



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“Conociendo y reconociendo mi sexualidad”

una experiencia con adolescentes

TESIS

Que para obtener el título de Licenciada en Psicología presenta:

Ruth Inés León Sánchez

Directora de tesis:

Lic. Obdulia Gabriela Lugo García

Revisor de tesis:

Lic. Miguel Ángel Luna Izquierdo



Facultad
de Psicología

Ciudad Universitaria, Enero 2014



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Agradecimientos

A Dios que me ha dado la oportunidad de crecer como persona y que me ha brindado todo lo que tengo y por supuesto está maravillosa oportunidad de realizar un trabajo de tesis.

A la Universidad Nacional Autónoma de México:

Por haberme permitido ser parte de una gran enseñanza en todo sentido, la cual no sólo fue académica sino también a nivel personal a través de la cultura, espacios recreativos, clases, cursos, dar visitas guiadas y talleres por lo que este último me dio la oportunidad de conocer mucha gente y apreciar otros puntos de vista, no hay duda que por esto y mucho más me siento orgullosa de pertenecer a mi casa de estudios "UNAM".

A la Facultad de psicología por enseñarme a ver al ser humano como parte integral del mundo, somos seres humanos que juntos conformamos a esta sociedad, que somos del pueblo y para el pueblo.

A la secundaria técnica N. 112 "Alfonso Reyes Ochoa" por darme la oportunidad de realizar mi intervención y con ello dar a mi comunidad algo de lo que la Universidad Nacional Autónoma de México me ha regalado.

A mi directora de tesis:

Lic. Gabriela Lugo, por su paciencia, tiempo y apoyo para que este trabajo llegue a su fin... me enseñó que para poder llevar a cabo un proyecto se necesita dedicación y mucho esfuerzo...y sobre todo por darme a conocer el área educativa. Gracias.

A mis sinodales:

Lic. Miguel Ángel Luna: Gracias por el apoyo que me brindó a través del conocimiento, su paciencia, tolerancia, su tiempo y dedicación para que este proyecto se realizará y concluyera de forma significativa.

Lic. Silvia Lizárraga: A pesar del cargo y trámites administrativos no pudo ser mi sinodal formal, sin embargo, agradezco infinitamente su apoyo, el tiempo que me dedico, fue un pilar importante en este proyecto, no sólo en la parte académica sino también en el aspecto personal y por supuesto que el sentido del humor no está peleado con el trabajo, al contrario, es un factor importantísimo para poder enriquecer la vida y este proyecto. ¡Muchas Gracias!

Mtra. Patricia Bermúdez: Gracias por la retroalimentación a mi trabajo, es parte de este proceso que fue muy enriquecedor para un enorme aprendizaje, cada error me enseñó no un poco "demasiado" y que ya sea en licenciatura o en el doctorado se necesita pasión por lo que nos gusta hacer. Muchas gracias.

Mtra. Patricia Moreno: Le agradezco que haya inyectado en mi la motivación suficiente para llegar a mi meta, muchas gracias por su apoyo.

Mtra. Piedad Aladro: Agradezco sus aportaciones, apoyo y dedicación, el proyecto de tesis también es una obra de arte, sólo se necesita un poco de paciencia y la técnica necesaria para concluirla, muchas gracias.

Gracias también a:

A mis padres: Gracias por el apoyo en todos los aspectos de mi vida, por guiarme en el proceso de crecimiento como persona y como profesional, por regalarme la mejor herramienta que se llama *conocimiento* y poderme brindar la oportunidad de terminar una carrera profesional. En todo momento se nos presentan retos, metas y sueños a alcanzar y sé que ustedes siempre van a estar ahí para mí. ¡Muchas gracias! ¡Lo logramos!

A mi hermana: Por su apoyo en todos los aspectos de mi vida y por supuesto en la realización de este proyecto que vivimos juntas y que sin duda es muy importante para mí. “Siempre me dijiste que todo llega a su debido tiempo...” y efectivamente así fue. Gracias por estar conmigo durante todo el proceso de este proyecto.

A mis sobrinos: Me enseñan cada día que la vida es sólo una y se vive en sólo un instante, todo el tiempo estamos en constante aprendizaje y hay que hacer lo que nos gusta y nos apasiona, siempre con mucha entrega sin dejar de lado la diversión.

A Estela Barradas por el apoyo en la realización de este proyecto, que se tomó el tiempo y dedicación para disipar mis dudas y hacerme ver mis errores.

Berenice Romero por apoyarme tanto en la parte personal, académica y moral para que este proyecto llegue a su fin... por dedicarme parte de su tiempo. Gracias.

A Elsa Aguirre por haberme facilitado el espacio para poder concluir este trabajo, “Me ayudaste muchísimo” ¡Gracias!

A la señora Lucia Mendoza y al señor Rafael Grijalva † por haberme brindado la gran oportunidad de mi primer empleo formal. ¡Muchas gracias!

**“La posibilidad de realizar un sueño
es lo que hace que la vida
sea interesante”
Paulo Coelho**

**“La ciencia no nos ha enseñado
aún si la locura es o no
lo más sublime de la inteligencia”
Edgar Allan Poe**

ÍNDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	2
CAPÍTULO I: ADOLESCENCIA	5
<i>Aspectos Biológicos</i>	6
<i>Aspectos Cognitivos</i>	7
<i>Aspectos sociales</i>	13
CAPITULO 2: AUTOESTIMA	17
CAPÍTULO 3: COMUNICACIÓN	23
CAPÍTULO 4: ASERTIVIDAD	32
CAPÍTULO 5: SEXUALIDAD	40
<i>Modelo Bio-Psico-Social</i>	40
Perspectiva biológica	40
Perspectiva psicológica	42
Perspectiva sociológica	44
<i>Modelo Sistémico de la sexualidad</i>	46
Reproductividad.....	46
Género.....	47
Erotismo	48
Vinculación Afectiva	48
<i>Salud sexual</i>	49
<i>Embarazo Adolescente</i>	51
Factores biológicos:	52
Factores psicológicos:	52
Factores sociales:	52
<i>Medidas de prevención y tratamiento</i>	53
<i>Educación de la Sexualidad</i>	54
MÉTODO	58
<i>Objetivo general</i>	58
<i>Pregunta de investigación</i>	58
<i>Hipótesis general</i>	58
<i>Definiciones conceptuales</i>	58
<i>Definiciones operacionales:</i>	59
<i>Variable independiente</i>	59

<i>Variable dependiente</i>	59
<i>Tipo de investigación</i>	59
<i>Diseño</i>	59
<i>Muestra</i>	59
<i>Instrumentos</i>	60
<i>Materiales</i>	60
<i>Procedimiento</i>	61
RESULTADOS	62
<i>Datos generales</i>	62
<i>Evaluación inicial y final</i>	63
Aspectos relacionados con la sexualidad	63
Conductas y actitud hacia la sexualidad	65
<i>Evaluación continua (Rúbricas)</i>	66
<i>Evaluación del taller</i>	70
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	71
REFERENCIAS	75
APÉNDICES	80

RESUMEN

Este trabajo se llevó a cabo para observar el impacto de un taller teórico-reflexivo-vivencial “Conociendo y Reconociendo mi Sexualidad”, en el cual se abordaron las temáticas sobre conocimientos de sexualidad, asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones. El objetivo general fue evaluar el impacto del taller para adolescentes que les oriente para identificar las consecuencias al ejercer su sexualidad, a través de información clara y veraz, a fin de que cuenten con los elementos necesarios para actuar de forma segura y responsable. Se trabajó con 41 adolescentes de 12 años de edad de segundo grado de una secundaria pública del estado de México. El taller se basó en el modelo sistémico de la sexualidad de Eusebio Rubio (1998) donde explica que la sexualidad se conforma de cuatro holones: reproductividad, género, erotismo y vínculos afectivos, estos subsistemas se interrelacionan y ve al individuo de forma integral y que este la viva de forma responsable, libre y plena. El taller tuvo una duración de 19 sesiones, de 50 minutos cada una. Se utilizó un diseño pre-posttest de un sólo grupo. Se obtuvieron resultados positivos con respecto al nivel de información adquirida sobre sexualidad y el desarrollo de habilidades sociales en los participantes.

INTRODUCCIÓN

El ser humano está en constante cambio a lo largo de su desarrollo desde que nace hasta la madurez y para sobrevivir debe ser cuidado y protegido, ya que requiere varios periodos de preparación para llegar a ser una persona en plenitud; al llegar la adolescencia alcanza la madurez sexual y su capacidad de reproducción (Horrocks, 1984). En los últimos treinta años la población adolescente de México se duplicó, en 1970 representaba 11.4% de la población nacional y actualmente, representa el 21.3%. La prospectiva es que entre los años 2000 y 2020 la mayor población estará compuesta por jóvenes de 10 a 19 años (IMJUVE, 2010).

En la etapa de la adolescencia se presentan cambios a nivel biológico, que se refiere a los cambios físicos que atraviesa el individuo; psicológico, concerniente a las fases y tareas de la adolescencia y sociales que abordan la interacción que tiene el individuo con la sociedad. Con todos estos cambios los jóvenes también atraviesan por una crisis en busca de una identidad propia que requiere de la autonomía y proyectos personales.

Por lo anterior; la vida de los y las jóvenes puede ser afectada de manera personal, social y emocional, por lo cual es importante que desarrollen su autoestima y asertividad con el fin de que valoren sus habilidades, creencias y emociones, que puedan hacer valer sus derechos personales, lo cual les permitirá tomar decisiones, establecer relaciones interpersonales adecuadas y comunicarse con los demás. Otro aspecto muy importante es el relacionado con el manejo de su sexualidad y que cuenten con información clara y veraz, al respecto con el fin de que la ejerzan de forma responsable evitando los embarazos no deseados, contagio de infecciones de transmisión sexual (ITS), así como prevenir el abuso y violencia sexual.

Actualmente se reporta un incremento en la vida sexual activa de los adolescentes menores de 19 años de edad (IMJUVE, 2010). En la Encuesta Nacional de Violencia en las relaciones de noviazgo (ENVINOV, 2007) se reporta que el 51.8% de las personas entre 15 y 24 años tuvo al menos una relación de noviazgo, los motivos de ésta fue que la pareja les gustaba mucho (90%), se manifestaba mucha insistencia por parte de la pareja (4.9%) y presión social (2%).

El embarazo no deseado es una de las consecuencias al iniciar la vida sexual sin responsabilidad, mismo que, en la fuente anterior, se reporta que 19.2% entre los 18 y 19 años y 6.6% antes de los 17 años de edad. Casi la mitad de las mujeres de 20 a 24 años han estado embarazadas, por lo menos, una vez en su vida. El porcentaje de nacimientos registrado de madres adolescentes (menores de 20 años) en el Distrito Federal es de 16.5% y, en el Estado de México, de 18.8% y cada año ocurren 500 000 nacimientos en niñas menores de 18 años (MEXFAM, 2012).

Con respecto a las ITS, la mayoría de los adolescentes las conocen particularmente el SIDA, con excepción de clamidia y ladillas (ENVINOV, 2007). El 99.2% de los adolescentes encuestados conocen o han oído hablar de los métodos anticonceptivos para poder prevenir estas problemáticas, esta información la han adquirido, en primer lugar en la escuela (86.5%), en segundo, con los amigos (21.3%) y, en tercer lugar, en alguna Institución (15.5%). El 97.5%; considera la abstinencia como método para la prevención de ITS y, el 82.5% el lavado vaginal; consideran que el método más efectivo es el condón 14.2% (IMJUVE, 2010).

Por otra parte Medina (2009) considera que es importante tomar en cuenta los factores protectores psicológicos como la autoestima, la asertividad, el uso saludable del tiempo libre, tener presente un proyecto de vida, para así preservar la salud integral del individuo tanto consigo mismo y con las demás personas y evitar conductas problemáticas como deserción escolar, delincuencia juvenil, embarazos no deseados e ITS.

Consecuentemente, es importante darles a los jóvenes un espacio en el que puedan expresar las dudas e inquietudes sobre el tema de sexualidad; ya que aunque en la actualidad existe información sobre el tema, es indispensable complementarlo con muchas técnicas-afectivas participativas que involucren más al individuo en actitudes responsables con ellos mismos y con los demás (García, 2003).

