctima de violencia, la cual se debe de derivar a otra instancia; sin embargo, existe la posibilidad que sea el/la responsable de dar la atención pertinente y es necesario indagar a profundidad.

De acuerdo con la Organización Panamericana de Salud (2016) en “Atención de salud para las mujeres que han sufrido violencia de pareja o violencia sexual”, la atención de primera línea es un medio para brindar apoyo práctico y responsable a las necesidades que presenta la persona ya sean necesidades emocionales y físicas así como procurar por su seguridad e investigar sobre las redes de apoyo con que cuenta, sin ser invasivo/a.

Este servicio es de gran relevancia pues puede ser la única ocasión que tenga contacto directo con la víctima y esto es una gran ayuda para afrontar esta situación.

El/la profesional de salud debe de cubrir cinco tareas necesarias para lograr un adecuado apoyo de primera línea. Responde al mismo tiempo tanto a las necesidades emocionales como a las necesidades prácticas. Las letras de la palabra “ANIMA” pueden ayudarle a recordar las cinco tareas que protegen la vida de las mujeres. (Ver Tabla 16)

Tabla 16

“ANIMA”

Acrónimo	
Atención al escuchar	Escuche atentamente a la mujer con empatía.
No juzgar y validar	Demuestre a la mujer que la comprende, que le cree y que no la juzga. Asegúrele que ella no tiene la culpa de lo sucedido.
Informarse sobre las necesidades y preocupaciones	Evalué y responda a las diversas necesidades y preocupaciones que la mujer tenga: emocionales, físicas, sociales y prácticas (p. ej., el cuidado de los hijos).
Mejorar la seguridad	Analice con ella un plan para que la mujer se pueda proteger a sí misma a partir de ese momento, en caso de que los episodios de violencia se repitan.
Apoyar	Apoye a la mujer para que reciba información y los servicios y el respaldo social que necesita.

Nota. Tomado de “Atención de Salud para las Mujeres que han Sufrido Violencia de Pareja o Violencia Sexual” [Información], Organización Panamericana de Salud, 2016, (p. 16).

Esta información permitirá brindar una atención integral a los/as adolescentes y jóvenes, donde puedan visualizar y percibir que no se encuentran solos/as ante problemáticas de violencia sino que hay toda una sociedad que piensa en sus necesidades llevando a la creación de normas, leyes y derechos que buscan su seguridad, respeto, aprendizaje y autocuidado.

Es una obligación hablar por parte de los/as educadores/as sobre sus derechos para que gocen y ejerzan una sexualidad responsable y saludable; posibilitando el crear seres humanos capaces de formar relaciones bajo el buen trato y la reciprocidad, como también, hacerlos dueños/as de su cuerpo, que sean capaces de elegir sobre sí mismos/as y conozcan las consecuencias que pueden tener sus

actos, instruir en cómo deben de cuidarse y protegerse mediante los recursos a los que tienen acceso así como el poder y valor que tiene su persona.

Hablar sobre sexualidad con adolescentes tiene como intención hacerlos/as dueños/as de su cuerpo, ser responsables de su placer, gozo y cuidado, hacerles notar que el conocimiento la duda o la curiosidad junto a un/a profesional puede ser el camino correcto para tener una sexualidad responsable y con ello, mayor confianza, seguridad y libertad.

Este capítulo busca ahondar en todos los derechos sexuales con los que cuentan los y las adolescentes para su autocuidado y sepan ejercerlos; en caso que uno de estos sea violado el/la profesional pueda identificar algunas señales de abuso y brindar una primera intervención en beneficio de la salud del adolescente.

Intervención

Propuesta de intervención

Mientras nos encontrábamos en nuestras prácticas profesionales en el programa de formación “Intervención clínica dirigida a parejas” con un enfoque sistémico en el centro de atención psicológica “Dr. Guillermo Davila”, notamos como en los distintos casos de intervención o entrevista en pareja las redes sociales eran mencionadas en algún punto de su sesión; ya sea para alabarlas como una herramienta que permite a las parejas mantenerse comunicadas y con ello sentir más cercanía, o todo lo contrario, era el elemento que los/as llevaba a solicitar atención.

Cabe mencionar que en estas prácticas solo llegamos a intervenir con parejas adultas que cometían errores o eran violentos/as en sus redes sociales que impactaban directamente en su relación matrimonial cómo postear imágenes eróticas, dejar abiertas sus redes sociales en dispositivos públicos, compartían mensajes eróticos sin anonimato, creaban cuentas secundarias para espiar a su pareja, etc. Nos llevó a reflexionar que existía la posibilidad de educar a las generaciones de adolescentes en el uso de redes sociales y, conforme fueran creciendo, su efecto dentro de las relaciones sexo-afectivas que fueran estableciendo estuvieran controladas, disminuyendo con ello una problemática creciente en el ámbito de relaciones.

Nos percatamos de la importancia que cobraban las redes sociales y cómo la línea que dividía la vida real de la virtual era cada vez menos perceptible; satanizarlas y negar su existencia es prácticamente negarse al progreso, ¡están aquí!, y, por lo menos en un panorama próximo no van a desaparecer. Gracias a ellas se han generado nuevos empleos, son aliadas para las pequeñas empresas, conectan gente de todo el mundo, se pueden generar nuevas amistades, aprender una disciplina, favorecer la cercanía entre el alumnado y el/la profesor/a, nuevas prácticas erótico-afectivas, etc. Por supuesto que tienen su lado negativo y no se pretende ocultar pero en todo existe esta dualidad que puede combatirse. Entonces... ¿Cómo se relacionan los y las adolescentes dentro de las redes sociales? y ¿cómo gozar de todos los privilegios y bondades que nos dan las redes sociales sin verse inmerso/a en situaciones de riesgo y/o violencia?

Estas fueron las preguntas que vieron nacer este proyecto; a través de la investigación identificamos que la población con mayor uso de las redes sociales son los y las adolescentes para establecer relaciones de amistad y sexo-afectivas.

Si bien las nuevas generaciones crecieron con la tecnología son sus cuidadores/as en su mayoría los/as que se adaptaron a este giro que dio la vida; así que, ¿quién enseña a quién? Exacto, existe un vacío.

Nos empatizamos con la población objetivo, recordamos la educación que recibimos en sexualidad y coincidimos que era escasa, llena de prejuicios y temores, donde la mejor medida de autocuidado era la prohibición y el placer no “existía”. Hablar de sexualidad era vergonzoso, generaba temor y las personas adultas creaban un ambiente de desconfianza para preguntar o dialogar entre los compañeros/as de la edad.

Quisimos cambiar esto; creando un juego de intervención universal y primaria que eduque en sexualidad ya que la mejor manera de prevenir y combatir la violencia es con información oportuna que permita identificarla y contrarrestarla.

El juego baja las defensas, entras a la dinámica con la intención de divertirte y pasar un buen rato e intercambiar risas y palabras. Ese ambiente ligero, noble y que reúne a las personas era el que queríamos para hablar sobre sexualidad.

Con esta visión nace “La Vida Online” un juego de mesa que busca reunir a los y las adolescentes, dialogar sobre sexualidad e identificar, a través de sus experiencias de vida, el papel que ha tomado la violencia dentro de sus relaciones afectivas y redes sociales.

Figura 6

Juego la Vida Online



Nota. Tomado de Tetlamatzi Aragón, 2022. [Diseño]

Por supuesto que identificar la violencia que tienen o ejercen dentro y fuera de las redes sociales era uno de nuestros objetivos, pero deseamos trascender más allá; propiciar que gocen y se apropien de sus cuerpos así como de su placer y con ello asumir con este derecho sus respectivas responsabilidades para resguardar su seguridad y salud. En este espacio todas las opiniones y dudas son valiosas; es decir, el/la facilitador/a será experto/a en sexualidad y violencia, pero los y las adolescentes serán ellos/as los/as expertos/as en sus propias necesidades; es decir, ambas partes tienen algo que aprender del otro/a.

La persona que desee participar, al terminar el juego estará encaminada al aprendizaje de vivir y disfrutar su sexualidad: ubicarse dentro del ciclo de vida, conocer sus derechos sexuales, identificar la violencia dentro y fuera de las redes sociales, acciones de autocuidado para ejercer su sexualidad, conocer las prácticas-eróticas online y presenciales, establecer límites dentro de las relaciones afectivas para prevenir la violencia y derrocar los estereotipos de género así como los relacionados a las distintas expresiones de amor.

Procedimiento

Iniciamos conociendo y recordando los juegos de mesa ya que esto nos permitió desarrollar una idea de cómo introducir algo educativo dentro del terreno de juego. Retomamos algunos conceptos de nuestros juegos de la infancia.

Entonces nuestro resultado fue el siguiente, crear un tablero que tuviera un inicio y una meta, tener una ficha de jugador color negro que representara a la violencia y cada que un/a jugador/a actuara de forma violenta ella fuera quien avanzara, crear un dado de aplicaciones que de forma azarosa diera la situación que se debe enfrentar, generar un conjunto de preguntas que se presentaran como acontecimientos o vivencias que deben de resolverse con su toma de decisiones basadas en violencia o buen trato y estas tuvieran consecuencias para su progreso dentro del juego.

El siguiente paso consistió en crear el contenido del juego, teníamos claro que queríamos abordar el tema de sexualidad, pero este era bastante amplio por lo que nos limitamos a partir de la detección de necesidades de la población que realizamos con la revisión literaria y nuestra experiencia dentro del escenario clínico. Con ello creamos ocho categorías que serían nuestra guía:

- derechos sexuales
- violencia en redes sociales
- violencia en el noviazgo
- prácticas erótico-afectivas online
- prácticas eróticas-afectivas presenciales v.s. online
- seguridad dentro de las redes sociales
- establecer límites dentro de las relaciones de noviazgo
- diversidad sexual

De cada tema se hizo una documentación que posteriormente, fue posible generar las cartas para el juego y que esté a su vez, permitiera prepararnos para las dudas o ronda de preguntas que surgieran en el momento de su aplicación.

