

30892386  
2ej

**UNIVERSIDAD PANAMERICANA**

---

ESCUELA DE PEDAGOGIA

INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO



ORIENTACIONES DIRIGIDAS A LAS PROFESORAS  
QUE IMPARTEN EDUCACION SEXUAL PARA FOMENTAR  
VIRTUDES EN LAS ADOLESCENTES  
DURANTE LOS CAMBIOS FISICOS Y PSICOLOGICOS  
DEL CICLO MENSTRUAL

**TESIS PROFESIONAL**  
**QUE PRESENTA:**  
**ALICIA ELENA RABAGO CONTRERAS**  
PARA OBTENER EL TITULO DE:  
**LICENCIADO EN PEDAGOGIA**

DIRECTOR DE TESIS:  
LIC. ANA ROSA PALLACH ALVAREZ

MEXICO, D. F.

1997

**TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

## **INDICE**

### **INTRODUCCION**

#### **Capítulo I. Educación**

1.1 ¿Qué es la educación	01
1.2 Tipos de educación	06
1.3 Modalidades Educativa	08
1.3.1 Educación Física	09
1.3.2 Educación Artística	10
1.3.3 Educación Cívico-Social	11
1.3.4 Educación Ambiental	13
1.3.5 Educación Religiosa	14
1.3.6 Educación Moral	15
1.3.7 Educación Sexual	16
1.4 Educador-Educando y su relación	20
1.4.1 Educador	20
1.4.2 Educando	24
1.4.3 Relación Educador-Educando	26

#### **Capítulo II. El Desarrollo durante la Pubertad**

II.1 Etapas de la Adolescencia	28
II.2 Pubertad o Adolescencia Inicial	30
II.2.1 Inicio de la Pubertad	31
II.2.2 Cambio Bio-Psico-social	32
II.3 Ciclo Menstrual y Menstruación	45
II.3.1 ¿Qué pasa durante el ciclo menstrual?	48

#### **Capítulo III. Desarrollo de la voluntad para el logro de virtudes**

III.1 La Voluntad	53
III.2 Virtudes	59
III.2.1 Virtudes Cardinales	61
III.2.2 Virtudes Morales	64
III.2.2.1 Responsabilidad	64
III.2.2.2 Generosidad	65
III.2.2.3 Perseverancia	66
III.2.2.4 Pudor	68
III.2.2.5 Castidad	69

## **Capítulo IV Derivación Práctica**

IV.1 Planteamiento	72
IV.2 Diagnóstico	73
IV.3 Objetivo del diagnóstico	73
IV.4 Metodología	74
IV.5 Instrumento	75
IV.5.1 Objetivo del Instrumento	75
IV.5.2 Justificación y Presentación del documento	76
IV.6 Interpretación	77
IV.7 Conclusiones del diagnóstico	90
IV.8 Propuesta	91
IV.8.1 Objetivo	92

<b>Orientaciones para las profesoras que imparten el tema del ciclo menstrual</b>	<b>93</b>
---	-----------

## **Conclusiones**

## **Anexo**

## INTRODUCCION

"No se que me pasa, nadie me entiende, estoy cansado, me aburro con mis hermanos quiero estar solo, me siento raro, tengo ganas de llorar"; estas son algunas de las cosas que quizá pensamos cuando estábamos pasando por la pubertad, y que en ese momento eran grandes problemas con soluciones muy lejanas, y más si no existía nadie que nos ayudará para saber que sucedía con nosotros.

En la pubertad se experimentan cambios que muchas veces solo se comprenden hasta que se ha pasado por ellos, todo nuestro cuerpo cambia tanto exterior como interiormente, y es en esos momentos cuando los jóvenes necesitan una educación que los oriente para aceptar esos cambios y los entienda correctamente.

En el caso de las jovencitas que presentan un cambio tan relevante como lo es la menstruación, además de no comprenderse, tampoco conocen lo que les esta pasando en torno al ciclo menstrual; ¿qué muchachita a esa edad no desea toda la información posible?, ¿quién no quisiera tener un libro que le resolviera muchas dudas que la hacen sentir insegura?, ¿cuál de ellas no desearía vencer su pena y preguntarle a su mamá o a su maestra que sucede con ellas?, pero esto es muy difícil; actualmente muchas de sus dudas son contestadas por lo medios de comunicación que hablan de sexualidad como se habla del clima, las jóvenes en la actualidad únicamente están informadas, y ni siquiera se puede decir que bien informadas, la sexualidad se maneja como información, como una sencilla transmisión de conocimientos sin ese fondo tan importante que la educación trae consigo, la formación; hablar de sexualidad es hablar de una educación, una educación en la voluntad, educación en la afectividad , y lo que es más una educación en las virtudes: esto es educación ligada a una formación, estamos conscientes de que son los padres a quienes les corresponde en primer lugar la educación sexual de sus hijos, pero en este caso nos

dirigimos a las profesoras, puesto que en la actualidad, la vida le exige a ambos padres estar fuera de casa para sustentar a su familia, aunado a esto se cree que la institución educativa se encarga completamente de la educación sexual, y al no ser así la educación se fragmenta; ni en casa, ni en la institución.

La intencionalidad de esta investigación de carácter pedagógico es justo que las profesoras abarquen un poco ese papel que los padres han descuidado, y que en lugar de desconocer el tema, las jóvenes reciban lo primordial de la educación sexual y que lo que reciban sea real.

En este caso las profesoras intentaran ser el medio que ayude a que las jóvenes a crecer con ideales que no sean solamente materiales, y que al mismo tiempo se les resuelvan muchas dudas que las hagan sentirse más seguras respecto a temas que son desconocidos para ellas, es por eso que a través del ciclo menstrual se plantea el desarrollar virtudes que en su vida futura las llevarán a realizarse como personas.

Las causas por las que se analiza este tema en la presente investigación es porque en la generaciones actuales existen demasiados estímulos, mucha información y un desarrollo acelerado que no permite una formación; el mundo en el que vivimos está muy materializado y se acostumbra hacer todo y realizar los actos en relación a lo que siento y no enfocado al deber ser, muchas veces sin pensar en las consecuencias, digamos que se ha ido derrumbando esa barrera que estaba entre lo que esta bien y lo que esta mal, la sociedad acepta muchas situaciones que no son las que nos llevan a una felicidad real, sino quizá nos proporcionan alegrías pasajeras, sobre todo en relación con la sexualidad.

Esta tesis incluye una orientación general sobre la información sexual y las virtudes que sería necesario fomentar en las jóvenes que atraviesan por la etapa de la pubertad, esto

es, para que tomando en cuenta las características de sus alumnas, las profesoras se dirijan hacia ellas en su lenguaje, ocupar ese descubrimiento del yo tan importante en esta etapa, y la presentación del Ciclo Menstrual, de tal modo que las adolescentes se interesen por el tema y al mismo tiempo lograr una formación de virtudes necesarias para la vida.

Esta investigación es de tipo documental y descriptivo; documental, ya que en su mayoría fueron libros en los que nos apoyamos para lograrla, y descriptiva por que se utilizaron cuestionarios para llegar a la propuesta final. La mayoría de los libros utilizados fueron de autores como Víctor García Hoz, Rafael Gómez, Reynaldo Sánchez. La corriente que se maneja es humanista, en donde se habla de las virtudes a desarrollar en las adolescentes durante la etapa de la pubertad, y siendo específicos aprovechando el tema del ciclo menstrual, los libros más consultados tienen bases filosóficas que hablan de una sexualidad ligada al amor para hacer de ella algo trascendente y no únicamente físico.

En el primer capítulo de la tesis se menciona el concepto de educación, sus tipos y las modalidades, dentro de las cuales se encuentra la educación sexual, se analizan los cambios que existen entre el educando y el educador en relación al pasado y al presente finalizando el mismo con la relación que existe entre ambos, se le da especial importancia al papel del educador que será un modelo a seguir por sus educandos y sus actos tienen que reflejar lo que sus palabras dicen. Iniciamos segundo capítulo con las etapas de la adolescencia, ahondando más en la pubertad y todas sus características, de la cual desemboca, el ciclo menstrual como situación esencial para marcar la madurez sexual, esto es importante, puesto que el educador deberá conocer las características de la etapa evolutiva de su educando; finalmente el tercer capítulo teórico, menciona el desarrollo de la voluntad para la formación de las virtudes específicamente en la etapa de la pubertad, se pone como base a la voluntad para intentar formar virtudes, únicamente aquellas virtudes

que se intentarán formar a través del ciclo menstrual y de esta manera se enlaza con el segundo capítulo.

Ahora bien el cuarto capítulo es la parte práctica, en esta parte se llevo a cabo una investigación con cuestionarios aplicados a profesoras que imparten el tema de Desarrollo/Ed. Sexual, de la cuál proponemos algunas orientaciones dirigidas a las profesoras que imparten el tema del ciclo menstrual, que contuviera un manual para las jovencitas ("Hacia un Nuevo Despertar"), que las oriente sobre este tema.

El mundo evoluciona y por lo tanto las generaciones también, es por ello que los profesionales de la educación deben de estar al tanto de todos estos cambios para cubrir las necesidades actuales, esta tesis pretende ser una pequeña ayuda para las profesoras que imparten el tema del ciclo menstrual, aunque reducida pretende colaborar un poco con todos los problemas que hoy día existen.



## CAPITULO I. Educación

En este primer capítulo mencionaremos, lo que es la educación, sus tipos, algunas modalidades, y la relación que existe entre el educando y el educador, tratando de dar una idea general de todos los conceptos mencionados, para dar paso a los siguientes capítulos teniendo una base que nos sustente. Comenzamos justamente por educación ya que esta misma nos dará las estructuras para lo que este trabajo de tesis pretende lograr.

### I.1 ¿Qué es la educación?

"La educación, ha sido objeto, a través del tiempo de múltiples enfoques críticos formulados en función de distintos puntos de vista filosóficos y bajo la influencia de las condiciones socioculturales de cada época";<sup>1</sup> a lo largo de la historia han existido diferentes definiciones de educación, que han ido acompañadas de los diversos cambios socio culturales, y es por eso, que en cada autor el concepto de educación resume lo que pretende "para algunos la educación es un proceso que termina con la "madurez" del individuo; es obra de la escuela y de la familia. Para otros, es un proceso permanente, obra de la sociedad, que dura tanto como nuestra existencia, como seres inacabados que somos. No faltan quienes la consideran predominantemente como la transmisión de conocimientos y valores; y finalmente para unos la educación debe centrarse en el individuo; para otros, en la sociedad".<sup>2</sup>

Cabe destacar que ninguna de estas posturas está en completa relación con la que finalmente se pretende dar como propia, ya que todas tienen algo importante, pero consideramos

---

<sup>1</sup>NERICI, I; Hacia una didáctica general dinámica; p. 19

<sup>2</sup>SANCHEZ DIAZ, Reynaldo; La educación; p.15

que en ninguna está totalmente inmersa la esencia de la educación , no por esto se afirma que deben tener más o menos palabras, debe ser más o menos científica, sino que quizá, debiera ser más claro lo que la educación es en realidad; podría decirse que es "como la ayuda que una persona (o un grupo o una institución) presta a otra (o a otro grupo), para que se desarrolle y perfeccione en los diversos aspectos (materiales espirituales, individuales y sociales) de su ser, dirigiéndose así hacia su propio fin"<sup>3</sup> ya que "el término deriva del latín e-ducare (ir conduciendo de un lugar a otro), o también de e-ducere (extraer)" <sup>4</sup>, que nos dan una clara visión de ayuda, tratando de extraer de cada quien lo mejor para que lo aporte a la sociedad y a su vez se desarrolle.

Esto nos pone un plano muy general de lo que es la educación, el transmitir, extraer, propiciar, generar; y que García Hoz resume así "La educación es el perfeccionamiento intencional de las facultades específicamente humanas"<sup>5</sup>, en la cual se refiere que: sea intencional, es que exista un fin al cuál llegar, y específicamente humanas, como se entiende únicamente la naturaleza humana, y esto Kant lo explica así, "El hombre, llega a ser hombre sólo por la educación, la educación disciplina, cultiva, moraliza. El hombre no es otra cosa, que lo que la educación hace de él, en la educación se oculta el secreto de la perfección humana". <sup>6</sup>

Regresando un poco a las diferentes definiciones que se han generado a lo largo de la historia, Kant, menciona algo muy importante: la educación es para y por el hombre y si el hombre evoluciona la educación también debe evolucionar, puesto que la educación no es estática, y esto se debe a que el hombre mismo no lo es.

---

<sup>3</sup>Gran Enciclopedia Rialp; p.325

<sup>4</sup>idem.

<sup>5</sup>GARCIA HOZ, V; Principios de Pedagogía Sistemática; p.25

<sup>6</sup>LARROYO, La ciencia de la educación; p.76

La educación no debe ser meramente información, sino también debe ser la encargada de formar y la formación conlleva una transmisión de valores; "la educación como independiente de los valores debe desecharse, porque en la educación, como en el individuo en el que se produce, hay una indisoluble conjunción de ser y valor", <sup>7</sup> esto es que el hombre es inteligencia y voluntad, no se debe educar a la inteligencia separada de la voluntad ni a la voluntad separada de la inteligencia puesto que estaríamos corrompiendo al ser. El punto esencial de esto está en que la educación vaya cubriendo las necesidades que la misma sociedad reclama; como lo es ahora la recuperación de valores que por una o por otra causa se han ido perdiendo. Y el involucrar valores en una educación nos lleva a mencionar que el éxito de esta se encuentra: "en promover la conciencia de la justa jerarquía de los valores y la firme disposición de adecuar la existencia entera a esta jerarquía"<sup>8</sup>.

La educación existe desde que existe el hombre, ya que siempre la humanidad ha buscado el desarrollo, la mejora, el perfeccionamiento, como se conoce: la evolución; y no hay que olvidar destacar la importancia que tiene la responsabilidad de educar a alguien, de extraer de él lo mejor para que alcance así su fin personal y a su vez aporte lo mejor a la sociedad.

Nerici esto lo resume como que "cada individuo, nace con un potencial propio de posibilidades biopsicosociales, que deben ser puestas de manifiesto por esa educación, a fin de analizarlas y aprovecharlas de la mejor manera para lograr una convivencia social, en la cual cada miembro contribuya con lo mejor que posea"<sup>9</sup>, como se ve, la educación es un medio para llegar a esa plenitud que todo hombre por el hecho de ser hombre desea, y que en él se manifiestan tres aptitudes que lo sitúan en un plano superior al de los demás seres vivientes; "La aptitud para

---

<sup>7</sup>HENZ, H; Tratado de Pedagogía Sistemática; 305

<sup>8</sup>Gran Enciclopedia Rialp; p.329

<sup>9</sup>NERICI, I; op. cit.; p. 21

utilizar símbolos para el pensamiento y su comunicación (lenguaje); la aptitud para servirse de la naturaleza física para crear instrumentos que aumenten sus capacidades de trabajo (técnica), la aptitud para distinguir en el orden objetivo el deber ser del ser de hecho (ética)"<sup>10</sup>, el ser humano puede valerse de muchos medios para perfeccionarse, y siempre hay más que desarrollar, como se mencionó anteriormente, somos seres inacabados, y esto nos da la responsabilidad de buscar para enriquecernos.

Podemos decir, que la educación será el proceso mediante el cual todo hombre se perfecciona o desarrolla sus aptitudes, habilidades o sus facultades para lograr llegar a ese objetivo que es la plenitud, "Educación pasa a ser el proceso que tiene por finalidad actualizar todas las virtualidades del individuo, en un trabajo que consiste en extraer desde adentro del propio individuo lo que hereditariamente trae consigo"<sup>11</sup> pero, ¿Quién lo extrae?; se dice que el educador, de quien más adelante hablaremos, y es aquí donde el pedagogo juega un papel importante, ya que es él quien se encarga de educar a los educadores, y el educador debe tener muy bien definidos los fines de la educación que son: en un triple sentido: social, individual y trascendental los siguientes:

**\*En un sentido social:**

-Preparar las nuevas generaciones para recibir, conservar y enriquecer la herencia cultural del grupo.

-Preparar así mismo, los procesos de subsistencia y organización de los grupos humanos, teniendo en vista nuevas exigencias sociales, derivadas del crecimiento demográfico y de los nuevos conocimientos.

---

<sup>10</sup>Gran Enciclopedia Rialp; p.325

<sup>11</sup>NERICI, I; op. cit.; p. 19

-Promover el desenvolvimiento económico y social, disminuyendo los privilegios y proporcionando los beneficios de la civilización al mayor número posible de individuos.

\*En sentido individual:

-Proporcionar una adecuada atención a cada individuo, según sus posibilidades, de modo que se favorezca, el pleno desenvolvimiento de su personalidad.

-Inculcar al individuo sentimientos de grupo, a fin de inducirlo a cooperar con sus semejantes en empresas de bien común, sustituyendo la competición por la colaboración, al vencer a los otros por el vencerse a si mismo, en un esfuerzo de autoperfeccionamiento.

\*En sentido trascendental:

-Orientar al individuo hacia la aprehensión del sentido estético y poético de las cosas, de los fenómenos y de los hombres, con el objeto de posibilitarle vivencias más profundas y desinteresadas.

-Llevarlo a tomar conciencia y reflexionar sobre los grandes problemas y misterios de la vida y del cosmos a fin de proporcionar vivencias más hondas.<sup>12</sup>

Como los propios fines de la educación lo mencionan, esta se dirige no sólo al plano individual, sino también incluye el plano social y el trascendental, está tomando en cuenta al hombre integralmente sin desechar ninguna de sus capacidades, así pues, "el hombre ha de encontrar su propio papel en la colectividad y lograr su plena realización como individuo. Para conseguir este nivel, es preciso respetar los momentos madurativos , las actitudes y los intereses"<sup>13</sup>, aquí nuevamente aparecen esos tres aspectos que hay que tomar en cuenta en el ser humano como ser educable. Justo aquí es donde la pedagogía aparece, pues es la ciencia de la

---

<sup>12</sup>cf.; ibidem.; p.26

<sup>13</sup>FULLAT, et.al.; Cuestiones de Educación; p.45

educación. La pedagogía, tiene como objeto de estudio a la educación y su sujeto de estudio es el hombre, pues este es capaz de adquirir conductas nuevas por muy difíciles que estas sean.

La pedagogía en su calidad de ciencia de la educación puede ser teórica o práctica. La teórica trata de encontrar el educar efectivamente al individuo y la práctica se propone buscar como debe llevarse a cabo o como debe ser educado el individuo; la teoría sin práctica difícilmente es posible.<sup>14</sup>, lo que se intenta es ver la relación tan íntima que existe entre la pedagogía y la educación, tomando en cuenta todo lo que una hace por la otra, de esta manera la educación forma esa parte teórica y le da el "que", mientras la pedagogía es la parte práctica y le dará el "como", esta relación es tan importante que no podemos dejar de mencionar que sería lo ideal que siempre estuvieran unidas.

## **I.2 Tipos de educación**

De acuerdo a lo anterior podemos afirmar que existen diversos tipos de educación, pero nosotros consideraremos que la educación se divide en heteroeducación y autoeducación:

**\*Heteroeducación:** cuando estímulos que inciden sobre el individuo se manifiestan independientemente de su voluntad, esto es, cuando el curso de la acción educativa ocurre sin la intención determinante del propio sujeto y puede ser:

1) Educación asistemática: cuando la modificación del comportamiento resulta de la influencia de instituciones que no tienen esa intención específica, como sucede con la radio, la televisión, el cine, el teatro, los periódicos, los amigos, la calle, etc..

---

<sup>14</sup> cf.; HENZ, H; op. cit.; p. 17, 18.

2) Educación intencional o sistemática: cuando obedecen deliberadamente, al designio de influir en el comportamiento del individuo de una manera organizada.

**\*Autoeducación:** Se considera así, al hecho de que sea el propio individuo quien decide procurarse las influencias capaces de modificar su comportamiento. Uno de los objetivos de la educación es llevar al educando a la autoeducación, es decir, ponerlo en condiciones de promover su propio perfeccionamiento<sup>15</sup>

Esta clasificación de los tipos de educación es propuesta por Nerici, la completaremos con un concepto que Sanchez Diaz presenta en su libro "La Educación", en él menciona el concepto de la educación dinamizadora, la cuál señala ciertos factores que se deben de tomar en cuenta en la educación:

Hay que *educar* señalando nuevos caminos para la autodeterminación personal y social hacia la conciencia crítica, por medio del análisis y transformación de la objetividad hombre-sociedad. Que la educación es *obra* de toda sociedad en proceso permanente de seres inacabados, para ello debemos de *confrontar* la realidad transformando y desafiando el mundo, *aprender* a buscar significados, criticar, indagar, siempre en contacto con la realidad. Hay que tener muy presente en esta educación dinamizadora que *nadie educa a nadie*, todos nos educamos unos a otros en la experiencia de la vida, y el profesor sería una guía, orientador, catalizador, un animador del proceso, en esta educación se *aprecia la libertad*, la duda a la falsa certeza, y menciona una *capacidad creadora* que es propia de todos los hombres, y finalmente define la *verdad* no como posesión, sino como proyecto, en donde nadie la posee, sino todos la buscamos pero debe estar bien construida.<sup>16</sup>

<sup>15</sup>cf.; NERICI. I; *op.cit.*; p.23, .24

<sup>16</sup>cf.; SANCHEZ DIAZ, Reynaldo; *La Educación*; p.45,46

Esta división, es muy breve y a su vez muy clara, puesto que abarca todos los agentes educativos sin menosprecio del educador ni del educando, se puede decir que es muy parecida a lo que una didáctica crítica tomaría en cuenta.

En cuanto a la autoeducación, Sciacca en su libro "El problema de la educación", señala "la educación propiamente dicha, que tiene por objeto al hombre, en la fase que todavía no ha alcanzado el pleno y definitivo dominio de sí debe ser una educación para la autoeducación"<sup>17</sup>, pues estamos acostumbrados a que la educación es impartida por un educador y la recibe un educando, y se olvida esa parte de crecimiento personal en donde el estudiante tiene que tratar de superarse por sí solo, acumulando lo que además aprendió con su educador.

No se trata de imponer una división como la única válida, pero para nosotros es la más completa. Partiendo justo de los tipos de educación aparecen las modalidades educativas, algunas podrán llevarse a cabo por heteroeducación, otras por autoeducación y otras por ambas, está es pues la relación que existe entre los tipos de educación y las modalidades educativas.

### **I.3 Modalidades Educativas**

Nos referimos a modalidades educativas, como a los diferentes aspectos que puede abarcar una educación, señalando de antemano que las que mencionaremos a continuación no son todas las modalidades que existen pero que son las que para nosotros tienen gran relación con la educación que la mayoría de los seres humanos en algún momento de su existencia tuvieron o continúan teniendo.

---

<sup>17</sup>SCIACCA, El Problema de la Educación; p. 51



### I. 3.1 Educación Física

La educación física es "la educación del y por el movimiento, o la educación elaborada con especial atención a las capacidades y actividades corporales de la persona. La educación física es ante todo, educación, no simple adiestramiento corporal. Es acción o que hacer educativo que atañe a la persona no solo al cuerpo"<sup>18</sup>, con esto volvemos a lo que comprende una educación integral en el individuo, no sólo debe desarrollar sus capacidades intelectivas, sino también esas capacidades motrices que a su vez, ayudarán a un desarrollo integral de su persona, Cabe mencionar la diferencia entre lo que es un adiestramiento y lo que es una educación, el adiestramiento es la simple repetición de actos, mientras que la educación va más allá, se dirige a un entendimiento para la mejora integral del ser humano; es por esto que, "el hombre deber ser-educado- en el desarrollo de sus capacidades siempre en contacto con la triple relación; consigo mismo, con el otro ser humano y con el mundo que le rodea"<sup>19</sup>, el hombre por naturaleza es un ser social y debe aprender a relacionarse con el mundo, pero conociendo sus capacidades y limitaciones así el perfeccionamiento, será si no más rápido, si más duradero y mejor.

Los objetivos de la educación física son:

- Mejoramiento corporal.
- Ayuda al equilibrio personal .
- Adaptación al medio físico.
- Integración al mundo social.<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup>Diccionario de las Ciencias de la Educación ; p.489.

<sup>19</sup>idem.

<sup>20</sup>cfr ;idem; p. 489

Como podemos observar sus objetivos van en dirección de cumplir la triple relación que anteriormente se planteó en el plano personal, social y con el mundo circundante.

### **1.3.2 Educación Artística**

"La educación artística constituye uno de los ejes fundamentales de la formación integral del individuo por su importancia en el desarrollo de la sensibilidad y capacidad creativa. La educación artística es uno de los aspectos más controvertidos de la problemática educacional, Las diferentes posiciones oscilan desde los que sostienen la imposibilidad de la educación artística (el genio nace no se hace) hasta los que la plantean como el único procedimiento válido en la tarea educativa".<sup>21</sup> Es importante el educar al hombre para desarrollar su sensibilidad y capacidad creativa, ya que en nuestros días con tanta tecnología hemos perdido la capacidad de asombro por las maravillas de nuestra propia naturaleza, esa sensibilidad por captar la belleza de un paisaje, o lo azul del cielo etc..., todo es tan rápido en nuestros días que en muchas ocasiones no nos detenemos a disfrutar momentos que nos parecen tan normales pero que en realidad son increíbles.

La capacidad creativa es ese inagotable deseo por descubrir cosas nuevas y se ve, en el arte, en el cine, en el teatro, en pintura, en la literatura, es por ello necesario llevar al individuo a tener más contacto con el arte para desarrollar en él esa capacidad creativa.

---

<sup>21</sup>ibidem. ; p. 481.

Dentro de la educación artística también se busca una formación del individuo sin olvidar que "la formación personal es permanente"<sup>22</sup>, y quizá sea un medio para la transmisión de este concepto tan importante como es el continuo interés por mejorar.

La educación artística lo que intenta es desarrollar y potenciar las capacidades que tiene el hombre abarcando lo cognitivo, lo lúdico, lo comunicativo, y lo estético, que muchas veces el mero conocimiento no cubre, esta educación amplía los horizontes del educador para llevar a cabo su tarea.

A través del logro de sus objetivos que son "confección de objetos artísticos y la contemplación de los mismos, la educación artística pretende integrar los siguientes aspectos:

1) tender tanto al resultado final como al proceso creativo que lo ha hecho posible, 2) integrar cada realización concreta dentro de la trayectoria particular del autor, y 3) considera la capacidad de autocrítica<sup>23</sup>.

La educación artística trata de globalizar muchas capacidades a través del arte, de sensibilizar y de desarrollar, y sin darnos cuenta nos apoya el concepto de autoeducación, en donde el sujeto también tiene que prepararse para su autocrítica, el reconocerse capaz de mejorar, o saber que ha fallado, de ahí que la educación sea "una función real y necesaria de la sociedad humana mediante la cual se trata de desarrollar la vida del hombre y de introducirle en el mundo social y cultural, apelando a su propia actividad"<sup>24</sup>.

### **1.3.3 Educación Cívico-Social**

---

<sup>22</sup> La Educación Sexual; p. 25

<sup>23</sup> cf; Diccionario de las Ciencias de la Educación; p.481

<sup>24</sup> ibidem. ; p.476

La educación cívico-social se refiere "a las relaciones que el ser humano mantiene con sus semejantes ubicados en la propia comunidad local o municipal y por extensión, en el ámbito más amplio de la comunidad nacional, tiene como finalidad proporcionar al ciudadano los elementos precisos para que pueda conducirse con seguridad y respeto dentro de la comunidad local y nacional."<sup>25</sup>

En la actualidad deberíamos de reforzar esta educación, además de la proporcionada por los padres, la escuela podría cubrir esta necesidad de educación cívico-social, pues viene a satisfacer las necesidades sociales fundamentales de acuerdo con las siguientes características:

a) ambiente social simplificado: pues no es posible reproducir todas las actividades de la vida social.

b) ambiente social purificado: los aspectos negativos de la actividad social deben ser eliminados del ambiente escolar, no quiere decir que no se esclarezcan, pero debe de ser de acuerdo a la conveniencia y grado de madurez de los educandos.

c) ambiente de vida democrática: que la oposición entre profesores y alumnos fuera remplazada por comprensión.

d) ambiente impregnado de ideales: Los ideales no deben concebirse en términos utópicos, sino de superación individual y social fundadas en la realidad. Ideales de perfeccionamiento de amor al prójimo, de derecho, de justicia, de amor a la verdad, de honestidad, de solidaridad, de cooperación etc.,<sup>26</sup>.