El objetivo general de este trabajo fue evaluar el impacto del taller en los adolescentes participantes.

El presente trabajo está conformado por ocho capítulos: el primero aborda los cambios en la adolescencia: físicos, psicológicos y sociales; en el segundo se plantea la autoestima, sus componentes y cómo mantenerla en equilibrio; en el tercer capítulo se habla de la comunicación efectiva y sus componentes; y en el cuarto capítulo, se visualiza a la asertividad como una habilidad personal, los tipos de conductas asertiva y como se lleva a cabo; en el quinto capítulo se aborda la sexualidad en cuanto a cómo se puede manifestar y las consecuencias negativas a las que se exponen los jóvenes que tienen poca información acerca de ella; en el sexto capítulo se explica el método de cómo se llevó a cabo el trabajo; en el séptimo capítulo se presentan los resultados de la investigación y, en el octavo, se aborda la discusión, donde se plantean las limitaciones del estudio y las conclusiones a las que se llegó.

CAPÍTULO 1: ADOLESCENCIA

“Un hombre no es otra cosa que lo que hace de sí mismo”

Jean- Paul Sartre

A lo largo de su desarrollo el ser humano se encuentra en constante cambio y pasará por diferentes etapas en su vida, una de ellas es la adolescencia, etapa que se le considera como un periodo de transición entre la infancia y la edad adulta. Un lapso de desarrollo previo es la pubertad, la que se supone como un proceso biológico en que los órganos reproductores maduran y comienzan a funcionar (Horrocks, 1984, Hurlock, 1987, Santrock, 2006). Durante la adolescencia el individuo asume su proceso de independencia, se visualiza y forma su futuro a través de intereses, actitudes, gustos y capacidades, y establece nuevas metas, hace consciente sus sentimientos, emociones y percepciones (Horrocks, 1984; Hulock, 1987; Fernádes, 1991; Nicolson y Ayers, 2002;; Santrock, 2006). En esta etapa se manifiestan cambios biológicos y fisiológicos como consecuencia del cambio hormonal dando como resultado el crecimiento corporal, aparición de caracteres sexuales secundarios (aumento en la cantidad productora de grasa, cambio de voz, incremento en la estatura y el peso; surgen caracteres significativos como la menarquía y espermarquia).

De acuerdo con el enfoque “piagetiano” los adolescentes se ubican en el área cognitiva en el estadio de las “operaciones formales”, ya que son capaces de razonar y reflexionar acerca de sus propios procesos cognitivos de una forma lógica y abstracta, se encuentran en la búsqueda de su identidad y autonomía que, en muchas ocasiones, traen como consecuencia conflictos con sus padres y personas de autoridad. Al participar en diversos grupos sociales los adolescentes conocen otros puntos de vista, intercambian experiencias de vida y refuerzan sus lazos de amistad y, en ocasiones, de noviazgo. Esto les permite aprender a desenvolverse en sociedad. De igual manera están atentos a cómo los ven los demás.

Aspectos Biológicos

Durante esta etapa se desarrollan características sexuales primarias, que se refieren al desarrollo de los órganos sexuales para la reproducción con los que nace el individuo. En el caso de la mujer son los ovarios, las tubas uterinas, útero y la vagina y, en el caso del hombre son los testículos, pene, escroto, vesículas seminales y la próstata; y características sexuales secundarias que comprenden los signos fisiológicos de maduración sexual, que no necesariamente involucran los órganos sexuales, esto es, el cambio de voz, la textura de la piel, el desarrollo muscular y crecimiento del vello, ya sea axilar, facial, púbico y corporal (Papalia, 2005).

Osterrieth (1977) destaca tres fases de los cambios sexuales:

- 1.- *Pre-pubescencia*: Comienza con la aparición de los cambios secundarios, los primeros signos de madurez sexual, pero aún no aparecen los signos de reproducción.
- 2.- *Pubescencia*: Aparecen los cambios de la reproducción, la menarquia en las jóvenes, espermaturia en los varones y el crecimiento de las características sexuales secundarias.
- 3.- *Post-pubescencia*: En esta etapa se completa el crecimiento de las características sexuales secundarias, el individuo se ha terminado de desarrollar completamente en su proceso.

El desarrollo fisiológico se inicia desde el eje hipotálamo-hipofisiario, que determina el incremento de gonadotropinas (LH:Luteína y FSH:foliculina) que activan las gónadas; en el caso de la mujer son los ovarios que, a su vez, producen estrógenos como el estradiol y, en el hombre, los testículos que producen testosterona (Rodríguez-Tomé, 2003).

El aumento de la cantidad de hormonas mencionadas se da alrededor de los 10 años y medio en las niñas y 12 o 13 años en los niños. Las hormonas “masculinas” y “femeninas” se encuentran en ambos sexos, pero los varones empiezan a producir una mayor cantidad de andrógenos: la testosterona; en el caso de las mujeres se da

una mayor cantidad de estrógenos y progesterona (Rodríguez-Tomé, 2003; Papalia, 2010). Algunos cambios secundarios más evidentes por efecto de las hormonas son:

Características en la Mujer	Características en el Hombre
<ul style="list-style-type: none"> -Aumento en el tamaño de los senos. -Crecimiento de vello, en el cuerpo, púbico, axilar. -Crecimiento corporal (altura y peso). -Menarquía. -Mayor cantidad de las glándulas productoras de grasa y sudor (Incremento en la transpiración), puede generar acné. 	<ul style="list-style-type: none"> -Crecimiento de testículos y escroto. -Crecimiento de vello en el cuerpo, axilar, púbico y facial. -Crecimiento corporal (altura y peso). -Crecimiento de pene, próstata y vesículas seminales. -Cambio de voz. -Espermarquia. -Mayor cantidad de las glándulas productoras de grasa y sudor (Incremento en la transpiración), puede generar acné.

(Papalia, 2010; Sawyer, Afifi, Bearinger, Jayne, Dick, Ezech, Patton, 2012)

Los adolescentes pasan por una serie de cambios fisiológicos y biológicos que les permiten transformarse en individuos maduros y tener la capacidad de reproducción si así lo desea; a sí mismo, son parte de su identidad personal como hombres y como mujeres dentro de la sociedad.

Aspectos Cognitivos

Los adolescentes presentan cambios biológicos y fisiológicos, también manifiestan diferencias en su forma de pensar y de ver al mundo que los rodea, así Vigotsky (1995) señala que el desarrollo del individuo se encuentra ligado a la sociedad, es decir, los procesos mentales individuales se ven influenciados por la sociedad. El desarrollo del niño en cuanto a las funciones superiores como la atención voluntaria, la memoria lógica y la formación de conceptos se van transformando a lo largo del tiempo, primero a un nivel social y, posteriormente, a nivel interior. Estas funciones psicológicas se realizan a través de lo que Vigotsky denominó “zona de desarrollo potencial o próximo”: el sujeto puede resolver problemas con ayuda de “otros”, manifiesta niveles superiores y potencia su aprendizaje (Delval, 1990). Esta interacción social y verbal con los adultos le permite al niño construir conceptos al

paso del tiempo ya que el lenguaje es muy importante como un medio de comunicación y, cuando se internaliza, se organiza el pensamiento del niño en cual se despierta una serie de procesos evolutivos que se desarrollan a través de la interacción con los otros.

Vigotsky (1995) menciona que la relación que hay entre el pensamiento y la palabra es muy estrecha, ya que el pensamiento no sólo se expresa a través de la palabra sino que existe a través de ella, le ayuda al individuo a establecer relaciones, se desarrolla, realiza una función y resuelve un problema. La palabra es un conjunto o clase de objetos que al transmitirse se logra de una forma racional e intencional por medio de la comunicación y que, a través de sucesos simultáneos como la palabra y el sonido, puede asociarse con un contenido más profundo.

Para que se formen los conceptos distingue:

- 1.- Sincretismo: Los niños tienden a organizar objetos desorganizados o en montones para poder pasar a agruparlos de formas más finas, es un pensamiento inestable.
- 2.- Pensamiento en complejos: Clasifica los objetos de acuerdo con un rasgo en particular; estos objetos los une en complejos que es un conjunto de objetos individuales que se unen en la mente infantil, no solo por medio de sus impresiones subjetivas, sino a través de vínculos que existen entre estos objetos.
- 3.- Pseudoconceptos: El niño reúne todos los objetos que son similares guiándose por rasgos concretos visibles y asociativos, este es un eslabón para la formación de los conceptos.

Se considera la formación del concepto como una forma del crecimiento social y cultural del adolescente que afecta no sólo los contenidos sino el método de su pensamiento. El nuevo uso de la palabra, su significación como un medio para la formación del concepto, es la causa psicológica inmediata del cambio que se produce en él. En la etapa de la adolescencia es cuando se consolida el pensamiento abstracto y el individuo formará y usará conceptos correctos en situaciones concretas.

Piaget (1952) citado en Lara (1996), considera que la inteligencia juega un papel muy importante en los procesos psicológicos del individuo ya que éste es un ser activo y es así como va desarrollando sus propias estructuras cognitivas. En el momento del nacimiento el organismo dispone de una serie de conductas que pueden considerarse como reflejas y que son la base de la construcción de una conducta posterior. Estas conductas reflejas se consolidan a través del ejercicio que dan lugar a los esquemas que se van modificando de forma cotidiana; el ejercicio los esquemas se van diferenciando en nuevos esquemas y así sucesivamente. Los esquemas le permiten al individuo incorporar el medio, es decir, actúan sobre él, realizan una actividad asimilada pero, al mismo tiempo, esa asimilación se modifica dando lugar a esquemas nuevos mediante un proceso de acomodación.

Piaget citado en Fernández (1991), Papalia (2010), Sawyer, Afifi, Bearinger et al. (2012) describió el desarrollo intelectual del individuo desde el nacimiento hasta el final de la adolescencia dividiéndolo en los estadios siguientes:

1.- Estadio sensoriomotor (0 a 2 años aproximadamente)

En los primeros meses de vida la cognición se realiza a partir de los esquemas sensoriomotores, por ejemplo succión, prensión; sin embargo, el sujeto no tiene conciencia de sí mismo ni de los objetos, su mundo se compone de sensaciones en el que se conduce a un mundo emisor de energía.

2.- Estadio preoperacional (de 2 a 7 años aproximadamente)

Gradualmente el sujeto comienza a representar los objetos que se encuentran a su alrededor y las acciones entre ellos. No sólo cuenta con la capacidad sensoriomotriz sino también la inteligencia tipo simbólico. Logra la capacidad representativa a través de una determinada forma como lo es el dibujo, la palabra y con ello evoca una acción, un sentimiento o un objeto.

Las percepciones del niño en esta etapa se manifiestan a través de juicios erróneos como las pruebas de la conservación de la masa, el volumen, el número; por ejemplo, al aplastar una bola de plastilina, éste aumenta su cantidad, lo mismo sucede al pasar una determinada cantidad de agua de un vaso ancho a otro estrecho; aquí el pensamiento del niño aún se gobierna por leyes lógicas y sólo dependen de los datos percibidos.

3.- Estadios de las operaciones concretas (de los 7 a los 11 años aproximadamente)
Poco a poco el individuo adquiere operaciones lógicas. El niño en este estadio es capaz de explicar operaciones mentales como la clasificación, seriación y agrupamiento de objetos. Adquiere la capacidad de la conservación del número, la masa y el volumen, la reversibilidad de los procesos de transformación; en este estadio ya es capaz de corregir mentalmente las contradicciones que puedan provenir de los estadios anteriores.

4.- Estadios de operaciones formales (de los 11 años en adelante)

El individuo va a procesar la información de una manera más elaborada a medida que va madurando, ya no limita sus pensamientos a un nivel concreto, ahora cuenta con la capacidad de resolver problemas de una forma lógica, abstracta e idealista (Santrock, 2006). Va a manifestar una forma nueva y flexible de manipular la información, el tiempo y el espacio, utiliza nuevas vías de razonamiento como es la creación de hipótesis y deducciones para resolver problemas, lo cual le permite tener un mayor control de su yo e interioriza nuevos patrones de comportamiento, valores morales y culturales

Erik Erikson (1968) psicoanalista alemán menciona en su teoría psicosocial con implicaciones educativas en la conducta, disciplina, autocontrol, estado emocional, problemas de identidad, solución de problemas, adaptación, aceptación, actitudes, valores, interacción con otros, etc. ayuda al logro de la autonomía y de una autoestima saludable, hay ocho estadios por los que pasa un individuo y en cada una de ellas se presenta un conflicto que deberá resolver de una manera positiva o negativa.