Finalizamos buscando una diseñadora que nos ayudará a diseñar el tablero y dados del juego. A continuación se describirán los elementos que deben considerarse para su correcta ejecución.

Participantes y criterios de inclusión

El juego fue diseñado para adolescentes entre las edades de doce y diecisiete años ya que se encuentran estableciendo sus primeras relaciones afectivas y/o

encuentros erótico-afectivos, además que son los y las principales consumidores de redes sociales.

Las situaciones y preguntas presentes en las tarjetas de juego aunque pueden presentarse en la cotidianidad de cualquier usuario/a de redes sociales, nos enfocamos en esta población debido a que presenta mayor necesidad en cuanto a educación sexual ya que se observa un inicio de su vida sexual cada vez más temprana y un aumento tanto en la violencia sexual y no sexual online, además de un incremento en el uso de redes sociales. Esta propuesta tiene como meta ser preventiva y favorecer el futuro de los y las adolescentes para el establecimiento de relaciones sexo-afectivas saludables, responsables y amorosas dentro y fuera de la red.

Gracias a la naturaleza del juego, permite ser participe a cualquier adolescente que tenga interés por jugar, aprender o escuchar. Podrán jugar hasta seis participantes al mismo tiempo.

Características de los/as facilitadores/as

Se le dará preferencia a un/a profesional de salud que tenga preparación en temas como adolescencia, anatomía, diversidad sexual, equidad de género, redes sociales, prácticas erótico afectivas presenciales y online, infecciones de transmisión sexual, métodos anticonceptivos, derechos sexuales como atención y prevención de la violencia. En caso que no se cuente con personal con el perfil mencionado, el material anteriormente presentado, será una herramienta útil para el entrenamiento y capacitación del interesado/a que desee aplicar este instrumento.

Deberá tener gusto por trabajar con adolescentes y la facilidad para generar un ambiente divertido pero respetuoso con las distintas opiniones que surjan de los y las participantes. Se encargará de movilizar y cuidar el orden de juego; como también, buscará el aprendizaje y esclarecimiento de dudas.

Se recomienda que sean dos facilitadores/as al mando cuando el juego se encuentra a su máxima capacidad de jugadores puesto que es de suma importancia prestar atención a los comentarios y preguntas que se generen durante la partida, ya que éstas enriquecen el juego y es una forma de detección

de necesidades. Los/as facilitadores podrán al finalizar el juego, profundizar en los temas requeridos por el público.

Escenario

Gracias al dinamismo del instrumento este puede ser aplicado en ferias de salud, escuelas, práctica clínica grupal y talleres de sexualidad o noviazgo

Forma de convocatoria

En caso de encontrarse en un escenario como feria de salud o escuela, el o la facilitador/a deberá realizar la invitación al público en general y dar preferencia a la población seleccionada.

En caso de que el facilitador o profesional decida impartirlo dentro de la práctica clínica; también es posible, este deberá detectar si el instrumento puede ser de utilidad para guiar o resolver la problemática que lleva al consultante^[JS1] (s) a solicitar apoyo. El/la terapeuta realizará la invitación de manera personal a su consultante y dependiendo por supuesto de su interés y participación, destinará las sesiones que considere oportunas para su aplicación y devolución. El/la terapeuta moderará el juego, realizando las preguntas al consultante y podrá intervenir cuando observe una conducta violenta cuestionando su comportamiento o creencias, e incluso si se considera necesario, profundizar en alguna pregunta aportando mayor información.

En cuanto a los talleres, el/la facilitador/a tiene la posibilidad de desarrollar un programa sobre los temas que aborda el juego, podrá ser utilizado como medio de detección o evaluación (como se explicó en el apartado de propuesta de intervención"). Dentro de la planeación del taller se podrá delimitar la población objetivo siendo un requerimiento para ingresar ser adolescente entre doce y diecisiete años.

Dentro de las consideraciones éticas que deben contemplarse en el trabajo con menores de edad; primeramente, es el consentimiento del/la tutor/a para ser partícipe de la actividad. Este tendrá validez una vez que el/la aplicador/a brinde una explicación ya sea verbal o escrita de los objetivos del juego así como la ganancia que puede obtener el/la jugador/a. Por otra parte el asentamiento; es

decir, la expresión libre del/la menor de querer ser partícipe es igualmente importante para ser considerado/a para la actividad. Ambas partes tendrán la oportunidad de concluir con la actividad en el momento que lo consideren necesario.

El/la aplicador/a como se ha mencionado, deberá brindarles un ambiente de respeto en donde puedan expresarse libremente, esto a través del uso de los términos confidencialidad y privacidad (que serán presentados en las reglas) se les debe manifestar que no serán reconocidos/as por sus respuestas y pueden decidir la cantidad de información que aporten.

Materiales

El juego cuenta con siete elementos principales

Figura 7

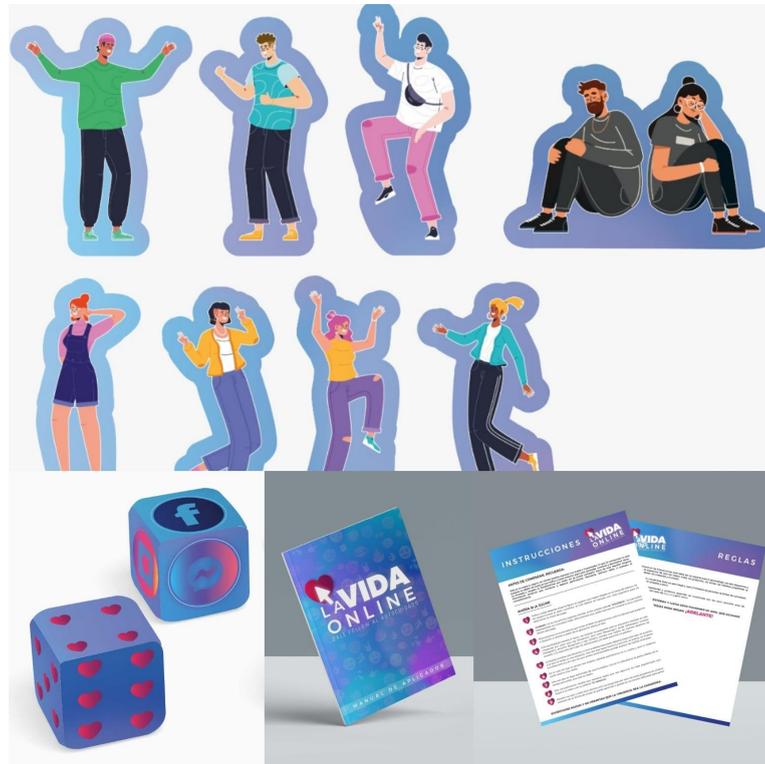
Componentes del Juego la Vida Online



Nota. Tomado de Tetlamatzi Aragón, 2022. [Diseño]

Figura 8

Zoom en las Piezas del Juego la Vida Online



Nota. Tomado de Tetlamatzi Aragón, 2022. [Diseño]

- Tablero: Es un rectángulo de 30 cm x 30 cm, compuesto de 35 casillas.
- Dado numérico: Tiene seis distintas caras numeradas del 1 al 6, este dado determinará el orden con el cual los y las jugadores van a tirar
- Dado de aplicaciones: Cada cara de este dado tiene el símbolo de una red social como Facebook, Instagram, WhatsApp, Messenger, Tinder o Snapchat. Esta pieza permitirá al jugador/a tomar la carta seleccionada al azar para responder y poder así avanzar.
- Figura de jugador/a: Son seis alfiles de distintos colores que representarán al jugador/a dentro del tablero. Existirá una sexta pieza color negro que representara la ignorancia. (posteriormente se explicará su función y modo de juego).
- Tarjetas de preguntas: Son 288 tarjetas divididas en ocho temas; derechos sexuales, violencia en redes sociales, violencia en el noviazgo, prácticas erótico-afectivas online, prácticas eróticas-afectivas presenciales v.s.

online, seguridad dentro de las redes sociales, establecer límites dentro de las relaciones de noviazgo y diversidad sexual, cada categoría tiene 36 tarjetas repartidas en las seis aplicaciones mencionadas con anterioridad. El/la jugador/a deberá responder la situación planteada para poder avanzar o mantenerse en su casilla.

- Instructivo: Es un tarjetón que le permitirá al facilitador/a familiarizarse con el juego; contiene una breve descripción así como justificación de su creación, sus objetivos, público al que se encuentra dirigido y escenarios recomendados para su aplicación. Por la parte posterior, se enlista el contenido del juego y la función de cada uno de estos objetos; por último, las reglas de juego para que puedan ser leídas en voz alta a todos/as los/as jugadores y el/la facilitador/a se encargue únicamente de resolver dudas que puedan surgir.
- Manual: Es un cuadernillo que ayudará al/la facilitador/a a capacitarse y aprender los temas requeridos para aplicar este instrumento ya que el aprendizaje que se pueda obtener depende de la resolución de dudas y fomentar el diálogo entre los y las participantes para el intercambio de conocimiento.

Instrucciones.

Antes de comenzar, recuerda:

Este es un espacio seguro, en dónde puedes expresar tus dudas e inquietudes, lo que tú compartas no será juzgado ni objeto de burla ya que todos y todas estamos aquí para aprender, construir y deconstruir ideas.

La empatía y respeto es fundamental; por ende, no se podrá compartir fuera de esta reunión ninguna información personal que involucre a algún/a participante.