---

<sup>25</sup>ibidem; p.483.

<sup>26</sup>cf.; NERICI, I. : op. cit.; p. 23

Se debe de educar, con una visión de ideales, pero no de ideales que se queden en el aire, sino el tratar de superarse como persona y así ayudar a la sociedad en que se vive, y si la escuela está tratando de cubrir estas necesidades, la familia tiene que trabajar en unión con ella para que haya una congruencia entre lo que se dice y se vive diariamente, que es el mayor problema que se tiene hoy en día , la desconfianza, la duda, la incredulidad, y la falta de lucha personal por ser escuchados; y si analizamos todo esto podríamos hablar de una educación moral e incluyendo en sí misma a la formación política, el estar comprometidos por conocer, estar informados del marco constitucional, legal y normativo, que nos rige y en el cuál estamos inmersos para poder aportar lo mejor.

### **I. 3.4 Educación Ambiental**

"El concepto de medio ambiente ha evolucionado desde lo descriptivo, anecdótico u ocasional, al auténtico compromiso ciudadano, llegando el tema medioambiental a formar parte de los programas escolares de la mayoría de los países modernos".<sup>27</sup>. Actualmente vivimos un momento relevante, en el cual la educación del medio ambiente juega un papel indispensable: el sensibilizarnos sobre los problemas que existen en nuestro alrededor, y buscar soluciones. Y la educación ambiental no puede ser descartada, pues la educación se da en el medio ambiente y se toman en cuenta aspectos del mundo que nos rodea para educar. García Hoz nos señala: "Si acudimos a la raíz etimológica tal vez encontremos alguna vez razón para preferir el término -ambiente- como más dinámico y por tanto, más expresivo de aquella capacidad que el mundo circundante tiene de llegar a modificar la personalidad humana,... La palabra -ambiente- , como indica su propia etimología (amb-ire= ir alrededor), menciona no sólo la mera existencia de algo

---

<sup>27</sup>Diccionario de las Ciencias de la Educación: p. 481

alrededor de un sujeto, no sólo el puro estar a los alrededores, sino su movimiento y aún una cierta intención de asaltar el recinto de la personalidad humana"<sup>28</sup>. Como se ve, la educación ambiental forma parte esencial de la educación, y no sólo a lo que actualmente se reduce que es, ecología, sino a todo lo que nos rodea. La educación ambiental comprende un cúmulo de cosas, la herencia del pasado, los usos, costumbres, el descubrimiento de la ciencia, el desarrollo de la tecnología el patrimonio de religioso y ético, y los objetivos de la sociedad, donde el hombre se esfuerza por dirigir su evolución, llegado este punto, "podemos definir la educación ambiental como el perfeccionamiento del hombre en cuanto promovido por el influjo de los estímulos del ambiente."<sup>29</sup>, en donde todo lo que le rodea tendrá influencia sobre él, algunas veces más, otras veces menos, es por eso que como educadores y padres de familia debemos estar pendientes de todos esos estímulos que se encuentran en el mundo circundante.

### **I.3.5 Educación Religiosa**

Henz conceptualiza la educación religiosa "en el sentido de preparación para el encuentro entre Dios y el hombre. Formando parte de ella las enseñanzas relativas a la palabra de Dios y la preparación del hombre interior mediante la purificación moral de sus intenciones y de sus actos"<sup>30</sup>, para esto es muy importante siempre tener en cuenta que el límite lo impone la libertad de la persona, ya que el objetivo último de la educación religiosa será la guía a la fe, al encuentro con Dios, pero esto no puede ser inculcado desde fuera, requiere de un acto personal, y por eso es que hablamos de libertad, mientras la persona no lo desee, no lo va hacer. "Educación o Formación religiosa como el proceso por el que los miembros de una determinada confesión o fe religiosa asimilan y hacen propio el sistema de creencias de juicios morales, de normas de

---

<sup>28</sup>GARCIA HOZ, V; Principios de Pedagogía Sistemática; p. 537

<sup>29</sup>idem.

<sup>30</sup>HENZ, H; op. cit. ; p. 457

conducta y de símbolos y ritos de esa confesión"<sup>31</sup>, todo esto habla de la voluntad del hombre, el querer creer en esa fe, el seguir las creencias, el aceptar las ideas y el sistema de su religión y es por lo tanto que "la educación religiosa debe darse ininterrumpidamente durante toda la infancia, desarrollándola progresivamente con una constante integración y conexión con la educación moral"<sup>32</sup>, esta educación es un tanto delicada ya que para que sea correcta debe existir congruencia entre lo que se piensa y dice con lo que se hace, y esto el educador lo tiene que tener presente, e intentar llevar al niño o al adolescente a ese conocimiento de Dios, a ese vivir la religión con una congruencia, y el saber la responsabilidad y el compromiso que implica el comprometerse con algo ya que de una decisión se derivarán muchas más.

### **1.3.6 Educación Moral**

Educación y moralidad son dos procesos que mantienen tan profunda relación que no pueden separarse, aún más, el análisis de cualquiera de ellos nos lleva necesariamente al otro. El hombre tiene que justificar sus actos, necesita normas, ya que como ser educable, se impone la búsqueda del parámetro o los parámetros según los cuales pueda perseguir el perfeccionamiento<sup>33</sup>. Puesto que la educación es ese proceso intencional que trata de conducir al hombre a su perfeccionamiento, y en la moral el hombre trata de ajustar su comportamiento para justificar sus actos, el hombre está ávido por esa mejora, ese perfeccionamiento continuo.

Las virtudes están muy unidas a lo moral, ya que lo que se busca es la realización de actitudes positivas, pero la moral va más allá de las simples actitudes, lo que debe buscar es "la formación de aquella actitud profunda por la que el hombre busque -hacer siempre lo justo-, ya

---

<sup>31</sup>Diccionario de las Ciencias de la educación; p.506

<sup>32</sup>HENZ, H; *op. cit.*; p.458

<sup>33</sup>Diccionario de las Ciencias de la educación; p.495

que así saldrá proyectado a un comportamiento moral en cualquier circunstancia y por tanto a un comportamiento perceptivo"<sup>34</sup>, todo esto nos lleva a deducir que la moral intenta llevar al hombre por un camino en donde él discierne qué está bien y qué está mal, sabiendo qué lo humaniza y qué lo deshumaniza.

### **I.3.7 Educación Sexual**

En esta modalidad nos extenderemos porque nos dará las estructuras básicas para los siguientes capítulos, puesto que este trabajo de investigación está íntimamente relacionado con lo que es educación sexual.

La educación sexual "puede ser definida como un proceso de perfeccionamiento del hombre en virtud del cual llegue a ser capaz de conocer, valorar y ordenar la sexualidad en el marco de la vida y la dignidad humana"<sup>35</sup>, es necesario ver que la educación sexual es uno de los contenidos de la educación y en él influyen todos los demás, y por eso se dice que la educación no puede realizarse con independencia de los otros aspectos que contiene la educación; cabe aclarar que no se trata de una simple instrucción sino de que los padres aclaren muchas dudas, los educadores estén preparados, que también exista una higiene y una alimentación adecuada, y se traten de cubrir los intereses vitales del educando. Si definimos lo que es -instrucción- veremos que es un "concepto racionalista que sólo da lugar a una información de tipo meramente biológico, a una explicación que tendía a rebajar la dignidad de lo sexual"<sup>36</sup>, y esto está en contraposición a lo que es la esencia de la educación, que involucra totalmente la dignidad humana y lo que se busca es perfeccionar a ese hombre sin corromper esa dignidad, es por eso

---

<sup>34</sup>cf. idem.

<sup>35</sup>GARCIA HOZ, V; Educación de la Sexualidad; p. 32

<sup>36</sup>HENZ, H; op. cit. ; p.502



que la educación sexual se ha de "concebir como una orientación positiva que se ofrece a la juventud en su lucha por la castidad propia del ego de cada uno"<sup>37</sup>, hace algunos años la educación sexual sólo respondía problemas como el de las madres solteras, las enfermedades venéreas o fenómenos, pero no es que se quicra excluir esa parte sino que, ahora la educación sexual debe de buscar que se incluya la sexualidad como un elemento en la formación de la persona.

El objetivo fundamental de esta educación "es un conocimiento adecuado de la naturaleza e importancia de la sexualidad y del desarrollo armónico e integral de la persona hacia su madurez psicológica con vistas a la plenitud de la vida espiritual"<sup>38</sup>, esto es un punto base, ya que no únicamente se informe al educando sino que además de esto exista una formación a través de esta educación puesto que es una parte más de la educación del hombre y si la descuidamos, estamos descuidando al hombre. Nos referimos a que "la educación sexual no se reduce a la simple materia de enseñanza o a sólo conocimientos teóricos; sino que tiene un objetivo específico que es la maduración afectiva del alumno el hacerlo llegar a ser dueño de sí y el formarlo para el recto comportamiento en las relaciones sociales"<sup>39</sup>, se señala la maduración afectiva del alumno porque es una característica a tomar en cuenta cuando se educa en la sexualidad, esto consiste en contestar "con verdad, naturalidad, sencillez y precisión a las preguntas que realizan los niños o adolescentes, y proporcionarles los conocimientos adecuados a su edad"<sup>40</sup>, un padre y un educador deben estar conscientes de este factor; no se pueden dar respuestas que el niño o adolescente no pide, cabría preguntar bien qué quieren saber para que la respuesta que se dé sea de acuerdo a lo que él necesita conocer y no despertar una curiosidad que no se tiene; podemos deducir que las cualidades de una buena educación sexual son:

---

<sup>37</sup>GARCIA HOZ, V; Educación de la Sexualidad; p.32

<sup>38</sup>La Educación Sexual; p.23

<sup>39</sup>ibidem; p.36

<sup>40</sup>Diccionario de las Ciencias de la Educación; p. 508

"-verídica- ajustada a la verdad de los hechos.

-adecuada a la edad, al sexo, a las características del educando y al ambiente en el que vive.

-Integrada en el proceso educativo general y especialmente en el proceso de educación afectiva y moral.

-personal, individualizada"<sup>41</sup>

Si pensamos un poco en lo que se refieren estas cualidades lograremos comprender el porqué debe ser verdadera, adecuada, integrada al proceso educativo y personal e individualizada, de qué serviría responderle a un niño u adolescente una pregunta con una respuesta errónea, únicamente lograríamos confundirlo, se debe adecuar a sus características, porque de acuerdo a todos estos factores, tendremos que dar la respuesta más apegada e integrada a su escala de valores, porque no sólo se refiere a conocimientos, sino a formación de la voluntad.

Esta educación es impartida por los padres de familia en la mayoría de los casos, y nosotros juzgamos necesaria la existencia de esa conjunción con la escuela y profesores, y finalmente personal e individualizada, porque hay ciertos momentos en que la duda puede más que la duda, y ciertamente no es lo mejor quedarse con la duda, cuando es personal y existe confianza entre el educador y educando (entiéndase profesor ó padre-niño, adolescente) no habrá ese obstáculo de burla, y el aprendizaje se dirigirá a la necesidad no satisfecha.

"Uno de los fines de la educación de la sexualidad es, ciertamente, desarrollar la capacidad de control racional de las tendencias sexuales; pero esto no quiere decir que sea puramente represión, sino adquiere su carácter positivo si se le ve como la promoción de virtudes relacionadas con las tendencias sexuales"<sup>42</sup>; así como las demás modalidades de educación que se

<sup>41</sup>Gran Enciclopedia Rialp; p.337.

<sup>42</sup>GARCIA HOZ, V; Educación de la Sexualidad; p.25

han mencionado así también la educación sexual, sirve para una continua formación del individuo y es por eso tan relevante que los educadores conozcan lo que es y algunas de las tareas como "la educación del pudor, la defensa contra las tentaciones, la educación del pensamiento y un lenguaje casto; la instrucción sexual y el tratamiento de los malos hábitos sexuales".<sup>43</sup>, para así prevenir muchos de los posibles errores que pudieran suceder, como el método preventivo de la educación lo plantea "El método preventivo evita que se produzcan faltas para no tener que castigarlas cuando ya se han cometido, la prevención es un principio de la guía del hombre en general, se procura en todo lo posible evitar evoluciones defectuosas en los individuos especialmente en los niños y en los adolescentes"<sup>44</sup>, quizá en educación sexual es el mejor método, ya que aquí un grave error por falta de comunicación sería imperdonable.

Los tipos de educación sexual pueden ser:

- "a) No verbal: que se realiza al contemplar espontáneamente las diferencias sexuales entre padres y hermanos.
- b) Verbal familiar: que es efectiva cuando se informa adaptándose a la edad, se responde sin ir mucho más lejos de lo que el niño solicita y se asigna a cada cosa su nombre correcto.
- c) Científica: es una instrucción sistemática y programada, cuyos contenidos básicos serían el aparato reproductor, la higiene sexual y los aspectos psicobiológicos de la relación y complementación humana."<sup>45</sup>.

Como se señala en las líneas anteriores, la educación sexual tiene que abarcar todos los aspectos, el de conocimientos, el de actitudes, y el de la formación de hábitos, todo esto ayudará al niño o adolescente a aprender a discernir qué está bien y qué está mal pues él ya tendrá todos

---

<sup>43</sup>HENZ, H; *op. cit.* ; p. 501

<sup>44</sup>*Ibidem.* ; p.305

<sup>45</sup>*Diccionario de las Ciencias de la Educación*; p.508.

los conocimientos adecuados para lograrlo. Esta educación incluye necesariamente valores morales y de operación de la voluntad. "Una educación sexual completa comprenderá por una parte la información adecuada para que los niños y los jóvenes de acuerdo con su capacidad, vayan adquiriendo los conocimientos necesarios referentes a estos asuntos, y por la otra, la formación de hábitos adecuados, especialmente relativos al régimen de vida y al desarrollo de la fortaleza personal"<sup>46</sup>

A lo largo de este capítulo hemos mencionado la importancia de que un educador esté preparado y que un educando esté involucrado por lo que a continuación se desarrollarán las relaciones entre educador y educando.

#### **I.4 Educador-Educando y su relación.**

Es necesario iniciar definiendo estos conceptos para lograr un entendimiento y comprensión de la información que se analiza en este inciso.

##### **I.4.1 Educador.**

Ricardo Nassif lo define de la siguiente manera: se llama -educador- a todo lo que educa, a lo que ejerce influencia, a lo que posee energía educadora, es decir educatividad. De esa manera el término se refiere al hombre, como agente capaz de realizar consciente o inconscientemente la educación<sup>47</sup>, el autor maneja este concepto como si todas aquellas personas que ejercen una influencia educativa sobre otra se convierten en educadores, y educandos

---

<sup>46</sup>[La Educación Sexual]; p. 28

<sup>47</sup>cfr ;NASSIF, R; Pedagogía General; p. 211

aquellos que la reciben; así pues, el educador será aquel que impulsa la educación de los demás, esa persona de la que provenga un verdadero efecto educador.

Algunas características que perfila un educador es que "deberá ser rico depósito y coleccionador de conocimientos y valores morales; se convierte en fomentador y facilitador de experiencias, suscitador de discusión y crítica, generador de hipótesis, planteador de problemas y alternativas, promotor y dinamizador de la cultura frente al grupo"<sup>48</sup>, son muchas las actividades y responsabilidades que un educador comprende, es aquí en donde la pedagogía debe estar muy atenta porque este educador dejará una huella por más mínima que sea en el educando, y lo que se busca es que esa huella sea lo más positiva posible, porque la educación será el conjunto de todas esas acciones ejercidas en el educando para ir forjando su personalidad.

Todas las acciones que el educador realiza no terminan en el aula, sino que traspasan la clase, y él debe de saber que su ejemplo podrá ser visto dentro y fuera de ella por lo que un educador tiene el gran compromiso de una congruencia total y sobre todo en su moral en cualquier circunstancia.

Mencionaremos los tipos de educadores que Sánchez Díaz señala:

-Dictadores- tremendamente autosuficientes e inflexibles; para ellos los discípulos siempre tienen la culpa de lo negativo que suceda en el claustro, son brutos, llegan impreparados, no respetan, son anárquicos e incomprensibles.

---

<sup>48</sup>SANCHEZ DIAZ, R; *op. cit.* ; p. 53

-Padres- amantes de la popularidad, sacrifican los objetivos académicos; las lágrimas y las sonrisas los conmueven con demasiada facilidad. Confunden comprensión con "dejar pasar, dejar hacer" y bondad, con justificarlo todo.

-Doctores- Son academicistas, típicos de los claustros universitarios, personas muy decentes, aplomadas, instruidas, y responsables. Realizan actividades con esmero; son razonablemente exigentes, delicados y precisos en sus obligaciones.

-Educadores- Son académicamente exigentes y humanamente comprensivos, no temen al diálogo y a la libre discusión, pues tienen suficiente claridad ideológica. Su labor no consiste primordialmente en preparar buenos profesionales, sino en contribuir a la formación de hombres, situado entre lo que es y lo que debe ser. Es buscador de la verdad<sup>49</sup>

El educador tiene el compromiso de conocer sus funciones para no llegar a ningún extremo perjudicial que dañe a sus educandos e incluso a su propia persona, las funciones de un educador, están muy apegadas a lo que Sánchez Díaz, define como un profesor de "*tipo educador*", al que nosotros llamaremos el educador de hoy; el educador de hoy es el que informa, y por eso debe de conocer su materia y la didáctica; es el que forma, por esta razón debe ser congruente; y es un aprendiz, porque el también puede aprender de sus educandos, esta es la concepción moderna que existe.

Al mencionar al educador de hoy es por que existe una comparación entre el ayer y el hoy y nos e mas que una referencia de estilos docentes, en donde el educando juega un papel importante. Cuando nos referimos al educador de ayer estamos hablando de una Didáctica

---

<sup>49</sup>cf. ; *ibidem.* ; p. 58,59,60

Tradicional, un estilo docente en donde existe una relación meramente mecánica entre el educador y el educando, el educando recibe la palabra del educador y los contenidos que recibe ya están como productos terminados, trabaja memorísticamente y los objetivos van encaminados a la enseñanza más que al aprendizaje, el educador es transmisor y el educando receptor. Y cuando hacemos referencia al hoy nos enfocamos más al estilo docente de Didáctica Crítica, donde el educando va ser el constructor de su propio aprendizaje, y el educador jugará el papel de facilitador de este proceso, el contenido será planteado como la búsqueda de solución de problemas, propiciando así una lectura, una investigación, análisis, y discusiones que lleven al alumno a reflexionar sobre el aprendizaje; finalmente los objetivos serán planteados para el aprendizaje y para la enseñanza. Se puede decir que el educador de hoy le permite al educando acercarse más al objeto del conocimiento y así será más fácil adquirir un aprendizaje significativo. A continuación presentamos un cuadro que nos ayudará a entender la comparación entre el educador de ayer y de hoy.

#### EL EDUCADOR

AYER	HOY
-Planifica	-Planifica
-Educa	-Activa , modifica experiencias
-Transmite	-Motiva, refuerza
-Evalúa	-Plantea problemas
	-Colabora con el estudiante
	-Evalúa <sup>50</sup>

<sup>50</sup>cfr. ; ibidem. ; p.55

El educador de ahora sabe que más que un dictador debe actuar como una guía de ese educando, como orientador de cambios y conductor en lo técnico, social, cultural, moral etc.. Así pues la educación para el educador debiera ser concebida como "autosuperación como técnica y bien común como objetivo"<sup>51</sup>.

#### **1.4.2 Educando**

Su significado es muy sencillo es "todo aquel hombre que se está educando. no el que está educado",<sup>52</sup> esto significa que toda aquella persona que esté recibiendo alguna influencia educativa es educando, por lo tanto, es limitado decir que alguien no sea educando; se suele creer que educando es aquel que está recibiendo educación matriculado en una escuela o en cualquier institución educativa, es decir en una educación formal, y apartir de esto, afirmamos que educando es toda persona.

El educando puede reaccionar de tres maneras: "asimilando, transformando y creando"<sup>53</sup>,

- 1.-Asimilar es únicamente incorporar o captar directa o indirectamente, todos los bienes, contenidos o valores.
- 2.-Transformar, es reelaborar estos bienes bajo su propia individualidad.
- 3.-Crear, es producir nuevos bienes.

Como vemos el educando no es más esa persona pasiva encargada únicamente de recibir información, el educando es esa persona que se interesa por desarrollarse, por aprender, recibe y

---

<sup>51</sup>NERICI, J, *op. cit.*; p. 22

<sup>52</sup>NASSIF, R; *op. cit.*; p. 188.

<sup>53</sup>*ibidem.*; p. 190



da, busca y crea, analiza y transforma. A continuación realizamos una comparación del educando de ayer y hoy que haga conjunción con el educador de ayer y de hoy

### EL EDUCANDO

AYER	HOY
-Se educa	-Se educa
-Escucha	-Se informa, consulta
-Repite	-Crítica, discute, toma posición
	-Intuye, se imagina, crea
	-Planifica, organiza, sistematiza
	-Se autoevalúa <sup>54</sup>

El educando de hoy reflexiona, clarifica sus objetivos y establece sus propios medios para alcanzarlos, intenta aportar lo mejor de sí para transmitírselo al educador, procura traducir lo que el educador ha dejado en él como propio, dé esta forma, estará existiendo en ambos una autoeducación.

El educando deberá tener muy presente que para su educación son esenciales tres aspectos: "un aumento de valores inmanentes (como perfección íntima del sujeto como

<sup>54</sup>SANCHEZ DIAZ, Reynaldo; *op. cit.* ; p. 55

adecuación a su deber ser); la conciencia, por parte del sujeto mismo, de la progresiva conquista de estos objetivos"<sup>55</sup>, todo esto facilitará las relaciones entre educando y educador.

#### **I.4.3 Relación educador-educando**

En este inciso se analizará la relación existente entre el educador y el educando. El educador continúa siendo indispensable en el proceso educativo, se encarga de propiciar cambios en los educandos y estos a su vez de realizarlos y estar en constante movimiento, "la educación realiza eminentemente el concepto de relación interpersonal, porque es esencialmente diálogo, comunicación de amor"<sup>56</sup>, así debe ser vista la relación entre ambos como una comunicación y un continuo intercambio de conocimientos, experiencias y valores.

Para nosotros es de gran relevancia la calidad de esta relación para el tema a tratar en este trabajo de investigación, puesto que el educador influirá, transmitirá y guiará, al educando (en este caso las adolescentes), en su proceso de cambio, y para ello, el educador debe estar comprometido, y saber la responsabilidad que representa el informar y formar a personas sin olvidar nunca que tienen libertad, valores y dignidad.

El educador debe "ofrecer experiencias de aprendizaje con la intención de que, mediante ellas, se opere en el educando un cambio personal, en sus conocimientos, actitudes, creencias y sus capacidades"<sup>57</sup>, se requiere de la disposición del educador, pero el educando siempre debe ser cooperador de esa educación. El educando debe aprender a juzgar y aprender a querer, y entender que el educador, es más que nada un guía que lo ayudará en su desarrollo.

---

<sup>55</sup>Gran Enciclopedia Rialp, p.327

<sup>56</sup>ibidem; p.326

<sup>57</sup>MAGER F, Robert; Creación y aprendizaje; p.19

La relación entre educador y educando es muy sencilla, es formar un diálogo interpersonal entre ambos para que se logre un cambio y a su vez un desarrollo. No por sencilla queremos decir que el educador no deba de preocuparse por conocer a su educando, ya que debe de tenerse presente que de esta relación y lo que se aprenda de la misma harán que el educando se desarrolle y que vaya en busca de su perfeccionamiento.

Es por eso que en el siguiente capítulo se analizarán brevemente las características básicas de la etapa evolutiva de los educandos a los que nos dirigimos (pubertad), para comprender muchas de sus actitudes, y mejorar el desarrollo de los valores y virtudes necesarias en esta etapa y en este cambio tan significativo en las jovencitas como lo es la menstruación.

## CAPITULO II El Desarrollo durante la Pubertad

En este segundo capítulo haremos referencia a dos puntos importantes que nos llevarán a comprender a quienes y a qué específicamente se dirige este trabajo de investigación; hablaremos sobre la "pubertad o adolescencia inicial", aclarando que únicamente se profundizará en los cambios de la pubertad en las jovencitas ya que este trabajo de tesis así lo requiere, y abordaremos lo que es la menstruación, sus características y las repercusiones que causa en el comportamiento de las adolescentes.

### II.1 Etapas de la Adolescencia

Para comenzar a mencionar la pubertad haremos una introducción en la cual explicaremos que a la adolescencia se le ha dividido en etapas para comprender los cambios biopsicosociales que en cada una de ellas suceden, describiremos brevemente cada una de las etapas y más adelante explicaremos a detalle lo que es la pubertad o adolescencia inicial.

"La adolescencia es, ante todo, un período de crecimiento especial que hace posible el paso de la infancia a la edad adulta"<sup>58</sup>; con esto comprenderemos que la adolescencia es una etapa en la vida en que se sufren cambios que llevan a la persona de ser niño a ser un adulto.

Normalmente a la adolescencia se le conoce como la etapa en donde el sujeto tiene esperanzas, ideales, anhelos que a menudo están muy separados de la realidad; por eso "la historia de la palabra adolescencia justifica que se le considere la <<edad difícil>>"<sup>59</sup>

<sup>58</sup>CASTILLO, Gerardo; Los Adolescentes y sus problemas; p.31.

<sup>59</sup>HORROCKS, John; Psicología de la Adolescencia; p.26

Este momento en la vida conocido como adolescencia va a darse entre los once y los veintiun años de edad aproximadamente, es por eso que se ha decidido estudiar la adolescencia por

etapas :

- Pubertad o Adolescencia Inicial.
- Adolescencia Media
- Adolescencia Superior.

#### Pubertad o Adolescencia Inicial

Esta es solamente una fase de arranque que hará posible el paso de la niñez a la adolescencia, comienza con el desarrollo pubelar que va entre los 8 y 9 años, y llega hasta los 13-14 años, coincide con la etapa de máximos cambios en el crecimiento físico y en el desarrollo sexual; esto repercutirá en el sistema nervioso.<sup>60</sup> Afectivamente el púber es altamente inestable y desequilibrado, y el rasgo fundamental de esta etapa es el "descubrimiento del yo", que lo llevará a lograr una personalidad más independiente. Esta etapa es la que más adelante analizaremos con todas sus características.

#### Adolescencia Media:

En esta etapa se producen pocos cambios físicos, es más bien una etapa en donde el muchacho se va conociendo a sí mismo, y se produce una ruptura definitiva con la infancia,<sup>61</sup> se agudiza el sentido crítico y de reflexión. La inestabilidad afectiva de la etapa anterior se convierte ahora en agresividad y existen discusiones por cualquier tema; es una época de grandes crisis.

---

<sup>60</sup>cfr.; DE GREGORIO, Abilio, *et. al.*; Familia y Educación; p. 125.

<sup>61</sup>cfr.; CASTILLO, Gerardo; *op. cit.*; p. 59

### Adolescencia Superior:

En esta etapa el adolescente comienza a comprenderse y encontrarse a sí mismo y se siente ya más integrado al mundo en que vive, aquí se acentúa el sentido de la responsabilidad, y en cuanto a lo social se supera la timidez e inadaptación y se mejoran las relaciones con la familia, porque la visión que ahora tiene el adolescente de sí mismo es más positiva.<sup>62</sup>

En lo anterior se analiza que las etapas en las que se divide la adolescencia se van cubriendo ciertas características que el adolescente necesita llegar a la adultez. Ahora veremos algunos cambios que se producen en la pubertad o adolescencia inicial.