- ψ Logro de la confianza (confianza básica vs desconfianza)
- ψ Logro de autonomía (autonomía vs vergüenza y duda)
- ψ Logro e iniciativa (iniciativa vs sentimiento de culpa)
- ψ Logro de laboriosidad (laboriosidad vs inferioridad)
- ψ Logro de identidad (*identidad vs confusión de la identidad*)
- ψ Logro de intimidad (intimidad vs aislamiento)

- ψ Logro de creatividad (creatividad vs estancamiento)
- ψ Logro de la integridad del ego (integridad del ego vs desesperanza)

(Horrocks, 1984, Papalia, 1995)

En el estadio llamado identidad vs confusión de la identidad se señala que el adolescente se interesa por saber quién es, cómo es y hacia dónde se dirige, por lo que los jóvenes pasan por una gran confusión entre lo que sienten y lo que son. Para ello deben elaborar lo que Erikson denomina *identidad*, y que es el gran obstáculo que enfrenta el adolescente ya que es un momento crucial y crítico necesario en el desarrollo del individuo, es un proceso de observación y reflexión simultáneas, se juzga a sí mismo y cómo actúan los demás, es una tarea progresiva de diferenciación individual (Erikson, 1968; Zavala y López, 2012). En caso de que el individuo no resuelva el conflicto, entra en confusión, por consiguiente no se compromete con algún estado ocupacional o ideología (Santrock, 2006; Papalia, 2010).

La identidad alcanza diferentes dimensiones:

- ψ Identidad política: Se va a conformar por la elección política-social.
- ψ Identidad religiosa: Son las creencias espirituales de un individuo.
- ψ Identidad estado civil: Si la persona elige estar casada, soltera o divorciada.
- ψ Identidad sexual: Es el hecho de que la persona es heterosexual, homosexual o bisexual.
- ψ Identidad de género: Es el nivel en el que se considera una persona, femenino, masculino o andrógino.
- ψ Identidad cultural/ético: Forma en cómo el individuo se identifica con su herencia cultural.
- ψ Identidad/intereses: Van a ser los gustos de una persona: música, deportes, aficiones.
- ψ Identidad/personalidad: características de una persona: introvertido, extrovertido.

Para poder consolidar la identidad, Marcia (citado en Santrock, 2006; Craig, 2009) manifiesta dos aspectos importantes: la crisis y el compromiso, considerándola como el periodo en el que el individuo debe elegir entre diferentes alternativas, y el compromiso es cuando el individuo muestra interés personal en lo que va a hacer en el futuro.

Los cuatro estatus de identidad que se manifiestan en un individuo son:

- ψ Identidad difusa: El adolescente aún no ha experimentado una crisis, es decir, no han explorado diferentes alternativas con respecto a la elección ocupacional e ideológica, no hay interés ni motivación para ello.
- ψ Identidad hipotecada: El individuo ya se ha comprometido pero aún no ha experimentado una crisis, los padres han elegido por ellos de una manera autoritaria.
- ψ Moratoria de identidad: Se encuentran en medio de una crisis, pero, aun no se han comprometido completamente.
- ψ Logro de la identidad: Ya se ha pasado por una crisis y ahora ya hay un compromiso concreto, ya estableció un código ético formado por sí mismo, se ha llegado a un estado de madurez conveniente.

Estos ciclos pueden repetirse, porque con ello se exploran nuevas alternativas y se desarrollan nuevos compromisos para enfrentar las diferentes problemáticas; el desarrollo de la identidad tiene que ver con los compromisos, las elecciones, ocupación laboral, valores e ideologías y los roles de la sexualidad (Santrock, 2006). Por otro lado Elkind (1976) menciona que existen seis formas características del pensamiento adolescente:

1.- Idealismo y actitud crítica. El individuo hace crítica del ambiente en el que se desenvuelve, hace un comparativo entre el mundo real y el mundo ideal, lo que trae como consecuencia que entre en conflicto.

2.- Actitud polémica: Llega a tener un pensamiento más avanzado y, por consiguiente hace argumentos más elaborados hacia la autoridad.

3.- Indecisión: Considera varias opciones al tomar una decisión, pero, por falta de experiencia, carece de estrategias para elegir entre ellas.

4.- Hipocresía aparente: Tienen presente varias metas que quieren lograr, sin embargo, no las llevan a cabo por factores que pudieran perjudicarlo.

5.- Autoconciencia: Supone que las demás personas tienen un interés particular por ellos, tienen comportamientos que atraen la atención de la sociedad, esto constituye un intento por ser notado, estar visible para los demás.

6.- Singularidad e invulnerabilidad: Tienen la idea de que son especiales, que su experiencia es única y por lo tanto no están sujetos a las reglas del resto del mundo, se sienten omnipotentes, es decir, no pueden correr ningún riesgo (Rice, 2000).

Como se observa en la etapa de la adolescencia los aspectos cognitivos implican la búsqueda de una identidad propia, que consolida su personalidad y también se adquieren características específicas de comportamiento que les permite adaptarse al medio que los rodea.

Aspectos sociales

Con respecto al estado socio-afectivo en los adolescentes, se considera que los altibajos emocionales se acentúan como resultado de las alteraciones hormonales y, a nivel fisiológico, el individuo se va adaptando a medida que va madurando; cuando estos niveles bajan hay una estabilización, cuestiona las reglas y su entorno, buscan la privacidad y cambia su entorno social (Santrock, 2006; Sawyer, Afifi, Bearinger et al. 2012). El adolescente busca retos, pone a prueba sus propios límites, quiere vivir sus propias experiencias tanto positivas como negativas, siente que tiene la capacidad de hacer muchas cosas y que está exento de los peligros que pudiera ocasionar cualquier decisión que pueda tomar (Mercado, 2012).

El primer contacto que tiene el individuo con la sociedad es el familiar que influye, de forma decisiva, en su desarrollo porque es un mediador entre él y los demás, es ahí donde se aprende y regula la moral, las costumbres, sentido religioso y socio-económico; también adquieren un sentido de independencia de los padres por lo cual pueden presentarse conflictos. De igual manera en esta etapa se buscan nuevos objetos de amor como los amigos y la pareja lo que incluye nuevos valores, ideas y reglas (Aguilar y Mayén, 1996; Craig, 2010; Sawyer, Afifi, Bearinger et al. 2012). El grupo de amigos es un vínculo importante para el joven, mismo que se forma tomando en cuenta las características que consideran comunes entre sí, tales como creencias, valores, actitudes, sentimientos, emociones y temas de interés; la sexualidad, aceptación de los propios compañeros y el logro de cierta independencia de los padres (Rodríguez-Tomé, 2003).

Martínez (2003) expone que el grupo tiene ciertas funciones generales con respecto al desarrollo psicológico y social de los individuos:

- ψ Soporte y comprensión. El grupo realiza la función de dar seguridad, cuando algunos de los miembros pasan por una situación difícil, ya que al mismo tiempo los amigos y compañeros viven lo mismo o pasan por una situación similar, esto les permite sobrellevar la situación.
- ψ Sentido de pertenencia y status. Es importante para el individuo sentir que pertenece a un determinado grupo, esto le permite un sentido de individualidad y el status le da un determinado papel.
- ψ Oportunidad de representar un papel y de recibir la propia competencia. Las actividades que se realizan permiten al individuo asumir ciertos roles, ponen a prueba las propias capacidades y conocer los juicios que los demás hacen y, con ello, tomar y consolidar conductas aprobadas o no.

En la Fundación de Investigaciones Sociales A. C. (FISAC) una fundación encargada de promover estilos de vida saludables, se menciona que dentro del grupo de amigos se desarrolla uno de los vínculos importantes del adolescente: el amigo preferido, con quien comparte sus secretos más íntimos, con quien se siente

realmente comprendido, donde deposita toda su confianza, toma muy en serio las relaciones de amistad, es con este tipo de amistad con quien siente reconocimiento exterior (Monroy, 1990). Otra de las relaciones significativas para el individuo es una pareja, que con ella al igual que con los amigos, comparte tiempo, intereses, conflictos e ideas; a diferencia de los amigos, la relación es más íntima. Un factor muy importante en esta etapa es el amor, que da como resultado los “Flechazos” y decepciones repentinas.

En cuanto a las relaciones de noviazgo del adolescente Roscoe y sus colegas (1987) describen seis funciones:

- ψ Recreación. Representa la oportunidad de divertirse con la pareja.
- ψ Socialización: Es una oportunidad para que las dos personas aprendan a interactuar.
- ψ Estatus. Oportunidad de mejorar el estatus al contar con una pareja.
- ψ Compañía. Tener un amigo con quien interactuar y con quien compartir experiencias.
- ψ Intimidad. Establecer una relación más íntima y significativa con una persona.
- ψ Elección de compañero. Relación con personas para elegir a futuro a un cónyuge.

Los aspectos sociales de relaciones interpersonales son de gran importancia para los adolescentes porque les permite compartir experiencias con los demás, asimilan nuevas reglas para adaptarse e integrarse a su entorno, adquieren una nueva ideología y con ello a través de los vínculos afectivos como los son las amistades y la pareja, aprenden a relacionarse con el mundo que los rodea.

Resumiendo, la adolescencia es una etapa muy importante porque el individuo pasa por grandes cambios, uno de ellos es la maduración del cuerpo para prepararse para la reproducción, los cambios cognitivos en que cambia su forma de pensar, ya no lo hace de una forma concreta como lo hacía en etapas anteriores, ahora ya es más elaborada, hace conjeturas y trata de resolver problemas, forma alternativas, ya

cuenta con un pensamiento crítico con el que se cuestiona a sí mismo y a los demás y, por consiguiente, se encuentran en la búsqueda de quiénes son y hacia dónde van, incrementa el interés por su futuro; y se encuentran en la búsqueda de la independencia de los padres y ahora se vincula con sus pares o iguales como los amigos e incluso, una pareja. Por todos los cambios mencionados anteriormente, el individuo se encuentra vulnerable a diferentes problemáticas como lo es la depresión, el suicidio, trastornos alimenticios como la anorexia, bulimia, mal manejo de su sexualidad.

CAPITULO 2: AUTOESTIMA

“El interés del hombre por el mundo es solamente reflejo de los intereses en sí mismo”.

Bernard Shaw.

Como se reseñó la adolescencia es un periodo de gran vulnerabilidad en los que los jóvenes se encuentran expuestos a mayores riesgos dados los cambios físicos, psicológicos y sociales que se presentan, siendo la autoestima es un factor protector muy importante para el desarrollo de una persona, sobre todo en esta etapa, ya que se considera como una necesidad básica es como un sistema inmunológico de la conciencia, ayuda a generar fuerza, resistencia y capacidad para enfrentar problemas que se va presentando a lo largo de la vida (Branden, 2001; Vernieri, 2006). La autoestima influye en varias áreas importantes:

El *conocimiento de sí mismo*, en el que la persona debe tomar en cuenta tanto sus fortalezas como sus debilidades en diferentes aspectos ya sean físicos, psicológicos, de conducta, cognitivos y culturales.

La *relación con los demás*, ya que es importante la impresión que damos a los demás, pero, es más importante que la persona sea ella misma hacia los demás.

La visión de la *propia historia personal*, en donde se toman las vivencias del individuo, de su pasado, presente y futuro lo cual le permite formar un tejido biográfico que le ayudará a constituir su vida personal.

La *interpretación de la realidad*, en que la persona le da un sentido a los hechos de la vida personal y su entorno de acuerdo con la propia percepción (Rojas, 2001).

En todos estos aspectos influye la autoestima; la autoestima alta y la autoestima baja, y para poder tener una autoestima en equilibrio se requiere que la persona se conozca, acepte, valore ya que esto le permite ser consciente de sí mismo.