Recuerda, siempre debe ir primero el consentimiento.

1. Todos y todas deberán situar la figura de jugador que hayan elegido en el inicio del tablero. Se les proporcionará el dado numérico, el cual deberá ser lanzado por cada jugador/a para así determinar el orden de juego

2. Cuidado, no se encuentran jugando solos/as, con ustedes está la “VIOLENCIA”, la cual estará representada por una pieza negra. Ella avanzará una casilla cada que se cometa un acto violento dentro del juego.
3. El/la primero/a en turno tendrá que lanzar el dado de aplicaciones, este le indicará qué pregunta o situación a resolver a partir de la aplicación electa al azar.
4. El/la facilitador/a tomará el banco de tarjetas de preguntas que se encuentra dividido en seis categorías por color: azul rey (Facebook), azul cielo (Messenger), verde (Whatsapp), morado (Instagram), amarillo (Snapchat) y rojo (tinder); tomara una tarjeta de manera aleatoria de acuerdo a la respuesta del cubo de aplicaciones y la leerá para todo el público.
5. La tarjeta contiene una situación y cinco posibles soluciones; deberás elegir sólo una, de acuerdo a lo que tú harías en esa situación. Una vez que hayas hecho tu elección, al reverso, se muestra la consecuencia y en caso de que actúes correctamente podrás avanzar las casillas indicadas.
6. En el caso de que tu actuar sea violento deberás permanecer en tu casilla y será la violencia quien avance una casilla.
7. Una vez que se haya terminado de usar la tarjeta, colocar la utilizada en la parte inferior de la baraja para evitar que está se repita.
8. Este procedimiento tendrá que repetirse hasta que sea alguno/a de lo/as jugadores/as que llegue a la meta o en su defecto “la violencia”
9. Mantén tus ojos y oídos bien atentos ante las preguntas del resto de los/as jugadores/as, porque también de su forma de actuar se puede aprender y puede ser un recurso adicional para ganar.
10. Diviértanse mucho y no permitan que la violencia sea la ganadora.

Reglas.

Como se mencionó en las instrucciones, este debe ser un espacio para el aprendizaje, por ello dejaremos a un lado y con la esperanza de que los roben; todos los prejuicios, las burlas, las miradas juzgadoras, la vergüenza, los tabúes, las creencias y el miedo.

El lugar en donde te encuentras tiene un aire mágico, que al inhalarlo las personas se llenan de curiosidad, respeto, reciprocidad, empatía y amor.

Todos y todas son importantes y podemos aprender de nosotros/as por eso pido atención ante las preguntas y respuestas del resto de los y las jugadores/as.

Quítate lo que te estorba y llena esos pulmones de aire, que estamos listos/as para iniciar. ¡Adelante!

Aplicación en un grupo piloto

Fuimos invitados a la Feria de Sexualidad 2019 en el monumento a la Revolución como expositores, para poner a prueba nuestro juego y con ello realizar los cambios pertinentes.

Nos encontrábamos trabajando en el contenido del juego cuando esta invitación llegó, estaba casi concluido a excepción de la parte visual puesto que aún no contábamos con los elementos físicos que lo componen; es decir, tablero, dados, fichas de jugadores, etc.

Se buscó una diseñadora que nos pudiera apoyar con este elemento y debido a la premura de la entrega fue imposible tener una imagen global del juego y únicamente recibimos los dados y tablero.

Formulamos una presentación que se compartiría al final de juego a modo de conclusión y que también les permitiera a los y las jugadores recibir mayor información sobre el contenido.

Gracias a la afluencia de personas que se esperaba aquel día, se mandaron a hacer dos tableros esto con la intención de poder dividirnos y captar más gente, por ello, fue de suma importancia que cada elemento del equipo se encontrara bien familiarizado con el tema ya no habría mutuo apoyo ya que estaríamos separados.

Iniciamos narrando que nos encontrábamos temerosos de que la gente encontrará aburrido nuestro juego y con ello no desearan participar pero en cuanto comenzamos a narrar la temática del juego pudimos reunir con rapidez dos grupos de juego, la gente que lamentablemente llegó después, se mantuvieron observando y escuchando las aportaciones de las y los jugadores así como la de nosotros como aplicadores. También observamos que los y las

adolescentes que acudían con sus padres se mantenían en la periferia y en algunos casos, estos mismos impidieron que sus hijos/as se unieran al juego.

Se nos facilitó un espacio por una hora, por ello fue posible jugar aproximadamente 40 minutos y durante este tiempo, las y los jugadores se mantuvieron atentos tanto a las preguntas que se les hacía como a las de otros/as. Se mostraron participativos/as cuando la violencia avanzaba y por ende, permanecían en su casilla ya que comenzaban a cuestionar porque su forma de actuar era violenta y cómo podrían cambiarlo.

Figura 9

Es Hora de Jugar



Los últimos 20 minutos los utilizamos para concluir la actividad y poder dar un/a ganador/a de la partida así como explicar el propósito de nuestro juego y dar un pequeño espacio para las preguntas o comentarios. Lamentablemente las instalaciones no contaban con servicio eléctrico lo que nos impidió transmitir nuestra presentación y tuvo que darse todo el contenido sin un apoyo visual.

Entre las retroalimentaciones que recibimos del público fue que se necesitaba de más tiempo para entender el juego y posteriormente jugar, al ser un tema relativamente nuevo se les ayudará a conocer los términos utilizados para nombrar la violencia en internet, darles herramientas para identificar y enfrentar la violencia dentro de las redes sociales así como en el noviazgo y querían recomendaciones para tener prácticas eróticas seguras.

Uno de los comentarios que más nos sorprendió vino de una mamá, nos sugirió dar un taller para padres en donde se pudiera educarles para hablar sobre sexualidad con sus hijos/s o apoyarles en caso de necesitarlo.

Algo importante que hay que resaltar es que los/as participantes adolescentes se mostraron interesados/as (y algunas personas adultas) y tenían conocimiento al respecto, esto se notó a la hora de preguntar si tenían alguna duda o comentario al finalizar la presentación, incluso una de ellas (adolescente) nos complementaba con algún dato lo que hacía notar su conocimiento o receptividad.

Todas estas sugerencias fueron anotadas y consideradas para mejorar el presente trabajo.

Figura 10

Construyendo un Espacio para el Aprendizaje



Resultados

Nuestra experiencia dentro de la feria fue gratificante pero lo más importante es que se encontró llena de aprendizaje, nos permitió detectar algunas áreas de oportunidad y con ello perfeccionar la estructura del juego.

Los resultados obtenidos de esa prueba piloto serán agrupados de acuerdo con su temática. Iniciemos con los aspectos de planeación.

Los rasgos de inclusión para los y las participantes; durante la feria no tuvimos la oportunidad de controlar a los y a las participantes que se unían debido a que el tiempo con el que disponíamos era limitado, por ende, se destinó a la

convocatoria aproximadamente 5 minutos lo que nos llevó a aceptar a cualquier voluntario/a que fuera adolescente. Notamos que existían diferencias en cuanto a las experiencias que se encontraban viviendo ya que los/as más grandes no encontraban interés en las distintas situaciones que se les planteaba en las preguntas, en ocasiones eran más críticos pero con base a sus vivencias lo cual muchas veces generaba confusión y en contraparte, los/as más jóvenes aún no habían atravesado por tales acontecimientos, también se percibió cierta facilidad a la hora de llamar la atención de los/as adolescentes ya que la mayoría se mostraron atentos/as y participativos/as en el juego. Es por ello que entre los cambios que realizamos para mejorar el juego es limitar las etapas de la adolescencia con las cuales se trabajaría y eliminando a los y las adolescentes tardíos puesto que deseamos que nuestra intervención sea de tipo primaria y estos/as últimos, ya se habían enfrentado a situaciones de violencia que los/as llevó a buscar o adquirir ciertas medidas de autocuidado e inclusive de violencia. Los y las facilitadores se vuelven un punto clave para el aprovechamiento máximo de este juego; es en la ronda de preguntas del juego donde notamos que los y las participantes comienzan a solicitar información adicional o desean profundizar en algunos temas a partir de sus necesidades. En un principio consideramos que podría ser posible que cualquier persona se convirtiera en aplicador pero es en esta aplicación donde eliminamos por completo esta idea puesto que es necesario que el/la facilitador/a tenga los conocimientos necesarios sobre los temas abordados dentro del juego, o en su defecto, tener una preparación previa a la aplicación pudiendo hacer uso del manual como herramienta de estudio. Ante esta situación se excluyó esta idea, creando criterios más selectivos (descritos anteriormente) para cubrir estas necesidades. También consideramos que el número adecuado de facilitadores debe ser máximo de dos por tablero, ya que entre más facilitadores puede haber una interferencia al dar una explicación o algunos/as tomen el protagonismo y otros/as se vuelvan espectadores; durante la aplicación cuando había pocos jugadores uno/a “sobraba” y esto se equilibró cuando aumentaron los y las participantes.