### **II.2 Pubertad o Adolescencia Inicial.**

La pubertad se aplica a las transformaciones somáticas del individuo, "la palabra -pubertad- proviene del latín *pubertas*, que significa "edad de virilidad". Se refiere al momento en que los órganos reproductores maduran y comienzan a funcionar"<sup>63</sup>, con base en eso generalmente se reconoce a la pubertad, como ese cambio en lo biológico. Actualmente, se analiza que junto con las modificaciones de los órganos de reproducción aparecen cambios en el resto del cuerpo, y estos a su vez, originan alteraciones en las actitudes, en los intereses y en la propia conducta del sujeto; a esto, Gruber menciona que "durante mucho tiempo predominó la opinión de que el desarrollo puberal constituía una mera manifestación de una transformación biológica. Posteriormente se reconoció que los juicios y los valores, así como las vivencias de representaciones de los sentidos y las ideas, son factores decisivos del desarrollo interior"<sup>64</sup>, la pubertad ya no se considera únicamente como el cambio en lo biológico, pues ahora estos

<sup>62</sup> cf.; DE GREGORIO, Abilio; et. al.; op. cit.; p. 126,127

<sup>63</sup> HURLOCK, E; Psicología de la Adolescencia; p.45

<sup>64</sup> GRUBER, Alois; La Pubertad. Desarrollo y Crisis; p. 17

cambios los aunamos a muchas condiciones exteriores como el ambiente, las costumbres, los recursos materiales, las interacciones, todos estos entre otros, tienen gran influencia en esta etapa, y por lo tanto afectan la esfera psicológica y social del adolescente, y si las influencias son negativas pueden hacer aún mayores las dificultades que el púber está viviendo. Es necesario analizar el inicio de la pubertad.

### **II. 2.1 Inicio de la Pubertad**

"El inicio de la adolescencia se hace más obvio en la pubertad, con la menarquía (el comienzo del ciclo menstrual) en las niñas y la primera eyaculación del líquido seminal o la pigmentación del vello púbico en los varones."<sup>65</sup>, la mayoría de los autores manejan esta pauta como inicio de la pubertad.

Aunque nuestro trabajo de tesis vaya dirigido a las jovencitas que atraviesan por la pubertad y se preparan para recibir su primera menstruación mencionaremos que al igual que los varones se produce un crecimiento de altura, al que se le conoce comúnmente como <<estirón>> y un cambio general en el cuerpo. Tanto en las niñas como en los varones comienza a salir vello púbico y en otras partes del cuerpo, los órganos genitales comienzan a desarrollarse, y sus glándulas sebáceas y textura de la piel cambia (en esta etapa es cuando aparece el acné); Cabe destacar que generalmente se presenta primero la pubertad en las niñas que en los varones, esto no siendo una regla. "El desenvolvimiento de ciertas partes del cuerpo comienza, en momentos distintos y avanza, con ritmo diferente. En ambos sexos, empieza por las extremidades inferiores y termina en el tronco"<sup>66</sup>, ciertamente cada sexo tiene una forma diferente de desarrollo, por ejemplo, las características sexuales se presentan en diferentes momentos en cada sexo mientras

---

<sup>65</sup>WATSON, R; et. al.; *Psicología del niño y del adolescente*; p.593

<sup>66</sup>NICKEL, H; *Psicología del desarrollo*

que existen otras características como la sexualidad que se "manifiesta de un modo nuevo, a nivel propiamente personal; los chicos de ambos sexos advierten en sí mismos la existencia y la fuerza del instinto"<sup>67</sup> pero en relación, lo que respecta al crecimiento corporal se da de la misma manera.

"La duración de la pubertad desde sus primeros signos hasta la completa madurez varía de año y medio a seis años tanto en los muchachos como en las muchachas"<sup>68</sup>, esto es así por que cada individuo presenta sus propias características y existen factores externos que influyen para que la aparición de la pubertad aparezca o se retrase, es por eso que en esta etapa los padres de familia y los educadores deben de conocer la individualidad o singularidad, la intimidad y la autonomía de cada uno de sus educandos.

A continuación analizaremos los cambios biológicos, psicológicos y sociales de esta etapa evolutiva.

## **II. 2. 2 Cambios Bio-Psico-Sociales**

Cuando se menciona la pubertad siempre se le relaciona con un crecimiento y una madurez sexual, este crecimiento es conocido como <<estirón>>, ya que en esta etapa el adolescente crecerá de tal manera que parecería un desconocido para quienes no lo han visto en dos o tres años. El desarrollo físico tiene una importancia fundamental en la pubertad, ante todo, la etapa se caracteriza por ser un fenómeno de maduración anatómico-fisiológico. Esta

---

<sup>67</sup>Gran Enciclopedia Rialp; p.338

<sup>68</sup>GARCIA HOZ, V; Educación de la Sexualidad; p. 11



transformación se observa especialmente en el aumento de estatura y en la aparición de los caracteres sexuales primarios y secundarios<sup>69</sup>.

#### Aumento en el tamaño corporal

Este es el primer cambio físico importante que se produce en la pubertad, se produce una aceleración en el crecimiento en cuyo transcurso el cuerpo alcanza proporciones adultas.

La aceleración del crecimiento femenino comienza entre los ocho años y medio y los once años y medio y este ritmo declina entre los quince y dieciséis años; en los varones arranca entre los diez años y medio y los catorce años y medio y la declinación gradual se da entre los diecisiete y los veinte años.<sup>70</sup>, este cambio podría decirse que es el más notorio porque se habla de un crecimiento entre 5 y 7 cm. por año y al aumentar en estatura también existirá un aumento en el peso del adolescente que lo hará diferente en su aspecto físico, y estas modificaciones lo harán sentir extraño en un nuevo cuerpo y provocarán cambios en sus actitudes e intereses.

La adolescencia es fundamentalmente un crecimiento y este puede ser entendido de dos maneras: *un orden cuantitativo*: que consiste en un aumento de volumen de las células existentes en un organismo, que en un orden psíquico consiste en un aumento de la capacidad de las facultades cognitivas o afectivas, y *un crecimiento cualitativo*: acontece la aparición de nuevas células en un organismo, en el orden psíquico por la aparición de nuevas tendencias o formas de conocimientos.<sup>71</sup> Existen repercusiones psicológicas de la transformación física, y estas provienen principalmente de las expectativas sociales respecto a las actitudes propias de la madurez, esto es que no se le puede tratar al adolescente como un niño, pero tampoco se le puede

---

<sup>69</sup>cfr.; CASTILLO, Gerardo; *op. cit.*; p. 65

<sup>70</sup>cfr.; HURLOCK, E; *op. cit.*; p. 52

<sup>71</sup>cfr.; GARCIA HOZ, V; *El Nacimiento de la intimidad*; p.21

exigir como a un adulto. "Las transformaciones corporales se acompañan generalmente de fatiga, falta de ánimo y otros síntomas de una salud deficiente"<sup>72</sup>, todo esto debe de tenerse en cuenta para no forzar al adolescente excesivamente, sin que éste tampoco se escude en un cansancio permanente para no hacer nada.

La estatura está regulada por la hormona del crecimiento que proviene del lóbulo anterior de la glándula pituitaria, cuando la provisión de esta hormona es deficiente ocurre el fenómeno llamado enanismo. El suministro exagerado de hormona de crecimiento afecta en el sentido inverso y se produce lo que se conoce como gigantismo. De las influencias ambientales sobre la estatura, el factor singular más importante es la nutrición. Este crecimiento es asincrónico, esto es, el ritmo máximo de desarrollo de las diferentes partes del cuerpo no se da al mismo tiempo, sino que distintas partes crecen a distintas velocidades y alcanzan su desarrollo máximo en diferentes momentos<sup>73</sup>.

Todos estos cambios y el crecimiento nos producen un cambio en el peso del adolescente, y esto se debe a que existe un crecimiento de huesos y músculos, se hacen más grandes y más pesados, porque van cambiando su forma y proporciones según el adolescente vaya creciendo. Por lo mismo, debemos recordar que en esta etapa existe un aumento de apetito que junto con los cambios hormonales ayudan a que el adolescente aumente de peso, hasta encontrar un equilibrio hormonal, incluso existe un periodo al que se le conoce con el nombre "período de obesidad", que es en éste cuando los adolescentes atraviesan por todos estos cambios que mencionamos.

---

<sup>72</sup>HURLOCK, E; op. cit. ; p.62

<sup>73</sup>cf. ; ibidem. ; p.52.53.56

### Cambios o crecimientos morfológicos

- Cabeza: durante la pubertad, la cabeza, crece con lentitud, en comparación con el resto del cuerpo, representa la 6ta parte de la longitud corporal total.
- Rostro: al principio de la pubertad, la frente se hace más alta y más ancha y la nariz crece con rapidez; la boca se ensancha, los labios se abultan y la mandíbula se hace más prominente, estos cambios no se completan hasta que se alcanza la estatura máxima.
- Tronco: Hacia el fin de la pubertad se desarrolla la línea de la cintura; esta parece alta en razón de que el tronco ha crecido menos que las piernas.
- Piernas: antes de la pubertad, se hacen más largas y su longitud es cuatro veces mayor que la que tenían en el nacimiento.
- Brazos: poco antes e inmediatamente después de la pubertad, los brazos comienzan a alargarse.
- Manos y pies: estos llegan a su tamaño y forma madura antes que los brazos y las piernas, su crecimiento se completa cuatro o cinco años antes de alcanzarse el máximo de estatura.<sup>74</sup>

Si imagináramos a un adolescente con estas proporciones notaríamos que sus extremidades inferiores y superiores han crecido más rápidamente que su tronco y es lo que lo hace ser un poco más torpe con el manejo de sus movimientos, el púber se encuentra adaptándose a su nuevo cuerpo, en el que se siente diferente y muchas veces molesto "el comienzo anticipado del crecimiento en estatura, por parte de las niñas, da lugar a que al final del período escolar ganen en talla, a los muchachos de la misma edad"<sup>75</sup>, como se mencionó anteriormente el crecimiento generalmente se presenta primero en las niñas que en los varones lo que tendrá relación con la aparición de los caracteres secundarios, las reacciones entre las niñas y varones serán diversas según la influencia del ambiente, "cuando la pubertad surge, es influida por el ambiente cuyas reacciones serán favorables o desfavorables, conforme obren o reobren sobre las

<sup>74</sup>cfr. ; *ibidem*; p.55

<sup>75</sup>NICKEL, H.; *op. cit.*; p. 279

condiciones biopsíquicas del individuo"<sup>76</sup>, un educador o un padre de familia debe de tener presente que en cualquier momento durante los 8 y 13-14 años, estos cambios comenzarán a surgir y el medio que rodea al púber tendrá mucho que ver con las reacciones que él presente.

Ahora señalemos los cambios que no son tan pronunciados a primera vista, pero que son tan importantes como los exteriores y nos referimos a los cambios que se producen en el interior del cuerpo; estos están estrechamente relacionados con el aumento de estatura y del peso, y también su crecimiento es asincrónico (diferentes órganos alcanzan su crecimiento en distintas edades).

Cambios internos:

-Aparato digestivo: durante la pubertad casi alcanza su tamaño y forma madura. El estómago se hace más largo y menos tubular, crece el diámetro y la longitud de los intestinos y los músculos lisos del estómago y de las paredes intestinales se hacen más gruesos y más fuertes, el esófago se alarga y el hígado aumenta de peso.

-Aparato Circulatorio: se produce aumento del tamaño del corazón, la longitud y del grosor de las paredes de los vasos sanguíneos. Los pulmones a su vez presentan un crecimiento.

-Glándulas del sistema endócrino: se desarrollan según distintos ritmos y alcanzan la madurez en diferentes edades.

-La tiroides, ubicada en la garganta, crece en las muchachas en la época de la menarca.<sup>77</sup>

La relación de estos cambios internos con el crecimiento de la estatura y el peso, es fundamental, ya que como vemos, todo esto propicia; por ejemplo; más apetito, necesidad de

---

<sup>76</sup>CARNEIRO, L; Adolescencia, sus problemas y su educación; p. 19

<sup>77</sup>cf.; HURLOCK, E; op. cit. ; p. 57

descanso, cambios hormonales, cambios en el aspecto físico, cambio de intereses etc...; todo esto hace que "el adolescente no se comprenda a sí mismo por completo, ya que no tiene idea de sus crisis y sus evoluciones"<sup>78</sup> y le cueste trabajo adaptarse al mundo de los niños o al mundo adulto.

#### Características Sexuales Primarias

Las características sexuales primarias de muchachos y muchachas difieren tanto en estructura como en función, nosotros daremos un breve análisis sobre los órganos sexuales primarios femeninos por ser de interés para este trabajo de tesis.

##### Organos sexuales femeninos:

Los *Ovarios* son los órganos que producen los óvulos o huevos, por eso son la parte más importante del aparato reproductor femenino, los ovarios tienen muchos más óvulos de los que se puedan necesitar o utilizar; El proceso que provoca que los óvulos sean expulsados por los ovarios son regulados por las hormonas femeninas. Una niña al nacer, tiene aproximadamente 400 óvulos en cada uno de sus pequeños ovarios. Los ovarios son esponjosos y los óvulos están escondidos en pequeñas bolsas y pliegues, debemos recordar que cada óvulo es apenas del tamaño de la cabeza de un alfiler.

*Trompas de Falopio*: cada trompa de falopio mide unos 12 cm. de largo y no es más gruesa que un hilo, estas se encuentran recubiertas de un vello muy fino que pareciera terciopelo, y serán el conducto por el cual pase el óvulo y lo lleve al útero.

*Útero*: se conoce comúnmente como la matriz, aquí es donde el óvulo fecundado se convierte en bebé, Si no existe embarazo el óvulo después podrá desplazarse a la vagina. El útero o matriz es pequeño, podría ser como el puño de una mano.

---

<sup>78</sup>CARNEIRO, L; op. cit. ; p.28

*Vagina*: Canal que va desde el útero hasta el exterior del cuerpo; está conformado por paredes vaginales que se dilatarán en el momento del nacimiento de un bebé, y estas paredes están muy cercanas una de la otra.

*El cuello uterino*: abertura que va del útero a la vagina y protege los tejidos delicados dentro del útero.

*El Himen*: piel delgada que rodea la abertura de la vagina.

*La Abertura Vaginal*: entrada que lleva la vagina.

*La uretra*: abertura por donde se orina.

*Labios internos* pliegues que rodean la uretra y abertura vaginal y *labios externos* tejidos que protegen esta región.

*Clitoris*: protuberancia de la piel muy sensible.<sup>79</sup>

Todas estas partes son muy diferentes en el cuerpo de una niña y de una mujer adulta, la razón de esto es que el propio organismo prepara todas su partes para cuando una niña crezca y se desarrolle pueda estar preparada por si algún día cuando sea una mujer concibe un bebé, como veremos en los diagramas a continuación.

---

<sup>79</sup>cfr. ; GARDNER L, J, et. al.; La menstruación. ¿Qué es y cómo prepararse para ella?; p. 16,17.

Diagrama de una niña:

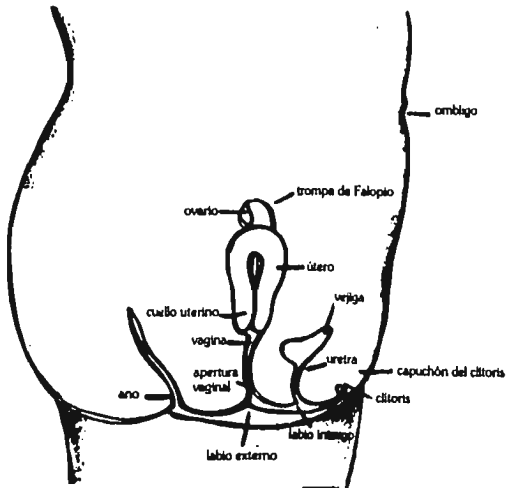
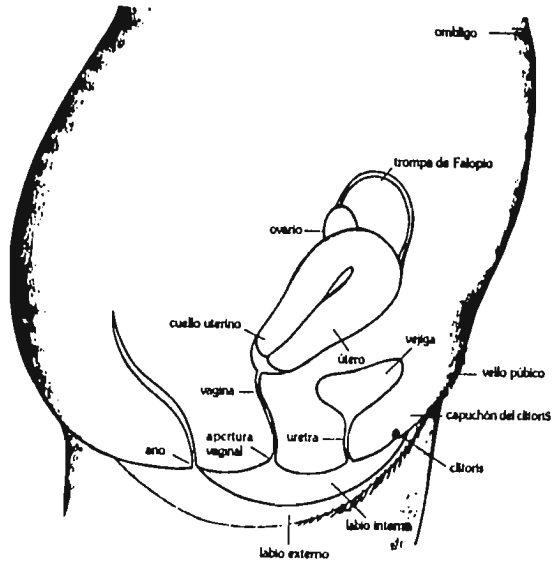


Diagrama de una mujer adulta:



### Características Sexuales Secundarias

Como hemos venido mencionando, sólo señalaremos las características sexuales secundarias de las púberes a detalle, pero mencionaremos que en ambos sexos, la adolescencia significa en cuanto características sexuales secundarias, "crecimiento de vello corporal, especialmente en las áreas púbicas y axilar; erupción de nuevos dientes y notables cambios en los contornos de cara y cuerpo"<sup>80</sup>

Existen diversos cambios que se producen en la etapa de la pubertad, en unas jovencitas antes que otras, a continuación se enuncian los más frecuentes.

- Ensanchamiento de los hombros e incremento en la amplitud y redondez de las caderas, quedando así limitada la cintura, que da al tronco forma similar a la de un reloj de arena.
- Conformación definida de brazos y piernas debido principalmente al tejido adiposo.
- Desarrollo del busto.
- Vello púbico.
- Vello axilar.
- Vello facial sobre el labio superior, en la parte inferior de las mejillas y al borde del mentón.
- Voz: se produce un aumento de volumen y la calidad tonal es más agradable que la aguda voz.
- Piel: Al principio de la pubertad hay espesor del tejido subcutáneo, adquiere intensidad, y los poros se agrandan.
- Glándulas sudoríparas: comienzan a agrandarse, y el olor característico de la transpiración axilar se detecta por primera vez en la pubertad, entre las muchachas, el aumento de secreción de estas glándulas se produce durante la etapa premenstrual y menstrual del período.<sup>81</sup>

<sup>80</sup>WATSON, R; et. al. ; Psicología del niño y del Adolescente; p. 596.

<sup>81</sup>cf. ;HURLOCK, E; op. cit. ; p. 61



-"Glandulas Sebáceas: se toman también más activas y empiezan a segregar mayor cantidad de grasa"<sup>82</sup>.

En este período de desarrollo, la actividad y las fuerzas corporales se despliegan y no sólo eso sino que además lo anímico y los sentidos pasan a formar parte importante del púber, "gran parte del contenido psíquico que permanecía hasta entonces oculto en lo más profundo del alma emerge a la conciencia y se hace plenamente visible"<sup>83</sup>, y es por eso que en el adolescente surgen ahora cambios psicológicos, sociales y cognitivos.

#### Cambios Psicológicos, Sociales y Cognitivos.

Estos tres cambios van íntimamente ligados, con esto queremos decir que seguramente uno propicia a otro y no podemos separarlos, puesto que quizá un cambio psicológico produzca un cambio social o cognitivo y de la misma manera un social o un cognitivo y en los otros aspectos..

La mayoría de los cambios físicos que el adolescente experimenta lo sorprenden, tiene mayor fuerza, y muchas de las actividades que anteriormente hacía le suponen menos esfuerzo del que antes utilizaba para realizarlas, y todo esto está muy relacionado con los cambios en los intereses o expectativas, puesto que muchas de las actividades que realizaba ya no le satisfacen, ahora encuentra que otras cosas le producen más interés, se le presentan otra clase de problemas y quizá con menos tiempo para resolverlos, así que este período de su vida tendrá que ser muy bien aprovechado, y esto es uno de los problemas más serios que se les plantea a los padres y educadores, el modo adecuado de tratar al púber, que aproveche plenamente la nueva capacidad de rendimiento que esta desplegando, sin cargarlo en exceso y que al mismo tiempo, se respeten

---

<sup>82</sup>MADARAS, L; ¿Que le pasa a mi cuerpo?; p. 85

<sup>83</sup>GRUBER, A; op. cit.; p. 22.

sus necesidades personales y peculiar manera de ser<sup>84</sup>. Se ha mencionado mucho acerca de todos los cambios que le producen todas las modificaciones físicas al adolescente, pero en su mayoría son cambios, en donde él se vuelve retraído, y su hogar le parece una prisión, parece restrictivo. El púber de la misma manera que cruza problemas nuevos atraviesa una época que se caracteriza por:

- \*El ansia de ser comprendido.
- \*Los anhelos generosos de amor.
- \*El despertar a una conciencia de responsabilidad.
- \*El deseo sincero de autenticidad.
- \*El deseo de acción, muy relacionado con el anhelo de la existencia.<sup>85</sup>

Los cambios de la pubertad son fisiológicos, emocionales, intelectuales y físicos, y pueden ser confusos para los adolescentes, es por eso que este momento, más que en ningún otro, necesita comprensión, seguridad, y cariño.

Todas estas características si son conocidas por los padres y los educadores, podrán ser orientadas para emprender un nuevo camino en la vida del púber, y podrá plantearse objetivos que pudiera cumplir para así fortalecer su autoestima. "La educación en la adolescencia no es diferente, en el sentido de que debe continuar correspondiendo a los intereses de los individuos, a su adaptación al medio social"<sup>86</sup>, esto es que los procesos educativos deben variar de acuerdo a las necesidades funcionales de la edad, por la cual el educando atraviesa, aunque existan fenómenos que son únicamente de ese período, la educación tendrá que buscar la forma de desarrollar en cada etapa lo mejor del educando.

---

<sup>84</sup>NICKEL, H; *op. cit.* ; p. 333.

<sup>85</sup>*cf.*; GOMEZ P,R; Familias a todo dar. ; p.244.

<sup>86</sup>CARNEIRO, L; *op. cit.*; p.22

"El adolescente, no acepta ya, como en la infancia, sin sentido crítico las doctrinas e ideales que los padres, maestros y adultos, en general le inculcaban"<sup>87</sup>, ahora lo que intenta es poner en tela de juicio las concepciones del mundo y las opiniones políticas y religiosas tradicionales, lo que él intenta conscientemente es crearse un criterio propio, muchas veces el adolescente adopta una actitud de rebeldía, cuando se le quieren imponer conceptos, él va en contra del estilo de vida infantil, busca entrar al mundo adulto y siente que lo puede lograr por la fuerza física que ha adquirido; el adolescente aspira a su independencia y autodeterminación, pero se caracteriza por su inseguridad, que se ve reflejada en accesos de cólera y rebeldía que constantemente presenta; y es por eso que busca pertenecer a un grupo de amigos <camaradas>, "hay que señalar que las relaciones de camaradería con sus iguales sirven para satisfacer las necesidades propias de una personalidad que está en período de afirmación, e intercambiar experiencias de todo tipo"<sup>88</sup>, al querer buscar su independencia el adolescente analiza con espíritu crítico al mundo, a sus padres y a sus amistades y esto genera en el adolescente dos actitudes: el deseo de comprensión, que a veces lo lleva al adolescente a buscar guía y apoyo en personas con experiencia, y el sentimiento de desilusión que les produce el choque con el mundo<sup>89</sup>, es por eso que los educadores de los adolescentes deben adoptar una actitud fundamentalmente de comprensión cariñosa, dispuestos a apoyar aspiraciones naturales de los jóvenes y evitar restricciones y prohibiciones innecesarias, entonces los adolescentes, verán en ellos una actitud de ayuda y los buscarán como guía, porque hay que recordar que el púber tiene la sensibilidad a flor de piel y el carácter irritable, que hacen muy problemática la convivencia.

En algunos adolescentes la crisis biológica repercute de forma más fuerte en su vida mental, desarrolla el pensamiento crítico, busca la referencia verdadera con la existencia, se

---

<sup>87</sup>NICKEL, H; *op. cit.* ; p.331.

<sup>88</sup>CASTILLO, G; *op. cit.*; p.69.

<sup>89</sup>*cfr.*; GARCIA H, V; El Nacimiento de la Intimidad; p.28,29

destaca la capacidad para sentar y comprobar hipótesis y establecer conexiones lógico-formales, todo esto representa una premisa relevante para la autoreflexión juvenil, que nos dará como consecuencia la formación de conceptos y la capacidad para establecer soluciones a problemas<sup>90</sup> junto con este desarrollo de la capacidad para el pensamiento abstracto se da una sistematización de ideas, y aquí los sentimientos y la imaginación influyen en la vida mental, muchas veces se busca solucionar conflictos propios con la fantasía.

En la vida mental "son posibilidades de maduración durante la pubertad la conciencia del propio yo, el afán de valerse por sí mismo, la búsqueda de la experiencia, la capacidad de abstracción y el desarrollo de la imaginación"<sup>91</sup>, en los dos o tres primeros años de la pubertad lo que se descubre es la intimidad, que se reconoce como contenidos interiores entonces el conocimiento de la intimidad es el conocimiento de una vida interior al cual muchos autores le llaman introspección y le denominan el problema capital de la pubertad, "el conocimiento propio será, a su vez, el punto de partida para la aceptación positiva de sí mismo y para el descubrimiento de <<yo mejor>>"<sup>92</sup>, este descubrimiento del yo es el primer paso para el conocimiento de la personalidad, y viene en consecuencia de un desarrollo intelectual.

Este desarrollo intelectual se manifiesta en muchos otros aspectos como lo es el aspecto cognitivo, en el que adolescente elabora construcciones más difíciles con su vocabulario que ahora es más amplio, y esto no se determina únicamente porque aprende nuevas palabras, sino porque sabe su significado y la diferencia que tienen con otras, se aprecia un pensamiento lógicoabstracto y hay más conexiones semánticas, puesto que las va citando a un plano de representaciones simbólicas, todo esto se va ampliando por las vivencias que tienen durante la

---

<sup>90</sup> cf.; NIKEL, H; op. cit. ; p. 334, 370, 371, 390

<sup>91</sup> CASTILLO, G; ; op. cit. ; p.68.

<sup>92</sup> idem.

pubertad, y pueden expresarse más ampliamente de forma oral o escrita. Todo esto va influido por las modificaciones que se dan en la percepción (la forma que tiene cada individuo para captar las cosas) y en la aprehensión (la manera que cada individuo tiene para hacer suyo lo percibido), en donde existe:

- 1) un perfeccionamiento progresivo de la percepción.
- 2) creciente complejidad de la percepción, en donde se ve más influida por los factores intelectuales, en especial por la formación del pensamiento de categorías y los conceptos abstractos.<sup>93</sup> el púber atraviesa por una serie de cambios que lo hacen sentirse extraños y que es durante estos años donde él debe aprender a conocerse a sí mismo para obtener su propia imagen y atender a las limitaciones que se le presenten y aprovechar todas las capacidades que ahora tiene para su propio desarrollo.

Es por eso que este trabajo de investigación pretende el desarrollo de virtudes en adolescentes a raíz de uno de los cambios físicos que se producen al inicio de la pubertad como lo es la menstruación en la que profundizaremos a continuación.

### **II. 3 Ciclo Menstrual y Menstruación**

El ciclo menstrual es el "proceso mediante el cual el útero se prepara para la fecundación. El revestimiento del útero (endometrio) se torna más grueso a medida que los vasos sanguíneos se llenan de sangre. Si no hay fecundación, el óvulo no fecundado y el endometrio son expulsados"<sup>94</sup>, esto dura cerca de 5 días y se reinicia el ciclo, a este proceso de expulsión del óvulo no fecundado y del endometrio se le denomina menstruación, se podría definir como "esas

<sup>93</sup> cf.; NICKEL, H; op. cit.; p. 368,369.