Para James (1890) la autoestima de un individuo se forma con base en el análisis personal que hace de sí, sus éxitos o sus pérdidas, el “self” debe seguir una línea de identidad, que es formada por la cultura, la familia, su historia, pero esto va a

depender de las áreas valoradas, cuando aumentan los éxitos se incrementa la autoestima.

Para Rosenberg (1965) la autoestima es una actitud de merecimiento positiva o negativa hacia uno mismo o hacia cualquier objeto, el individuo hace un comparativo entre el “self” ideal, es decir, lo que él quiere ser y el “self” real, entre mayor sea la discrepancia entre estos elementos menor será la autoestima, por el contrario, entre menor sea la comparación incrementara la autoestima.

Coopersmith (1967) indica que la autoestima es una evaluación que se establece en sí mismo de aprobación o desaprobación, es decir, si se cree capaz de ser exitoso, importante y merecedor. Es un juicio personal de la actitud de merecimiento que tiene el individuo. Para Epstein (1985) la autoestima es una necesidad humana básica de ser merecedor de amor (Citado en Mruk, 1998).

Branden (1995) consideró a la autoestima como un sentido innato de la valía personal del individuo, que tiene dos componentes relacionados entre sí:

- 1.- La eficacia personal, es la confianza frente a los desafíos e la vida.
- 2.- El respeto, es la sensación de considerarse merecedor de la felicidad.

La *eficacia personal* es la confianza en el funcionamiento de la mente, la capacidad de pensar y entender para aprender y elegir y tomar decisiones, la capacidad de confianza en sí mismo.

El *respeto* a uno mismo se refiere a la valía personal, es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y ser feliz; es la reafirmación apropiada de los pensamientos, deseos y necesidades.

Rodríguez (1988) menciona que una persona con autoestima alta es aquella que reconoce sus propias fortalezas y debilidades, se siente segura y confía en sí misma y aún cuando pasa por momentos difíciles en su vida, toma éstos como un reto, influyen sentimientos positivos hacia ella misma; por otro lado, las personas con autoestima baja piensan que no valen nada o muy poco, en ellas predominan los sentimientos de minusvalía.

Tabla 1.- Características de autoestima alta y baja adaptado de (Mruk, 1998; Rodríguez, 1998)

Características de autoestima alta	Características de autoestima baja
-Dirige su vida hacia donde cree conveniente, desarrollando habilidades.	-Dirige su vida hacia donde otros quieren, con ello se siente frustrado, enojado y agresivo.
-Es consciente de su constante cambio, acepta nuevos valores y se adapta.	-Es inconsciente al cambio, es rígido con sus valores y es estático.
-Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades del presente.	-.Se estanca no acepta la evolución, no quiere aprender.
-Se relaciona de una forma sincera y duradera.	-Tiene problemas para relacionarse con las demás personas y si lo hace es de forma posesiva, destructiva, superficial y efímera.
-Le gusta su trabajo y lo hace muy bien.	-Ejecuta su trabajo con insatisfacción y frustración y no lo hace bien.
-Se gusta así mismo y gusta de los demás. -Se aprecia, respeta y tiene confianza y a los demás.	-Se disgusta consigo mismo y le disgustan los demás. -Se desprecia, desconfía de sí mismo y humilla y a los demás.
-Conoce, respeta y expresa sus sentimientos y permite que lo hagan los demás.	-No conoce sus sentimientos, los reprime y deja que los demás los expresen.
-Toma sus propias decisiones y goza con el éxito. -Acepta sus errores y aprende de ellos.	-No toma decisiones y culpa a los demás.
-Conoce sus derechos, obligaciones y necesidades, los defiende y desarrolla.	-No conoce sus derechos, obligaciones y necesidades y no los defiende ni desarrolla.
-Asume sus responsabilidades y eso lo hace creer y sentirse pleno.	-Evade sus responsabilidades, no enfrenta su crecimiento y vive una vida mediocre.
-Tiene la capacidad de autoevaluarse y no tiende a emitir juicios de otros.	-No se autoevalúa, necesita de la aprobación o desaprobación de los otros, emite juicios.
- Es competente al resolver problemas.	-Es hipersensible a la crítica.
-Es independiente y se conocen mejor.	-Tiene sentimientos de inferioridad, alto merecimiento, soledad y/o inseguridad.

En FISAC (2001) se considera que los siguientes factores que pueden afectar la autoestima son:

- ψ Pensamientos erróneos (sentirse poco valioso).
- ψ Miedo a la crítica y a la desaprobación.
- ψ Desconocer las propias capacidades.
- ψ Perfeccionismo (plantearse metas irreales).
- ψ Necesidad de controlar o dominar a otros.
- ψ Dependencia (económica/emocional).
- ψ Inacción.

Por lo que es importante que el joven cuente con los factores de protección, como son:

- ψ Relación con un adulto protector que funja como un buen modelo.
- ψ Oportunidad de contribuir y ser reconocido.
- ψ Eficiencia en el trabajo y las relaciones con los otros.
- ψ Sanas expectativas y actitud positiva hacia el futuro.
- ψ Autoestima y locus de control interno.
- ψ Autodisciplina.
- ψ Habilidades para resolver problemas y contar con un pensamiento crítico.
- ψ Sentido del humor

Los componentes de la autoestima son:

- ψ Autoconcepto. Es el conocimiento de sí mismo, son percepciones de las propias habilidades y capacidades.
- ψ Eficiencia personal. Es la capacidad del individuo para poder tomar decisiones, entender, pensar para poder desafiar los problemas de la vida.
- ψ El respeto. Es una actitud positiva ante las propias necesidades como los derechos, sentimientos y deseos.
- ψ Confianza y amor. Estos se van formando en la niñez, cuando coincide la conducta con la aprobación de los padres se sentirá lleno de amor, en caso de no ser así se sentirá indigno de amor.

Cada individuo se forma una imagen de sí mismo, ya sea positiva o negativa en cuanto a aspecto físico, intelectual y social. Cuando el adolescente cuenta con una autoestima positiva hace consciente su valor personal, le es más fácil expresar sus ideas, opiniones, necesidades y deseos; se respeta y rechaza las agresiones físicas y verbales del que puede ser objeto (Duclos, Laporte y Ross, 2011).

Es importante que cuente con una autoestima estable y con los factores denominados de protección porque:

- ψ Es mejor su calidad de vida.
- ψ Se dirige a los demás con respeto y solidaridad.

- ψ Se responsabiliza de las actividades escolares, son más creativos y autónomos.
- ψ Tienen menos posibilidad de depender de algo o de alguien.
- ψ En la medida en la que él se conozca y acepte, se encontrará satisfecho y tranquilo.
- ψ Contará con relaciones sociales constructivas y logrará metas (Delgado, 2006; Vernieri, 2006).

Así como los factores de protección ayudan para fortalecer la autoestima, también se requiere:

1.-*Autoconocimiento*: Es conocer todas las partes del yo, es decir, conocer sus manifestaciones, necesidades, habilidades; es conocer por qué, cómo actúa y siente, si alguna de estas partes esta débil su personalidad también lo estará y si es lo contrario, el individuo lograra tener una personalidad unificada.

2.- *Autoconcepto*: Es una serie de creencias acerca de sí mismo y estas se verán reflejadas en su conducta: por ejemplo, si una persona se siente tonta actuará como tonta aunque tenga las habilidades para no serlo.

3.-*Autoevaluación*: Se refiere a la capacidad interna del individuo para poder evaluar las cosas buenas y malas para él mismo.

4.- *Autoaceptación*: Es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo, en las formas de hacer y sentir, por medio de la aceptación se puede transformar todo lo que es susceptible a ello.

5.-*Autorrespeto*: Es atender y satisfacer las necesidades. Es manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño y culparse.

6.-*Autoestima*: La autoestima es el conjunto de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios crea su propia escala de valores y si se acepta y respeta tendrá autoestima (Rodríguez, 1988).

Entonces, la autoestima es un componente esencial en la vida del individuo, en todos los aspectos que la conforman: escolar, de trabajo, familiar, social y de pareja. Es esencial para que el individuo conozca y reconozca sus fortalezas como sus debilidades para poder llegar a la aceptación y evitar conductas de riesgo.

El autoconocimiento es de suma importancia, si no existe una buena relación y comunicación consigo mismo, se vivirá en conflicto todo el tiempo, no obstante la autoestima es susceptible al cambio, en el caso de que el individuo ha detectado que su autoestima es baja puede incrementarla a través de su propio reconocimiento, aceptación de sí mismo, su historia de vida, respeto hacia sí mismo, entre otras, para establecer una buena relación personal consigo y con las demás personas, así como también evitar conductas de riesgo y poder mantener una buena calidad de vida.

En el caso del adolescente, es importante que tenga una autoestima saludable y un buen proyecto de vida con el que pueda establecer metas a corto y largo plazo para así actuar con responsabilidad ante situaciones de presión.

CAPÍTULO 3: COMUNICACIÓN

“Lo que el hombre habla y escribe y, como habla y escribe, es toda expresión objetiva de su espíritu...” Paulo Freire.

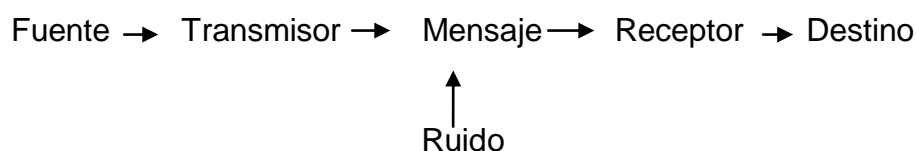
El proceso de la comunicación es de vital importancia para poder interrelacionarse con las demás personas durante toda la vida dado el intercambio constante de ideas, pensamientos, sentimientos y emociones. El individuo debe tomar en cuenta qué quiere transmitir y cómo lo va a hacer, haciendo uso de la comunicación efectiva en la que se emite un mensaje, cuidando el cómo y en qué momento para evitar interferencias en la comunicación y que, en realidad, se exprese lo que se quiere decir.

La comunicación es un proceso interpretativo por medio del cual las personas crean y responden mensajes en su entorno social, se manifiesta a través de la conducta verbal y no verbal, las personas la utilizan para dar y recibir un mensaje (Fernández y Galguera, 2008; Naranjo, 2008). La comunicación es un proceso de elementos físicos y psicológicos con los cuales se llevan a cabo relaciones interpersonales entre varias personas. El ser humano es un ser sociable por naturaleza, interactúa con distintos individuos de un mismo grupo o grupos diferentes que se comunican entre sí (González, 2001).

Fernández y Galguera (2008) mencionan algunos modelos de comunicación: Nixon, Shannon y Weaver, Schramm y Berlo.

Nixon sugiere que existen tres elementos importantes para el proceso de la comunicación: la persona que habla (¿Quién?), el discurso que pronuncia (¿Qué?) y la persona que escucha (¿A quién?).

Para Shannon y Weaver (1949) el mensaje sigue una trayectoria y no importando si se trata de una persona, institución animal o máquina.



El modelo de Schramm (1954) muestra al emisor y al receptor al mismo nivel, esto es, que los mensajes van de una persona a otra.



En la década de los sesenta Berlo desarrolló un modelo de comunicación humana (Figura 1) cuyo objetivo es producir por parte de las demás personas, una respuesta específica, siempre y cuando se transmita el mensaje apropiado que quiera expresarse (López y Simonetti, 1984). Y se compone de:

1.- La fuente (Codificador) que es el origen de un mensaje, puede ser una persona, grupo o institución que crea el mensaje.

2.- Emisor que es la persona que emite el mensaje. La fuente y el emisor se consideran el mismo elemento.

3.- El receptor (decodificador) referido a la persona o personas o institución a las cuales va dirigido el mensaje. Quienes se supone que cuenta con capacidades para decodificar el mensaje, como son:

- a) Habilidades comunicativas que implican procesar información, oír, hablar, escribir.
- b) Conocimientos refiriéndose al tema, la situación y el sí mismo.
- c) Actitudes, que implica hacer un juicio de valor, puede ser hacia el emisor, el tema, la situación.
- d) Sistema social que es el grupo social, región o país, al que pertenecen el emisor y el receptor.