Por otra parte, el tiempo para la aplicación del juego se volvió otro elemento por mejorar ya que una hora no es suficiente para su desarrollo, esto también propicia

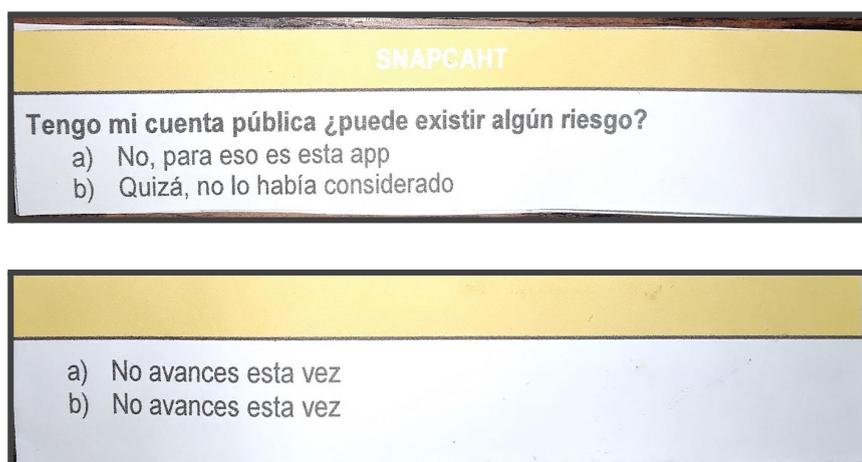
que se limite el intercambio que puede existir entre los y las participantes así como el que tienen con el/la facilitadora a través de la resolución de dudas. La mejora que dimos para esta situación fue aumentar en tiempo para su aplicación a través de la aplicación de talleres que permiten tener más de una sesión.

Pasemos a la segunda agrupación; se trata de las mejoras realizadas en la estructura del juego.

El principal cambio que realizamos fue en las tarjetas de preguntas del juego puesto que notamos que estas se encontraban limitadas; es decir, básicas ya que no permitían generar cuestionamientos y aprendizaje así como repetitivas haciendo que el interés del juego se perdiera aunado a que las situaciones planteadas no se vinculan a las redes sociales lo que resultaba ilógico ya que se quería abordar la vida online de los y las adolescentes. Esta situación nos movilizó, aumentando el número de cartas y que los eventos presentados no se repitieran; cada carta es única, también creamos una conexión entre la situación y la red social lo que nos llevó a investigar el funcionamiento de cada una de ellas, como son sus notificaciones, que tipo de contenido se encuentra, sus objetivos, como interacción los y las usuarios dentro de la plataforma, etc. También aumentamos los temas que se abordaban, en este momento se presentan en los capítulos de nuestro marco teórico.

Figura 11

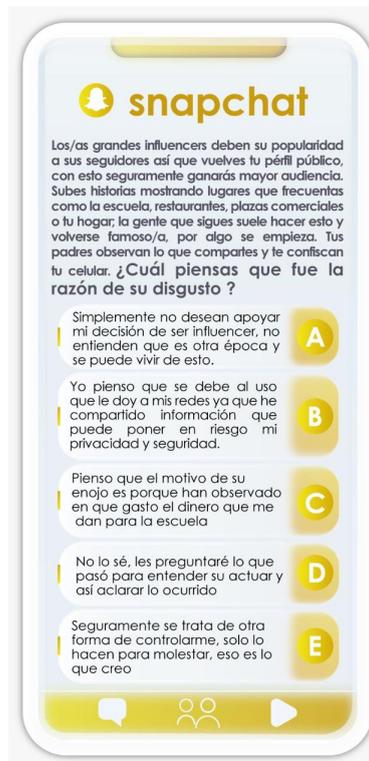
Primera Versión de Tarjeta de Pregunta



Nota. Tomado de Hernández Vaca y Tetlamatzi Aragón, 2022.

Figura 12

Versión Final de Tarjeta de Pregunta



Nota. Tomado de Tetlamatzi Aragón, 2022. [Diseño]

Por último, las consecuencias de las situaciones fueron más desarrolladas al tener distinto grado de violencia y con ello también mejorar la problemática del tiempo, ya que esto nos permitió darle al/la jugador/a la posibilidad de avanzar una, dos o tres casillas; otorgando al juego mayor agilidad.

Figura 13

Primera Versión del Tablero



Nota. Tomado de Tetlamatzi Aragón, 2019 [Diseño]

Figura 14

Versión Final del Tablero



Nota. Tomado de Tetlamatzi Aragón, 2020 [Diseño]

Con lo mencionado anteriormente, fue imprescindible crear un manual para nuestros/as aplicadores con todo lo conjuntado dentro de este juego que pudiera facilitar su aplicación y también se convierta en una herramienta para crear si así lo desearan un taller o una presentación que completara el juego, además tiene como finalidad ser un instrumento de capacitación para la buena aplicación del juego.

Figura 15

Manual para el Aplicador/a



Nota. Tomado de Tetlamatzi Aragón, 2022 [Diseño]

El lenguaje con el que se redactó todo este trabajo (tesis, manual y juego) sufrió un cambio igualmente; inicialmente se tenía contemplado utilizar un lenguaje inclusivo con el uso de la “e”; por ejemplo “compañeres”. Al comenzar a redactar el trabajo de tesis investigamos si esto era permitido por la real academia española; sin embargo, esto aún no se encuentra permitido y es considerado una falta de ortografía además que en los/as participantes causó confusión, lo que nos llevó a eliminarlo.

Las reglas mencionadas durante la aplicación piloto nos permitieron notar que era necesario hacerlas más precisas ya que las y los jugadores no las comprendieron lo que hacía que el ritmo de juego se retrasara; es por ello, que se generó una mejora en estas y aunque incrementó su tamaño pero invertir unos minutos más puede generar que el entendimiento del juego sea más rápido.

Figura 16

Versión Inicial de Instrucciones y Reglas

“La Vida Online”
El juego en dónde el autocuidado se encuentra a un click de distancia

- Antes de comenzar, recuerda:
Este es un espacio seguro, en dónde puedes expresar tus dudas e inquietudes, lo que tú compartas con nosotros, no saldrá de esta carpeta y sólo servirá para construir y deconstruir ideas.

Instrucciones:

Todes deberán situar la pieza que elijan en el inicio del tablero, se les proporcionará, un dado, el cual les dirá la red social de dónde deberán tomar una tarjeta.

OJO: No juegan soles, con ustedes juega la “VIOLENCIA”, la cual estará representada por una pieza extra, además de las de los jugadores

1. La tarjeta contiene una situación y sus posibles soluciones; deberás elegir sólo una, de acuerdo a lo que tú harías en esa situación.
2. Una vez que elijas qué harás, al reverso, se muestran el número de casillas que avanzas, retrocedes, si permaneces en tu lugar o pierdes turno debido a la consecuencia de tu decisión
3. Si la decisión que tomaste te hace retroceder, permanecer en tu lugar o perder turno, la “Violencia” avanzará 1 casilla.
4. El juego concluye si la “Violencia” o algún jugador logra llegar al final del tablero

Advertencia:

Este juego está diseñado con lenguaje inclusivo, es decir, se sustituye la “a” y la “o” que indican femenino/masculino por una “E”

Ejemplo: Ella/EI = Elle; Novio-/Novia = Novie; Nosotras-/Nosotros = Nosotres.

Nota. Tomado de Hernández Vaca y Tetlamatzi Aragón, 2022.

Figura 17

Versión Final de Instrucciones y Reglas



ANTES DE COMENZAR, RECUERDA:

Este es un espacio seguro, en dónde puedes expresar tus dudas e inquietudes, lo que tú compartas no será juzgado ni objeto de burla ya que todos y todas estamos aquí para aprender, construir y deconstruir ideas. La empatía y respeto es fundamental por ende, no se podrá compartir fuera de esta reunión ninguna información personal que involucre a algún participante. Recuerda, siempre debe ir primero el consentimiento.

AHORA SI ¡A JUGAR!

- 1 Todos y todas deberán situar la figura de jugador que hayan elegido en el inicio del tablero. Se les proporcionará el dado numérico, el cual deberá ser lanzado por cada jugador/a para así determinar el orden de juego.
- 2 ¡Cuidado!, no se encuentran jugando solos/as, entre ustedes está la “VIOLENCIA”, la cual estará representada por una pieza negra. Ella avanzará una casilla cada que se cometa un acto violento dentro del juego.
- 3 Ella primero/a en turno tendrá que lanzar el dado de aplicaciones, este le indicará qué pregunta o situación a resolver a partir de la aplicación electa al azar.
- 4 Ella facilitador/a tomará el banco de tarjetas de preguntas que se encuentra dividido en seis categorías por color: azul rey (Facebook), azul cielo (Messenger), verde (Whatsapp), morado (instagram), amarillo (Snapchat) y rojo (Tinder) toma una tarjeta de manera aleatoria de acuerdo a la respuesta del cubo de aplicaciones y la leerá para todo el público.
- 5 La tarjeta contiene una situación y cinco posibles soluciones, deberás elegir sólo una, de acuerdo a lo que tú harías en esa situación. Una vez que hayas hecho tu elección, al reverso, se muestra la consecuencia y en caso de que actúes correctamente podrás avanzar las casillas indicadas.
- 6 En el caso de que tu actuar sea violento deberás permanecer en tu casilla y será la violencia quien avance una casilla.
- 7 Una vez que se haya terminado de usar la tarjeta, colocar la utilizada en la parte inferior de la baraja para evitar que esté se repita.
- 8 Este procedimiento tendrá que repetirse hasta que sea alguno/a de lo/as jugadores/as que llegue a la meta o en su defecto “la violencia”.
- 9 Mantén tus ojos y oídos bien atentos ante las preguntas del resto de lo/as jugadores/as, porque también de su forma de actuar se puede aprender y puede ser un recurso adicional para ganar.

DIVÉRTANSE MUCHO Y NO PERMITAN QUE LA VIOLENCIA SEA LA GANADORA.



Como se mencionó en las instrucciones, este debe ser un espacio para el aprendizaje, por ello dejaremos a un lado y con la esperanza de que los roben, todos los prejuicios, las burlas, las miradas juzgadoras, la vergüenza, los tabues, las creencias y el miedo.

El lugar en donde te encuentras tiene un aire mágico, que al inhalarlo las personas se llenan de curiosidad, respeto, reciprocidad, empatía y amor.