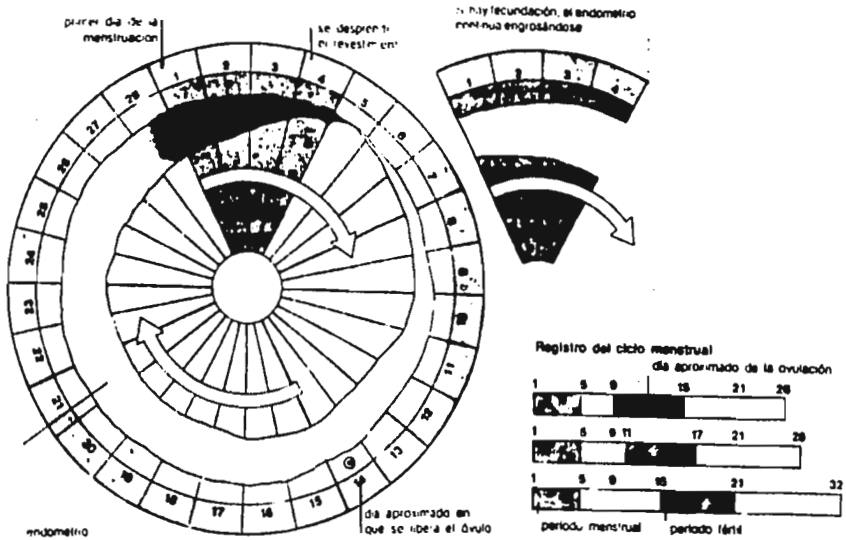
<sup>94</sup> STOPPARD M:D., Miriam; El libro del embarazo y el nacimiento; p.81

descargas periódicas; la palabra -menstruación- proviene del termino latino "mensis" que significa mes<sup>95</sup>, y se presenta porque el óvulo, que madura cada mes en uno de los dos ovarios, no ha sido fecundado por el espermatozoide (célula sexual masculina). Fisiológicamente la pubertad se manifiesta en la mujer por medio de la menstruación.

El ciclo menstrual dura aproximadamente entre veintiocho y treinta y dos días, de manera regular.

Las siguientes gráficas nos ayudan a comprender de una manera sencilla este proceso:

**CICLO MENSTRUAL DE 28 DÍAS**



<sup>95</sup>HURLOCK, E; *op. cit.* ; p. 59.

La primera menstruación o menarca tiene lugar en la vida de la mujer entre los ocho y dieciseis años, estas edades se toman como la media, (existen excepciones en donde se presenta antes o después de esas edades). Esta primera menstruación se presenta de modos muy diversos dependiendo de la constitución psíquica de la niña y las circunstancias.

"Durante las primeras menstruaciones no es muy común que exista la ovulación , aunque el revestimiento del útero es mudado y expulsado a intervalos, no hay óvulos expulsados por el ovario"<sup>96</sup>. Cercana la primera regla, la glándula tiroides entra en una hiperfunción y frecuentemente se presentan estados de nerviosismo y de irritabilidad e impaciencia. Suelen producirse llamaradas de calor en la cara, sensación de hormigueos en las manos y pies, crisis de llantos, dolores de vientre, etc.<sup>97</sup> Es necesario que las jóvenes estén informadas antes de que esto comience a suceder porque el único factor que puede hacer traumática la aparición de la menstruación es la ignorancia; que cuando existe la aparición de la primera regla se asustan terriblemente y pasan días enteros de gran angustia, incluso algunas muchachas, a pesar de estar totalmente informadas de lo que les iba a suceder, reaccionan con excitación, ansiedad y depresión de ánimo, otras que sólo están vagamente informadas, esperan este proceso corporal, para ellas incomprensible, con ansiosa expectación<sup>98</sup>. Todos estas características de la posible aparición de la primera regla deben de ser conocidas por las adolescentes que se acercan a esta época de su vida para que se encuentren preparadas de lo que les puede llegar a ocurrir.

---

<sup>96</sup>DALTON, K; El Ciclo Menstrual; p. 119.

<sup>97</sup>cfr. Enciclopedia del Hogar; p. 100

<sup>98</sup>cfr. GRUBER, A; op. cit., p.136,140

### II. 3.1 ¿Que pasa durante el ciclo menstrual?

El ciclo menstrual se inicia cuando una hormona (foliculoestimulante) producida por la hipófisis estimula el desarrollo de un óvulo en un folículo, dentro de los ovarios. en un ciclo menstrual de 28 días , la ovulación ocurre aproximadamente el día 14, cuando el folículo revienta liberando el óvulo, el cual comienza a avanzar por la trompa de falopio hasta el útero. Por esta época el revestimiento del útero (endometrio) también se torna más grueso y se adelgaza la mucosidad en el cuello uterino (cervix) para facilitar el paso de los espermatozoides. Si el óvulo no es fecundado, hacia el día 24 el folículo degenerado comienza a marchitarse y otros cambios hormonales producen el desprendimiento del endometrio el día 28 y el sangrado (menstruación) el día primero del siguiente ciclo.<sup>99</sup>

La menstruación no es un hecho aislado, forma parte del ciclo menstrual, en donde el óvulo que no fue fecundado se expulsa, a través del cuello uterino junto con la capa endometrial que , no siendo ya necesaria, se desintegra y elimina juntamente con la sangre, si fue fecundado, se produce el embarazo; la fecundación ocurre hacia el día 14 del ciclo y siete días después, hacia el 21, se inicia la implantación del óvulo en la pared uterina.

La totalidad del proceso está regulado por las hormonas pituitarias y las dos hormonas ováricas, la hormona del estrógeno es conocida por muchos como la hormona de la femineidad, y la hormona de la progésterona conocida como la hormona de la maternidad<sup>100</sup>. Si analizamos todo el ciclo menstrual, es el proceso mediante el cual se prepara a la mujer para concebir.

---

<sup>99</sup>cfr.; STOPPARD;M:D.;Miriam; op. cit. ; p. 80,81

<sup>100</sup>Enciclopedia del hogar; p.101



Rafael Gómez, señala que la menstruación "es una señal de que una joven podría llegar a ser madre, es decir, que si cada mes hay una hemorragia, es señal de que de uno de los dos ovarios de la joven ha desprendido un óvulo maduro, y si no hay ningún espermatozoide en el cuerpo, ese óvulo es eliminado con algo de flujo sanguíneo"<sup>101</sup>, por lo tanto la menstruación lo que hace es mostrar la capacidad de una joven para ser mamá, y por eso es tan importante la información y la formación de las jóvenes.

Durante lo primeros años que siguen a la pubertad, no es insólito, que la menstruación esté acompañada de incomodidades o dolores físicos, todos estos se agrupan bajo el nombre de "síndrome premenstrual", la palabra -síndrome- significa un grupo de síntomas que aparecen juntos; algunos de los síntomas se producen durante la menstruación o en la semana anterior<sup>102</sup> y pueden ser:

- Mayores energías o falta de energías(sensación de fatiga).
- Cambios súbitos de humor.
- Tensión o ansiedad.
- Depresión o sensación de bienestar.
- Accesos de creatividad.
- Hinchazón del abdomen.
- Aumento temporal del peso (un kilo a kilo y medio).
- Menor o mayor capacidad de concentración.
- Ganas de comer dulce.
- Granos, acné u otros problemas de piel.
- Tonalidad brillante y sonrosada de la piel.
- Trastornos de la visión o jaquecas.

---

<sup>101</sup>GOMEZ P, R; *op. cit.*; p. 259,260.

<sup>102</sup>DALTON, K; *op. cit.*; p. 64

- Diarrea o estreñimiento.
- Hinchazón de tobillos, muñecas, manos, pies y pechos.
- Más sed y apetito.
- Retortijones.
- Náuseas
- Dolor de espalda.
- Secresión Nasal.<sup>103</sup>

Muchos de los síntomas premenstruales, aunque no todos, se caracterizan por retención de agua, o una acumulación de líquido celular, y esto parece comprobarse cuando existe un aumento de peso corporal, y una disminución del volumen de la orina.

Además de todos estos cambios que se pueden presentar antes o durante la menstruación, existen muchos factores que intervienen para el adelanto y retraso de la misma, como pueden ser viajes, nervios, enfermedades, emociones, alimentación, problemas sentimentales, y muchos más esto no sólo interviene en el tiempo en que se presente, si no también en la duración del período por ejemplo, si es verano el tiempo entre periodo y periodo es más prolongado que si es invierno. "En los primeros periodos menstruales no es nada raro que el flujo dure sólo un día o aún menos, más tarde, puede prolongarse desde uno hasta catorce días. El término medio de duración es de 3 a 5 días"<sup>104</sup>.

La duración de la menstruación es tan variable como pueda ser la duración del ciclo, la hemorragia puede durar sólo dos días o abarcar siete días completos, puede pararse o disminuir durante uno o dos días y después reanudarse de nuevo.

---

<sup>103</sup>cf. MADARAS, L; op. cit. ; p.199

<sup>104</sup>HURLOCK, E; op. cit. ; p.59

Algunas mujeres en los primeros días de su periodo pierden mucha sangre, y al final del periodo tener ligeras pérdidas, mientras que otras pueden empiezan con ligeras pérdidas de sangre y concluir con abundantes cantidades.

Cabría esperar que el proceso natural y esencial de la menstruación fuera sin dolor al igual que otras funciones fisiológicas, como lo son el respirar, o la digestión, pero sin embargo, es un proceso que produce cambios y es extraña aquella mujer que a lo largo de su vida no haya experimentado un dolor menstrual, conocido como dismenorrea.

La dismenorrea significa períodos acompañados de dolor, se conocen dos tipos de dismenorrea: La dismenorrea espasmódica, en donde el dolor aparece estrictamente el primer día de la menstruación, aunque puede continuar durante los dos o tres días siguientes. Este dolor se agudiza de repente, pero en cierta posición corporal el dolor desaparece. El otro tipo es la dismenorrea congestiva: es el tipo opuesto a la dismenorrea espasmódica, proporciona señales de aviso del comienzo de la menstruación, por espacio de varios días, en el cual se experimenta una pesadez gradual en aumento de peso, y un dolor en la parte inferior del abdomen.<sup>105</sup>, cuando se sufren de estos dolores tan fuertes es necesario visitar a un ginecólogo que tenga la posibilidad de detectar si existe algún problema en los órganos genitales o en su funcionamiento.

Existen diversas causas patológicas que pueden alterar la menstruación como la amenorrea: que se refiere a la falta de menstruación, y es muy común que se presente después de la primera menstruación, hasta que el ciclo menstrual de la mujer se vaya estabilizando, otras menos conocidas son:

-Hipomenorrea, cuando son más escasas en duración y en cantidad.

---

<sup>105</sup>cfr. ; DALTON, K; op. cit. ; p. 62,63.

- Hipermenorrea, cuando son más abundantes.
- Polimenorrea; si son más frecuentes de lo habitual.
- Oligomenorrea, si son menos frecuentes de lo habitual.

Todos estas patologías, deben de ser revisadas por un médico, preferentemente un ginecólogo.

Como vemos "la pubertad es la fase que corresponde a un desarrollo más o menos secuencial, cuya actividad desemboca en la completa capacidad reproductora y en el desarrollo integral de todas las características secundarias del sexo"<sup>106</sup>, así pues, se ve que la pubertad está muy relacionada con los cambios fisiológicos, pero por lo que hemos analizado en este capítulo podemos concluir que durante la pubertad es necesaria una información, que lleve implícita una formación, y nosotros como profesionales de la educación y tomando en cuenta este cambio tan significativo como lo es la menstruación podemos concluir que es necesario desarrollar diversas virtudes que en la vida futura de la púber la lleven a un perfeccionamiento integral.

---

<sup>106</sup>GARCIA H, V; Educación de la Sexualidad; p. 10

### Capítulo III. Desarrollo de la voluntad para el logro de virtudes.

A lo largo de este trabajo de tesis hemos venido mencionando la importancia que tiene el dar una buena información unida a una formación, y es en este tercer capítulo, donde intentaremos proporcionar una introducción a lo que son las virtudes; para nosotros es necesario hablar de la voluntad para la adquisición de las mismas a lo largo de la vida. Es por eso que comenzaremos este capítulo con conceptos básicos de la voluntad para luego analizar las virtudes y principalmente las necesarias a desarrollar en la etapa de la pubertad.

#### III.1 La Voluntad.

Durante la pubertad la educación sexual juega un papel muy importante, por eso es necesario que se busque una cultura de la voluntad; que suponga un sentido de responsabilidad, por esta razón es preciso formar la capacidad de autodeterminarse, de emprender y culminar lo que se emprende, de prometer y saber cumplir lo que se promete, de asumir vínculos que puedan comprometer a corto y a largo plazo, de buscar trascenderse a sí mismo en lo que se hace, de trabajar con honradez y espíritu de servicio; es por eso, que es necesario una formación que consista en facilitar a la persona el razonar moralmente para que la lleve a la recta aplicación de los principios morales; y por otra parte a que sus decisiones y elecciones sean fruto de su reflexión para que pueda responder de sus actos de los que es dueña. Esta formación humana nos permitirá llegar a ser hombres de carácter, capaces de superar la mentalidad hedonista (relativo al placer) y a descubrir el sentido positivo y el valor trascendente del sufrimiento; hombres de criterio, fieles y capaces de mantener los compromisos adquiridos.<sup>107</sup> Todo esto implica una formación de la voluntad, puesto que "la voluntad es la tendencia despertada por el

<sup>107</sup>cfr. GARCIA HIOZ, V; orientación en educación institucionalizada. Formación Ética; p.208,213.

conocimiento intelectual de un bien o, lo que es lo mismo, la tendencia hacia un bien concebido por la inteligencia."<sup>108</sup> como sabemos todo hombre busca el bien, pero para cada uno en concreto, es el bien tal como se le aparece. Para el hombre bueno, será el verdadero bien; y para el malo el que las circunstancias le deparen, pero ese bien tiene que ser conocido por el hombre, ya que nadie puede apetecer algo que no conoce, "la imperfección de nuestro conocimiento y la contingencia del mundo que nos rodea hacen imposibles una voluntad perfecta. La voluntad como *voluntas ut natura*, quiere y ha querido siempre el bien, la felicidad y en este sentido su acto es perfecto; pero para alcanzarlo necesita que la inteligencia le concrete, le presente cuál es dicho bien"<sup>109</sup>; por ello es importante presentarle a los adolescentes y a todas las personas, lo necesario que es saber reconocer entre un deseo y un querer, para que no existan errores en la elección de bienes.; ya que el conocimiento del fin asegura la voluntariedad del acto, y el desconocimiento confiere a los actos humanos la calificación de involuntarios o de ignorancia.

Muchas veces en el lenguaje cotidiano decimos "quiero", mientras que debería decirse "deseo", o al revés; estos dos conceptos difieren; en el momento en que el deseo, y la pasión son de orden sensible, mientras el querer es de orden intelectual, aunque la confusión es fácil de presentarse por que deseo y voluntad están de acuerdo: se quiere lo que se desea y se desea aquello que se quiere, ya que el mismo objeto a la vez es querido y deseado, la diferencia se da cuando hay oposición entre la voluntad y el deseo. Diferenciamos entonces que el deseo tiende a un bien sensible, percibido o imaginado, mientras que el querer tiene por objeto un bien inteligible, es decir, concebido. El deseo significa tan sólo dejarse llevar por la sensibilidad, no pertenece al orden cognitivo, mientras que la voluntad es dirigida por razones.<sup>110</sup>, a la voluntad generalmente se le relaciona con el esfuerzo, pero por el contrario, cuanto más fuerte es la

<sup>108</sup>VERNEAUX, R; Filosofía del hombre; p. 151

<sup>109</sup>cfr.; CORAZON, Rafael; Fundamento y límites de la voluntad; p.25

<sup>110</sup>cfr.; ESCUELA UNIVERSITARIA DEL PROFESORADO; La dimensión cognitiva de la voluntad. (Aq. Polaino -Lorente); p.72

voluntad, menos esfuerzos han de hacerse, esto significa que la voluntad está dotada con la facultad de elegir entre varios motivos aprehendidos intelectualmente como buenos, para actuar o abstenerse de dicha acción, psicológicamente la voluntad sólo es percibida claramente en el esfuerzo, pero cuando la formación de la voluntad es correcta, ese esfuerzo no será tan arduo puesto que la voluntad no tendrá problemas en elegir ese bien que es bueno para nosotros y no habrá tantas confusiones entre deseo y querer, y es entonces cuando se dice que la voluntad no implica esfuerzo como tal. "A nadie le pasa nada por opinar, pero sí por elegir, (...) en la elección está implicado el que elige"<sup>111</sup>, cuando el bien que se nos presenta nos ayuda para lograr un fin no tendremos ningún problema al decidir tomarlo.

La voluntad constituye más bien una conducta de conjunto en la que el ser entero se unifica, se compromete y, en cierta medida, dispone de sí mismo, se puede definir como el poder de decidirse a actuar, y en todo acto voluntario se distinguen cuatro fases sucesivas:

-La concepción de la finalidad alcanzar: es la idea de un acto que consideramos posible para nosotros, es el momento en que por más leve que sea sentimos un deseo, y este se añade a la idea y nos preguntamos ¿Querré o no querré?, entonces empieza aquí la deliberación.

-La deliberación: es el examen de las razones que podemos tener para actuar, que depende de los motivos (tendencias, deseos, sentimientos, que nos impulsan a actuar en uno y otro sentido, no es la inteligencia sola la que interviene) y de los móviles; la deliberación nos prepara para la determinación.

---

<sup>111</sup>CHOZA. Jacinto; Conciencia y Afectividad; p.202

-La determinación: que es volición, decisión, resolución. Es el elemento esencial del acto voluntario puesto que consiste en efectuar una elección, es de entre dos o más posibilidades escoger la que se realizará, esto implica una inteligencia viva y pronta, una fuerza de carácter desarrollada y segura de sí misma para resistir el influjo de las pasiones, de los prejuicios, de la rutina, del ejemplo y de la tradición.

-La ejecución de la decisión: la actividad voluntaria se completa con esta, y es la acción propiamente dicha, el cumplimiento de los movimientos útiles y propios para alcanzar la finalidad.<sup>112</sup>

Estos cuatro pasos llevan implícito lo que es el desear y querer algo, el que nos llame la atención, y lo convirtamos en un bien. Van desde el momento en que se percibe algo como bueno hasta que comienza la ejecución del acto, aunque es necesario aclarar que el acto volitivo es independiente de su total realización material, es necesario que al menos haya orientación hacia el acto o incluso inicio de ejecución, para que pueda decirse que existió la actuación de la voluntad.

La voluntad puede darse como:

- voluntad inicial: es la voluntad de empuje, para aplicar el esfuerzo a la operación que queremos realizar, (la elección entre llevarla a cabo o no),
- voluntad de continuidad: es la de ser constante, que mantenga activa a la inteligencia para no perder el fin, y
- voluntad de perfeccionamiento: que es la recta final para alcanzar la meta de la perfección, la disposición natural del hombre para concluir bien su trabajo.<sup>113</sup>

<sup>112</sup>cfr. TOCQUET, Robert; Los Poderes de la Voluntad; p.113,14

<sup>113</sup>cfr. ; GARCIA HOZ, V.; Pedagoga visible y educación Invisible; p.120-121



La voluntad es dueña de sus actos. En ella está el querer algo o no quererlo. En ella está el decidir, el elegir y "esta cualidad por la que el hombre quiere o no quiere, decide o no decide, elige una cosa o elige otra se llama libertad"<sup>114</sup>, como vemos la capacidad de autodeterminarse que el hombre tiene es muy amplia, lo importante aquí es que él sepa elegir entre el verdadero bien, o una sencilla pasión, es por ello tan necesario, que los chicos que atraviesan por la etapa de la pubertad desarrollen de un modo especial la voluntad para hacer más fuerte su propio carácter, puesto que ellos pasan por una serie de cambios de tipo biológico que los pueden llegar a confundir, es necesario que los adolescentes se den cuenta que la libertad implica responsabilidad y que no se nos fue dada para buscar placer, si no para buscar la propia realización; así pues, la libertad consiste en su sentido más profundo en "disponer de sí mismo para el bien, no constituye tan sólo una meta, sino más bien un camino, un empeño no siempre fácil para el que nos convoca la radical perfectibilidad de nuestra naturaleza, no se trata de querer, sino de saber querer"<sup>115</sup>; es aquí donde se encuentra la unión más importante entre libertad y voluntad, y es que la persona sepa conducir su libertad hacia el bien, es el que la voluntad forme la responsabilidad de reflexionar sobre las causas o razones de sus actuaciones y de las consecuencias de sus distintos modos de proceder, para así en el momento de tener la libertad de actuar, la voluntad ya haya hecho una buena elección; es importante aclarar que este proceso va unido, puesto que es de la libertad que la voluntad quiera, y es de la voluntad que la libertad decida si lo hace o no.

"La educación en la libertad se realizará a través de muchos momentos distintos en los que se pone al educando frente a su responsabilidad de decidir en cada situación de acuerdo al dictamen de su conciencia bien formada, aplicando personalmente los principios generales"<sup>116</sup>, por lo tanto la voluntad y la libertad pueden ser educadas al mismo tiempo, presentando el bien

---

<sup>114</sup>GOMEZ P, Rafael; *Familias a Todo Dar*; p.285.

<sup>115</sup>GARCIA HOZ, V, et.al.; *Orientación en la educación institucionalizada. Formación ética*, p. 101.

<sup>116</sup>*ibidem*; p.212

verdadero y logrando que el educando reflexione para la toma de su decisión, en la época de la pubertad los adolescentes piden más libertad, esto esta bien, mientras que al mismo tiempo esten conscientes de que esto implica mayor responsabilidad.

Debemos recordar que "la libertad es el punto de partida para la educación ética que está vinculada a la perfección que el hombre ha de lograr, pues no le es enteramente dada de antemano. Por eso el hombre es libre con sentido, la libertad no es un absurdo"<sup>117</sup>, sin ella el hombre no puede mejorar, pero no podemos olvidar que el autogobierno que la libertad le da al hombre le pone dos alternativas o mejorar o empeorar, es por eso que la ética requiere encontrar el modo de presentar al educando los valores morales para que pueda descubrirlos por sí mismo, admirarse ante ellos, admitirlos y hacerlos propios; no podemos decir que sea posible una educación ética mediante el adoctrinamiento con mandatos que no ofrecen razón de la verdad, y que sencillamente sean impuestos sin darle la oportunidad al educando de reconocerlos como verdaderos y hacerlos suyos, y mucho menos cuando se atraviesa por la pubertad en donde se buscan razones para poder aceptar verdades.

De acuerdo con lo anterior podemos decir que "en nuestro poder está la virtud, como también el vicio. Porque donde está en nuestra mano el obrar, también estará el no obrar, y donde está el no también el sí"<sup>118</sup>, todo esto lleva una íntima relación con voluntad y libertad. en todas las virtudes hace falta el uso de la voluntad, el alcanzar lo propuesto y el resistir influencias nocivas; "la voluntad no conoce pero puede mover, animar al entendimiento para que conozca, y se aplique a un objeto. La fuerza de la voluntad puede incidir en casi la totalidad de las facultades humanas, puesto que es la fuerza, esa energía del espíritu con la que podemos querer"<sup>119</sup>, el querer

---

<sup>117</sup>POLO, Leonardo; *¿Quién es el hombre?. Un espíritu en el mundo*; p.115

<sup>118</sup>ARISTOTELES; op. cit. ; p. 34

<sup>119</sup>cf. ESCUELA UNIVERSITARIA DEL PROFESORADO; *La Importancia del esfuerzo en el problema educativa*" (Sacristán David) ; p.128

no es un suceso psicológico, no es algo que me pase, mis acciones yo las origino, yo estoy envuelto en todo lo que hago, claro mientras lo que haga lo este realizando conscientemente.

Es por ello que los padres y profesores deben dar a sus educandos un sentimiento verdadero de su valor y de sus posibilidades. El hombre debe amarse a sí mismo y solamente puede hacerlo cuando aprecia su valor real, con esto el educando y en este caso el adolescente se podrá dar cuenta exactamente de las propias capacidades y posibilidades que tiene y de acuerdo a ello serán las elecciones que logre.

### **III.2 Virtudes**

Casi todos los principios operativos (facultades) del ser humano son susceptibles de aumento y disminución en cuanto a su potencia y alcance. A este incremento de la potencia y alcance de los principios operativos Aristóteles le dio el nombre de hexis, que se tradujo al latín por habitus y al castellano por hábito y consideró que el conjunto de hábitos que hacen posible y efectiva la autorrealización del sujeto se llamarán virtudes,<sup>120</sup> pero para la formación de esos hábitos es necesario que la voluntad intervenga y una vez teniendo esos hábitos se formen las virtudes.

Las virtudes pueden ser:

--Teologales o Sobrenaturales: son hábitos operativos infundidos por Dios en las potencias del alma para disponerlas a obrar según el dictamen de la razón iluminada por la fe: tienen por objeto al mismo Dios; y estas virtudes son fe, esperanza y caridad.

---

<sup>120</sup>cf. ARREGUI, J. CHOZA, J; *Filosofía del Hombre*; p.410

--Morales Naturales o Adquiridas. es donde el hombre puede mejorar a nivel natural, afecta al hombre en su voluntad y en su libertad haciéndole actuar cuando debe y como debe, también se les puede escuchar nombrar como virtudes éticas.<sup>121</sup>

Nuestro punto de interés serán las virtudes morales, y como anteriormente dijimos, principalmente las que se deben desarrollar durante la pubertad.

Dentro de las virtudes morales destacan las virtudes cardinales o capitales que son: prudencia, justicia, fortaleza y templanza; y se les conoce como capitales porque de ellas se desprenden muchas más.

Es necesario que un adolescente tenga estas cuatro virtudes para el desarrollo continuo de nuevas virtudes que irán apareciendo a lo largo de su vida, y para reforzar las virtudes que hasta esa edad ya tiene. Entre las principales virtudes que el púber tiene que desarrollar entre los 8 y los 12 o 13 años nos encontramos:

-Con las cuatro virtudes cardinales: Prudencia, Justicia, Fortaleza y Templanza.

-En relación con las cuatro virtudes cardinales algunas virtudes morales como: responsabilidad, generosidad, perseverancia, respeto, pudor y castidad.

---

<sup>121</sup>cf. SANABRIA, J. Rubén; *Ética*; p. 148,149.

### III.2.1 Virtudes Cardinales.

**La virtud de la prudencia** tiene como función conocer para dirigir y mandar, la prudencia recoge una información que enjuicia de acuerdo con criterios rectos y verdaderos, de ella se ponderan consecuencias favorables y desfavorables para la toma de decisiones y luego actúa o deja actuar de acuerdo con lo decidido. Como vemos esta virtud lleva una íntima relación con la inteligencia, ya que se trata de discernir, de tener criterio, de enjuiciar y decidir, para ello es necesario:

- a) conocer los principios generales éticos para poder juzgar el aspecto ético de lo concreto.
- b) conocer bien las circunstancias de los actos y objetos en los que se aplicarán los principios.

La prudencia es la virtud que tiene por objeto el descubrir fines rectos y los medios honestos para realizar tales fines. Es la recta determinación de los medios aptos para realizar los fines y los valores de la vida humana<sup>122</sup>; mientras que la imprudencia va muy ligada a la precipitación, y muy unida a las pasiones. La prudencia es la virtud que se relaciona con todas las virtudes por lo tanto es necesario desarrollarla en todas las edades, para que cuando el educando se encuentra en la pubertad, ya la tenga más o menos desarrollada y le ayude a adquirir todas las demás virtudes.