4.- El mensaje que es el contenido de lo que se dice y va dirigido del emisor al receptor, quienes integran los siguientes elementos:

- a) El código: Sistema estructurado o forma de signos por ejemplo los lenguajes: español, inglés, chino, alemán, francés.
- b) El contenido que es lo que se va a comunicar, es decir, las ideas del mensaje.
- c) El tratamiento que contiene, esto es el estilo o modo de transmitir las ideas con el objetivo de facilitar el mensaje; hay que tomar en cuenta que si el lenguaje no es apropiado no podrá llegar el mensaje.

5.- El canal es el medio por el cual viaja el mensaje, por ejemplo una carta, el fax, el periódico, una revista.

6.-La retroalimentación es un elemento muy importante entre el emisor y el receptor porque asegura que el mensaje llegó adecuadamente.

7.-El ruido: son los obstáculos que se presentan entre el proceso de la comunicación, ya que provoca malos entendidos, confusiones, desinterés, el mensaje no llega adecuadamente. Se consideran varios tipos de ruido:

- a) Ruido psicológico: Estado emocional que se va a producir por una situación aversiva, ya sea tensión, angustia, tristeza.
- b) Ruido fisiológico: Malestar o incapacidad del organismo humano, es decir, malestares corporales.
- c) Ruido semántico: Se presenta en el contenido del mensaje, las palabras pueden tener un significado diferente, confuso, equivocado o desconocido por el receptor.
- d) Ruido técnico: se presentan en el medio del canal, por ejemplo, falta de sonido en el radio, en los textos impresos, palabras ilegibles.
- e) Ruido ambiental: son cambios en el ambiente como por ejemplo la lluvia, los truenos.

8.-El contexto se refiere al ambiente físico, psicológico y social en los que se encuentran el emisor y el receptor en el proceso de la comunicación.

- a) Físico: Lugar donde se lleva a cabo el proceso de la comunicación, por ejemplo si se lleva a cabo en la calle, en un museo, un auditorio.
- b) Psicológico: Estado emocional ambiental que se genera en el proceso de la comunicación debido a una situación, por ejemplo en una junta de trabajo se genera un ambiente de tensión si se presenta un conflicto.
- c) Social: Tiene que ver con las áreas o campos de una actividad de la sociedad. Por ejemplo un contexto laboral, académico, cultural, político (Berlo, 1987). Estos componentes se concentran en la Tabla 1.

Figura 1.- Componentes de la comunicación de Berlo.

F	M			C	R
FUENTE	MENSAJE			CANAL	RECEPTOR
Habilidades en la comunicación	Elementos	TRATAMIENTO	Estructura	Vista	Habilidades en la comunicación
Actitudes	CONTENIDO		CÓDIGO	Oído	Actitudes
Conocimiento				Tacto	Conocimiento
Sistema Social				Olfato	Sistema Social
Cultura		Gusto		Cultura	

La comunicación es indispensable para transmitir sentimientos, solucionar conflictos, ofrecer apoyo, pedir ayuda, etc. y puede ser: efectiva e inefectiva. La comunicación efectiva se refiere a que la persona exprese con firmeza y seguridad sus opiniones, acepta la responsabilidad por lo que siente, piensa y escucha y la comunicación inefectiva nos remite a que los mensajes que se envían se interpretan de una forma incorrecta, la persona no se expresa de forma abierta y no se hace responsable por lo que siente, piensa y escucha (Naranjo, 2008).

En la comunicación -ya sea efectiva o inefectiva- se observan tres niveles:

- ψ Neutro: Este tipo de comunicación es muy superficial, a través de muchos mecanismos de defensa se evita la intimidad y compromiso con otras personas.

- ψ Exterior: En este tipo de comunicación la interacción con los otros y las conversaciones suelen ser menos superficiales.
- ψ Interior: La comunicación es más profunda e interviene en la personalidad y la intimidad del individuo, ya intervienen los sentimientos, las emociones, valores, experiencias vitales y actitudes (González, 2001).

Pick y Vargas-Trujillo (1995) consideran que para poder lograr una comunicación efectiva se deben tomar en cuenta cuatro aspectos importantes:

- ψ Qué decir.
- ψ Cuánto. En qué medida decimos lo que queremos expresar
- ψ Cuándo. En el momento oportuno
- ψ Cómo decirlo.

De todo lo anterior consideramos que para poder comunicar una idea, sentimiento u opinión se deben tomar en cuenta varios elementos como son: la persona que emite el mensaje, quien lo recibe y, por supuesto el contenido del mensaje, que es lo que se quiere decir; si el mensaje llega adecuadamente se logrará una comunicación efectiva; por el contrario, si el mensaje no llega adecuadamente, puede haber conflictos.

Dentro del proceso de comunicación se llegan a presentar algunos conflictos y para poder resolverlos es necesario llegar a un acuerdo a través de una negociación entre las partes involucradas. Se consideran tres características importantes en una situación de negociación en una relación interpersonal:

- a) Implica la posibilidad de llegar a un acuerdo por ambas partes, en caso de que no sea así, se buscará la forma que las dos partes no resulten más perjudicadas.
- b) Durante el proceso de la negociación las partes involucradas se dan cuenta de la gama de alternativas para llegar a un acuerdo.

- c) Con la negociación las partes implicadas se dan cuenta de que existen conflictos y que tienen diferentes intereses opuestos que se podrían llegar a alcanzar.

Tomando en consideración todo lo anterior, deberían considerarse algunas de las siguientes estrategias para poder llevar a cabo una buena comunicación son las siguientes:

Hablar sobre el tema. El individuo puede iniciar una conversación hablando acerca del tema en general y posteriormente, hablar acerca de los sentimientos que le provoca.

Ser un escucha atento. Puede ser de dos maneras activa o pasiva; la escucha activa, es cuando la persona pone toda su atención en los mensajes que llegan a él, hace uso de la comunicación no verbal, por ejemplo, asiente con la cabeza, sus expresiones faciales son adecuadas y congruentes con lo que se dice, pregunta a la persona alguna duda; por otro lado, en la escucha pasiva, la persona no pone atención, se encuentra ausente y pareciera que la conversación le es indiferente.

Mantener contacto visual. La mirada es uno de los elementos vitales de la comunicación cara a cara, los ojos expresan los sentimientos de una persona y con ello el mensaje que se expresa es claro y a la persona a quien dirige el mensaje le proporciona retroalimentación de la información.

Retroalimentación. Cuando se emite un mensaje el objetivo es causar cierto impacto en la otra persona, pero, cuando el mensaje no llega como se quiere enviar, la comunicación puede interpretarse mal y no haber respuesta por parte de la otra persona.

Empatía. Es reconocer los esfuerzos que hace una persona cuando expresa sus sentimientos y pensamientos.

Emplear paráfrasis. Es una forma de hacer que el mensaje llegue a la otra persona, es hacer un resumen del mensaje, en caso de que el mensaje no llegue adecuadamente, tendrá la oportunidad de repetirlo (Crooks y Baur, 2009).

Como se ha mencionado anteriormente al transmitir un mensaje influye en éste tanto la comunicación verbal como la no verbal; en la comunicación no verbal podemos distinguir:

Dentro del *contacto visual*:

- ψ Mirar de arriba abajo.
- ψ Mirar a otro lado.
- ψ Mirar hacia abajo.
- ψ Mirar directo pero rápidamente.

Expresión de voz. La expresión de la voz es muy importante porque es clave para comunicar adecuadamente los mensajes.

- ψ Hablar muy rápido.
- ψ Hablar muy calmado.
- ψ Utilizar un tono estridente o demasiado fuerte.
- ψ Murmurar.
- ψ Hablar bastante lento.
- ψ Emitir sonidos innecesarios.

Gestos: Es importante el uso de gestos cuando se transmite un mensaje ya que son parte del mismo y se recomienda que se haga de una manera relajada ya que puede añadir intensidad y fuerza a lo que se quiera transmitir. Algunos de ellos son:

- ψ Estar demasiado tieso o rígido.
- ψ Mover la cabeza.
- ψ Señalar con el dedo.
- ψ Frotarse en exceso las manos.

- ψ Muchos saludos con a la cabeza.
- ψ Inclinarsse.
- ψ Movimientos de manos y pies constantes.
- ψ Frotarse la cabeza o rascarse.
- ψ Tics.
- ψ Tensión en la quijada y en la cara.
- ψ Reír constantemente.
- ψ No moverse ante los distintos mensajes.

Distancia y contacto físico: la distancia que se guarda al conversar ejerce un efecto considerable en la comunicación.

- ψ Sentarse lejos.
- ψ Sentarse cerca.
- ψ Pararse lejos.
- ψ Pararse cerca.
- ψ Tocarse.

Postura corporal: La postura corporal ayuda mucho a la transmisión de un mensaje y que éste llegue de una manera clara y directa (Flores y Diaz-Loving, 2002).

La forma de comunicarse –ya sea verbal o no verbal- ayuda mucho a emitir y recibir un mensaje y en la actualidad la forma de hacerlo varía mucho, es diferente, la tecnología ayuda a llegar al camino hacia la información y el entendimiento, le hace más fácil la vida al ser humano, determina la cultura, el conocimiento de la sexualidad, los valores y las actitudes de los jóvenes, en la actualidad ya que es a través del televisor, la radio, el celular, pero sobre todo del “Ciberespacio”. Los adolescentes utilizan esta herramienta para jugar en la red, entrar a “el chat” en donde el individuo puede crear y ser su propio ideal y al mismo tiempo ocultarse, navega a través de las redes sociales, en la que expone su vida personal y entra en contacto con otros, que pueden ser personas conocidas o no, e intercambian intereses personales como ideas, pensamientos y metas.

Estas herramientas cibernéticas juegan un papel muy importante para que el adolescente al socializar pueda crear sus propias identificaciones y así ir formando su identidad personal, que pueden ser a través de gustos musicales o clubes de fans o a partir de una causa justa como la tala inmoderada de árboles, por otro lado, se encuentran con información sexualmente explícita como la pornografía, la información sexual se aborda de manera muy superficial, puede estar incompleta y distorsionada de la realidad, por consecuencia los jóvenes se encuentran expuestos a mayores riesgos como la violencia sexual (Rother, 2006; Ahmad, Pawantch, Rahim, et al. 2012).

El proceso de comunicación se lleva a cabo de manera simultánea hacia el individuo mismo y las demás personas con respecto a la etapa de la adolescencia para ello se deben realizar diferentes tareas como ser conscientes de los factores protectores para resolver problemas de una manera independiente, deben relacionarse con sus iguales, aprender a conversar y saber negociar, participar en diferentes actividades académicas y de recreación para poder aprender a interactuar con el medio social (Hidalgo y Abarca, 1999).

La comunicación no sólo se da en un lenguaje determinado sino por un contexto determinado, el ser humano está inmerso en un mundo en el que influye mucho la cultura, las costumbres, actitudes, conocimiento de la persona, también intervienen sus sentidos y cuando se transmite un mensaje la persona que recibe el mensaje debe estar en las mismas condiciones para poder codificarlo de una manera adecuada ya que, en caso contrario, se presenta una distorsión de la información y en algunos casos es muy probable que haya un conflicto, aunque para lo cual se puede llegar a un proceso de negociación y a obtener acuerdos.

La comunicación efectiva es de gran importancia para poder expresar y transmitir lo que realmente se quiere decir, y el tomar en cuenta algunas de las estrategias de una buena comunicación en el contexto de la sexualidad para ofrecer información clara y fidedigna a los adolescentes con la finalidad de que puedan ejercer una sexualidad sana y responsable, influirá para mejorar sus relaciones interpersonales y que repercutir en una mejor calidad de vida.

CAPÍTULO 4: ASERTIVIDAD

“Hay tres cosas que nunca vuelven atrás: la palabra pronunciada, la flecha lanzada y la oportunidad perdida” Proverbio Chino

Al comunicarnos transmitimos emociones, sentimientos, lo que queremos y lo que no queremos. Para ello es importante, el conocer cómo nos expresamos con el fin de no dañar a los demás ni a sí mismo al manifestar nuestros derechos.