Todos y todas son importantes y podemos aprender de nosotros/as por eso pido atención ante las preguntas y respuestas del resto de los y las jugadores/as.

QUÍTATE LO QUE TE ESTORBA Y LLENA ESOS PULMONES DE AIRE, QUE ESTAMOS LISTOS/AS PARA INICIAR. ¡ADELANTE!

Nota. Tomado de Tetlamatzi Aragón, 2022 [Diseño]

Para finalizar, los elementos que integraban el juego (dados, cartas, tablero, etc.) se encontraban dispersos, ante esto se le dio una imagen formal al juego creando que todos sus elementos tuvieran un estilo juvenil que fuera atractivo para nuestra población objetivo y para nuestros/as compañeros/as de salud.

Figura 18

Feria de sexualidad 2019



Limitaciones, Sugerencias y Conclusiones

Este trabajo de investigación nos ha permitido concluir el valor que adquirieron las redes sociales para las personas y principalmente para los y las adolescentes ya que estos/as han crecido junto a ellas. Forman parte de su desarrollo social puesto que es el medio por el cual se comunican con sus amistades, intercambian gustos, organizan salidas o fiestas, ligan, mantienen una relación amorosa, comparten sus triunfos y fracasos, etc. Si por algún motivo el/la adolescente no tiene redes sociales, no se verá obstaculizado/a pero sí mermado/a en el área social con sus pares ya que este puede ser desplazado/a. Entonces, como lo hemos dicho anteriormente, la línea entre la vida presencial y la vida online es cada vez más difusa pero dependerá de cada individuo/a el valor que se le otorgue a esta última. No podemos darle un juicio de valor a las redes sociales pero al ser resultado de las interacciones sociales también se puede controlar la manera en que se participa.

Las redes sociales en los y las adolescentes han impactado de forma positiva eliminando las barreras espacio-tiempo, sin imaginar grandes escenarios como conectarse con personas al otro lado del mundo, simplemente se juntan con sus propias amistades a jugar videojuegos, hacer videollamadas, tomar clases o mandar mensajes. Esta idea fue rectificada durante la pandemia de covid-19, ya que nos permitió estar cerca aunque la distancia fuera necesaria, todos/as en espacios y tiempos distintos.

La información puede tomar varias formas; para nuestra población, las palabras se vuelven innecesarias y se utilizan figuras distintas para comunicar, como videos, audios o imágenes. La expresión toma caminos distintos, subjetivos inclusive, se genera un nuevo lenguaje único para estos espacios.

Los y las adolescentes en esta etapa de su ciclo de vida buscan conocerse, encontrar su camino, definirse y conjugar ese “yo” que los/as estará acompañando en su vida. Las redes sociales pueden ser un catalizador de esta búsqueda. También pueden existir figuras o grupos que ayuden experimentar este sentimiento de pertenencia. Encontrar esas respuestas que quizás el entorno cercano no tiene y al ser este un medio para la expresión y publicación de ideas,

estilos de vida o corrientes de pensamiento; por ejemplo, grupos de cine alternativo, clubs de lectura, grupos feministas, fans de comics o rescatistas de animales.

El principal punto negativo de las redes sociales y que lleva a los y las adolescentes a actuar de forma violenta es el anonimato, se puede fingir ser un animal, caricatura o otra persona completamente distinta y por medio de esta buscará herir, insultar o humillar, sencillamente violentar. Encontrarse detrás de una pantalla hace que la persona se pierda de muchos elementos humanos como son las reacciones, emociones, lenguaje corporal y empatía; lastimar a alguien resulta muy fácil, todo desde la comodidad y seguridad de tu casa, trabajo e inclusive baño, sin repercusiones ni consecuencias. Este factor de pérdida de humanidad ha tenido como consecuencia la incapacidad para expresar y reconocer las muestras de afecto, toma más significado recibir un “corazón” virtual que un “te quiero” presencial.

El/la adolescente se ve en algunas ocasiones tan sumergido/a dentro de las redes sociales “socializando” que ha perdido la capacidad de socializar en el mundo real. Es curioso ver sus perfiles repletos de historias donde comparten lo asombroso que es una fiesta pero la realidad es que los/as asistentes se encuentran más interesados en documentar el momento que en vivirlo. Las redes sociales a través de números de “me gustas”, “vistas”, “comentarios” y “seguidores” miden el valor de alguien; es la búsqueda incansable de aceptación y aprobación social que los/as lleva a actuar en contra de lo que es seguro, saludable y adecuado para su edad.

Como resultado de la falta de socialización en forma presencial, es más difícil para la población que ha crecido con redes sociales el reconocimiento de emociones y sentimientos propios así como de los/as demás, principalmente como consecuencia de filtros que modifican las expresiones faciales de las personas o por la despersonalización de los/as usuarios/as bajo la opción de usar cualquier “cosa” que los/as represente como avatares, afectando a aspectos como la empatía.

Retomemos la idea de que las redes sociales suelen ser catalogadas con esta polaridad de completa luz u oscuridad; pero ¿puede encontrarse un punto

medio?. Por supuesto que sí y depende exclusivamente de nosotros y nosotras. Todos los puntos a favor que anteriormente han sido descritos, pueden tornarse en un abrir y cerrar de ojos en negativos pero que fácilmente pueden ser contrarrestados con educación, vigilancia y comunicación entre los y las adolescentes y sus cuidadores.

Como se ha mencionado hasta ahora las redes sociales y apps que permiten una comunicación remota y a distancia sin la necesidad de un encuentro físico y real, han permeado gran parte de nuestra vida, tanto que podemos fácilmente interactuar de manera remota, sin la necesidad de salir de casa, desde trabajar, comprar, ver una película con amigos, jugar con extraños, ver a tu pareja, etc., haciendo cada vez más fácil las interacciones y las relaciones a distancia. Básicamente estar interactuando y cumpliendo tus necesidades básicas frente a una pantalla, esto nos permite concluir que el internet y las redes sociales se han vuelto casi una necesidad básica, si bien podemos vivir sin ellas, el hecho de no contar con estos medios afectaría nuestro desempeño considerablemente en diferentes ámbitos (como se mencionó al principio), se han vuelto parte de nuestras vidas de tal manera que afectan el desarrollo, personalidad y percepción de la realidad, ha afectado de tal manera que ha generado un panorama más amplio en las formas en que manejamos y llevamos a cabo encuentros íntimos y personales, conductas que hasta no hace mucho eran difíciles de imaginar llevar a cabo en medios digitales y de redes, lo cual es una conclusión más del nivel de aceptación y confianza que hemos depositado en estos medios y del nivel masivo de información que se logra compartir, tanto es así que un encuentro sexual practicado mediante medios electrónicos (sexting o cibersexo) logran equipararse a encuentros presenciales.

En relación con la sexualidad; las redes sociales dan un panorama más amplio de posibilidades para vivir la intimidad y erotismo, conocidas como sexting, cibersexo o pornografía; han favorecido el ejercicio de la sexualidad sin importar el lugar, tiempo o momento en que se encuentren, también ha brindado nuevas opciones que se han adoptado sin que la distancia sea un requerimiento para su ejecución, además de que permite generar un registro experiencias y materiales eróticos que

puede revivirse cuando la pareja no esté disponible y se tengan las ganas o la necesidad de una estimulación sexual.

Los riesgos que han surgido con estas nuevas prácticas eróticas son la sextorsión, porn revenge, grooming o suplantación o robo de identidad, y es por eso que estas prácticas conllevan responsabilidad y autocuidado; es a través de la comunicación con quien se tiene intimidad, en donde se deben establecer acuerdos para garantizar la seguridad de ambas partes y su placer. Recalcamos, al igual que las prácticas erótico-afectivas presenciales, ejercer la sexualidad online tiene consecuencias pero que pueden ser controladas y erradicadas por medio de la educación.

Las redes sociales o apps han trabajado en crear experiencias cada vez más completas para los/as usuarios/as que asemejan a la realidad, pero con la diferencia de que estos momentos de interacción pueden perdurar, guardarse y compartirse. Haciendo que la sexualidad dentro de este mundo sea tan real y perceptible como vivirlo en carne y hueso, las emociones, sentimientos y sensaciones son tan tangibles como las creadas en un encuentro presencial.

La mensajería audiovisual contiene un alto nivel de información que a veces los mismos propietarios no están conscientes de lo compartido, lo cual claramente pone en peligro la intimidad de la persona si es que se está compartiendo algo que no se quería o en su defecto, se confía en personas incorrectas poniendo a su disposición material personal que puede ser utilizado para perjudicar o afectar. Esto gracias a las herramientas de almacenamiento que contienen las redes y dispositivos tecnológicos.

En conclusión, las redes sociales desafortunadamente no tienen la capacidad de distinguir las imágenes o videos que se comparten de manera consciente o de forma equivocada o incluso subidas por otras personas; de esto deben encargarse los/as usuarios/as, permitiéndoles reproducir y compartir dicho material sin restricciones. Teniendo la posibilidad de hacer viral cualquier material que se considere atractivo o entretenido a nivel masivo sin importar la decisión del/la involucrado/a. Los alcances y facilidades que tienen las redes para enviar y recibir información pueden ser tanto positivas como negativas, teniendo

consecuencias en la vida real o “analógica” ya que ambos mundos (en línea y física) se complementan y conviven una con otra, casi como una sola.