**La virtud de la fortaleza** es la virtud de aquellos que por un ideal que vale la pena son capaces de arrastrar los mayores riesgos; es aquella virtud que resiste las influencias nocivas, soporta las molestias y se entrega con valentía en caso de poder influir positivamente para vencer las dificultades; a estos dos aspectos de la virtud de la fortaleza se le conocen como resistir y acometer. Resistir es firmeza, control y aguante de algunas molestias, pero debemos conocer que

---

<sup>122</sup>cfr.: SANABRIA., J, Rubén; *Ética*; p.149

existen algunas molestias que si resistimos sabemos que nos van a resultar para bien propio, pero también existen otras, que si no las resistimos van a actuar perjudicialmente en nuestra mejora personal, la diferencia entre ambas es la motivación que trae consigo el resistir una o la otra, mientras que acometer, es emprender algún esfuerzo para su superación; acometer necesita de decisión, de valor y por supuesto de mucha constancia, es por ello que desde pequeños los educadores deben tratar de fijar normas y hacer que los niños fijen las suyas para que aprendan a manejar el esfuerzo como algo normal y con iniciativa propia, Se puede decir que la virtud de la fortaleza es propia de los adolescentes porque, por naturaleza, son personas de grandes ideales y con ganas de cambiar el mundo. La fortaleza necesita de una gran fuerza física y moral <sup>123</sup>, y es necesario que los padres y profesores presenten situaciones a los adolescentes en donde tengan que enfrentarse a decisiones que los hagan crecer en la virtud de la fortaleza, para que cuando realmente se enfrenten a problemas difíciles sepan encontrar la fortaleza para solucionarlos. Existen tres vicios que se oponen a la fortaleza y son el temor, la osadía y la indiferencia, y es por eso que "la educación habrá de fortalecer en cada hombre la capacidad de lucha interior para combatir dentro de sí mismo, las tendencias que le empujan al mal"<sup>124</sup>

Estas dos virtudes anteriormente mencionadas están detrás de todas las demás, sin ellas no hay virtud posible.

**La virtud de la justicia** sencillamente es la virtud que nos impulsa a darle a cada quien lo suyo, es una de las virtudes más complejas a considerar, esta virtud pone en orden nuestras relaciones con Dios y con los demás, y hace que respetemos mutuamente nuestros derechos, para que la justicia no se confunda con otras virtudes debemos de tomar en cuenta tres características para que se considere a un acto justo, estas son la autoridad, en donde la justicia solamente se

---

<sup>123</sup>cf.;ISAACS, David; La educación de las virtudes humanas; p.76,77,84

<sup>124</sup>GARCIA H, V, Pedagogía visible y Educación Invisible; p.160

realiza respecto a otras personas; el derecho estricto, no es un regalo sino algo que es debido; y finalmente de igualdad, se refiere a una adecuación entre lo debido y lo entregado, ni más ni menos de lo que debe de ser.<sup>125</sup> Una parte importante de la justicia es que la caridad está muy relacionada con ella.

La justicia a cierta edad se confunde con el igualitarismo, pero conforme los educandos crecen, los profesores y padres de familia, deberán de seguir insistiendo en lo que es un acto justo, y las características que debe de tener ese acto. Los adolescentes tienden a ser muy idealistas, buscando grandes soluciones para problemas importantes y más que ver a la justicia como una virtud la ven como ese ideal a cumplir; para aclarar en el adolescente lo que es en realidad justicia se le debe explicar y pedir que en cada momento actúe adecuadamente y no simplemente pedir que cumplan órdenes sin comprenderlas, ya analizamos que la educación ética debe ser con entendimiento y no sólo en mandatos.

**La virtud de la templanza** se encarga de moderar la sensualidad y controlar los movimientos pasionales. Su objeto son los placeres naturales para conservar al individuo y a la especie: comer, beber y actividad sexual,<sup>126</sup> para este trabajo de tesis la templanza juega un papel muy importante puesto que el adolescente atraviesa por una etapa de cambios que muchas veces no comprende y es necesario educarlo en la templanza para que comprenda que en muchas ocasiones son sencillamente pasiones más que bienes. Como sabemos, la sexualidad tiene que estar subordinada a lo espiritual para que se viva la armonía dinámica entre las dos dimensiones de la persona humana: cuerpo y espíritu, y que de ella se desprenda el amor auténtico, y no meramente carnal.

---

<sup>125</sup>cfr. ISAACS, David; *op. cit.*; p.297,303,304.

<sup>126</sup>cfr.; SANABRIA, J.; *op. cit.*; p.151, 152

En la templanza hay dos aspectos: el negativo, frenar la sensibilidad. ( No se trata de suprimirla sino de controlarla); Y positivo, encauzar la sensibilidad a fines honestos, es una disciplina para que los placeres y las tendencias se encaminen hacia a el bien.

De acuerdo a lo anterior podemos concluir que estas virtudes cardinales estan íntimamente ligadas con las demás, pero en relación con nuestro tema de tesis nosotros mencionaremos algunas otras que durante esta etapa son relevantes en la vida del adolescente.

### **III. 2.2 Virtudes Morales**

#### **III. 2.2. 1 Responsabilidad**

La Responsabilidad es la virtud que asume las consecuencias de los actos intencionados, que son el resultado de las decisiones que toman o aceptan; y también de los actos no intencionados para evitar perjudicar a los demás, esto implica una preocupación por las otras personas. Responsabilidad significa responder , dar respuesta a la llamada de otro.<sup>127</sup>

Durante la pubertad es necesario formar al adolescente en esta virtud, y se puede hacer mediante el intercambio entre los padres, maestros y educando, al dar más libertad, se pide mayor responsabilidad, esto es que si un joven puede hacer más cosas que antes tendrá mayores responsabilidades que antes. actualmente existe una gran falta de responsabilidad puesto que son pocos los jóvenes comprometidos con sus ideales y su decisiones; es necesario que desde pequeños, se les dé la oportunidad de tomar decisiones, y afrontar las consecuencias aunque estas consecuencias muchas veces no sean agradables, esto servirá para que más adelante, el

---

<sup>127</sup>cfr.; ISAACS, David; op. cit. ; p.139



adolescente esté consciente que hay que tomar una buena decisión para poder obtener lo que se espera y no sufrir una mala consecuencia. "La mejor edad para que arraigue la virtud de la responsabilidad es entre 6 y 12 años, ya que se dan en el niño tendencias naturales (sentido de justicia, disposición de ayudar y colaborar, deseo de quedar bien, afán de superación) que facilitan el asumir pequeños compromisos-deberes y esforzarse por cumplirlos bien"<sup>128</sup>.

Anteriormente se mencionó que la capacidad de autodeterminarse del hombre es muy amplia, pero esa amplitud también se refiere a la responsabilidad que tenemos que asumir.

La relación que encontramos entre la responsabilidad y la voluntad es que "la elección se ejerce sobre lo que depende de nosotros. Somos buenos o malos según que elijamos el bien o el mal"<sup>129</sup>. Es indispensable educar en la responsabilidad, ya que esta implica muchas otras virtudes, como el tener la fortaleza de resistir ante algo tentativo para nosotros pero no un bien, el tener una verdadera templanza para modular nuestras decisiones, y otras relaciones que la virtud de la responsabilidad puede tener con otras virtudes. El hombre siempre debe estar comprometido consigo mismo para que sus decisiones y sus acciones sean realizadas con sentido de responsabilidad

### III. 2. 2. 2 Generosidad

La Generosidad es la virtud que nos hace "actuar en favor de otras personas desinteresadamente y con alegría, teniendo en cuenta la utilidad y la necesidad de la aportación para esas personas, aunque nos cueste un esfuerzo"<sup>130</sup>, esta virtud va muy relacionada con la

---

<sup>128</sup>GARCIA H, V; *et. al.*; Orientación en la educación institucional. Formación Ética; p.262

<sup>129</sup>ARISTOTELES; Ética Nicomaquea; p.31

<sup>130</sup>SAACS, David; op. cit. ; p.61

responsabilidad puesto que mencionábamos que la responsabilidad es el asumir consecuencias de nuestros actos intencionados o no intencionados para evitar dañar a otras personas, eso es sencillamente ser generoso, el preocuparnos por los demás, tomando en cuenta que el ser generoso no es dar lo que me sobra, si no dar algo mío, algo que forme parte de mí y no algo que ya no me sirva y esto puede ser educado cuando los profesores o padres de familia, le hacen reflexionar al educando lo que vale y lo que puede dar pero sin nunca perder su dignidad como personas o faltarse al respeto, Desde pequeño, un niño, puede ser educado para ser generoso o para ser egoísta. El generoso es aquella persona que se preocupa por ser feliz él y hacer felices a los demás; ser feliz significa "armonía y amistad con uno mismo y supone que debo continuamente querer; conseguir la unidad y el acuerdo con nosotros mismos, cuando se es egoísta no puede darse armonía con los demás"<sup>131</sup>, y es esta armonía la que nos hace ser felices, y sin la virtud de la generosidad no podemos estar en una armonía. Aquí también la voluntad juega un papel muy importante puesto que nos acercará al bien, nos acerca a entregar lo que cada quien tiene por decisión propia. Es necesario educar esta virtud desde pequeños y fomentarla a lo largo de la vida.

### III. 2. 2. 3 Perseverancia

La Perseverancia es la virtud que nos lleva a que "una vez tomada la decisión, habrá que llevar a cabo las actividades necesarias para alcanzar lo decidido, aunque surjan dificultades internas o externas o pese a que disminuya la motivación personal a través del tiempo transcurrido"<sup>132</sup>. Esta virtud, como vemos, también está relacionada con la voluntad y la responsabilidad, puesto que se han tomado decisiones y pase lo que pase hay que llevarlas a cabo, no hay que confundir la perseverancia con la terquedad, porque si se ha tomado una decisión

<sup>131</sup> cfr.; SPAEMANN, Robert; *Ética, cuestiones fundamentales*; p.49

<sup>132</sup> ISAACS, D; *op. cit.*; p.108

equivocada, se puede rectificar hasta encontrar la correcta, lo único que debe ser una verdad es que la perseverancia implica una fortaleza para resistir a muchos posibles problemas que puedan presentarse, y que actualmente los jóvenes prefieren desprenderse de la decisión que tomaron en lugar de seguir buscando una respuesta correcta o de tratar de encontrar un camino para llegar a ella, esta virtud es especialmente importante entre los 8 y 12 años en donde el niño se enfrenta a cosas nuevas y tiene que ante todo tener la perseverancia para salir adelante, se puede formar desde pequeños pero es necesario fortalecerla en la pubertad, para que todos los cambios que sufren no les hagan sentir frustrados o fracasados.

#### III.2. 2. 4 Respeto

El Respeto; es la virtud en la que "se actúa o se deja actuar, procurando no perjudicar ni dejar de beneficiarse a sí mismo ni a los demás, de acuerdo con sus derechos, con su condición y sus circunstancias"<sup>133</sup>, esta virtud es de gran relevancia en nuestros días, pues no se entiende el respeto tal y como es, sino más bien se le considera únicamente como el -dejar actuar- y respetar lo que otros piensan, esto es sencillamente caer en un relativismo absoluto en el que cada quien dice lo que piensa aunque su fundamento no tenga nada que ver con la verdad, esto no es el respeto, el respeto es dejar actuar y al mismo tiempo actuar, pero hacerlo siguiendo a la razón y a la verdad.

Durante la pubertad, para nosotros es necesario fortalecer enormemente esta virtud, puesto que los chicos pasan por momentos en los que buscan su identidad, se sienten inseguros, y los mismos cambios los hacen sentir que nadie los entiende, si desde pequeños se educa en el respeto, ellos sabrán que merecen respeto, por sus derechos, condición y circunstancias; es

---

<sup>133</sup>ISAACS, D; op. cit.; p.155.

importante que los adolescentes se den cuenta de que si ellos respetan, ellos también serán respetados, y aunque la gente sea distinta merece respeto. Nos parece de vital importancia que las jovencitas se respeten, para así poder pedir el respeto que merecen, pero si ellas mismas no lo hacen menos lo harán los otros. Como educadores debemos fomentar el autoconocimiento y el aprender a valorar lo que cada uno tiene, y lo necesario que es el que cada quien se acepte como es.

### III. 2. 2. 5 Pudor

El Pudor es la virtud que "reconoce el valor de la intimidad y respeta la de los demás. Mantiene su intimidad cubierta de extraños, rechazando lo que puede dañarla y la descubre únicamente en circunstancias que sirvan para la mejora propia o ajena."<sup>134</sup> Al oír la palabra pudor ya nos viene a la mente una especie de limitación, algo íntimo; y si nos situamos en la pubertad encontraremos la importancia que tiene el educar en el pudor puesto que es en este momento en el que el adolescente está descubriendo su intimidad, y también es ahora cuando más falta le hace saber lo importante que es tener pudor, que en muchas ocasiones se ve como una condición impuesta por la sociedad, pero no es así, es el saber que se tiene algo propio y que nadie puede irrumpir en él si nosotros no lo deseamos, es una tendencia específicamente humana, porque forma parte de la dignidad, no así los animales que carecen de ella.

Una de las actitudes más típicas del comienzo de la pubertad es el gozar la soledad, para ir encontrándose y afirmándose, "junto a este gusto por la soledad y también como consecuencia de la afirmación de sí, han de situarse las manifestaciones de pudor, de timidez, de susceptibilidad, tan frecuentes en la adolescencia"<sup>135</sup>, y es aquí cuando los educadores pueden

<sup>134</sup>ibidem: p.189

<sup>135</sup>GARCIA HOZ, V: El nacimiento de la intimidad; p.26

aprovechar para desarrollar la virtud del pudor, de ese respeto por lo propio y por lo de los demás.

El pudor es un sentimiento innato de lo moral y decente. Un sector del pudor, pequeño en extensión, pero de enorme importancia, es el pudor sexual que se podrá vivir de un modo moral gracias al pudor natural <sup>136</sup>, puesto que el florecimiento de la sexualidad se hará de forma natural y sin prejuicios que más tarde perjudicarán al adolescente si no está bien informado, el pudor influye en las ideas y actitudes sociales en relación con la sexualidad, es por eso que los educadores deben de estar muy pendientes para que los adolescentes tengan una clara idea de que el pudor "es en última instancia una defensa de la propia intimidad"<sup>137</sup>, y que forma parte de la dignidad humana; y podría resumirse en llegar a reconocer el valor de lo que uno posee para luego utilizarlo bien de acuerdo con criterios rectos y verdaderos.

### III. 2. 2. 6 Castidad

La castidad esta virtud es sencillamente la "demostración del orden interior, de la supremacía del espíritu sobre la carne"<sup>138</sup>, esta definición que Rafael Gómez nos da sobre la castidad es muy acertada, puesto que globaliza que la castidad es la virtud por la cual el ser humano es capaz de dominar conscientemente sus energías sexuales o hacer de ellas un uso ordenado en un matrimonio, concretamente se nos dice que la castidad es la simple continencia que tiene coherencia con valores superiores, y que requiere de un compromiso pleno de sí mismo y en donde se presupone una conciencia más o menos clara del valor de la sexualidad en su doble finalidad ; la del amor y la procreación. "la doctrina ética tradicional presenta la castidad como la

---

<sup>136</sup>cfr.:GRUBER, A, La Pubertad Desarrollo y Crisis; p.145,146

<sup>137</sup>GARCIA HOZ, V; Educación de la Sexualidad; p.26,27.

<sup>138</sup>GOMEZ P,Rafael; op.cit.; p.247

fuerza con que la razón se opone al impulso sexual, es la virtud que ennoblece la sexualidad del ser humano manteniéndole limpio del alma y del cuerpo a fin de que las tendencias sexuales no desborden los límites del amor verdadero"<sup>139</sup>, esto es lo que los educadores deben fomentar al educar la castidad, encauzar esa sexualidad que esta despertando en la pubertad con el amor, en tanto que este amor es operación de voluntad, porque la voluntad nos llevará al buen uso de la sexualidad. Los educadores deben basarse en la virtud cardinal de la templanza para educar la castidad, es por eso tan necesario preparar al ser humano en las cuatro principales virtudes cardinales para que a partir de ellas se eduquen las demás.

Lo que sucede actualmente es que los materialistas consideran al hombre como un simple animal, sin espíritu, sin ningún fin último por conquistar, sin la riqueza humana de valores por cultivar, y para ellos la castidad no tiene sentido, este es un obstáculo a vencer por los educadores; si desde pequeños se educara en las virtudes, entonces llegada la adolescencia sería más sencillo inculcar otras virtudes.

"La castidad y el pudor encierran en sí todas las modalidades de la virtud. Por una parte, exigen la reciedumbre del dominio de sí, del señorío de la voluntad, y por otra, la mayor delicadeza en las manifestaciones exteriores de sentimientos y afectos" <sup>140</sup>, la pubertad es una magnífica etapa para fortalecer estas dos virtudes y llevar a los adolescentes a la toma de buenas decisiones.

En nuestros días existe una confusión entre el valor y virtud , y cabe aclarar que ambas coinciden en significar algo excelente. "El valor tiene un sentido objetivo si se aplica a las cosas y al hombre como un ser más dentro de lo real; La virtud viene a ser un valor en tanto que

---

<sup>139</sup>GARCIA HOZ, V: Educación de la sexualidad; p.25

<sup>140</sup>ibidem; p.28

poseído por el hombre, es una cualidad y lo perfecciona"<sup>141</sup>, todas las virtudes son valores, pero no todos los valores son virtudes y la educación moral nos llevará a la creación y el afianzamiento de las virtudes morales que regulen nuestras acciones a lo largo de la vida, para que se actúe de acuerdo a ellas. Por eso es tan necesario durante la pubertad impartir una educación moral que desarrolle las virtudes morales para llegar a ese fin último que es la felicidad, y aprovechando ese cambio relevante del ciclo menstrual inculcar esas virtudes en las jovencitas.

---

<sup>141</sup>GARCÍA HOZ, V; et. al.; orientación en educación institucional. Formación Ética. P.32.

## CAPITULO IV. Derivación Práctica

Los tres capítulos anteriores son el sustento de este último capítulo que contiene la derivación práctica. La derivación práctica es la encargada de llevar a la práctica como su mismo nombre lo dice, la teoría que se ha venido mencionando.

### IV.1. Planteamiento

Antiguamente las dudas respecto a lo que pasa con el cuerpo y con muchas de sus actitudes al presentarse la pubertad se presentaban cuando las jóvenes estaban a punto de atravesar por este cambio, o cuando ya se encontraban en él; sin embargo, en la actualidad estas dudas se presentan mucho antes de que el cambio se presente, y todo esto se deriva de la época en que vivimos en donde tenemos más contacto con medios de comunicación, en donde el sexo ya no se ve con el mismo tabú que antes, en donde los padres de familia tienen que trabajar para ambos llevar el sustento a la casa; todos estos factores y muchos más, influyen en un crecimiento acelerado y por lo tanto las dudas respecto a su cuerpo y sus actitudes se presentan mucho antes, es de ahí donde surge la motivación de cubrir todas esas dudas antes de que reciban una mala información de sus compañeras, o que malentiendan la información que constantemente se presenta en los medios de comunicación.

Es por eso que decidimos que basándonos en un cambio físico y psicológico tan relevante como lo es el ciclo menstrual en las jóvenes, se podría dar una información completa sobre el tema, y además una formación sólida, con virtudes como el pudor, la responsabilidad, el respeto etc.. que en nuestra sociedad siempre hacen falta. Todo esto a través de las profesoras que



imparten el tema y apoyados ellos en un manual que contenga la información adecuada para las jóvenes teniendo implícita una adecuada formación

Esta parte del trabajo de tesis nos llevará a comprobar si nuestra teoría se puede aplicar a la práctica, como profesionales de la educación debemos de tomar en cuenta que se vive en una realidad y con base a ella debemos de trabajar para llevar a la persona a su desarrollo integral. En este caso se busca el desarrollo de virtudes en las adolescentes aprovechando un cambio tan relevante en ellas como lo es el ciclo menstrual.

#### **IV.2 Diagnóstico**

Este diagnóstico se realiza para saber si lo que pretendemos realizar en la derivación práctica realmente es de utilidad o quizá es un problema que no existe.

De acuerdo a lo que es un diagnóstico sólo se realiza una sola vez , es una investigación de carácter descriptivo en donde no se manipulan las variables.

#### **IV.3 Objetivo del diagnóstico**

El objetivo de este diagnóstico es comprobar si el problema que nos planteamos realmente existe o quizá ya existe una solución para el mismo.

#### **IV.4 Metodología**

La metodología adecuada para la realización de un diagnóstico es tener un universo que conste de una población y de esta población tomar una muestra para llevar a cabo la investigación. En nuestro caso no hubo la necesidad de realizar un muestreo ya que nuestra población es muy pequeña y podemos realizar la investigación a toda nuestra población.

Nuestra población fueron algunas de las escuelas primarias para mujeres de la Delegación Benito Juárez, de las cuales nos fueron proporcionados los datos para poder asistir a ellas, el número de instituciones a las que se acudió son 8 y todas son escuelas privadas, ya que no existen instituciones públicas exclusivamente de mujeres. Las instituciones son las siguientes:

- Colegio La Florida.
- Colegio Federico Salvador.
- Colegio Simón Bolívar
- Colegio Virrey de Mendoza
- Colegio Martinak
- Colegio General Sao Martín\*
- Instituto Scifi.
- Primaria Motolinia.

\*Hace un año que se convirtió en escuela mixta, pero de todas formas se le aplicó el cuestionario a la profesora encargada de impartir clases en quinto y sexto.

## **IV.5 Instrumento**

Se eligió el cuestionario como instrumento para nuestra investigación ya que nos pareció el más adecuado para obtener una buena cantidad de datos de manera más ágil. El cuestionario consta de catorce preguntas en donde todas tienen una íntima relación con los tres anteriores capítulos del trabajo de tesis. El tipo de preguntas que contiene el cuestionario es mixto, es decir, abiertas y cerradas, las abiertas están con la finalidad de encontrar en los mismos profesores algunas respuestas para fundamentar la guía de orientaciones y el manual adjunto, mientras que las cerradas nos llevan a encontrar que tanta información y formación se imparte sobre el tema y si les parece relevante hacerlo.

### **IV.5.1 Objetivo del Instrumento**

El objetivo principal del cuestionario es identificar el concepto de educación sexual que tienen las profesoras, y conocer la forma en que se imparte este tema.

#### IV.5.2 Justificación y Presentación del Instrumento

TEMA	OBJETIVO	VARIABLES	INDICADORES	PREGUNTAS
-Ed. Sexual	-Identificar el concepto de ed. sexual	-Ciclo Menstrual -Ed. Sexual -Formación (virtudes)	-¿En qué época aparece? -¿Qué es ed. sexual? -Cambios y síntomas -Edad.	1,2,6
-Metodología	-Identificar como se imparte el tema de ed. sexual	-Material -Información -Relaciones Padres-hijos. -Relación Padres-maestros	-Tiempo destinado al tema. -Los padres están enterados -Libros de Texto	3,4,7,8,9 10,11,12.
-Etapa Evolutiva	-Identificar el conocimiento que se tiene sobre pubertad.	-Pubertad	-Cambios -¿qué sucede? -Recomendaciones y dudas.	5,13,14

Se acudió a estas instituciones y se entregaron cuestionarios a los profesores de quinto y sexto año de primaria (todas fueron maestras), que es en los grados en donde se imparte el tema del ciclo menstrual, en algunas instituciones había una maestra por año, en otras dos, y a veces más.

**CUESTIONARIO-**

Institución:

Nombre:

Grado y Materia que imparte:

Lea las preguntas claramente y conteste por favor:

1.- ¿Es Usted el encargado de impartir el tema de Desarrollo/Educación Sexual?

Si

No

2.- Si no es Usted, ¿Quien es?

\_\_\_\_\_

3.- ¿Dentro de que materia se imparte el tema de Desarrollo/Educación Sexual?

a) Español b) Ciencias Naturales c) Ciencias Sociales D) Civismo E) Todas f) Otra(s) \_\_\_\_\_

4.- ¿Cuántas clases se destinan a este tema a lo largo del año escolar?

a) una

b) 2-4

c) 5 o más



5.- ¿Qué es para usted la pubertad?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6.- ¿Qué es para usted la educación sexual?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7.- ¿A qué contenidos se les dedica mas tiempo dentro del tema del Desarrollo/Educación Sexual?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8.- ¿Considera usted que el libro de la SEP abarca en su totalidad el tema del Desarrollo/Educación Sexual?

Si

No

¿por qué?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9.- ¿Qué materiales didácticos utiliza como apoyo para impartir el tema del Desarrollo/Educación Sexual?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10.- ¿Existe alguna persona en la institución a quien las jóvenes puedan acudir para resolver sus dudas sobre el tema?

Si

No

En caso afirmativo, ¿Quien es? \_\_\_\_\_



11.- ¿Están enterados los padres de cómo se imparte la educación Sexual en la institución?

Si

No

12.- ¿Considera que los padres de familia platican con sus hijos sobre educación sexual?

Si

No

¿por qué?

---

---

13.- Mencione las 3 principales dudas que las jóvenes tienen en relación con la sexualidad

---

---

---

14.- ¿Que recomendaciones daría para mejorar la educación sexual actualmente?

---

---

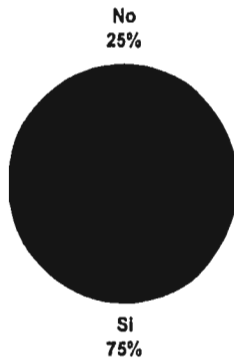
Muchas Gracias !

#### **IV.6 Interpretación**

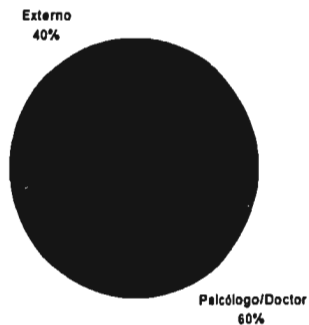
Aquí se interpretarán los datos arrojados en los 20 cuestionarios que se aplicaron en las instituciones, la interpretación se hará de manera cuantitativa y cualitativamente. Únicamente se aplicaron 20 cuestionarios porque fue el número de maestras que existen dentro de las instituciones a las que asistimos, por ejemplo en algunos colegios existían 2 maestras de quinto y dos de sexto, en otros solo existía una por grado, esa fue la forma en que se obtuvieron los 20 cuestionarios y nuestro universo fue exactamente el mismo que nuestra población.

El pilotaje realizado fue a maestras que no impartían precisamente el tema de educación sexual, y se le hicieron muchas correcciones para una mejor comprensión.

**1.-¿Es usted el Encargado de Impartir el Tema de Desarrollo/Educación Sexual?**



**2.-¿Si no es Usted Quien?**

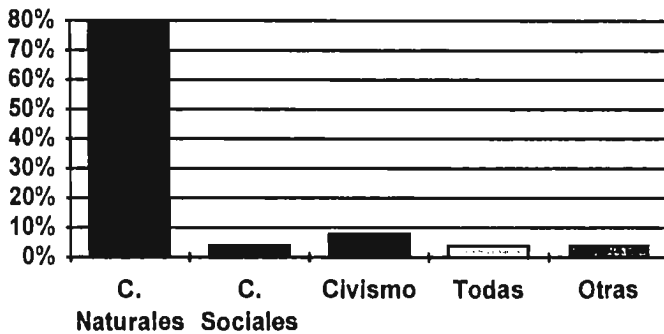


El 75% de las profesoras afirmaron que ellas son las encargadas de impartir el tema de Desarrollo/Ed. Sexual, y el 25% que no se encargan nos dijeron que de ese 25%, el 60% son Psicólogos y Doctores de la institución los encargados de impartir este tema y el 40% restante del 25% son gente externa a la institución.



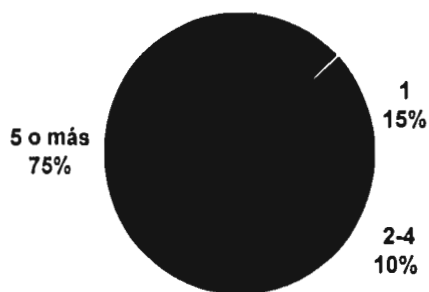
ESTA TESIS NO DEBE  
SALIR DE LA BIBLIOTECA

3.-¿Dentro de qué materia se imparte el tema de Desarrollo/Educación Sexual?



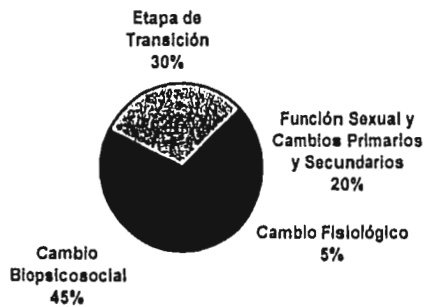
El 80% de las profesoras concuerdan en que el tema de Desarrollo/Ed. Sexual, está dentro de la materia de ciencias naturales, el 8% nos dice que en Civismo también se ve este tema, y finalmente el 12% esta distribuido en C. Sociales el 4%, otro 4% en todas las materias y el último 4% en otras como Salud y moral.