Lazarus (1973) denomina asertividad a la habilidad para poner límites (por ejemplo, decir “no”), para pedir favores y hacer demandas, para expresar sentimientos positivos y negativos y se pueda interactuar con otras personas de forma efectiva.

Para Jakubowski y Lange (1978) es “La capacidad de hacer valer los derechos, expresando lo que uno cree, siente y quiere de forma honesta y de manera apropiada, respetando los derechos de la otra persona, involucra la declaración de los derechos personales, expresando pensamientos, sentimientos y creencias que a su vez no viola los derechos de la otra persona” citado en (Flores y Diaz-Loving, 2002, p. 25). Estos autores consideran los siguientes derechos personales o asertivos:

- 1.- El derecho a pedir lo que queramos, tomando en cuenta que la otra persona puede decir, “no”.
- 2.- El derecho a que la otra persona exprese sus sentimientos, pensamientos y emociones de una forma apropiada.
- 3.- El derecho a tomar decisiones y asumir las consecuencias.
- 4.- El derecho a elegir si se involucra o no en los asuntos de otra persona.
- 5.- El derecho a no saber y no comprender.
- 6.- El derecho a cometer errores y ser responsable.
- 7.- El derecho a tener éxito.
- 8.- El derecho a cambiar de opinión o de idea.
- 9.- El derecho a tener una vida privada.
- 10.- El derecho a estar sol@ y ser independiente.
- 11.- El derecho a cambiar.

- 12.- El derecho a ser el primero.
- 13.- El derecho a creer que sus sentimientos son valiosos.
- 14.- Derecho a tener sus propias opiniones.
- 15.- El derecho a hacer críticas constructivas y a tener un trato más justo.
- 16.- El derecho a interrumpir para pedir una aclaración.
- 17.- El derecho a intentar un cambio.
- 18.- El derecho a pedir ayuda o apoyo emocional.
- 19.- El derecho a sentir y expresar dolor.
- 20.- El derecho a ignorar los consejos de los demás.

Ser una persona asertiva implica que se lleva a cabo una relación positiva consigo mismo y con las demás, haciendo valer sus derechos personales, es decir, interactúan de manera respetuosa al transmitir ideas, opiniones, sentimientos y creencias de manera honesta y oportuna (Elizondo, 1999).

Lo anterior nos sirve para fomentar relaciones constructivas, de respeto, nos permite un bienestar personal sin dañar a los demás y a uno mismo (Flores y Díaz-Loving (2002) mismos que expresan que son componentes de la asertividad:

Respeto a sí mismo. El respeto a uno mismo significa que la persona se ve a sí misma como “Persona”, que no puede responder a todas las demandas que requieran los demás, debe reconocerse, priorizar sus objetivos, cubrir sus necesidades y cuidarse; disfrutar sus logros, ser realista en su entorno.

Respetar a los demás. Una vez que la persona se respete a sí misma, también el individuo debe ser reconocido como “persona”, tiene los mismos derechos, expectativas, objetivos, metas, razones, motivaciones.

Ser directo. La persona envía un mensaje lo suficientemente claro, sencillo y directo para evitar, suposiciones, adivinanzas que conlleven a malos entendidos y por lo tanto la comunicación no sea la adecuada.

Ser honesto. Ser honesto indica que el mensaje llegará de una forma respetuosa a la otra persona, cuando se emite el mensaje será de una forma responsable.

Ser oportuno. Para que la comunicación adecuada se lleve a cabo se debe tomar en cuenta lo que se dice, así como también, en el contexto en el que se lleva a cabo. Para ello hay que tomar en cuenta:

- ψ El *lugar*. Es importante buscar *un lugar* para decir las cosas, esto va a depender de la persona y la situación.
- ψ El *momento*. Es importante que el individuo tome en cuenta no ser inoportuno, es decir, expresar los mensajes en un contexto inadecuado.
- ψ *Firmeza* del mensaje. Es importante que el individuo tome en cuenta que al transmitir un mensaje debe ser con firmeza, de esa manera se notará segura y expresará con precisión lo que quiere.
- ψ *Relación* con los demás. Es importante que la persona cuando se comunica debe tomar en cuenta, el contexto en el que se traten a los demás, no se va a tratar a todas las personas de igual manera sobre todo al comunicarse.

Control emocional. Hay algunos elementos que pueden ayudar a controlar las emociones:

- ψ Evitar llegar a estados de fatiga.
- ψ Tener en cuenta pensamientos objetivos, constructivos y optimistas.
- ψ Establecer metas realistas.
- ψ Desarrollar un buen sentido del humor.
- ψ Clarificar valores.
- ψ Cambiar una situación a reto.
- ψ Administrar el tiempo.

Ser positivo. Es importante reconocer a la otra persona que hace cosas agradables, acertadas para beneficiar y ayudar. Algunas de las recomendaciones para ello son:

- ψ Evitar incluir el “pero”.
- ψ Comunicar directamente a los demás el buen trabajo que han hecho.
- ψ Reconocer específicamente las conductas que los demás han hecho bien.

- ψ Señalar favorablemente las conductas positivas a la otra persona.

Además de la conducta asertiva, se observan la conducta pasiva y la agresiva.

Una conducta no asertiva es la conducta pasiva, que consiste en comunicarse de manera débil hablando con demasiada suavidad o timidez ocultando lo que se piensa y siente en contenido e intensidad, siendo indirecto en el mensaje, rodeando el tema o disculpándose cuando la situación requiere que se hable claro con respeto a lo que se desea o se necesita. Algunos ejemplos son:

- ψ Tener dificultad para rehusar una petición.
- ψ No poder expresar con libertad los sentimientos.
- ψ Sentir miedo al hablar en público.
- ψ Experimentar culpa al expresar un deseo o incomodidad.
- ψ Apenarse ante situaciones comunes.
- ψ Sufrir desmotivación, apatía y hasta depresión.
- ψ No atreverse a reclamar algo legítimo.
- ψ Abrumarse ante el exceso de demandas de los demás.
- ψ Acumular sentimientos hasta explotar.
- ψ Dar demasiada importancia al “qué dirán” o a la aprobación de los demás.
- ψ Hacer muchas cosas que realmente no se desean.
- ψ Exceso de tensión y/o miedo en el intercambio social.
- ψ No atreverse a dejar una relación interpersonal nociva.
- ψ Dar más valor a las creencias y convicciones de los demás que a las propias.

En la conducta agresiva la persona aprende a expresar enojo, inconformidad o malestar, pero necesita señalar o hacer saber a la otra persona lo incompetentes que son. Se manifiesta de diferentes maneras, deteriorando las relaciones humanas y se crean más problemas de los que intenta resolver la persona. Algunos aspectos de la conducta agresiva se manifiestan en lo siguiente:

- ψ Mostrarse rígido e inflexible.
- ψ Abusando de otros siendo insensible a sus necesidades.
- ψ Expresando los sentimientos con tonos y ademanes hirientes.

- ψ Actuar a la defensiva con frecuencia.
- ψ Enojarse con facilidad.
- ψ Emitir críticas constantes.
- ψ Querer siempre la razón.
- ψ Culpar a los demás y juzgando sus acciones.
- ψ Sentirse fácilmente amenazado.
- ψ Reaccionar exageradamente.
- ψ Cerrarse, no escuchar, no tolerar desacuerdos.
- ψ Ver únicamente lo que falta en los demás.

Las conductas no asertivas traen como consecuencia una mala relación con uno mismo y con las demás personas, para evitar esto podemos hacer uso de algunas técnicas asertivas, Smith (1980) hace referencia a algunas de ellas:

1.- Formas de decir NO.

- ψ NO natural. El individuo indica de una manera espontanea "NO".
- ψ Escuchar activamente y decir NO. La persona repite lo que le ha dicho otra persona, con ello indica que se ha entendido la petición, pero al final se dirá un NO.
- ψ No razonado. Primero se dice un NO y posteriormente se indicará una sincera explicación.
- ψ No temporal. Se indica a la persona un NO en ese momento pero se puede pedir la petición en otra ocasión. La persona debe tomar en cuenta que si no quiere aceptar la petición no debe dar un NO temporal.

2.- Disco rayado. La persona debe indicar con una frase lo que quiere o necesita expresar en ese momento, sin cambiar la actitud y se debe repetir cuantas veces sea necesario.

3.- Banco de niebla. La persona acepta las críticas y los comentarios de las demás personas sin que ello le perjudique a nivel personal.

4.- Libre información. Está técnica le permite al individuo expresar de manera abierta información acerca de sí mismo hacia los demás.

5.- Aserción negativa. Le enseña al individuo a aceptar sus errores o faltas, sin excusarse, reconoce de manera comprensiva las críticas ya sean positivas o negativas.

6.- Interrogación negativa. Se pregunta al individuo o individuos sobre sus sentimientos negativos acerca de alguna problemática y así poder mejorar la comunicación.

7.- Técnica autorrevelación. Con ésta técnica se enseña a aceptar al individuo sobre aspectos positivos y negativos de su personalidad, para favorecer la comunicación y evitar la manipulación.

8.- Compromiso viable. Se ofrece a la persona una alternativa en caso de que la situación no sea la adecuada.

Ser una persona asertiva significa que se es consciente de sí mismo, de la realidad de sus sentimientos y conducta. La conducta asertiva se caracteriza por pedir, expresar lo que siente y necesita, es poner en práctica las habilidades propias, respetando los derechos de los demás, significa tener el valor de usar la percepción y la comunicación ya que lo que cuenta más en un mensaje no es el “qué” sino el “cómo” se dice (Rodríguez, 1988).

La asertividad es una forma de comunicación importante para el adolescente porque le permite expresar lo que piensa, quiere y siente de tal forma que no se daña a sí mismo ni a los demás. En el plano de la sexualidad a través de diferentes técnicas el individuo podrá ejercerla sin presión ni manipulación social alguna.

Grados (2006) menciona que un aspecto que se ha considerado importante en cuanto a la asertividad es la toma de decisiones, ya que es un proceso mediante el cual el individuo determina qué quiere hacer, se siguen ciertos pasos para poder alcanzar sus metas a futuro, establecer un proyecto de vida y, por supuesto,

solucionar problemas que se nos vayan presentando en diferentes situaciones es decir, ante diferentes alternativas poder elegir con responsabilidad la más conveniente.

Algunas formas de toma de decisiones son:

- ψ Decisiones por impulso. Las personas toman decisiones, sin pensar en las consecuencias.
- ψ Decisiones que se posponen o demoran. Las personas no deciden en el momento de tomar decisiones.
- ψ Decisiones que no son elegidas por sí mismo. La persona no decide directamente, deja que otra persona como los padres, maestros, compañeros decidan por ellos.
- ψ Toma de decisiones adecuada. Se toma una decisión de forma consciente después de haber realizado un proceso, esto permite disfrutar y alcanzar las metas y considera las consecuencias inmediatas o a largo plazo.

Gutiérrez e Ibáñez (2010) presentan un modelo (Grados,-Krumboltz-Rodríguez) en donde se enlistan los pasos para llevar a cabo el proceso de una toma de decisiones por parte del adolescente:

Paso 1.- *Identificar y definir del problema.* El adolescente identificará que se encuentra en una situación en la que tiene que decidir cierta problemática.

Paso 2.- *Generar alternativas.* Identificará las diferentes opciones que tiene y que no tiene a su alcance.

Paso 3.- *Identificar y analizar factores sociales, personales, intereses y habilidades,* en donde se deberán tomar en cuenta diferentes factores:

- ψ Sus intereses en la vida.
- ψ Las capacidades intelectuales y físicas (se pueden favorecer a través de la experiencia personal, escolares, pruebas psicológicas, exámenes médicos, etc.).

- ψ Sistema familiar (estilo parental, el apoyo y creencias brindadas en la misma, hacia sus intereses, la economía).
- ψ Los costos de acuerdo con sus intereses en la vida.

Paso 4.- *Evaluar alternativas.* Analizar sus alternativas y evaluarlas de acuerdo con sus objetivos personales, capacidades y sistema familiar.

Paso 5.- *Elegir una alternativa.* Con base en sus creencias tomará una decisión, la que él considere más adecuada, una vez analizados los factores mencionados anteriormente.