Como último punto a considerar dentro de las conclusiones; hay que señalar que las redes sociales no solo implican únicamente rasgos positivos o negativos. Se puede hablar con alguien lejano, tener prácticas sexuales, tomar una clase vía remota, trabajar, comprar cosas, volverte viral, etc., son los mismos que pueden ser perjudiciales. Lo cual visibiliza la necesidad de la educación en conjunto dentro del ámbito sexual, tecnológico y de redes sociales, con la finalidad de tener claro los riesgos dentro de las interacción vía red además de mostrar acciones de autocuidado y recursos con los que cuentan para prevenir y protegerse en caso de que se esté en situación de violencia; esto con la intención de darles seguridad y control sobre su vida sexual, creando seres humanos dispuesto a responsabilizarse de cuidado y goce pleno.

Prosigamos con las sugerencias; durante la pandemia notamos un creciente aumento de usuarios/as de algunas redes sociales y el olvido de otras; Tik tok ya se encontraba dentro de la industria pero su despunte como una de las redes sociales líderes, aún no ocurría, fue durante el confinamiento el alza en su popularidad. Snapchat queda en el olvido al ser Instagram quien retome los principales atractivos de esta aplicación, volviéndola obsoleta, ¿porque tener dos de lo mismo? Actualmente Snapchat aunque sigue dentro del mercado, sus creadores luchan por generar un nuevo factor sorpresivo que haga que sus suscriptores regresen o se integren nuevos/as.

Tinder es una aplicación que se utiliza para la búsqueda de pareja; sin embargo, dentro de este nicho han nacido nuevas opciones más completas y diversas, tal es el caso de Bumble, en donde permite a los usuarios/as interactuar y conocer a nuevas personas pero estableciendo límites; es la app principal si se busca una relación amorosa, de amistad o laboral así como permite conectarte con personas con gusto similares a los tuyos. La aplicación exige verificar el perfil de un/a nuevo/a usuario/a través de fotos en tiempo real o la vinculación con redes sociales como Facebook o Instagram, en caso de que no se desee hacer el perfil simplemente se descarta y no podrá ser visible.

Esto nos llevó a realizar las siguientes sugerencias; actualizar las aplicaciones que son consideradas para el juego ya que Snapchat y Tinder comienzan a ser olvidadas, eliminando el factor de novedad que tiene el instrumento. Se consideró Tinder a pesar de que se encuentra restringida a menores de dieciocho años ya que buscábamos prevenir dichas situaciones de violencia para los y las jugadores/as; en el futuro si esta aplicación era usada supieran interactuar con responsabilidad y de forma saludable lo cual comienza a ser innecesario puesto que la aplicación va en decremento.

Cuando se aborda el tema de las redes sociales notamos una constante evolución que nos llevaba a investigar continuamente y renovarnos; por ello, recalamos la importancia que tiene el/la profesional de salud que compartirá este material ya que debe estar dispuesto/a a entrar a la vida en línea para comprender y simpatizar con mayor facilidad con los y las adolescentes. Notar la relevancia que tienen en la actualidad las redes sociales y el cambio que han traído a la vida, para así aprender de los fenómenos que están ocurriendo en la red y compartir su conocimiento.

Nuestra última sugerencia es utilizar este juego en compañía de un taller de psicoeducación puesto que somos conscientes de la gran cantidad de información que este contiene. Crear una planeación de trabajo que permita dosificar el contenido en varias sesiones, esto permitirá poner mayor atención a las dudas y demandas de la población. El juego podría ser aplicado al inicio del taller para evaluar los recursos que tiene la población y profundizar en donde se note mayor necesidad; por el contrario, también puede ser aplicado al final del taller para evaluar el aprendizaje que adquirieron.

Para finalizar nos enfocaremos en las limitaciones; nuestra principal limitante es la actual situación de salud que rodea al mundo, nos referimos a la pandemia a causa del Covid 19 y al momento de realizar estas conclusiones sigue presente y con ella todas las medidas impuestas para evitar contagios y la propagación de dicho virus.

Dentro de las medidas adoptadas y a lo largo de casi dos años, se ha impuesto confinamiento que ha ocasionado la restricción de actividades en el área laboral, escolar o social, si bien estas restricciones han estado en constante cambio, aún

es imposible regresar a la normalidad que antes se conocía y que favorecía la aplicación de nuestro juego.

La educación básica hasta la educación superior se vio afectada e interrumpida, las medidas alcanzaron las aulas escolares prohibiendo cualquier encuentro grupal, las plataformas de videollamadas permitieron interactuar nuevamente; sin embargo, muchos servicios permanecieron cerrados.

Esta situación generó diferentes limitantes con respecto al proceso de elaboración del presente trabajo a consecuencia de la falta de un punto de encuentro y apoyo por parte de la institución. Estas prohibiciones fueron impuestas en nuestra población de interés; las instituciones educativas como secundaria y preparatoria habían cerrado. Aunado al hecho de que las instituciones educativas exigen ciertos requisitos para el acceso y trabajo con los y las estudiantes. Los y las tutores/as deben dar su consentimiento para que sus hijos/as sean partícipes de la aplicación del juego.

Hay que recordar que el juego está hecho para su aplicación de forma presencial, ya que uno de los elementos más sobresalientes de su naturaleza es la interacción que se genera a través de las dudas o comentarios que provocan las distintas situaciones planteadas a través de preguntas permitiendo así el aprendizaje entre iguales y por medio de los/as profesionales.

Estas restricciones de salud modificaron nuestro plan de trabajo; es por ello, que en nuestras sugerencias damos la oportunidad a que se trabaje este instrumento con la población por medio de un taller.

Dentro de las limitaciones metodológicas más relevantes causadas de igual forma por las restricciones pandémicas nos encontramos con el cambio constante de objetivos ya que inicialmente se esperaba realizar un estudio más amplio y la aplicación del juego para buscar un estudio correlacional o descriptivo; sin embargo, el hecho que se menciona atrás hizo ir modificando la propuesta llegando a la implementación de un taller y una propuesta que tenga como objetivo la prevención, lo cual aportaría de otra forma a la población adolescente y a su salud sexual, además de educar en el uso de las redes sociales así como documentar y ayudar al armado de un taller. En conclusión estas limitaciones

contextuales hicieron pensar en otra opción de trabajo fuera de lo experimental o no experimental.

Por último, el cambio en el enfoque de trabajo que narramos también nos hizo descartar algunos temas por abordar puesto que los consideramos más del tipo interventivo como puede ser embarazo adolescente, aborto, consecuencias de la violencia o instituciones de apoyo.

Referencias

- Aguirre, G. P., Zavariz, V. A. y Casco, L. J. (2012). *El sexting ¿exhibición o violencia simbólica en los jóvenes?*. Editorial académica española.
<https://www.uv.mx/veracruz/uvca-310-estudios-encomunicacion-e-informacion/files/2015/04/LIBRO-ELECTRONICO-SOBRE-EL-SEXTING.pdf>
- Alarcón, E. T. (s.f.). Estrategias y usos de las redes sociales en una empresa [Administración y dirección de empresas]. Universidad Politécnica de Cartagena.
<https://repositorio.upct.es/bitstream/handle/10317/5928/tfg-ala-est.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Asociación OTD Chile. (2017). Ni hombres, ni mujeres: existir más allá del binario de género. *Revista Le Trans*, (3).
<https://otdchile.org/wp-content/uploads/2017/07/LeTrans-NoBinario.pdf>
- Bankinter, Accenturi y Future Tiends Forum. (2012). *Tecnologías sociales el poder de las conversaciones en red*.
<https://www.fundacionseres.org/Lists/Informes/Attachments/1047/Tecnolog%C3%ADas%20sociales%20-%20El%20poder%20de%20las%20conversaciones%20en%20red.pdf>
- Blázquez, A. M. (2014). Un modelo explicativo de la teoría de los 6 grados de separación y su aplicación a la enseñanza. *Revista de Enseñanza de la Psicología: Teoría y Experiencia*, 8(1), 13-20.
<https://www.raco.cat/index.php/Repte/article/view/293235/381742>
- Calvo, G. S. (2017). *Nuevos modelos de comunicación en parejas jóvenes: propuesta para la intervención en entornos socioeducativos*. Oficina de Juventud de Gijón/Xixón.
<https://drupal.gijon.es/sites/default/files/2020-05/Modelos%20Comunicacion.pdf>
- Castelo, B. S. (2 de Marzo del 2015). Identidad de género, sexo biológico, expresión de género y orientación sexual. Explicando las diferencias. *United Explanations*.
<https://www.unitedexplanations.org/2015/03/02/identidad-de-genero/>
- Colectivo ARCIÓN CLEU-DGI. (2015). El fenómeno del bullying. *Visión Criminológica-Criminalística*, 11(3), 32-41.
http://revista.cleu.edu.mx/new/descargas/1503/Art%C3%ADculo3_fenomeno_bullying.pdf
- Comité Promotor de la Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes y Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (2016). *Cartilla de derechos*

sexuales de adolescentes y jóvenes (1° ed.). Comisión Nacional de los Derechos Humanos., Centro Nacional para la Prevención y el Control del VIH y Sida. y Fundación Mexicana para la Planeación Familiar A.C.
<https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/Programas/VIH/Divulgacion/cartillas/Cartilla-Derechos-Sexuales-Adolescentes-Jovenes.pdf>

Consejo de la Juventud de Navarra Nafarroako Gazte Kontseilua. (2011). *Guía de los buenos amores*.
<https://egk.eus/wp-content/uploads/2016/11/CJN-Gu%C3%ADa.pdf>

Corona, H. F., y Funes, D. F. (2015). Abordaje de la sexualidad en la adolescencia. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 74-80.
<https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2014.12.004>

Cruz, P. C., Ramos, A. U. y Gonzales, R. A. (2011). *Guía de prevención, diagnóstico y tratamiento de las ITS* (1° ed.). Fundación Mexicana para la Salud A.C.
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/27258/guia_its.pdf