**4.-¿Cuántas clases se destinan a este tema a lo largo del año escolar?**



El 75% de las profesoras afirma que al tema Desarrollo/Ed. Sexual se le dedican 5 ó más clases, el 15% menciona que se le dedica una clase, y el 10% nos dice que a este tema se le dedican entre 2 y 4 clases.

### 5.-¿Qué es para usted la Pubertad?



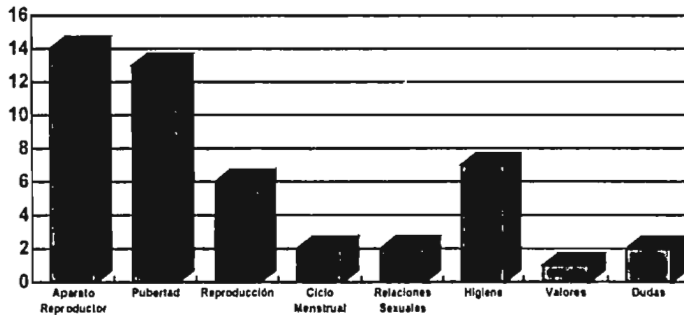
Se les preguntó a las profesoras ¿qué es para ellos la pubertad?, y el 45% contestó que es un cambio físico, psicológico y a la vez hay cambio en actitudes, el 30% describió a la pubertad como una etapa de transición, esto es la etapa que da el cambio de niño a adolescente, otro 20% nos dijo que es cuando comienza la función sexual y se presentan cambios primarios y secundarios, y el 5% restante mencionó a la pubertad como un cambio meramente fisiológico.

### 6.-¿Qué es para Usted la Educación Sexual?



El 50% de las profesoras contestaron que la Ed. Sexual es el conocimiento de lo que le sucede al individuo, tanto biológico, psicológico y socialmente, el 30% nos mencionan que son la orientación y consejos adecuados para tratar de solucionar las dudas a los adolescente, y finalmente el 20% nos contestó que es la preparación y formación que se dá a los alumnos, para manejar los cambios fisiológicos y emocionales que experimentan.

**7.-¿A qué contenidos se les dedica más tiempo dentro del tema de Desarrollo/Educación Sexual?**



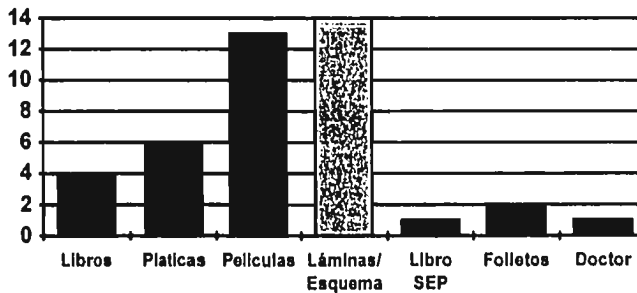
Esta pregunta podía ser contestada con muchas respuestas y como vemos quince de las 20 profesoras contestaron que dedican mucho tiempo a los aparatos reproductores de ambos sexos, un poco menos a lo que es pubertad, todos los cambios que implica, el siguiente tema fue el de higiene, aproximadamente 7 profesores contestaron que le dedican tiempo a lo que es embarazo, parto y reproducción, otros mencionaron que le dedican tiempo al tema de relaciones sexuales, a las dudas, una respondió que a valores y finalmente dos profesoras respondieron que al tema del ciclo menstrual.

**8.-¿Considera Usted que el libro de la SEP abarca en su totalidad el tema del Desarrollo/Educación Sexual?**



El 80% de las profesoras nos contestó no considera que el libro de la SEP abarque en su totalidad el tema de Desarrollo/Ed. Sexual, y el 20% nos dijo que contenía lo que necesitaban saber los jóvenes a esa edad.

**9.-¿Que Materiales Didácticos utiliza como apoyo para impartir el tema del Desarrollo/Educación Sexual?**



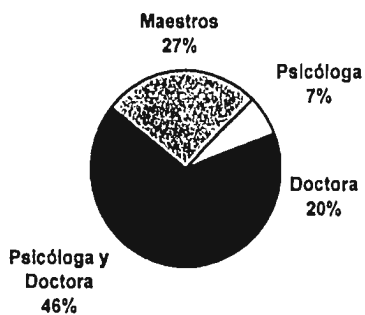
\*Sabemos que las platicas y el Doctor no son material didáctico pero se incluyeron en está respuesta, puesto que algunos profesores es lo que utilizan como ayuda para impartir el tema de Ed. Sexual

Esta pregunta pudo ser contestada de muchas formas, por lo tanto, de 20 profesoras 14 de ellas contestaron que el material que utilizan son laminas/esquemas, 13 de ellas mencionaron las películas, otras 6 nos mencionaron que utilizan pláticas, otras 4 nos hablaron de bibliografía mientras uno sólo se apoya en el libro de la SEP, otras dos mencionaron folletos en torno al tema y finalmente una de ellas mencionó que además del libro de la SEP un Doctor ampliaba la información.

**10.-¿Existe alguna persona en la institución a quien las jóvenes puedan acudir para resolver sus dudas sobre el tema?**



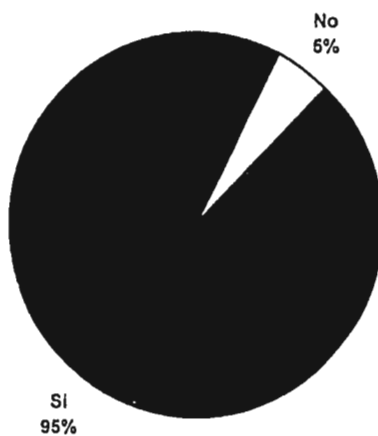
¿En caso afirmativo quien es?



El 75% de las profesoras nos mencionaron que si había una persona en la institución con la cual las jóvenes podían resolver sus dudas, y el 25% nos contestó negativamente, dentro del 75%, el 46% mencionaron a la Psicóloga y Doctora de la Institución, el 27% dijo que los maestros de la institución, el 7% mencionaron a la Psicóloga y el 20% a la doctora que son externas a la institución.

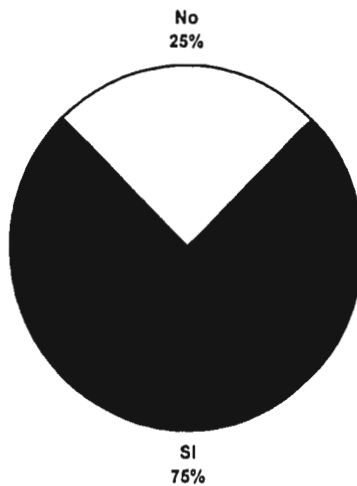


**11.-¿Estan enterados los padres de cómo se imparte la educación Sexual en la institución?**



El 95% mencionó que los padres si están enterados de como se imparte la ed.sexual en la institución, mientras que el 5% nos dice que no.

**12.-¿Considera que los padres de familia platican con sus hijos de educación Sexual?**



El 75% de las profesoras consideran que los padres de familia si platican con sus hijos de Ed. Sexual, ya que lo perciben en sus alumnas, mientras que el 25% nos contestó que no, por que les falta información esencial y que deducían que los padres no platicaban con sus hijos sobre este tema.

Las últimas dos preguntas (13 y 14) eran abiertas y obtuvimos tantas respuestas distintas como profesoras que contestaron el cuestionario.

Respecto a las dudas más comunes que las jóvenes tienen, obtuvimos:

- 1.-¿Qué es la menstruación? y todo respecto a ella.
- 2.-Los cambios más comunes en la pubertad
- 3.-Dudas en torno a las Relaciones Sexuales.
- 4.-¿Como se concibe un bebé?
- 5.-Anticonceptivos y enfermedades sexuales.(sida)
- 6.-Masturbación
- 7.-Noviazgo y Matrimonio
- 8.-Aborto
- 9.-Higiene.
- 10.- Aparato Reproductor.

Respecto a la última pregunta sobre las recomendaciones que darían para mejorar la educación sexual actualmente, la mayoría de profesoras opinan que los padres deberían de platicar más con sus hijos y sugieren una escuela para padres de familia, que los programas de las instituciones deberían de tomar en cuenta más estos temas sobre educación sexual, otros mencionaron ampliar la información en torno al tema del libro de la SEP en realidad todos coinciden con ampliar la información, pero que esta provenga de fuentes reales y no de compañeros que no conocen bien el tema.

#### **IV.7 Conclusiones del Diagnóstico**

De acuerdo a los datos arrojados por el cuestionario podemos concluir que

- En la mayoría de los casos son las profesoras las encargadas de impartir el tema del ciclo menstrual.
- Que las profesoras tienen un concepto de lo que es pubertad.
- Que en muchos casos las profesoras consideran que la educación sexual es un simple conocimiento del cuerpo y de sus funciones, cuando en realidad la educación va más allá de una información.
- La mayoría de las profesoras concuerda en que el libro de la SEP no está completo y que únicamente les sirve como pauta para impartir el tema, ellas consideran que los padres de los jóvenes deberían de estar más en contacto con sus hijos para platicar sobre los temas del sexo, y que es necesario que haya más material para proporcionarle a los educandos y dejar completo el tema.
- También concluimos que en las instituciones existe una persona que ayude a las jóvenes con sus dudas, pero esto no quiere decir que las jóvenes recurran a ella.
- Muy importante también es que en sexto están muy preocupadas por lo que le sucede a su cuerpo con los cambios que produce la pubertad, y que generalmente sus dudas van relacionadas con el ciclo menstrual.

Por lo tanto concluimos que una manera de ayudar para mejorar la forma de impartir este tema es proporcionarle a las profesoras que se encuentran en continuo contacto con las jóvenes una serie de orientaciones que los ayuden y además mencionen el fomento de virtudes, facilitándoles de este modo la manera de impartir este tema y que las jóvenes se queden con el menor número de dudas que sea posible.

#### **IV. 7 Propuesta**

La derivación práctica que se llevará a cabo será una serie de orientaciones dirigidas a las profesoras que se encargan de impartir el tema de Educación Sexual/Desarrollo dentro del cual se encuentra el contenido del ciclo menstrual, por medio del cual se les intentará sensibilizar de que tan importante es que ellas estén preparadas para impartir este tema, puesto que a través de él se pueden desarrollar virtudes, hábitos, y además evitar confusiones por mala información.

Se eligió el realizar orientaciones ya que la mayoría de las profesoras que imparten este tema, saben lo que es pubertad, educación sexual, y dentro de qué materia se encuentra, pero con las orientaciones se intentará concientizarlas de qué tan importante es que ellas atiendan con especial atención este tema y a cómo lo imparten puesto que el impacto que cause en las jovencitas depende mucho de la forma en que reciban la información. Es necesario aclarar que no se pretende enseñarles a las profesoras el tema, sino más bien involucrarlas con él, de esta manera ellas comprenderán que tan relevante es que acentúen en algunos puntos, resuelvan algunas dudas, se abran para que las jóvenes sientan confianza, etc.

Debemos especificar el porqué las orientaciones serán dirigidas a las profesoras y no a los padres de familia; esto es; porqué la mayoría de los padres delegan la obligación de educar sexualmente a la institución educativa, y la institución educativa da por hecho que los padres de familia colaboran con ellos por lo tanto este tema se imparte como mera información que en muchas ocasiones ni siquiera está completa, lo que se intentará es que en la institución educativa se de esta educación lo más completa que se pueda para no dejar dudas que más adelante podrían traer problemas innecesarios.

Se buscará el lograr que el tema del ciclo menstrual no sea impartido como una materia mas; que lo único que logre sea despertar más dudas que en muchas ocasiones no son resueltas, la intención es que las profesoras estén bien preparadas para impartir este tema; a través del cual se pueden desarrollar virtudes que harán sentir a las jovencitas más seguras de sí mismas y que se encuentren bien informadas.

#### **IV. 7.1 Objetivo**

El objetivo principal de esta derivación práctica es que las profesoras aprovechen el tema del ciclo menstrual que despertará gran interés en las alumnas para intentar desarrollar diferentes hábitos y virtudes.

Dentro de este objetivo incluimos el despertarles el interés a las profesoras, el recordarles que son parte fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje, y el tratar que ellas se involucren más con sus educandos, sus intereses, dudas, problemas, etc.

Las profesoras deben hablarles claro, y decirles lo que esto significa para ellas, esto hará sentir a las jóvenes más comprometidas consigo mismas, tendrán menos dudas y se sentirán mejor. Es necesario que las profesoras conozcan los cambios que se presentan en la etapa de la pubertad, de esta manera podrán comprender más fácilmente lo que suceda con las jóvenes, y podrán abrir una vía de comunicación con ellas.

## **ORIENTACIONES PARA LAS PROFESORAS QUE IMPARTEN EL TEMA DEL CICLO MENSTRUAL.**

En la mayoría de los casos TU profesora, eres la encargada de impartir el tema del ciclo menstrual que se encuentra dentro del tema de Desarrollo, y es por eso que debes conocer que tan importante es lo que impartes y como lo haces, puesto que esto en las jovencitas marca una etapa relevante en sus vidas.

Es importante que consideres que el impacto tanto positivo como negativo que tenga la menarquía o los cambios que produce el Ciclo Menstrual en las jóvenes depende en gran parte de la educación que reciban en la escuela y de sus padres. En la actualidad muchos padres de familia consideran que la educación sexual se da completamente en la institución educativa, y al no ser así la educación se fragmenta, por esta razón TU profesora ahora serás la encargada de ayudar a las jóvenes a encontrar respuestas a muchas dudas que se les presenten, y que generalmente no preguntan por pena o por no tener a quien preguntar, la ignorancia en este terreno y la delicadeza del tema impiden casi siempre que así lo hagan y lo que entonces sucede es que la información que reciben sobre el tema de manera más o menos fantástica de unas adolescentes a otras, será la que guíe su vida.

He aquí algunas orientaciones que podrás utilizar para impartir el tema del Ciclo Menstrual.

-Es necesario que conozcas la etapa evolutiva por la que pasan tus alumnas, que en la mayoría de los casos es la Pubertad.

Pubertad-proviene del latín *pubertas*, que significa "edad de la virilidad", se refiere al momento en que los órganos reproductores maduran y comienzan a funcionar.

Junto con las modificaciones de los órganos de reproducción aparecen cambios en el resto del cuerpo; estos, a su vez, originan alteraciones en los intereses, las actitudes y la conducta del sujeto. (Hurlock. E).

- Debes conocer los cambios que esta misma etapa trae consigo. En las jóvenes se presenta un cambio notorio en peso y estatura; ensanchamiento de hombros y caderas, crecimiento de los senos, crecimiento de vello axilar, pubiano y facial, cambio de voz, cambio de textura de piel y por lo mismo cambio en el carácter y temperamento de la joven. Háblales de este cambio anímico que se producirá en ellas, y menciónales la importancia que tendrá el controlar sus momentos de mal carácter, las lágrimas sin sentido, el alzar la voz, el desesperarse por momentos, menciónales la fortaleza que deberán tener para poder controlar su carácter, y lo bueno que será lograrlo para cuando ellas crezcan y se encuentren con obstáculos que no se arreglan ni gritando, ni llorando, ni desesperándose, si no más bien actuando para solucionarlo.

- TU en este momento serás aquella persona que vean como modelo y como conocedor absoluto del tema es por ello que debes estimularlas a la reflexión crítica sobre lo que les dicen, marcando siempre una diferencia notoria entre un valor y un contravalor, no olvides que el guardar silencio en torno al sexo las hace maliciosas y las impulsa a que pregunten a amigas que están igual de mal informadas que ellas. Estos temas relacionados con la educación sexual siempre deben ser platicados con naturalidad para que no se aumente la curiosidad y por el contrario se traten de



responder el mayor número de dudas posibles. Siempre recuérdales que pueden preguntarte cualquier cosa en el grupo o fuera de este, ya que en este momento TU serás ese apoyo que ellas tanto buscan, y que la forma como desarrolles tu clase, el trato con persona o la forma de realizar tus evaluaciones ofrecerán un ejemplo de amor a la verdad, de generosidad, de justicia, de alegría o de todo lo contrario, que te ayudará o perjudicará tu relación con tus alumnas.

- Es un buen momento para que las motives a entablar una relación de amistad contigo y con sus padres, por lo menos con su mamá, menciónales que su mamá ya pasó por este momento y que les será de gran ayuda que platicuen con ella, porque además de ser un canal de comunicación entre ellas, les servirá para contestar muchas preguntas. Por TU parte trata de involucrar a los padres de familia, o mínimo a las madres de las jovencitas, ya que el trabajo en equipo te facilitará la tarea y logrará que tengan la mejor formación posible.

- Es una etapa en la que puedes desarrollar la voluntad, está puede ser desarrollada en todo momento, pero en este tema será de gran importancia para desarrollar las virtudes tales como respeto, responsabilidad, generosidad, pudor y castidad, que más adelante ayudarán a la jovencita en todas sus acciones.

- Procura siempre hablar claro y a denominar a las cosas por su nombre, ya que esto evitará que se provoquen morbosidades en torno al tema, en cuanto más natural hables del tema con mas seriedad lo tomarán, y de esta forma estarán respetando las partes y las funciones de su cuerpo, esto hará que ellas se den cuenta de que es algo muy personal y les ayudará en el desarrollo de su intimidad.

- Siempre toma en cuenta que dentro del grupo puede haber jóvenes que en ese momento están pasando por la menarquía o que hay otras a las que el ciclo menstrual ya se les presentó, trata de recordar cuales eran las sensaciones o la curiosidad que sentías a esa edad para poder explicar el tema lo mejor posible y comprender lo que ellas sienten en ese momento, de esta forma estarás logrando una empatía y ellas probablemente se sentirán entendidas y tendrán más confianza para preguntar.

- Si puedes adelántate a contestar muchas preguntas que desde tu punto de vista las jovencitas podrían tener por más ilógicas que te parezcan, y aún así pídeles que en un papel escriban sus dudas para más tarde contestárselas. Recuerda que en muchas ocasiones la ignorancia puede llevar a que la menarquía se presente como algo traumático. Algunas de las dudas más comunes que las jóvenes tienen en torno al tema son:

- \*¿Qué es la menstruación?
- \*¿porqué sale sangre?
- \*¿Es algo malo?
- \*¿A qué edad pasa?
- \*¿por qué tengo ganas de llorar?
- \* ¿Duele?. ¿porqué?
- \*¿Cuantos años dura?
- \*¿A los hombre les pasa?
- \*¿De que sirve que me baje?
- \*¿Qué hago cuando me baja?
- \*¿Qué es la masturbación?
- \*¿Porqué me crece el pecho?
- \*¿Qué son las hormonas?

\*¿A que edad puedo tener relaciones sexuales?

- En esta etapa es muy común que las jóvenes traten de conocerse, pues entonces es buen momento para que TU hagas hincapié sobre las responsabilidades que implica el ir creciendo y que entre más libertades vayan teniendo más responsabilidades irán adquiriendo, que las jóvenes entiendan la profundidad que tiene el estar desarrollando, y que no solamente crean que porque crecen pueden valerse por sí mismas, recuérdales que aunque han cambiado necesitan madurar en otros aspectos para poder realizar una vida que les deje satisfacciones y las haga sentir satisfechas por todos los esfuerzos que han tenido que superar.

- En temas como éste que despiertan su interés, aprovecha para desarrollar hábitos de higiene. Como por ejemplo en el momento en que ellas estén menstruando y asistan al baño de la escuela o de una casa ajena, deberán ser limpias para desechar su toalla sanitaria o tampón, esto mostrará un respeto por su intimidad y al mismo tiempo para las demás personas que utilicen el baño. Recuérdales que la menstruación despide un olor característico y que deberán tratar de ser más cuidadosas en estos días con su higiene diaria que otros días de esta forma estarán respetando su cuerpo y cuidarán de su persona.

- También en estos temas puedes desarrollar virtudes, que harán que las jovencitas se sientan más seguras consigo mismas. Esto es que muchas veces las jóvenes por ignorancia llevan a cabo muchas cosas que las perjudican, como por ejemplo tener relaciones sexuales por curiosidad, o por que una amiga de ellas ya las tuvo, si las jóvenes supieran todo lo que hay detrás de una relación sexual no sería tan fácil que lo hicieran, procura siempre enlazar la sexualidad con el amor dándole clara relación con la voluntad, cuando las jóvenes conozcan todas las responsabilidades que implica el darse en cuerpo y alma a una persona, respetar su intimidad y

que él respete la suya, el querer vivir juntos para toda la vida, el saber que de esa relación sexual puede surgir un nuevo ser, todo esto las hará tener un pudor por lo propio, un respeto por lo de los demás y por lo de ellas mismas, el que por lo menos piensen a quién le dan algo tan importante como es su castidad, y a que aprendan que a nadie le pasa nada por opinar pero si por elegir, y por lo tanto deberán estar muy conscientes de lo que ellas eligen para su vida..

- Explícales que muchas veces el desear algo no es lo mismo que quererlo, pues el desearlo es simplemente sentir mientras que el querer lleva el haber pensado que se quiere y como se le hará para lograrlo, háblales sobre la lucha que debe existir cuando se desea algo, esa lucha productiva que en las jóvenes fortalecerá su conciencia para esforzarse en cosas que las enriquezcan como personas.

- Procura educar en cada momento en la afectividad que es una educación para el amor que incluye la maduración de los sentimientos y el encauzamiento de los impulsos y de las pasiones, siempre acláralas que hay que evitar las ocasiones que puedan llegar a dañarlas, menciónales que a esta edad comienzan a gustarles los chicos y que muchas veces esto les nubla el pensamiento y se dejan llevar por sus sentimientos, es aquí donde ellas deben procurar las acciones que sepan que no pueden controlar porque lo que sienten es más fuerte de lo que pueden pensar. se trata de que les hagas entender a las jóvenes que el vivir su vida por impulsos no les dejará ninguna satisfacción y se sentirán llenas por momentos pero al paso del tiempo encontrarán un vacío, menciónales que más vale la pena luchar por algo que cueste trabajo pero que al final nos haga crecer como personas y nos haga sentirnos bien con nosotros mismos; háblales de la importancia que tiene la toma de decisiones en todas sus acciones, y que depende mucho de ellas lo que suceda con su propia vida, de esta manera estarás desarrollando fortaleza para defender sus puntos de vista y respetar otros.

- En este tema recuérdales que las cosas que nos traen satisfacciones y valen la pena no son tan fáciles, de esta manera fortalecerás su voluntad para no darse por vencidas por pequeñeces. Trata de ponerles ejemplos triviales como el cumplir con una promesa y la satisfacción que da el cumplirlas y lo mal que se siente uno cuando las rompe, propónles que se prometan algo a ellas mismas y traten de cumplirlo y que experimenten lo que se siente el lograrlo o el no lograrlo.

- Motívalas a contestar preguntas y que te justifiquen el porqué de su respuesta esto fortalecerá a defender sus puntos de vista sustentándolos correctamente, posiblemente de esta forma lograrás que todas sus respuestas estén bien fundamentadas, y más tarde todas sus acciones siempre tendrán una base de la cual partir.

- Trata de utilizar ejemplos que quizá las hagan identificarse y puedas así ayudar de manera indirecta. En todos los ejemplos resalta las virtudes, como el respeto por sí mismas, el pudor y procura enfatizar los problemas que podrían tener por una decisión tomada a la ligera.

- Aprovecha este tema para hablarles sobre el respeto que deben de tener por ellas mismas, tanto con su alma como con su cuerpo, esto lo puedes hacer explicándoles realmente los que es el respeto (Actúa o deja actuar, procurando no perjudicar ni beneficiarse a sí mismo ni a los demás.)

- Menciona que cada una es diferente y que cada una vale por lo que es y no por lo que tiene, de aquí se desprenderá la virtud del pudor, de la apreciación de lo que ellas son y de su intimidad, menciónales que cada acto que realicen formará parte de su personalidad.

- Háblales de la generosidad, pero aclárales que el ser generoso no se trata de dar cualquier cosa, a cualquier persona, en cualquier momento, sino valorarse y dar cuando no se va en contra de lo

que uno piensa, siente y cree. Enfoca esto, sobre todo al no compartir su sexualidad con cualquiera, háblales de la gran importancia que tiene su intimidad y que eso debe compartirse con una persona y para toda la vida.

-Este tema te puede ayudar para que ellas mismas se formen un compromiso que les servirá en un momento dado para sustentar lo que piensan. Motívalas a que se fijen metas a corto plazo y que puedan cumplir para que comprendan cuanto las hace crecer como persona.

- En esta etapa, aprovecha que estén en la búsqueda de su "yo" para educarlas en el pudor y respeto. Recordándoles que hay cosas que solo son de uno y que así como ellas deben respetar los de otros, los otros deben respetar lo de ellas, aquí puedes pedirle a las mamás que se fijen que las niñas se desvistan y vistan en un lugar a solas, que cuiden que sus hermanos no estén presentes, y que ellas no lo estén cuando ellos se desvistan, no se trata de que las hagan prejuiciosas pero si respetuosas de sus cosas personales.

- Háblales de la virtud de la templanza que se encarga de moderar la sensibilidad y controlar los movimientos pasionales, en donde no todo lo que se siente se tiene que llevar a cabo, aquí puedes ponerles como ejemplo cuando están a dieta, el saber que lo quieren pero al comerlo romperán su dieta las hace tener templanza y fuerza de voluntad para no comerlo porque desean bajar de peso, pues así como eso en todas sus decisiones, siempre pensar si más adelante no se arrepentirán de lo que hicieron antes de hacerlo.

- Recuerda que proporcionándoles una información adecuada, podrás formar la virtud de la fortaleza que las hará resistir influencias nocivas, porque no serán confundidas fácilmente. La

mejor educación será la que las eduque para que se respeten a sí mismos, respeten a los demás y se hagan respetar, para que luchen con alegría por ideales nobles.

- Siempre trata de usar anécdotas que las hagan pensar más no enjuiciar negativamente todo para que de esta manera desarrolles la virtud de la prudencia. Mencionándoles que pueden aprender de los errores de otros sin tener la necesidad de vivirlos y sufrirlos en carne propia.

- Consulta Bibliografía adecuada como:

JORDAN, Engracia A., Como proporcionar la educación sexual; Ed. Minos; p.55.

GARCIA HOZ, Víctor, Educación de la sexualidad; Ed. Rialp; p.57

CASTILLO, Gerardo; Los adolescentes y sus problemas; Ed. Minos; p.232

ISAACS, David; La educación de las Virtudes Humanas; Ed. Minos; p.463

GOMEZ, Rafael; Familias a todo dar; Buena Prensa.

Esperamos que estas orientaciones te ayuden para poder impartir mejor tu clase sobre el tema del Ciclo Menstrual, una recomendación que te damos es que utilices material didáctico adecuado para una mejor comprensión, y aquí te añadimos el manual "Hacia un Nuevo Despertar", que va dirigido a las jovencitas y te ayude a completar el tema.

Y recuerda que muchas veces esta profesión siembra semillas que no te dejan ver su fruto, pero que te hacen sentir muy satisfecha por haber dejado en alguien parte de ti para lograr su desarrollo y tampoco olvides que cuando alguien deja algo importante en nosotros esa persona siempre estará presente en el corazón; TU para todas esas jóvenes serás una persona muy valiosa

## **Conclusiones**

A lo largo de este trabajo de tesis pudimos concluir:

-Es a los padres a quienes corresponde en primer lugar la educación sexual de lo hijos, puesto que no se trata de una educación científica propia de la escuela sino de una enseñanza y una orientación relativa a la esfera personal, pero que el mismo entorno en que los adolescentes se desenvuelven en la actualidad y por las mismas circunstancias que los padres tienen que atravesar, es necesario que la institución educativa se preocupe por cubrir esta área porque si no la educación sexual no se recibe ni en la casa ni en la escuela, de ahí la inquietud de que las profesoras tomen conciencia de la importancia que tiene el impartir el tema del Ciclo Menstrual y a través de él desarrollar en las jóvenes virtudes como respeto, responsabilidad, pudor, generosidad y castidad.