Paso 6.- *Asumir riesgos e implementar un plan de acción.* Cuando ya se eligió una opción se propone un plan de acción para llevarla a cabo y posteriormente se asumen los riesgos que impliquen.

Paso 7.- *Evaluar.* Cuando se ha evidenciado la opción se determinará si fue adecuada o inadecuada.

La asertividad es la capacidad que debe desarrollar el adolescente para hacer valer sus derechos personales, expresando lo que quiere, siente y desea de una forma adecuada sin pasar por los derechos de las demás personas, con ello se respeta a sí mismo y respeta a los demás, esto le permite formar relaciones interpersonales constructivas para un mayor crecimiento personal. Es importante que el joven reafirme su autoconcepto, autoestima, comunicación, autonomía, autocontrol, toma de decisiones y como consecuencia afrontará los riesgos a los que está expuesto en el tema de la sexualidad (Monroy, 1990).

Por otro lado el proceso de la toma de decisiones les permite a los adolescentes identificar qué es lo que quieren hacer en el futuro, así como también tomar decisiones por sí mismos considerando la opinión de los demás sin que éstos puedan afectarle, que se tomen el tiempo necesario para poder analizar las alternativas con las que cuentan y que elijan la más apropiada para sí en las diferentes circunstancias en las que se puedan presentar, este proceso se aplica para todo tipo de decisiones a corto, mediano y largo plazo.

CAPÍTULO 5: SEXUALIDAD

“La espiritualización de la sensualidad se llama amor”

Friedrich Nietzsche

La sexualidad es un concepto muy amplio y para su estudio requiere de un enfoque multidisciplinario ya que es una manera de conceptualizar la realidad del individuo y necesita de diversas disciplinas como la biología, psicología, sociología, antropología ya que entre ellas se complementan para lograr un concepto más amplio (Rubio, 1998). Para fines de esta investigación se retomará el Enfoque bio-psico-social, en el que se visualizan aspectos biológicos, psicológicos y sociales y la teoría Holónica de la sexualidad que comprende: la reproductividad, el género, erotismo y los vínculos afectivos.

Modelo Bio-Psico-Social

Perspectiva biológica

Desde este punto se explica la conducta sexual a través de los mecanismos biológicos como son los genes, las hormonas, el funcionamiento del sistema nervioso y el aparato reproductor femenino y masculino.

Charles Darwin (1872) mencionó que las especies animales y vegetales se desarrollan continuamente a través de un fenómeno llamado selección natural, el cual consiste en “la supervivencia del más adaptado”, ya que en cada especie existen individuos que se adaptan mejor que otros, y son los que tienen una mayor probabilidad de sobrevivir y reproducirse y, consecuentemente, por lo tanto, transmitir sus genes a otras generaciones.

Los genes son segmentos de cromosomas de ADN, cada célula humana contiene normalmente 46 cromosomas; las células se organizan en 23 pares, cuya información genética da lugar a las características del individuo.

Las especies que no desarrollan rasgos adaptables, terminan por extinguirse y no transmitir información genética, misma que no sólo hereda las características físicas, sino también el comportamiento sexual (Rathus, 2005). El biólogo Wilson (1975) propuso la teoría de la sociobiología en la que define la aplicación de la biología evolutiva a la comprensión de la conducta sexual, incluidos los humanos, quienes, por ejemplo, eligen a su pareja por el atractivo físico ya que este es un indicador de salud. También el patrón de cortejo es importante porque el individuo elige a su pareja a través de medios que le permitan el éxito reproductivo; en general, el núcleo familiar deberá estar conformado por un varón, una mujer y sus crías, lo cual significa que el individuo crecerá y se desarrollará dentro de mayores oportunidades de supervivencia.

Otro mecanismo importante que propuso Darwin es la selección sexual que consiste en las características que influyen en el acceso a las parejas y se lleva a cabo en dos procesos:

- 1.- Selección intrasexual: Es la competencia entre dos individuos del mismo sexo para obtener el acceso al apareamiento con la pareja del sexo opuesto (por lo regular los machos).
- 2.- Selección intersexual: Es la elección preferencial de los miembros de un sexo, (por lo regular las hembras), para elegir a miembros del género opuesto.

Para los varones existen tres estrategias:

- 1.- Tener éxito en la selección intrasexual al derrotar a los otros varones y por consiguiente tener acceso a las mujeres.
- 2.- Conseguir el éxito en la selección intersexual al poseer recursos que puedan atraer a las mujeres.
- 3.- Hacer uso de la fuerza para obtener el coito (violación).

La conducta sexual se ve influenciada por diferentes mecanismos como la selección sexual en el que se forman parejas y los miembros del grupo compiten para que el individuo más apto pueda tener el acceso al apareamiento, esto se lleva a cabo a través de componentes como los genes, las hormonas y los aparatos sexuales.

Perspectiva psicológica

La conducta no sólo está influida por el área biológica y los procesos que el individuo no puede controlar a nivel consciente, sin embargo, busca sentirse aceptado y valorado para sí y para los otros, indudablemente en la sexualidad interviene un factor muy importante que es el emocional, adquiere un significado de afecto y amor (Katchadourian, 1979).

Shibley (2006) menciona que la sexualidad es importante para el concepto de sí mismo y la formación de la identidad, ya que uno de sus componentes es la identidad sexual, que es cómo se comporta el individuo, ya sea mujer u hombre, dentro de la sociedad.

Dentro de los diferentes enfoques psicológicos una teoría muy importante es la psicoanalítica, en la cual se considera que la personalidad está conformada por tres componentes: ello, yo y super yo.

- ψ El *ello* se va encontrar en el momento del nacimiento, es parte básica de la personalidad y está regida por el principio del placer.
- ψ El *yo* está regido por el principio de realidad, que trata de mantener a la persona en interacciones realistas y racionales con las demás personas.
- ψ El *superyo* es la conciencia de la persona. Contiene los valores, las normas y opera con base en el idealismo.

Dentro de la conducta humana existe una fuerza motivacional llamada *libido*, que es una energía sexual, que se encuentra en diversas zonas del cuerpo que Freud quién es el padre del psicoanálisis a finales del siglo XIX, llamó “zonas erógenas”: zona de la piel o membrana que es extremadamente sensible a la estimulación y se encuentran en los labios, la boca, genitales y recto.

Freud consideró varias etapas del desarrollo psicosexual:

- ψ Etapa oral: Dura desde el nacimiento hasta casi el primer año de vida. El principal placer se concentra en estimular la boca.

- ψ Etapa anal: Ocurre alrededor del segundo año de vida. En esta etapa el individuo se concentra en la eliminación de las eses fecales.
- ψ Etapa fálica: Esta etapa se presenta desde los 3 hasta los 5 o 6 años de edad. Se caracteriza por el gran placer de la masturbación, el niño varón centra su atención en su falo (pene). Aquí se va a presentar lo que se conoce como el complejo de Edipo y Electra.

En el complejo de Edipo el niño varón ama a su madre y odia al padre a quien ve como rival en los afectos de la madre. Con el tiempo el niño experimenta una gran ansiedad, deja de desear a la madre y se identifica con el padre, esto es muy importante para el desarrollo de la personalidad humana. En el caso de las niñas se presenta el complejo de Electra en el cuál la niña comienza deseando al padre.

- ψ Etapa de latencia que dura hasta la adolescencia. Los deseos sexuales en esta etapa son reprimidos o se encuentran en una etapa inactiva.
- ψ Etapa genital en la que los impulsos sexuales se vuelven específicamente genitales, los impulsos se fusionan con las demás etapas para llegar a un objetivo principal que es la reproducción.

Las personas no pasan automáticamente de una etapa a otra y existe la posibilidad de fijación en alguna de ellas.

El aprendizaje influye en la sexualidad, ya que la conducta sexual también es aprendida. En la teoría del condicionamiento clásico se menciona que la conducta sexual se lleva a cabo cuando un estímulo que no tenía carga sexual, ha sido condicionada para obtener una respuesta de excitación. Por otro lado, el condicionamiento operante, nos indica que cuando se presenta un estímulo agradable en el encuentro sexual, se volverá a repetir la conducta, mientras que si es un estímulo aversivo, lo evitará (Sánchez, 2010).

La teoría del aprendizaje social se basa en el principio del condicionamiento operante en el cual intervienen dos procesos para llevarse a cabo: Imitación e identificación, que resulta útil para explicarse la identidad de género y el sentido de masculinidad y femineidad. En la teoría del intercambio social se supone que la persona tiene libertad de elegir una pareja dado que, como el individuo es hedonista, siempre buscará las recompensas y evitará los costos; las recompensas pueden ser muy variadas, por ejemplo, dinero, bienes y servicios; y los costos pueden ser tiempo y vergüenza. Por su parte, dentro de la teoría cognitiva la base principal de la sexualidad son los pensamientos; lo que piensa el individuo influye en lo que siente. Si la persona se considera que tiene pensamientos positivos y felices, entonces, tenderá a sentirse mejor que si tiene ideas negativas (Shibley, 2006).

Como podemos observar, estos enfoques diversos consideran que a través de diferentes etapas de la vida el individuo va formando su personalidad, y el medio social en el que se desenvuelve también influye de forma significativa en su desarrollo.

Perspectiva sociológica

La conducta humana no sólo está determinada por el punto de vista biológico y psicológico, también intervienen los factores sociales, por ejemplo, las actitudes hacia la sexualidad, creencias, valores, normas de un grupo, mismas que influyen en la conducta sexual de un individuo (Rathus, 2006). La sexualidad se ve influenciada por diferentes instituciones sociales como la religión, economía, la familia, la medicina y las leyes.

La religión es una institución que ha moldeado las normas sociales en cuanto sexualidad, y se ha enfocado principalmente en la procreación, e incluso no se permite el placer sexual pleno; en caso de que haya matrimonio tiene que ser heterosexual, sólo puede procrearse. El factor *económico* es muy importante; si una familia tiene un nivel económico bajo, va a afectar la sexualidad dentro del matrimonio y la relación con los hijos. La *familia* es una de las instituciones más significativas porque, ya que a través de la socialización con los hijos se les

enseñan las normas adecuadas de conducta dentro de la sexualidad en la sociedad. La *ley* también influye en la sexualidad ya que las leyes determinan las normas y éstas son la base de los mecanismos de control social, puede otorgar castigo a ciertas conductas ilegales y así desalentar a las personas para que participen en ellas (Shibley, 2006).

Entonces, la conducta sexual está influenciada por diferentes instituciones ya que a través de un conjunto de normas conduce al ser humano a tener presente qué es lo que quiere y en qué momento hacerlo, qué decir y con quién. A esto se le conoce como guión sexual porque están basados en comportamientos sociales y varían según la cultura.

Un guion sexual está compuesto por diversos componentes (Gagnon, 1980). :

- ψ *Quién*: La persona sabe y elige con quién tener una relación sexual coital, el número de personas, la clase, raza, religión, grupo étnico, etc.
- ψ *Lo que se hace*: Se refiere a qué prácticas sexuales lleva a cabo, en qué momento y con quién; por ejemplo, se espera que en el matrimonio, se tenga una relación sexual coital como parte del guión sexual matrimonial.
- ψ *Cuándo*: Se refiere a cuando el individuo se encuentre en edad madura y reproductiva.
- ψ *Dónde*: Las prácticas sexuales deban llevarse a cabo en un lugar adecuado.
- ψ *Por qué*: En este aspecto las razones pueden ser muy variadas, para tener hijos, sentir placer, por diversión, pasión, amor, intimidad, rebeldía, etc.

Cuando el individuo aprende un guión sexual se va desarrollando conforme va evolucionando dentro de la sociedad (Gagnon, 1980). Los guiones nos indican cómo comportarnos, el lugar y el momento para hacerlo, así como también las diferentes

instituciones que se encuentran a nuestro alrededor a través de las normas, valores y creencias que lo conforman.

Modelo Sistémico de la sexualidad

La sexualidad humana es el resultado de cuatro potencialidades humanas que dan origen a cuatro holones o subsistemas que componen a un todo, sin dejar de lado su complejidad: reproductividad, género, erotismo y vínculos afectivos (Rubio, 1998). El presente trabajo está basado en este modelo.