Cuervo, M. M. y Martínez, J. F. (2013). Descripción y caracterización del Ciclo de Violencia que surge en la relación de pareja. *Revista Tesis Psicológica*, 8(1), 80-88. <https://www.redalyc.org/pdf/1390/139029198007.pdf>

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. y Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2016). Hepatitis b. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.
https://www.cdc.gov/hepatitis/hbv/pdfs/hepbgeneralfactsheet_sp.pdf

Dirección de Investigación y Estudios sobre Juventud del Instituto Mexicano de la Juventud e Instituto de Investigaciones Jurídicas de la Universidad Nacional Autónoma de México. (2012). *Encuesta Nacional de Valores en Juventud 2012*.
<https://educiac.org.mx/?p=444&fbclid=IwAR368Yul-9h7p8dQV8rZ9JISUtngEbKEIHP82OUYHS007bxQ4v5GnZyp0s>

Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes* (15th ed.). Pirámide.
<http://omextad.salud.gob.mx/contenidos/investigaciones/Guiaparaeducadores.pdf>

Erasta, J. P., Delpino, A. G., Rivas, C. P y Maggiorini, M.T. (2013). *Relaciones afectivas y sexualidad en la adolescencia*. Liga española de la educación de utilidad pública.
https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/4113_d_relaciones-afectivas-y-sexualidad-en-la-adolescencia.pdf

Esteinou R. (2009-2010). Las relaciones de pareja en el México moderno. *Casa Del Tiempo*, 3(26-27), 65-75.
https://www.uam.mx/difusion/casadeltiempo/26_27_iv_dic_ene_2010/index.php

Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes. (08 de abril de 2021). En Instituto Nacional de las Mujeres.
<https://www.gob.mx/inmujeres/acciones-y-programas/estrategia-nacional-para-la-prevencion-del-embarazo-en-adolescentes-33454>

Flores, O. S., Jiménez, M. R., González, M. G., Aragón, E. K. y Gazpar, J. L. (2016). Hábitos de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales: caso de estudio en secundarias públicas. *Revista Digital Unam*, 17(10), 1-12.
<http://www.revista.unam.mx/vol.17/num10/art74/>

Fondo de Población de las Naciones Unidas, Organización Mundial de la Salud, Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva, Subsecretaría de Educación Básica Dirección General de Educación Indígena, Bienestar Secretaria de Bienestar, Instituto Nacional de Desarrollo Social, Coordinación Nacional De Becas Para El Bienestar Benito Juárez, Instituto Nacional de las Mujeres, Instituto Mexicano de la Juventud, El Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores del Estado, El Instituto Mexicano del Seguro Social, Consejo Nacional de Población, Secretaría Ejecutiva del Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes, Sisitema Nacional Para el Desarrollo Integral de la Familia, Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas, Centro Nacional para la Prevención y Control del VIH/SIDA, Afluentes, S.C. y Elige Red de Jóvenes por los Derechos Sexuales y Reproductivos, A. C. (s.f). Derechos sexuales. *Familias y sexualidades. Prevención del embarazo en adolescentes.*
http://familiasysexualidades.inmujeres.gob.mx/cap_02.html

Fuente, L. (2015). *Redes sociales para organizaciones: una guía básica* [Tesis de Licenciatura en Comunicación Social]. Universidad Nacional de la Rioja.
http://biblioteca.clacso.edu.ar/Argentina/unlar/20171117044954/pdf_1512.pdf

García, M. C., Guedes, A. y Knerr, W. (2013). *Comprender y abordar la violencia contra las mujeres*. Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/98821>

Giant, N. (2017). *Ciberseguridad para la i-generación*. Narcea.

Gonzalo, B. J., Laaser, W. y Toloza, E. A. (2012). El uso de redes sociales por parte de las universidades a nivel institucional. Un estudio comparativo. *Revista de educación a distancia*, (32), 1-38.
<https://revistas.um.es/red/article/view/233071/253511>

- Güemes-Hidalgo M., Ceñal González-Fierro M. J. & Hidalgo Vicario M. I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 21(4), 233-244. <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA%20INTEGRAL/Desarrollo%20durante%20la%20Adolescencia.pdf>
- Hender, V., Villalobos, F. G. y Espinosa, A. (2014). Redes sociales, competencias tecnológicas y producción intelectual de los posgrados en comunicación venezolana 1. *Razón y Palabra*, 17(87), 513-529. <https://revistarazonypalabra.com/index.php/ryp/article/download/658/684>
- Hernandez, A. B., Reynoso, A. C. y González, J. M. (2014). *Cédula descriptiva sobre la diversidad sexual*. Comisión estatal de derechos humanos Jalisco. http://cedhj.org.mx/accesos%20principales/grupos%20vulnerables/comunidad%20LGBTTIQ/Cedula_Diversidad.pdf
- Hernández, G. V. (2009). Intersexualidad y prácticas científicas: ¿ciencia o ficción?. *RIPS. Revista de Investigaciones Políticas y Sociológicas*, 8 (1), 89-102. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=38011446008>
- Hutt, H. H. (2012). Las redes sociales: Una nueva herramienta de difusión. *Reflexiones*, 91(2), 121-128. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4796327.pdf>
- Instituto Belisario Domínguez. (5 de Noviembre del 2020). Nota legislativa. Ley olímpica. *Senado de la República*. <http://bibliodigitalibd.senado.gob.mx/bitstream/handle/123456789/5043/96.NL%20Ley%20Olimpia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Instituto de Salud Reproductiva, Georgetown University, Family Health International y Knebel., E. (2005). *Mi cuerpo está cambiando, conocimiento de la fertilidad para jóvenes*. Instituto de Salud Reproductiva., Georgetown University y Family Health International. <https://www.fhi360.org/sites/default/files/media/documents/My%20Changing%20Body%20-%20Fertility%20Awareness%20for%20Young%20People%20%28Spanish%29.pdf>
- Instituto Federal de Telecomunicaciones. (2019). *Uso de las TIC y actividades por Internet en México: Impacto de las características sociodemográficas de los usuarios*. <http://www.ift.org.mx/sites/default/files/contenidogeneral/estadisticas/usodeinternet enmexico.pdf>

- Instituto Mexicano de la Juventud (IMJ). (2008). *Encuesta nacional de violencia en las relaciones de noviazgo 2007 resumen ejecutivo*. Secretaría de educación pública. https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:2FVlk7zrlj4J:https://sistemadif.jalisco.gob.mx/cepavi/Material_didactico/Noviazgo/Encuesta_violencia_2007.pdf+&cd=3&hl=es-419&ct=clnk&gl=mx
- Instituto Mexicano de la Juventud (IMJ) y el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2007). Encuesta nacional sobre violencia en el noviazgo. Informe operativo. https://www.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvini/egi/productos/metodologias/est/Informe_op_envin07.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2020). *Módulo sobre ciberacoso 2019*. <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2020/EstSociodem/MOCIBA-2019.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía e Instituto Nacional de las Mujeres. (2018). *Mujeres y Hombres en México 2018*. http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/MHM_2018.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía, Secretaría de Comunicaciones y Transportes e Instituto Federal de Telecomunicaciones. (2019). *Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares 2018*. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2019/OtrTemEcon/EN_DUTIH_2018.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía, Secretaría de Comunicaciones y Transportes e Instituto Federal de Telecomunicaciones. (2020). *Encuesta nacional sobre disponibilidad y Uso de tecnologías de la información en los hogares 2019*. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2020/OtrTemEcon/EN_DUTIH_2019.pdf
- Islas, O. (2015). Cifras sobre jóvenes y redes sociales en México. *Entretextos*, 7(19), 2-16. http://dspace.uhemisferios.edu.ec:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/419/Is-las_O._2015_Cifras_sobre_jovenes_y_red.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Jean, C. C., Rivera, A. S., Reidl, M. L. y García, M. M. (2017). Violencia de pareja a través de medios electrónicos en adolescentes mexicanos. *Acta de Investigación Psicológica*, 7(3). 2593-2605. [http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/actas_ip/2017/Acta_Inv_Psicol._2017_7\(1\)_2593-2605_Violencia_de_pareja_a_traves_de_medios_electronicos_en_adolescentes_mexicanos.pdf](http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/actas_ip/2017/Acta_Inv_Psicol._2017_7(1)_2593-2605_Violencia_de_pareja_a_traves_de_medios_electronicos_en_adolescentes_mexicanos.pdf)

- Kemp S. (30 de enero del 2019) Digital 2019: El uso global de internet se acelera. *We are social*.
<https://wearesocial.com/blog/2019/01/digital-2019-global-internet-use-accelerates>
- Karnes, L. (2015). VIH (virus de Inmunodeficiencia humana). *Boston Public Health Commission*.
<https://www.bphc.org/whatwedo/infectious-diseases/Infectious-Diseases-A-to-Z/Documents/Fact%20Sheet%20Languages/HIV/Spanish.pdf#search=VIH>
- Lambda Legal abogando por la igualdad y Child Welfare League of America [Liga Americana de Protección de Menores]. (2013). Conceptos básicos sobre el ser LGBT.
https://www.lambdalegal.org/sites/default/files/spa-vg_conceptosbausicos_final.pdf
- Lopez, C. M.. (2018). *Diversidad sexual y derechos humanos* (1st ed.). Comisión Nacional de los Derechos Humanos.
<http://appweb.cndh.org.mx/biblioteca/archivos/pdfs/36-Cartilla-Diversidad-sexual-dh.pdf>
- Lucio, L. L. y Prieto, Q. T. (2014). Violencia en el ciberespacio en las relaciones de noviazgo adolescente. Un estudio exploratorio en estudiantes mexicanos de escuelas preparatorias. *Revista de Educación y Desarrollo*, 11(31). 61-72.
https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/31/31_Lucio.pdf
- Martin, M. A., Pazos, M. G., Montilla, M. C. y Romero, C. O. (2016). Una modalidad actual de violencia de género en pareja de jóvenes: Las redes sociales. *Facultad de Educación*, 19(2), 405-429. <https://doi.org/10.5944/educXX1.16473>
- Miglino, J. (15 de Abril del 2021). Bullying. MÉXICO. Estadísticas 2020/2021. ONG Bullying Sin Fronteras. *Bullying sin fronteras*.
<https://bulliyingsinfronteras.blogspot.com/2017/03/bullying-mexico-estadisticas-2017.html>
- Miglino, J. (29 de Abril del 2021). ¿Cómo nació el Dos de Mayo? Javier Miglino el Creador del Día Mundial Contra el Bullying te cuenta como nació la efemérides. *Bullying sin fronteras*.
<https://bulliyingsinfronteras.blogspot.com/2019/05/como-nacio-el-dos-de-mayo-el-creador.html>
- Ministerio de Salud de la Nación Dirección de Sida y ETS. (Diciembre del 2011). Sexualidad y cuidados. Reproducción, anticonceptivos, infección de transmisión sexual (ITS) y VIH y sida. Material de apoyo para el trabajo cara a cara.
https://www.msal.gob.ar/images/stories/ryc/graficos/0000000549cnt-2014-02_rotafolio-2011.pdf