-Es importante que las profesoras se concienticen que así como se trata de estar al día en la educación de otros aspectos de la personalidad del niño y del adolescente, el aspecto sexual no debe ser descuidado ni en el hogar ni en la escuela, y aquí es donde los pedagogos jugamos un papel importante.

-Se ve a la formación como exclusiva de la religión, y por lo tanto todas las virtudes solo se educan en temas como moral, religión etc..., sin darse cuenta que las virtudes se pueden formar en todo momento, y que forman parte de la educación integral, ya que educación y formación son dos conceptos que no se pueden separar.



-La educación sexual en la actualidad se ve solamente como información, en donde el adolescente conoce los cambios y sabe cuales son las funciones de cada parte de su cuerpo, pero se ha descuidado el formar en la afectividad, que educa para el amor en donde se incluye la maduración de los sentimientos y el encauzamiento de los impulsos y de las pasiones. Una verdadera formación no se limita a informar la inteligencia, si no que presta particular atención en la educación de la voluntad, de los sentimientos y de las emociones; es necesario el dominio de sí, el cual presupone virtudes como el pudor, la templanza, el respeto propio y ajeno y la apertura al prójimo. Los pedagogos debemos tratar de sensibilizar y preparar a los profesores para la transmisión de virtudes en todo momento.

-La educación no puede estar despegada de los valores, porque en la educación como en el individuo en el que se produce hay una indisoluble conjunción entre el ser y el valor, es por eso que en el caso de la educación sexual se debe educar para formar una conciencia recta que busque constantemente la verdad para irse perfeccionando.

-También pudimos notar que existe una confusión entre lo que es una virtud y un valor, las dos significan algo excelente, el valor tiene un sentido objetivo, mientras que la virtud viene a ser un valor poseído por el hombre, todas las virtudes son valores más no todos los valores son virtudes.

-Los educadores deben ser ayuda y guía en la formación de la personalidad de los jóvenes, estos deben estimular a una reflexión crítica y proponer valores, sobre todo en la adolescencia el papel del educador es decisivo para llevarlo a vencer sus desajustes, preocupaciones y hacerlo enfrentar el futuro con esperanza, optimismo y valor. El profesor es y será indispensable y fundamental en el proceso educativo, ya que a través de él se podrá lograr un cambio en las generaciones.

-Es necesario mencionar que la educación sexual exige que el educador tenga una sensibilidad exquisita para iniciar al niño y al adolescente en los problemas del amor y de la vida sin perturbar el desarrollo psicológico, y que tomen en cuenta que son modelos para los adolescentes y por ellos sus actos deben ser congruentes con sus palabras en todo momento.

-En la actualidad es necesario que a los jóvenes se les hable muy claro sobre las cuestiones del sexo, puesto que los medios de comunicación social les transmiten información y en la mayoría de las veces lo que sucede es que despiertan curiosidad a más temprana edad, es por ello que los padres y educadores, deben de estar en constante comunicación para prevenir una mala información que lo único que lograría sería confundir a los jóvenes.

- Costumbres que desaparecen, situaciones nuevas y otros hechos, nos ponen a la vista la necesidad de preparar a los jóvenes para que puedan conducirse solos más tempranamente de manera sensata, inteligente y responsable.

-Los cambios característicos de la pubertad ahora se presentan a edades más tempranas, y por ello es necesario que los educadores estén alertas para proporcionar la educación sexual a tiempo y no cuando los jóvenes estén pasando por ellos.

-El Ciclo Menstrual causa mucha ansiedad en las jóvenes al no saber qué les está sucediendo, es por ello que siendo un tema tan importante para muchas jovencitas se puede aprovechar para desarrollar en ellas virtudes que las hagan hacerse responsables de su actos, y además se les informe para que entiendan el ciclo menstrual como lo que es, algo normal.

-La pubertad es un período de grandes alteraciones psicosomáticas. Además de la capacidad de procrear, de completarse los caracteres secundarios, etc., ocurren profundos cambios interiores:

cambios de humor que van desde la euforia a la depresión; deseo de estar solos y de no hablar con nadie, una emotividad, que los padres y los educadores tendrán que conocer para poder comprender al joven y buscarle la mejor forma de que se desarrolle integralmente.

-Existen mucho más virtudes que se pueden formar durante la pubertad, pero las virtudes que se pueden desarrollar específicamente en este tema son el respeto por sí mismo y por los demás, la responsabilidad, la generosidad, por que es una etapa en la que se está en la búsqueda del yo, y el pudor y la castidad sencillamente porque se habla de educación sexual.

-La mayoría de las profesoras si saben lo que es la educación sexual, pero también la mayoría de ellos afirman que se necesita material didáctico que les ayude a impartir el tema, y proponen que para mejorar la educación sexual, los padres platiquen más con los jóvenes, que no se tengan tabúes y se les explique lo más que se pueda sobre el tema.

-Aunque la vida va cambiando la verdad es una y será una por siempre, y que aunque la moda, y las ideologías traten de imponerse, debe existir una escala de valores que no nos haga perder lo importante que es ser en lugar tener.

-Existen muchas jovencitas deseosas de obtener la mayor información posible sobre el tema para resolver todas sus dudas, y que los educadores y los padres de familia pueden aprovecharse de esta ansiedad de conocimiento para formarlas.

-Existe también por parte de los educadores deseos de ayudar y guiar a los jóvenes sobre todo en estos temas que actualmente se tratan sin ningún respeto, y lo único que sucede es una deformación de la información que de ninguna manera incluye formación.

-Como profesionales de la educación debemos comprometernos por tratar de cubrir muchos aspectos que con el cambiar del tiempo se han ido dejando a un lado y que sin embargo son esenciales para crecer como personas tal como es el defender la verdad, el desarrollar virtudes, y respetar la dignidad de la persona humana.

## Bibliografía

### Básica

CASTILLO, Gerardo  
Los adolescentes y sus problemas  
Ed. Mi-nos, S.A. de C.V., México 1992  
232p.

Colecciones Manuales  
La educación sexual  
Ed. Mi-nos 1994  
265p.

CHAVARRIA O, Marcela y VILLALOBOS, Marveya  
Orientaciones para la elaboración y presentación de tesis  
ED. Trillas, 1993  
104p.

DALTON, Katharina  
El Ciclo Menstrual  
Ed. Fontanella, 1971  
194p.

GALAZ, Patricia  
Cuerpo de niña, alma de mujer  
Selector actividad editorial 1994  
159p.

GARCIA HOZ, Víctor  
Educación de la Sexualidad  
Documentos del Instituto de ciencias para la Familia  
Ediciones Rialp 1990, 571p.

GARDENER-LOULAN, Joann  
La menstruación. ¿Qué es y como prepararse para ella?  
Ed. Norma 1993  
88p

GOMEZ P, Rafael  
Familias a todo dar  
Buena prensa A.C.  
3era Edición

HORROCKS, John E.  
Psicología de la Adolescencia  
Ed. Trillas 3ra reimpresión 1990  
464p.

HURLOCK, Elizabeth  
Psicología de la Adolescencia  
Ed. Paidós. Barcelona 4ta ed. 1980  
572 p.

ISAACS, David  
La educación de las virtudes humanas  
Ed. Mi-nos Marzo 1992  
463p.

JORDAN, Engracia  
Como proporcionar educación sexual.  
Ed. Mi-nos 1994  
55p.

NICKEL, Horst  
Psicología del desarrollo de la Infancia y la adolescencia  
Ed. Herder, 2nda ed. 1980  
565p.

STOPPARD, M.D, Miriam  
El libro del embarazo y nacimiento. Guía completa y práctica para futuros padres  
Grupo Editorial Norma 13 edición 1992  
234p.

---

ABAD GOMEZ, J y FENOY RUIZ, E.  
Los Hijos  
Ed. Mi-nos, E.manuales coleccion 3  
México 1989.

ARISTOTELES  
Ética Nicomaquea. Política  
Visión Española- Antonio G. Robledo  
Ed. Porrúa, Colección Sepan cuantos 10 ed.1982  
319p.

ARREGUI, J y CHOZA, J  
Filosofía del hombre. Una antropología de la intimidad.  
Instituto de Ciencias para la familia  
Ed. Rialp, 3ra edición 1993  
506p.

CARNEIRO LEO, A.  
Adolescencia, sus problemas y su educación  
Ed. Uteha, 1982  
255p.

CASTIELLO, Jaime  
Psicología humanista de la Educación  
ED. Jus, México 1947  
278p.

CHOZA, Jacinto  
Conciencia y Afectividad  
Ed. EUNSA Pamplona 1978  
321p.

DE GREGORIO, Abilio. et.al.  
Familia y educación  
Ed. Rialp S.A., 1988  
201p.

Diccionario de las Ciencias de la Educación  
Ed. Santillana 3era Reimpresión 1987  
México (Tomo A-H)  
744p.

ENCICLOPEDIA DEL HOGAR  
Ed. Garriga, S.A.  
Tomo II 1967  
651p.

ENCICLOPEDIA MEDICA DE SELECCIONES DEL READER'S DIGEST  
El gran libro de la salud  
Reader's digest, México S.A. de C.V.  
México D.F. 1971

**ESCUELA UNIVERSITARIA DEL PROFESORADO**

Dimensiones de la voluntad- Polaino Lorente

Fomento de Centros de Enseñanza

Ed. Dossat, Madrid

243p.

**ESCUELA UNIVERSITARIA DEL PROFESORADO**

La importancia del esfuerzo en el para la educación- David Sacristan

Fomento de Centros de Enseñanza

Ed. Dossat, Madrid

FERRANDEZ, Adalberto y SARRAMONA

**La educación. Constantes y Problemática actual**

ED. CEAC, 1977

573p.

FULLAT, et al.

**Cuestiones de educación**

Ed. CEAC, 1era edición 1982

240p.

GARCIA A, L.

**Las virtudes humanas y el trabajo**

Anuario filosofico-Volumen XIII 1980

155-161p.

GARCIA HOZ, et al.

**La orientación en la educación institucionalizada. La formación ética**

Ed. Ricip, S.A., 1994

415p.

GARCIA HOZ, Víctor

**Pedagogía visible y educación invisible. Nueva Formación Humana**

Ed. Ricip, Madrid 1987

203p.

GARCIA HOZ, Víctor

**Principios de Pedagogía Sistemática**

Ed. Ricip, 1981

694p.

GONZALES-SIMANCAS

**Educación, libertad y compromiso**

Ed. EUNSA S.A., España 1992

309p.



GRINDER, Robert  
Adolescencia  
Ed. Limusa Noriega 1989  
579p.

GRUBER, Alois  
Puberad. Desarrollo y Crisis  
Ed. Herder. 2da reimpresión 1963  
155p.

HARMER W, Earl  
La práctica de la enseñanza  
Ed. Kapeluz, Buenos Aires 1976  
146p.

HENZ, M  
Tratado de Pedagogía Sistemática  
Ed. Herder, 2da edición 1976  
619p.

KELLY, William  
Psicología de la educación  
Ed. Morata, Madrid 1982  
683p.

LARROYO, Francisco  
La ciencia de la educación  
Ed. Porrúa S.A. 15va edición 1976  
331p.

LEONARD, André  
La moral sexual explicada a los jóvenes  
Ed. Centenario, 2da Edición, 1995  
137p.

MADARAS, Lynda  
¿Que le pasa a mi cuerpo?  
Ed. Diana. 7ma reimpresión 1993  
240p.

MAGER, Robert  
Creación de actitudes y aprendizaje  
Ed. Marova, S.L. Madrid 1973  
135p.

MIER Y TERAN SIERRA, Pablo

Adolescencia riesgo total

Ed. Centenario, 1995

116p.

MUSSEN, et.al.

Desarrollo de la personalidad en el niño

Ed. Trillas

México 1990

NASSIF, Ricardo

Pedagogía General

Ed. Kapeluz, Buenos Aires 1958

305p.

NERICI, Imideo G.

Hacia una didáctica General dinámica

Ed. Kapeluz, Nov. 1994

541p.

NERVI, Ricardo

La práctica docente y sus fundamentos psicodidácticos

Ed. Kapeluz, Buenos Aires 1969

237p.

POLO, Leonardo

¿Quién es el hombre?. Un espíritu en el mundo.

Ed. Rialp, Madrid 1991.

258p.

ROCAMORA, Ma. L.

El Libro de la Mujer

Ed. DANAE, 6ta edición 1970

573p.

SANCHEZ DIAZ, Reynaldo

La educación

Ed. Trillas 1985

181p.

SANCHO, Rodrigo

Preparación para el amor

Ed. EUNSA, 2nda edición 1983

169p.

SANABRIA, José Ruben

Ética

Ed. Porrúa, S.A., México 1986

256p.

SCIACCA

El Problema de la educación

Ed. Luis Miracle S.A., 2da edición 1962

925p.

SPEAMANN, Robert

Ética. Cuestiones Fundamentales

Ed. EUNSA, 2da edición 1987

124p.

WATSON, Robert y CLAY LINDGREN, H

Psicología del niño y el adolescente

Ed. Limusa Noriega 1991

730p.

VERNEAUX, R

Filosofía del hombre

Ed. Herder 1979

234p.

# ANEXO

En esta parte de la tesis queremos agregar una aplicación práctica que se realizó hace algunos meses.

Se impartió una plática dirigida a madres de familia interesadas en ayudar a sus hijas durante los cambios físicos y psicológicos del Ciclo Menstrual. Siendo el título de la plática "Ayúdalas a dar el Gran Paso". Se realizó una adaptación de las orientaciones dirigidas a las profesoras, tomando en cuenta que en este caso el único diagnóstico que se tenía era el interés de las madres por ayudar a su hijas en esta etapa y el cómo tratar el tema del Ciclo Menstrual.

La plática se realizó ayudándonos con acetatos, las propias orientaciones y el manual. Se les dio una breve introducción sobre la etapa en la que sus hijas se encuentran o a la que pronto ingresarán, se mencionaron los cambios más comunes tanto biológicos como psicosociales tratando de que comprendan un poco más la actitud de sus hijas y como ayudarlas. Se le dio especial realce al hecho de desarrollar virtudes en las adolescentes aprovechando esta etapa de vital importancia como lo es el Ciclo Menstrual, y nos detuvimos en este tema un poco, ya que las propias madres tenían dudas sobre esta etapa.

Se retomo el manual para que las madres de familia conocieran lo que esté contiene y algunos puntos a los que habría que darles énfasis y finalmente se resolvieron algunas de la dudas que las madres presentaban.

Al finalizar la plática se les otorgo una evaluación para que nos expusieran sus puntos de vista, en que había que mejorar, que aprendizajes significativos obtuvieron y con mucha satisfacción podemos asegurar que se cubrió el objetivo planteado.

Fue una plática que nos sirvió mucho para mejorar algunas orientaciones y para damos cuenta cual es la preocupación de las madres y que la profesora debe tratar de cubrir.

A continuación presentamos las orientaciones para la madres.

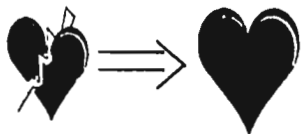
# AYÚDALAS A DAR EL GRAN PASO

Orientaciones para madres interesadas en ayudar a sus hijas durante los cambios físicos y psicológicos del Ciclo Menstrual.

En la mayoría de los casos TU mamá eres la encargada de platicar con tu hija sobre el Ciclo Menstrual es por ello que debes conocer que tan importante es y como se lo platicas puesto que esto marca en la jovencitas una etapa relevante en sus vidas. Debes considerar que el impacto tanto positivo como negativo que tenga la menarquia o los cambios que produce el Ciclo menstrual en las jóvenes depende en gran parte de la educación que reciben en la escuela y de sus padres (en este caso de ti); la ignorancia en este terreno y la delicadeza del tema impiden casi siempre que las jóvenes pregunten; entonces sucede que la información que reciben sobre el tema de manera más o menos fantástica de unas adolescentes a otras, será la que guíe su vida.



Antes que nada debemos conocer que es la Educación Sexual ya que en muchas ocasiones el error comienza desde el desconocer que es lo que está implícita



La educación sexual no se reduce a simple materia de enseñanza o solo a conocimientos teóricos; no consiste en un programa a desarrollar progresivamente si no que tiene un objetivo específico: la maduración afectiva del educando, el hacerlo llegar a ser dueño de sí y formarlo para el recto comportamiento en las relaciones sociales.

Una vez teniendo claro este concepto; no como una mera instrucción acerca de hechos sexuales si no de una actitud lúcida de los padres o educadores para lograr un desarrollo armónico e Integral de la persona; aquí te presentamos algunas orientaciones que puedes utilizar para ayudar a tu hija a dar el gran paso como es el Ciclo Menstrual.

### **1.-Es necesario que conozcas la etapa evolutiva por la que pasa tu hija: La Pubertad**

**Pubertad:** proviene del latín *pubertes*, que significa "edad de la virilidad", se refiere al momento en que los órganos reproductores maduran y comienzan a funcionar.

Junto con las modificaciones de los órganos de reproducción aparecen cambios en el resto del cuerpo; estos, a su vez, originan alteraciones en los intereses, las actitudes y la conducta del sujeto; el púber es víctima de un desequilibrio emocional que se refleja en la sensibilidad exagerada y el carácter irritable.

## 2.-Debes conocer los cambios que la pubertad trae consigo.



En las jóvenes se presenta un cambio notorio en peso y estatura; ensanchamiento de hombros y caderas, crecimiento de los senos, crecimiento de vello axilar, pubiano y facial, cambio de voz, cambio de textura de piel y por lo mismo se producirá en ellas un cambio de carácter y temperamento.

Menciónales la importancia que tendrá el controlar sus momentos de mal carácter, las lágrimas sin sentido, el alzar la voz, el desesperarse por momentos. Háblales de la fortaleza que deberán tener para poder controlar su carácter, y lo bueno que será lograrlo para cuando ellas crezcan y se encuentren con obstáculos que no se arreglan ni gritando, ni llorando, ni desesperándose, si no más bien actuando para solucionarlo.

## 3.-Estos temas relacionados con la educación sexual siempre deben ser platicados con naturalidad para que no se aumente la curiosidad y por el contrario se traten de responder el mayor número de dudas posibles.

Recuérdale que puede preguntarte cualquier cosa, TU en ese momento serás para ella la que conoce el tema y por eso mismo debes aprovechar esto para estimularla a la reflexión crítica sobre lo que ha escuchado, marcando una diferencia notoria entre un valor y un contravalor, no olvides que guardar silencio entorno al sexo la puede hacer maliciosa y la impulsará a que pregunte a sus amigas que están igual de mal informadas que ella.





---

#### 4.- Buen momento para abrir un canal de comunicación entre tu hija y TU

Menciónale que a ti ya te pasó y que puedes ser una gran ayuda para contestar muchas de sus dudas, procura no presionarla para hablar sobre el tema ya veras que se le pueden presentar diferentes oportunidades para hacerlo; y esas si deberás aprovecharlas.  
ejemplo: anuncio de televisión



---

#### 5.-En esta etapa puedes desarrollar la voluntad



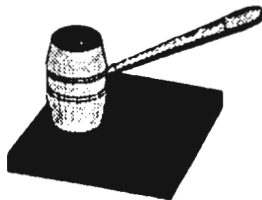
La voluntad puede ser desarrollada en todo momento, pero en esta etapa será de gran importancia para desarrollar las virtudes tales como respeto, responsabilidad, generosidad, pudor y castidad, que más adelante ayudarán a tu hija en todas sus acciones

---

## 6.- Procura siempre hablar claro y a denominar a las cosas por su nombre

Esto evitará que se provoquen morbosidades en torno al tema, en cuanto más natural hables del tema con más serenidad lo tomará, y de esta forma estará respetando las partes y las funciones de su cuerpo, esto hará que ella se den cuenta de que es algo muy personal y le ayudará en el desarrollo de su intimidad.

\*Nunca debes sugerir, ni con palabras ni con el tono de voz, ni con la expresión del rostro, que la sexualidad es algo malo, sucio o vulgar.



## 7.- Trata de empatizar con lo que siente



Trata de recordar cuales eran las sensaciones o la curiosidad que sentías a esa edad para poder explicar el tema lo mejor posible y comprender lo que ella siente en ese momento, probablemente se sentirá más comprendida y posiblemente tendrá más confianza para preguntar.

## 8.- Adelántatele

Si puedes adelantarte a contestar muchas preguntas que desde tu punto de vista las jovencitas podrían tener por más ilógicas que te parezcan, y aún así pídele que en un papel escriba sus dudas para más tarde contestárselas. Recuerda que en muchas ocasiones la ignorancia puede llevar a que la menarquia se presente como algo traumático. Algunas de las dudas más comunes que las jóvenes tienen en torno al tema son:

- ¿Qué es la menstruación?
- ¿Porqué sale sangre?
- ¿Es algo malo?
- ¿A qué edad pasa?
- ¿Porqué tengo ganas de florir?
- ¿Duele?, ¿porqué?
- ¿Cuantos años dura?
- ¿A los hombres les pasa?
- ¿De qué sirve que me baje?
- ¿Qué hago cuando me baje?
- ¿Qué es la masturbación?
- ¿Porqué me crece el pecho?
- ¿Qué son las hormonas?
- ¿A qué edad puede tener relaciones sexuales?

## 9.- Háblale de la libertad unida a la responsabilidad



En esta etapa es muy común que las jóvenes traten de conocerse, pues entonces es buen momento para que TU hagas hincapié sobre las responsabilidades que implica el ir creciendo y que entre más libertades vaya teniendo más responsabilidades irá adquiriendo, que ella entienda la profundidad que tiene el estarse desarrollando, y que no solamente crea que porque crece pueden valerse por sí misma. Recuérdale que aunque ha cambiado necesita madurar en otros aspectos para poder realizar una vida que le deje satisfacciones y la haga sentir contenta por todos los esfuerzos que ha tenido que superar.

## 10.-Aprovecha para desarrollar hábitos de higiene



Enfatiza que tan importante es el baño diario, habiéndole de que la menstruación despiden un olor característico y que deberá tratar de ser más cuidadosa en esos días para sentirse tranquila y de esta forma estará respetando su cuerpo y cuidando de su persona, también háblale sobre la forma de desechar su toalla sanitaria o tampón, esto mostrará un respeto por su intimidad y al mismo tiempo por las demás personas que utilizan el sanitario.

## 11.-También en estos temas puedes desarrollar virtudes, que la hagan sentir más segura consigo misma.

Muchas veces por ignorancia las jóvenes llevan a cabo muchas cosas que las perjudican, como por ejemplo tener relaciones sexuales por curiosidad, o por que una amiga de ellas ya las tuvo, si las jóvenes supieran todo lo hay detrás de una relación sexual no sería tan fácil que lo hicieran.

Procura siempre enlazar la sexualidad con el amor dándole clara relación con la voluntad, cuando las jóvenes conozcan todas las responsabilidades que implica; el darse en cuerpo y alma a una persona, respetar su intimidad y que él respete la suya, el querer vivir juntos para toda la vida, el saber que de esa relación sexual puede surgir un nuevo ser, todo esto las hará tener un pudor por lo propio, un respeto por lo de los demás y por lo de ellas mismas, el que por lo menos piensen a quién le dan algo tan importante como es su castidad, y a que aprendan que a nadie le pasa nada por opinar pero sí por elegir, y por lo tanto deberán estar muy conscientes de lo que ellas eligen para su vida.

## 12.- Mencionalo el esfuerzo

Explícale que muchas veces el desear algo no es lo mismo que quererlo, pues el desearlo es simplemente sentir mientras que el querer lleva el haber pensado que se quiere y como se le hará para lograrlo, hablele sobre la lucha que debe existir cuando se desea algo, esa lucha productiva que fortalezca su conciencia para poner su esfuerzo en cosas que la enriquezcan como persona.



## 13.- Educar en la afectividad



Educar en la afectividad, es una educación para el amor que incluye la maduración de los sentimientos y el encauzamiento de los impulsos y de las pasiones.

- Evitar ocasiones que puedan dañarias
- Fortalecer toma de decisiones
- Saber enfrentar sus acciones.

#### 14.-Ayúdate de ejemplos triviales

Menciónale que las cosas que nos traen satisfacciones y valen la pena no son tan fáciles, de esta manera fortalecerás su voluntad para no darse por vencida por pequeñas.

Trata de ponerle ejemplos triviales como el cumplir con una promesa y la satisfacción que da el cumplirla y lo mal que se siente uno cuando las rompe, propónle que se prometa algo y trate de cumplirlo y que experimente la sensación de lograrlo.



#### 15.- Forma un compromiso que le servirá para sustentar lo que piensa.

- Motívala a que se fije metas a corto plazo y que pueda cumplir para que comprenda cuanto la hace crecer como persona
- Háblale de la generosidad, pero acítrale que el ser generoso no se trata de dar cualquier cosa, a cualquier persona, en cualquier momento, sino valorarse y dar cuando no se va en contra de lo que uno piensa, siente y cree. (enfoca esto a la sexualidad mencionándole su intimidad)
- Aprovecha este tema para hablarle sobre el respeto que debe tener por ella misma tanto con su alma como con su cuerpo y para ello tu misma tendrás que respetar su espacio y sus cosas , tendrás que tener una idea de lo que es el respeto- ( actúa o deja actuar, procurando no perjudicar ni beneficiarse a sí mismo ni a los demás), recuérdale que la mejor forma de enseñar algo es hacerlo primero.

- Aprovecha que esta en la búsqueda de su "yo" para educarla en el pudor y respeto. Recordándole que hay cosas que solo son de uno y que así como ella debe respetar lo de los otros, los otros deben respetar lo de ella.
- Háblele de la virtud de la templanza que se encarga de moderar la sensibilidad y controlar los movimientos pasionales, en donde no todo lo que se siente se tiene que llevar a cabo. Ejemplo : La dieta.



## 16.- Proporcionále una información adecuada

Cuando ella conozca el tema se sentirá segura, la hará resistir influencias nocivas, porque no será confundida fácilmente. De esta manera estarás educando, puesto que la mejor educación será la que la eduque para que se respete a sí misma, respete a los demás y se haga respetar; además que la haga sustentar sus propias decisiones y sepa fundamentarlas.



Tría de usar anécdotas que la hagan pensar más no enjuiciar negativamente todo; para que de esta manera desarrolle la virtud de la prudencia. Mencionalé que puede aprender de los errores de otros sin tener la necesidad de vivirlos y sufríros en carne propia

### 17.-Desarrolla la prudencia

Esperamos que estas orientaciones te sirvan para poder ayudar de la mejor manera a tu hija a atravesar por todos los cambios físicos y psicológicos que el Ciclo Menstrual producirá en ella; pues es a ti **mamá** a quien le toca directamente educar a tu hija sobre estos temas.



Y bien dicen que el mejor modo de ayudar a un niño es ayudar a los padres.



# HACIA UN NUEVO DESPERTAR

Elaborado por. Alicia Rábago  
México, D.F. 1996



## INDICE

✓ Hacia un Nuevo Despertar.	1
✓ ¿Qué me está pasando? ó ¿Qué me va a pasar?.	2
✓ ¿Qué es el Ciclo Menstrual y qué es la menstruación?	8
✓ Datos que necesitas conocer	12
✓ Recomendaciones	14
✓ Tipos de protección femenina	17
✓ Para que comprendas mejor	20





## HACIA UN NUEVO DESPERTAR

Si eres mujer y estas entre los 10 y los 13 años o vas a llegar a ellos estarás pasando por una nueva etapa a la que se le conoce como pubertad, este manual "Hacia un Nuevo Despertar" te ayudará para comprender que sucede en ella y los cambios que se producen en ti.

En esta época notarás que ya no te divierten tanto los juegos de niña y que en cambio sientes interés por las cosas de los mayores; has ido creciendo y desarrollándote física y espiritualmente, tanto tu cuerpo como tus actitudes irán cambiando, esto es normal todas la mujeres al crecer pasan por lo mismo.

Hacia un nuevo despertar será un apoyo para ti que resolverá algunas de tus dudas.



¿Qué me está pasando?

ó

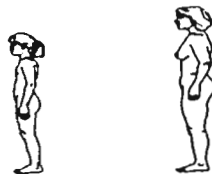
¿Qué me va a pasar?

Va a llegar el momento en que experimentarás una serie de cambios en tu cuerpo, también en tus gustos y en tu estado de ánimo, en esta etapa lo más importante será "el descubrimiento del yo", el tratar de encontrar quien eres, qué te gusta, porqué eres así etc... para más adelante formar tu propia personalidad, esto es algo fundamental puesto que te encuentras en la edad en que tus amigas son tus confidentes y compañeras en todo momento, es por eso que quizá muchas de tus acciones serán porque ellas las hacen, aquí tendrás que aprender que decidir por ti misma, y nunca ir en contra de lo que tu piensas.



Experimentarás cambios físicos importantes, ya que toda tu naturaleza se prepara para ser un día mamá. Hay en ti unos órganos genitales que los hombres no tienen y a través de ellos ocurrirá una pérdida de sangre todos los meses que durará aproximadamente cuatro o cinco días, a este cambio se le denomina menstruación o aparición de la regla y a la primera de ellas se le conoce como menarca o menarquía, cuando sucede por primera vez es la señal de que has dejado de ser una niña para ser una joven.

A partir de la menarquía comenzarás a notar que tu cuerpo y sus funciones cambian, te harás más alta lo que propiciará un cambio en tu peso, esto no significa que estes engordando, si no todo este peso te ayudará a desarrollar tu busto, tus caderas que se harán más redondas; tus brazos, tus muslos también cambiarán lo que hará que tu figura sea más estética.



Notarás que comenzará a crecer vello en tus axilas y tu zona púbica y esto traerá cambios como transpiración más abundante y existirá un olor diferente que cuando sudabas de niña; también tu piel cambiará y es aquí donde se produce acné, deberás estar pendiente de todos estos cambios para utilizar un desodorante adecuado después del baño diario, utilizar ropa interior cómoda y limpia, lavarte la cara cuando la sientas grasosa; a todos estos cambios se les conoce como características sexuales secundarias.



Ya te mencionamos lo que ocurre en tu exterior de acuerdo a tu físico, ahora coincidiendo con los cambios y la menstruación se suele experimentar un cansancio físico, a veces dolores y también inquietud, melancolía y estarás irritable por ello debes estar preparada, para que no te afecte en tu vida diaria serás tu quien organice bien el tiempo esforzándote lo más posible por cumplir con tus responsabilidades, para que cuando decidas descansar no tengas pendientes y de verdad te relajes.



La mayoría de los cambios físicos que se producen en ti te sorprenden, tus intereses, tus actitudes y tu estado de ánimo cambia y quisieras tener independencia y autodeterminación pero no olvides que al ir creciendo en independencia también irás adquiriendo mayores responsabilidades y recuerda que de un día a otro no puedes pasar de niña a mujer adulta.



No sólo se producen cambios en tu exterior, tu interior también cambia, por ejemplo tu aparato digestivo casi alcanza su tamaño normal haciéndose el estómago más largo y los intestinos más fuertes, tu aparato circulatorio también cambia, el corazón aumenta de tamaño al igual que los pulmones, cambios como estos producen mayor

apetito, necesidad de descanso, cambios en el aspecto físico etc...



Todo esto hace que te cueste trabajo adaptarte al mundo de los niños o al mundo de los adultos, es como si de buenas a primeras empezaras a vivir dentro de un nuevo cuerpo al cual a veces es difícil acostumbrarte.

Algunos cambios que se producen en tu cuerpo durante la pubertad se notan rápidamente pero hay cambios dentro de ti que no son notorios y que sin embargo tienen relación con tu vida y la forma en como te sientes; estos cambios son las características sexuales primarias que son los que se producen en los órganos reproductores, que tienen órganos internos y estructuras externas.

Los órganos internos son:

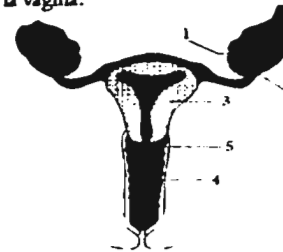
1.- Los ovarios que son la parte más importante del aparato reproductor femenino, son dos y son los que producen óvulos o huevos; son muy pequeños del tamaño de una almendra cada uno.

2.-Las trompas de falopio son dos conductos tubulares que están conectados al útero o matriz.

3.-El útero o matriz (que se comunica con la vagina) es donde el óvulo es fecundado y se convierte en bebé, tiene forma de pera y es más o menos del tamaño del puño de una mano, tiene un revestimiento llamado endometrio, si no existe embarazo el óvulo podrá desplazarse a la vagina. Lo que comunica a la vagina con el útero es el cuello uterino que es parte más angosta del útero.

4.-La vagina que va desde el útero hasta el exterior del cuerpo.

5.-El himen es una membrana o piel delgada que es la entrada a la vagina.



Externamente en la zona púbica están los labios externos o mayores que son los que se cubren de vello y los labios internos o menores que son los que rodean la uretra por donde se orina y la abertura vaginal que es la entrada a la vagina; los labios mayores y menores se unen y la parte superior de la unión que es una pequeña protuberancia muy sensible denominada clitoris.

Normalmente todas las niñas nacen con todos estos órganos sexuales internos y externos, y cada uno juega un papel importante en la reproducción, embarazo y nacimiento; a estos órganos sexuales femeninos se les llama genitales que significa "para la generación". Esto quiere decir que tu cuerpo fue creado para un día generar una nueva vida y esto es un don maravilloso que los hombres no tienen pero que se necesita de ellos para lograrlo y es por eso que debes amar y admirar al hombre con el que decidas compartir tu vida puesto que él será el padre de tus hijos.



No creas que todos estos cambios se producen de la noche a la mañana, la pubertad se desarrolla lenta y gradualmente a lo largo de un periodo de muchos meses o años. Estos cambios pueden comenzar cuando una niña tiene solamente ocho años o no iniciarse hasta que se han cumplido los dieciséis o más.

Es lógico que te preguntes el cómo y porqué de todos estos cambios; pues bien existe una glándula endocrina llamada hipófisis o pituitaria que se ubica en la base del cerebro está regula el desarrollo de tu cuerpo y el funcionamiento de tu menstruación.



### ✓ ¿Qué es el Ciclo Menstrual y qué es la menstruación?

Un día sentirás un malestar y algunos dolores en la región genital, te darás cuenta de que has sangrado por la vagina y que has manchado tu ropa interior. Debes saber que esto es normal, que no estás enferma, simplemente que ha llegado a ti la madurez sexual, que empiezas a ser mujer y que a partir de ese momento, cada mes, se repetirá el mismo fenómeno, al fenómeno que ocurre del sangrado se le denomina menstruación, y al tiempo que transcurre entre un sangrado y otro se le llama ciclo menstrual.

El ciclo menstrual es el proceso mediante el cual el útero o matriz se prepara para la fecundación o formación de un bebé. El revestimiento del útero es llamado endometrio y se hace más grueso a medida que los vasos sanguíneos se llenan de sangre, si no hay fecundación el óvulo no fecundado y el endometrio son expulsados, esta expulsión dura aproximadamente 5 días y se reinicia el ciclo. A este proceso de expulsión del óvulo no fecundado y del endometrio se le denomina menstruación.

La menstruación van a ser esas descargas periódicas de sangre que se producen cada mes. Menstruación proviene del latín mensis que significa cada mes y también se le conoce con el nombre de -flujo menstrual-, -período-, y -regla-.

El óvulo sale del ovario aproximadamente cada mes y si este no es fecundado por el espermatozoide (célula sexual masculina), la bolsita llamada folículo dentro de la cual se encuentra el óvulo se rompe más o menos a la mitad del ciclo y el óvulo es expulsado, a esto se le denomina ovulación (un óvulo se suelta del ovario y penetra en la trompa de falopio).

Al salir el óvulo es atraído por una de las trompas de falopio donde permanece entre 12 y 24 horas aproximadamente, lapso en que la fecundación ocurre normalmente,

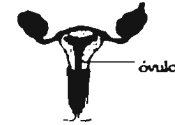


mientras tanto el útero se prepara por si llegara a ser fecundado y aquí es donde el endometrio se engruesa para recibir al óvulo



9

si no ha habido fecundación después de la ovulación el útero o matriz expulsa al óvulo y el endometrio en forma de sangre al exterior de la vagina; esto es la menstruación,

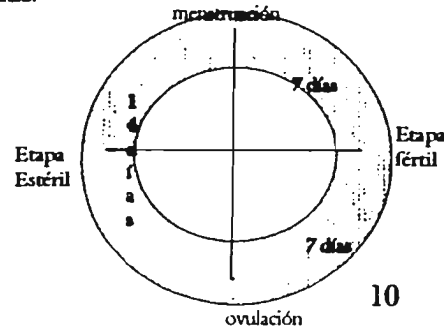


entonces comienza un nuevo ciclo que dura aproximadamente entre 28 y 32 días.

Cuando hay embarazo no se presenta la menstruación.

Ejemplo:

En un ciclo menstrual de 28 días la ovulación ocurre aproximadamente el día 14, cuando el folículo revienta liberando al óvulo, que comienza a avanzar por la trompa de falopio hasta el útero, mientras el revestimiento del útero se torna más grueso. Si el óvulo no es fecundado hacia el día 24 el folículo comienza a marchitarse y se produce para el día 28 el desprendimiento en forma de sangrado: la menstruación, que será el primer día del siguiente ciclo.



10

El ciclo menstrual es el proceso mediante el cual la mujer se prepara para concebir y ser madre el hecho que se presente en ti entre los 10 y los 13 años, no quiere decir que estas preparada ni psicológicamente ni emocionalmente para tener un bebé, quizá tu cuerpo ya puede hacerlo pero recuerda que un bebé requiere cuidados que no podrás darle a tu edad.

No olvides que para concebir un bebé se necesita de un hombre y una mujer, y estos dos deben amarse y ser lo suficientemente responsables para valerse por sí mismos y así poder cuidar a alguien más.



Ahora que tienes el maravilloso don de crear un bebé; tienes que darte cuenta que debes cuidar tu cuerpo y tu intimidad, la intimidad es algo tuyo y tienes que tener pudor y respeto por ti misma.

### ✓ Datos que necesitas conocer

-Una señal que te puede ayudar a saber si pronto se te presentará tu primera menstruación es observar tu ropa interior y si ves una mancha blanca y mucosa a la que se le conoce como flujo esta te indica que dentro de poco aparecerá tu menstruación, el flujo que te mencionamos puede ser en ocasiones verdoso o amarillento y tiene un olor característico.

-Probablemente el ciclo de tus amigas o hermanas es distinto al tuyo tal vez el tuyo es más largo o más corto que el de ellas y no debes preocuparte porque cada joven funciona de acuerdo a su propia naturaleza. Si tienes alguna duda o te duele algo pídele a tu mamá que te lleve a ver al médico.

-La duración de la menstruación también es variable puede durar sólo dos días y abarcar hasta 7 días completos, puede pararse o disminuir durante uno o dos días y después reanudarse, por ejemplo si es verano el tiempo entre período y período es más prolongado que en invierno.

También debes conocer que hay muchos factores que intervienen en el adelanto o en el retraso del ciclo, como pueden ser viajes, nervios, enfermedades, emociones. Por eso debes estar siempre bien preparada para que no te suceda un accidente de ensuciarte.





-El ciclo menstrual continuará presentándose hasta alrededor de los 50 años o más, tiempo en que la mujer deja de menstruar completamente a esto se le denomina menopausia y apartir de ese momento la mujer ya no estará capacitada para concebir sin que esto afecte su femineidad. Esto te lo pueden explicar claramente tu mamá o tus tías para que te sientas más tranquila.

-Muy probablemente tus primeras menstruaciones a lo largo de la pubertad están acompañadas de incomodidades o dolores físicos a estos se les conoce como síndrome premenstrual que son un grupo de síntomas que aparecen juntos durante la menstruación o la semana anterior pueden ser:

Mayores energías o falta de energías (fatiga)  
Cambios súbitos de humor  
Tensión o ansiedad  
Depresión o sensación de bienestar  
Hinchazón del abdomen  
Aumento temporal de peso (entre un kilo y kilo y medio)  
Ganas de comer dulce  
Acné o granos  
Tonalidad brillante o sonrosada de la piel  
Jaquecas  
Diarrea o estreñimiento  
Hinchazón de tobillos, muñecas, manos, pies y pechos.  
Más sed y apetito  
Retortijones  
Nauseas  
Dolor de espalda o cintura  
Cólicos



## ✓ Recomendaciones

\*El ejercicio siempre te ayudará para que tus menstruaciones sean menos molestas y además te ayudará para fortalecer tu cuerpo, pero para ello deberás de ser constante y desarrollar tu fuerza de voluntad. Puedes realizar el deporte que más te guste.



\*Una buena recomendación para que prevengas accidentes de ensuciarte en tu menstruación es que llesves contigo una toalla sanitaria o un tampón en tu mochila, en un lugar que solo tu conozcas. Recuerda que mujer precavida vale por dos.

\*Un buen método de saber cuando te llegará la menstruación es marcar en un calendario los días de tu menstruación y así sabrás cuando posiblemente será tu próxima menstruación y sabrás la duración de tus ciclos menstruales. Recuerda que se comienzan a contar desde el primer día de la menstruación. Trata de marcar el primer y el último día de tu menstruación. Esto te ayudará a llevar un orden y que seas más organizada.

\*Es recomendable que se lo cuentes a tu mamá para que ella te explique mejor. Y también para que comprenda que hay veces que estas muy cansada, o que te sientes mal, o que hay momentos en los que quieres estar sola. El que se lo cuentes a tu mamá no quiere decir que se lo cuentes a todo el mundo, este cambio es algo muy personal, y tienes que aprender que hay cosas privadas, solo para ti.

\*Si tienes cólicos hay varias cosas que pueden ayudarte a aliviarlos. Ponerte una bolsa de agua caliente en el estómago (pregúntale a tu mamá), ya que el calor hace que los músculos se relajen, o tomar una bebida caliente (té), o tomar un baño caliente, o caminar para que tus músculos se calienten y se te alivien las molestias naturales de tu menstruación.

\*Es necesario que cuides tu alimentación, come frutas, verduras, leche huevos, carne, cereales y bebe mucha agua.



\*Sobre todo durante tu menstruación bañate muy bien para evitar el olor característico de la menstruación. Lavate bien los órganos genitales externos. Esto logrará que casi nadie perciba que tienes tu menstruación y hará que mantengas tu intimidad.

\*Lavate bien la cara para evitar el acné



\*Se recomienda no comer grandes cantidades de frituras, demasiada grasa, chocolates, pasteles, maltradas etc..., puesto que ya no será por los cambios que experimenta tu cuerpo que subas de peso, si no por comer cosas que no te nutren y nada más te engordan.



\*Guarda una postura derecha, cabeza en alto y hombros bien derechos así tus órganos recibirán el soporte apropiado.

\*En los días de la menstruación te sentirás más nerviosa, más sentimental, un tanto melancólica, y bastante irritable, sabiendo esto, es una buena ocasión para que aprendas a dominarte y formar un carácter equilibrado, esto lo notarás si nadie nota, ni en casa ni fuera, que estas en tus días especiales.

\*Usa un desodorante adecuado para evitar la transpiración que podría llegar a presentarse (pídele a tu mamá que te lo compre)



\*Cuando tengas alguna duda o te sientas incómoda por algo que no entiendes, ve directamente con tu mamá o con alguna maestra que te pueda ayudar, por que es posible que si vas con algunas de tus compañeras, tengan la misma duda que tu o no te den una respuesta que conteste a tu duda.



\*Siempre se higiénica al desechar tu toalla femenina o tampón. Esto mostrará un respeto por ti y por las demás personas que ocupan el sanitario. Respecto a los tipos de protección para estos días te damos la siguiente información:

### ✓ Tipos de protección femenina

Es necesario que sepas que existen dos tipos de protección una protección Externa que son las toallas femeninas y la Interna que son los tampones.

Respecto a la protección ya sea que la elijas externa como interna, existen varios tipos y marcas, tu deberás tratar de elegir la que más te convenga de acuerdo a tus características, si haces deporte, si tu sangrado es abundante, si te parece cómoda; etc... , esto lo podrás lograr pidiéndole a tu mamá que te aconseje, o quizá llendo a una tienda de autoservicio y leyendo la descripción de la protección, esto facilitará tu elección.

Las toallas femeninas se adhieren a tu ropa interior, y tienen una cubierta que absorberá el sangrado lo que evitará que te ensucies, mientras que el tampón es un cilindro pequeño, de fibras absorbentes, que se usa en el interior de la vagina, este se introduce por el orificio vaginal y va absorbiendo tu menstruación a medida que ésta pasa del útero a la vagina. Recuerda que tu estas comenzando y que quizá tu mamá te pueda ayudar dandote un consejo sobre la protección más adecuada.

Es recomendable que cambies tu protección por lo menos cuatro veces al día: después de bañarte, a medio día, por la tarde y antes de acostarte, como te recomendamos anteriormente siempre que estés en tus días debes llevar en tu bolsa una protección para cambiarla en el momento que tu desees.

Si elegiste como protección las toallas femeninas cuando la cambies envuélvela bien en papel sanitario y tírala en el bote de basura, nunca a la taza del baño porque tapa la cañería, y si elegiste tampones, debes de extraerlo jalando con cuidado el cordón y dejarlo caer en la taza del baño, de esta manera estarás cuidando tu higiene personal y respetando la de los demás.



Pues bien esperamos haber resuelto muchas de tus dudas y no olvides que el ciclo menstrual es una etapa normal en tu vida, y que al igual que todos los cambios que te ocurren debes conocerlo, recuerda que gracias a la menstruación estas capacitada para algún día cuando estés preparada en todos los aspectos, podrás darle vida a un nuevo ser.



### ✓ Para que comprendas mejor

- Endócrina:** Glándula que secreta hormonas y las distribuye por el torrente sanguíneo.
- Flujo:** Secreción de consistencia mucosa que es expulsada a través de la vagina.
- Genitales.** Significa "para la generación", son los órganos sexuales internos y externos.
- Ginecólogo:** Médico especialista en el tratamiento de los problemas de los órganos reproductores femeninos.
- Menopausia:** Proceso natural en el cual se presenta la ausencia de la menstruación en las mujeres de 45 a 50 años.
- Menstruación:** Del latín mensis que significa cada mes. Descargas periódicas de flujo sanguíneo a través de la vagina que se producen cada mes.
- Ovulación:** Desprendimiento natural del óvulo maduro del ovario.
- Pubertad:** Proviene del latín pubertas, que significa "edad de virilidad". Se refiere al momento en que los órganos reproductores maduran y comienzan a funcionar. en las mujeres se presenta con la .

## **ORIENTACIONES PARA PROFESORAS QUE IMPARTEN EL TEMA DEL CICLO MENSTRUAL.**



En la mayoría de los casos TU profesora, eres la encargada de impartir el tema del ciclo menstrual que se encuentra dentro del tema de Desarrollo, y es por eso que debes conocer que tan importante es lo que impartes y como lo haces, puesto que esto en las jovencitas marca una etapa relevante en sus vidas.

Es importante que consideres que el impacto tanto positivo como negativo que tenga la menarquía o los cambios que produce el ciclo menstrual en las jóvenes depende en gran parte de la educación que reciban en la escuela y de sus padres.



En la actualidad muchos padres de familia consideran que la educación sexual se da completamente en la institución educativa, y al no ser así la educación se fragmenta, por esta razón TU profesora ahora será la encargada de ayudar a las jóvenes a encontrar respuestas a muchas dudas que se les presenten, y que generalmente no preguntan por pena o por no tener a quien preguntar, la ignorancia en este terreno y la delicadeza del tema impiden casi siempre que así lo hagan y lo que entonces sucede es que la información que reciben sobre el tema de manera más o menos fantástica de unas adolescentes a otras, será la que guíen su vida.

3

He aquí algunas orientaciones que podrás utilizar para impartir el tema del Ciclo Menstrual.

--Es necesario que conozcas la etapa evolutiva por la que pasan tus alumnas, que en la mayoría de los casos es la Pubertad.

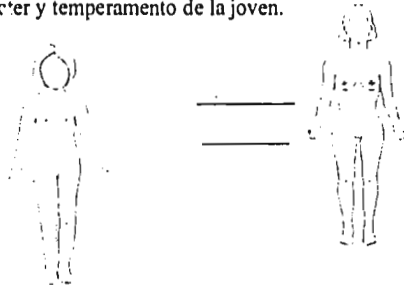


Pubertad-proviene del latín *pubertas*, que significa "edad de la virilidad", se refiere al momento en que los órganos reproductores maduran y comienzan a funcionar.

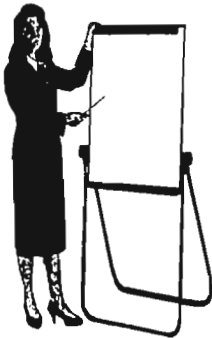
Junto con las modificaciones de los órganos de reproducción aparecen cambios en el resto del cuerpo; estos a su vez, originan alteraciones en los intereses, las actitudes y la conducta del sujeto. (Hurlock. E.)

4

--Los cambios que esta misma etapa trae consigo. En la jóvenes se presenta un cambio notorio en peso y estatura; ensanchamiento de hombros y caderas, crecimiento de los senos, crecimiento de vello axilar, pubiano y facial, cambio de voz, cambio de textura de piel y por lo mismo cambio en el carácter y temperamento de la joven.



5



--TU en este momento serás aquella persona que vean como modelo y como conocedor absoluto del tema es por ello que debes estimularlas a la reflexión crítica sobre lo que les dicen, marcando siempre una diferencia notoria entre un valor y un contravalor, no olvides que el guardar silencio en torno al sexo las hace maliciosas y las impulsa a que pregunten a amigas que están igual de mal informadas que ellas.

6

--Es una etapa en la que puedes desarrollar la voluntad, esta puede ser desarrollada en todo momento y en este tema será de gran importancia para desarrollar las virtudes como :

RESPECTO

RESPONSABILIDAD

GENEROSIDAD

PUDOR

CASTIDAD

7

--Procura siempre hablar claro y a denominar a las cosas por su nombre, ya que esto evitará que se provoquen morbosidades en torno al tema, utiliza términos científicos apropiados; en forma seria, afectuosa, natural y respetando la dignidad de cada una de tus alumnas.

--Siempre toma en cuenta que dentro del grupo puede haber jóvenes que en ese momento están pasando por la menarquía o que hay otras a las que el ciclo menstrual ya se les presentó

--Trata de recordar cuales eran las sensaciones o la curiosidad que sentías a esa edad para poder explicar el tema lo mejor posible y comprender lo que ellas sienten en ese momento. (empatía).

8

4



--Si puedes adelantate a contestar muchas preguntas que desde tu punto de vista las jovencitas podrían tener por más ilógicas que te parezcan, y aún así pídeles que en un papel escriban sus dudas para más tarde contestárselas.



--Siempre recuérdales que pueden preguntarte cualquier cosa en el grupo o fuera de este, recuerda que en este momento TU serás ese apoyo que ellas tanto buscan.

9

--En temas como éste que despiertan su interés, aprovecha para desarrollar hábitos de higiene.



--También en estos temas puedes desarrollar virtudes, que harán que las jovencitas se sientan más seguras consigo mismas. Preparándolas para que, por sí solas, tomen sus decisiones futuras basándose en el conocimiento real e imparcial de los hechos, dentro de un marco de autenticidad y responsabilidad personal, y social, amor, honestidad, respeto a sí mismas y a los demás.

10



--Hay veces que no es muy fácil pero siempre trata de involucrar a los padres de familia, y si no es posible por lo menos a la madre de las jovencitas, ya que el trabajo en equipo es mucho más sencillo.

-En esta etapa es muy común que las jóvenes traten de conocerse, pues entonces es buen momento para que TU hagas hincapié sobre las responsabilidades que implica el ir creciendo y que entre más libertades vayan teniendo más responsabilidades irán adquiriendo.

11

--Trata de impartir este tema como lo que es, algo natural; puesto que muchas ocasiones la ignorancia es lo único que hace que la menarquía sea traumática. Trata de acostumbrarlas a interesarse en conocer y comprender, a comprobar, a resolver sus dudas en fuentes confiables, y a responsabilizarse por las consecuencias de sus actos.

--Enfatiza la importancia que tiene la toma de decisiones en todas sus acciones, y que depende mucho de ellas lo que suceda con su propia vida, de esta manera estarás desarrollando fortaleza para defender sus puntos de vista y respetar otros.



12

--Motívalas a contestar preguntas y que te justifiquen el porqué de su respuesta, esto fortalecerá el aprender a defender sus puntos de vista sustentándoles correctamente.

--Trata de utilizar ejemplos que quizá las hagan identificarse y puedas así ayudar de manera indirecta al desarrollo de virtudes.

--Aprovecha este tema para hablarles sobre el respeto que deben de tener por ellas mismas, tanto con su alma como su cuerpo, esto lo puedes hacer explicándoles realmente los que es el respeto (Actúa o deja actuar, procurando no perjudicar ni beneficiarse a sí mismo ni a los demás).

13

--Menciona que cada una es diferente y que cada una vale por lo que es y no por lo que tiene, de aquí se desprenderá la virtud del pudor, de la apreciación de lo que ellas son y de su intimidad.



--Siempre acláralas que hay que evitar las ocasiones que puedan llegar a dañarlas, a guardar los sentidos y a controlarse dominando su cuerpo con la razón.

14

--Háblales sobre la lucha que debe existir cuando se desea algo, esa lucha productiva que en las jóvenes fortalecerá su conciencia para poner su esfuerzo en cosas que las enriquezcan como personas.

--En este tema recuérdales que las cosas que nos traen satisfacciones y valen la pena no son tan fáciles, de esta manera fortalecerás su voluntad para no darse por vencidas por pequeñeces.



15

--Háblales de la generosidad, pero acláralas que el ser generoso no se trata de dar cualquier cosa, a cualquier persona, en cualquier momento, sino valorarse y dar cuando no se va en contra de lo que uno piensa, siente y cree.

--Este tema te puede ayudar para que ellas mismas se formen un compromiso que les servirá en un momento dado para sustentar lo que piensan.

--En esta etapa, aprovecha que están en la búsqueda de su "yo" para educarlas en el pudor y respeto.

16

--Háblales de la virtud de la templanza que se encarga de moderar la sensibilidad y controlar los movimientos pasionales.



--Recuerda que proporcionándoles una información adecuada, podrás formar la virtud de la fortaleza que las hará resistir influencias nocivas, porque no serán confundidas fácilmente.

17

--Siempre trata de usar anécdotas que las hagan pensar más no enjuiciar negativamente todo para que de esta manera desarrolles la virtud de la prudencia.

--Utiliza material didáctico que haga más fácil la comprensión del tema como por ejemplo: láminas, películas, esquemas etc.



18

--Consulta bibliografía adecuada como:

JORDAN, Engracia A., Como proporcionar educación sexual; Ed. Minos; P.55

GARCIA HOZ, Víctor, Educación de la sexualidad; Ed. Rialp; p.57.

CASTILLO, Gerardo; Los adolescentes y sus problemas; Ed. Minos; p.232

ISAACS, David; La educación de las Virtudes Humanas; Ed. Minos. p.463

GOMEZ, Rafael; Familias a todo dar; Buena Prensa.

19

Y recuerda que muchas veces esta profesión siembra semillas que no te dejan ver su fruto, pero que te hacen sentir muy satisfecho por haber dejado en alguien parte de ti para lograr su desarrollo y tampoco olvides que cuando alguien deja algo importante en nosotros esa persona siempre estará presente en el corazón; TU para todas esas jóvenes serás una persona muy valiosa.



¡BUENA SUERTE!

\* Aquí te anexamos un manual que puedes proporcionar a las jovencitas para complementar toda la información que les diste.

20