- Neria, M. R. (2010). *Identidad sexual: una propuesta teórica desde un enfoque integral* [Tesis de licenciado en psicología]. Universidad Nacional Autónoma de México. <http://132.248.9.195/ptb2010/octubre/0663961/Index.html>
- Niño, E. (2016). *Adolescencia y aproximaciones teóricas para su estudio* (documento elaborado para el curso Aprendo sobre sexualidad para orientar a los adolescentes). UNAM. https://programas.cuaed.unam.mx/psicologia-recursos/moodle/pluginfile.php/147/mod_resource/content/4/unidad2/material/lectura1_u2.pdf
- Niño, E. (2016). *Aspectos biológicos, psicológicos y sociales de la sexualidad* (documento elaborado para el curso Aprendo de sexualidad para orientar a los adolescentes). UNAM. https://programas.cuaed.unam.mx/psicologia-recursos/moodle/pluginfile.php/136/mod_resource/content/5/unidad1-psi/material/lectura2_u1.pdf
- Niño, E. (2016). *El modelo sistémico de la sexualidad: los holones sexuales* (documento elaborado para el curso Aprendo sobre sexualidad para orientar a los adolescentes). UNAM. https://programas.cuaed.unam.mx/psicologia-recursos/moodle/pluginfile.php/138/mod_resource/content/5/unidad1-psi/material/lectura3_u1.pdf
- Niño, E. (2016). *La educación de la sexualidad* (documento elaborado para el curso Aprendo sobre sexualidad para orientar a los adolescentes). UNAM. https://programas.cuaed.unam.mx/psicologia-recursos/moodle/pluginfile.php/162/mod_resource/content/5/unidad4/material/lectura2_u4.pdf
- Niño, E. (2016). *La sexualidad humana: contexto conceptual* (documento elaborado para el curso Aprendo sobre sexualidad para orientar a los adolescentes). UNAM. https://programas.cuaed.unam.mx/psicologia-recursos/moodle/pluginfile.php/134/mod_resource/content/5/unidad1-psi/material/lectura1_u1.pdf
- Niño, E. (2016). *Las problemáticas psicosociales asociadas al ejercicio de la sexualidad de los adolescentes* (documento elaborado para el curso Aprendo sobre sexualidad para orientar a los adolescentes). UNAM. https://programas.cuaed.unam.mx/psicologia-recursos/moodle/pluginfile.php/160/mod_resource/content/5/unidad4/material/lectura1_u4.pdf

- Niño, E. (2016). *Prácticas erótico-genitales-afectivas* (documento elaborado para el curso Aprendo sobre sexualidad para orientar a los adolescentes]. UNAM. https://programas.cuaed.unam.mx/psicologia-recursos/moodle/pluginfile.php/152/mod_resource/content/5/unidad3/material/lectura1_u3.pdf
- Niño, E. (2016). *Pubertad como preámbulo de la adolescencia* (documento elaborado para el curso Aprendo sobre sexualidad para orientar a los adolescentes). UNAM. https://programas.cuaed.unam.mx/psicologia-recursos/moodle/pluginfile.php/145/mod_resource/content/5/unidad2/material/pubertad_u2.pdf
- Núñez, P. G., García, M. G. y Hermida, L. A. (2012). Tendencias de las relaciones sociales e interpersonales de los nativos digitales y jóvenes en la web 2.0. *Revista Latina de Comunicación Social*, (67), 179-206. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81923566009>
- Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la SI. (2011). *Las redes sociales en Internet*. https://www.ontsi.red.es/sites/ontsi/files/redes_sociales-documento_0.pdf
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2014). Igualdad de género. En D. Cliche (Redac.), G. Alonso y M. Medici (Coord y Gest.), G. Alonso., M. Medici., K. Nowacka., G. Gohen y M. Steinlage (Redac y Eds.), *Indicadores unesco de cultura para el desarrollo. manual metodológico* (7° ed., pp. 104-115). https://es.unesco.org/creativity/sites/creativity/files/iucd_manual_metodologico_1.pdf
- Organización Mundial de la Salud Departamento de Salud Reproductiva e Investigaciones Conexas. (2018). *Recomendaciones sobre prácticas seleccionadas para el uso de anticonceptivos* (3° ed.). <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/259814/9789243565408-spa.pdf;jsessionid=4D7019ECA861483D7CC0066B25BAF438?sequence=1>
- Organización Mundial de la Salud. (2002). Informe mundial sobre la violencia y la salud: sinopsis. *Organización Mundial de la Salud*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67411>
- Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud. (2014). *Atención de salud para las mujeres que han sufrido violencia de pareja o violencia sexual*. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/31381/OPSFGL16016-spa.pdf?ua=1>

- Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud y Facultad de Salud Pública Bloomberg de Johns Hopkins/Centro para Programas de Comunicación. (2019). *Planificación familiar un manual mundial para proveedores* (3° ed.).
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51918/9780999203729_spa.pdf?sequence=6&isAllowed=y
- Padilla, N. (25 de octubre de 2017). El sexting, común en sociedades de “doble moral”: académica de la unam. *Boletín UNAM-DGCS*.
https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2017_709.html
- Plan Nacional sobre el Sida. (2017). Infección por clamidia. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.
<https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/docs/hojaInformativaCLAMIDIA.pdf>
- Plan Nacional sobre el Sida. (2017). Sífilis, Consumo y Bienestar Social.
<https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/docs/hojaInformativaSIFILIS.pdf>
- Reiriz, P. J. (s.f). Sistema reproductor femenino: anatomía. *Infermera Virtual*.
<https://www.infermeravirtual.com/files/media/file/105/Sistema%20reproductor%20femenino.pdf?1358605661>
- Rodríguez, T. S. y Rodríguez, Z. M. (2016). El amor y las nuevas tecnologías: experiencias de comunicación y conflicto. *Comunicación y sociedad*, (25), 15-41.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-252X2016000100002&lng=es&tlng=es.
- Rubio, E, A. (s.f). Sobre la sexualidad humana: los cuatro holones sexuales. 108-124.
<https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sobre-la-sexualidad-humana.pdf>
- Sanjuán, C. (2020). *(DES)Información sexual: pornografía y adolescencia*. Save the Children España.
https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-09/Informe_Desinformacion_sexual-Pornografia_y_adolescencia.pdf
- Santoveña, C. S. (2019). Comunicación, redes sociales y nuevas narrativas: análisis de la situación de partida. En C. S. Santoveña (Coord.), *Análisis de pedagogías digitales comunicación: redes sociales y nuevas narrativas* (1st ed)., pp. 10-16).
- Servicio de orientación e información sexual para jóvenes de Gijón/Xixón. (2017). Sexualidad, convivencia y redes sociales ¡hablando claro!. *Servicio de orientación e información sexual para jóvenes de Gijón/Xixón*. 1-24.

<https://soisexixon.files.wordpress.com/2017/05/soisex-sexualidad-convivencia-y-redes-sociales.pdf>

Soledad, D. V. (2017). *¿Qué y cuáles son los métodos anticonceptivos?*. Instituto Chileno de Medicina Reproductiva.

<http://www.icmer.org/documentos/anticoncepcion/Que%20y%20cuales%20son%20los%20metodos%20anticonceptivos%2001122017.pdf>

Tresgallo, T. (2020). *Acoso escolar* (15th ed.). Pirámide.

Tricomoniasis: Hoja informativa de los CDC. (14 de enero del 2016). En *Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades*.

<https://www.cdc.gov/std/spanish/tricomoniasis/stdfact-tricomoniasis-s.htm>

Valverde, L. J. (2017). Herpes virus. *Dermatología peruana revista oficial de la sociedad peruana de dermatología*, 27(4), 212-224.

https://www.dermatologiaperuana.pe/assets/uploads/revista_NFdr_Rev_Dermatol_27-4.pdf

Zaballo, D. P., Ara, M. M. y Sanz, C. P. (2002). El chancroide. *Piel*, 17(6), 242-253.

[https://doi.org/10.1016/S0213-9251\(02\)72584-7](https://doi.org/10.1016/S0213-9251(02)72584-7)

Zamora-Damián, G., Alvidrez, S., Aizpitarte, A. y Rojas-Solís, J. L. (2018). Prevalencia de violencia en el noviazgo en una muestra de varones adolescentes mexicanos.

Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento (RPCC), 9(1). 30-53.

<https://www.aacademica.org/dr.jose.luis.rojas.solis/32>