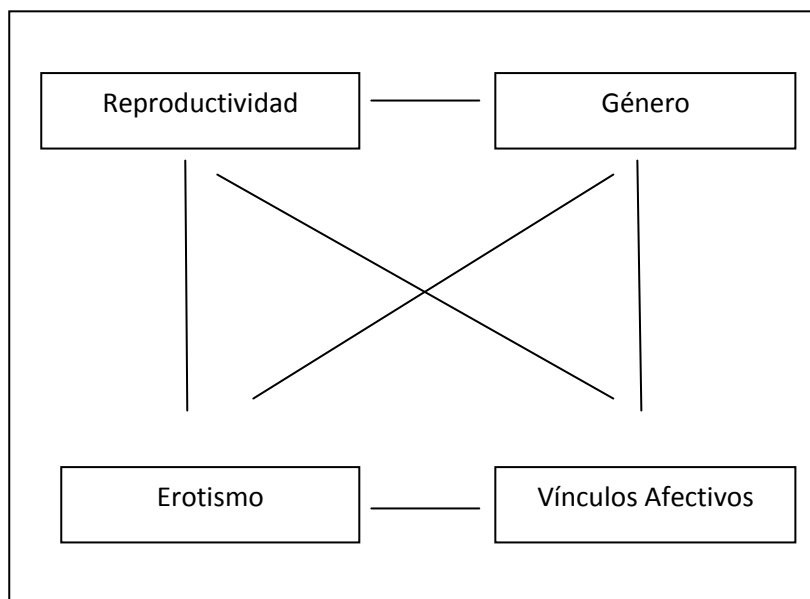


Figura 1: Modelo Sistémico de la sexualidad (Rubio, 1998)

Reproductividad

Se considera reproductividad a la construcción mental que no sólo se limita al área biológica ya que permite al individuo expresar parte de sí mismo en todo lo que hace. Se le va a llamar reproductividad y no reproducción a la potencialidad de ayudar al crecimiento de otros, es decir, no se va a concretar al hecho de tener una hija o un hijo biológicos (puede ser), se logra a través de una forma emocional y espiritualmente, finalmente la potencialidad ahí está, no todas las personas pueden hacer uso de ella (Rubio, 1998; Gómez, Palacios y Peña, 2006).

Género

Este holón se considera como una construcción mental social diferencial de los seres humanos en dos tipos: masculinos y femeninos; la diferenciación sexual no es un hecho meramente anatómico, una mujer lo es, por la estructura fisiológica que la compone, pero, culturalmente puede ser masculina o femenina; en el caso de un hombre, de igual manera, puede ser masculino o femenino, la persona se identifica con conductas, hábitos y actitudes a partir de su sexo (Cazés, 1998; Rubio, 1998; Gómez et al, 2006).

Un aspecto psicológico importante es la identidad sexual que comprende tres elementos: identidad de género, rol de género y orientación sexual.

- ψ *Identidad de género.* Es el hecho de identificarse con su propio sexo, es decir, el sujeto se siente hombre o mujer y lo manifiesta en sentimientos, actitudes y comportamientos (Lamas, 1997).

- ψ *Rol de género:* es todo lo que una persona hace o dice para indicar a la sociedad e incluso a uno mismo, el papel que juega en la sociedad de acuerdo con su sexo, se forma con el conjunto de normas y prescripciones que dicta la sociedad.

- ψ *Orientación sexual:* se refiere a la atracción, gusto o preferencia, de la persona para elegir compañero sexual (Hiriart, 2001) puede ser:
 - ψ Heterosexual: atracción amorosa y erótica sexual con personas del sexo opuesto.
 - ψ Homosexual: Atracción amorosa por personas del mismo sexo.
 - ψ Bisexual: Es la atracción amorosa por personas de ambos sexos.

Erotismo

Por erotismo se entiende la potencialidad humana de experimentar placer sexual, es decir, activan la respuesta sexual humana, se asocia la experiencia placentera con el deseo de contacto físico con otra persona, pero no se limita a la relación sexual coital, se puede expresar en diversas formas como pueden ser la música, la poesía, los aromas de las flores. En el plano sexual se manifiesta en caricias, besos, abrazos (Rubio, 1998; Gómez, et al, 2006).

Vinculación Afectiva

El cuarto componente de la sexualidad es el de vínculo afectivo y se entiende como la capacidad humana de relacionarse con otra persona, es la manifestación de afecto, de amor. El amor es una experiencia subjetiva y particular de cada persona, no es sólo un sentimiento, pasión y placer, sino que también es compromiso con uno mismo y con las demás personas (FISAC, 2001). Un vínculo es un lazo afectivo, es unión, el vínculo afectivo es la potencialidad humana para amar y apreciar a los demás seres humanos como resultado de la necesidad de permanecer en el mundo (Rubio, 1998; Gómez, C. et al. 2006).

Se diferencian, tres tipos de vínculos en donde las personas se alían, comparten, reflexionan, negocian para afrontar su mundo:

- 1.- Vínculo fuerte: Se refiere a la interacción en el cual hay una conexión emocional estable (madre-hijo).
- 2.- Vínculo medio: En este tipo de vínculo la amistad es importante, pero es vulnerable, no es estable.
- 3.- Vínculo débil: Es una relación informal, no hay un lazo emocional afectivo, es una relación que no tiene un componente emocional (FISAC, 2001).

La sexualidad es un concepto muy amplio que se ha delimitado sólo a la genitalidad, por ejemplo, crecimiento de órganos sexuales, concepción, embarazo e infecciones de transmisión sexual que indudablemente sí tienen que ver con la sexualidad, sin embargo, es sólo una parte de la misma; también tiene que ver con emociones, sentimientos, acciones y costumbres, es parte del individuo como persona, que está con él desde que nace hasta que muere y que se da en un contexto social determinado (García, 1998).

Salud sexual

En la organización Mundial de la Salud (OMS) se define el concepto de salud como el bienestar biológico, psicológico y social, no sólo es la ausencia de enfermedad, y se deben tomar en cuenta diferentes dimensiones: salud social, física, intelectual, espiritual y emocional (Juárez, 2011).

La salud sexual es un proceso continuo de bienestar en los diferentes ámbitos de la vida del individuo ya sea físico, psicológico y sociocultural, y cuando se habla de bienestar sexual, se refiere al disfrute de la vida sexual siempre que no implique un riesgo de un embarazo no deseado e infecciones de transmisión sexual, que altere el bienestar de la persona incluyendo la identidad, la autoestima, los derechos y las obligaciones, el afecto, el erotismo, prácticas sexuales, etc.(Díaz, Torrente y Ramírez, 2011).

Prácticas sexuales que el individuo lleva a cabo:

El *Beso*. El beso es una práctica muy común dentro de nuestra cultura, es una forma de expresar afecto y cariño a otras personas.

Fantasías: El individuo evoca recuerdos eróticos y son capaces de llegar al orgasmo.

Las *caricias eróticas*: Esta práctica es muy común en la adolescencia, es el contacto físico de diferentes partes del cuerpo, es muy segura, evita un embarazo no planeado e infecciones de transmisión sexual (Hiriart, 2001).

El *autoerotismo*: El autoerotismo o masturbación como se le conoce comúnmente, es una práctica que consiste en la estimulación de los genitales o de otras zonas erógenas, se puede utilizar las manos u objetos que se frotran contra el mismo cuerpo, produciendo excitación sexual.

Las *Relaciones Sexuales Coitales*: Es otra expresión de la sexualidad y se refiere a la introducción del pene en la vagina, que es acompañado de movimientos rítmicos que generalmente producen placer sexual, siendo la forma en que muchos seres vivos la pueden utilizar para reproducirse en un plano biológico; también intervienen factores emocionales y sociales.

Sexo anal: Es la penetración del pene, dedos o algún objeto en el ano.

Sexo oral: Esta práctica se da cuando entran en contacto los labios y la lengua con los órganos genitales (Katchadourian, 1979).

Como ya se mencionó, las relaciones con los amigos juegan un papel muy importante en la etapa de la adolescencia sobre todo en la construcción de la identidad personal, ya que existe una gran identificación con el grupo, y también, tiene una gran necesidad de sentirse *aceptado* por la sociedad a través de su grupo social, se enfrenta a conductas de riesgo como lo son: acceder a tener encuentros sexuales aún cuando no lo quieran, aparentemente les hará parecer mayores, les dará popularidad y aceptación (Katchadourian, 1979; Zavala y López, 2012).

Cuando el individuo pone en práctica alguna expresión sexual se deben tener en cuenta ciertos riesgos, en la adolescencia los embarazos no deseados y las Infecciones de transmisión sexual (ITS) son los problemas más comunes a los que se enfrentan (Robles y Diaz-Loving, 2011).

Por otro lado, las infecciones de transmisión sexual son consideradas en nuestra cultura como algo vergonzoso algo que debe ser callado ya que se les considera

como un deterioro de la conducta moral o “un castigo divino”, lo que esto conlleva a no tratarse medicamente o automedicarse. MEXFAM menciona que ambas pueden causar daños serios y permanentes a la salud, especialmente cuando no se tratan a tiempo o no se detectan, ya que son padecimientos:

- ψ Infecciosos (pueden en ser producidos por bacterias, virus, parásitos y hongos) (García, 1998). Las ITS que son provocadas por virus no tienen cura, pueden controlarse con medicamentos, pero, cuando el virus entra al organismo, no es posible eliminarlo, por ejemplo, Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), herpes genital y Virus del Papiloma Humano (VPH) (Robles y Díaz-Loving, 2011).
- ψ Contagiosos (se transmiten de una persona a otra).
- ψ Por contacto sexual (el mecanismo más importante de entrada de estas infecciones al cuerpo, son los órganos genitales, en segundo término se encuentran las transfusiones sanguíneas y finalmente las inyecciones intravenosas, en drogadictos, que utilizan jeringas contaminadas).
- ψ Día con día se van sumando nuevas ITS, siendo la mayoría de ellas son: bacterias (sífilis, gonorrea, chancroide, vaginitis por estafilococo, estreptococo y E. Coli).
- ψ Por Virus (herpes genital, condilomas acumulados, SIDA, hepatitis tipo B, granuloma inguinal)
- ψ Por hongos (candidiasis) (García, 1998).

Por otro lado algunas ITS no presentan sintomatología aparente en sus etapas iniciales, lo cual dificulta su detección temprana (Contreras, 2007).

Embarazo Adolescente

Pick (1995) menciona que existe consecuencias en un embarazo adolescente que implican factores biológicos, psicológicos y sociales, así como (Mexfam, 2013). Estos factores son:

Factores biológicos:

- ψ Se pueden presentar abortos y estos traen como consecuencias: complicaciones anestésicos, perforaciones uterinas, hemorragia, enfermedad inflamatoria pélvica, e incluso la muerte, y consecuencias tardías como: embarazo ectópico o la infertilidad, sin dejar de lado las consecuencias psicológicas como la culpa, depresión, ansiedad y trastornos de estrés postraumático (Doblado, De la Rosa y Junco, 2010).
- ψ Partos prematuros.
- ψ Mayor trabajo de parto, lo que implica sufrimiento fetal.
- ψ Trabajo de parto terminado en cesárea.

Factores psicológicos:

- ψ Preocupación por sí mismo.
- ψ Desequilibrio emocional.
- ψ Confusión de la identidad.
- ψ Depresiones.
- ψ Intento de aborto.

Factores sociales:

- ψ Deserción escolar.
- ψ Empleo con salario deficiente.
- ψ Rechazo familiar.
- ψ Situación económica precaria.
- ψ Vivir con los padres o suegros.
- ψ Dependencia hacia los padres.

Medidas de prevención y tratamiento

En Mexfam (2013) se señala que es muy importante saber cómo prevenir ITS y también cómo evitar transmitirlos, algunas normas son:

- ψ Proporcionar información adecuada sobre las características de las ITS, como se contraen, qué se puede hacer en caso de contraerlas y que sean diagnosticadas adecuadamente.
- ψ Es importante hacer saber al joven que la abstinencia es el método más seguro para evitar embarazos no planeados e Infecciones de transmisión sexual, en caso de que no sea así, se recomienda el uso del preservativo tanto femenino como masculino.
- ψ Se recomienda que la persona tenga sólo una pareja sexual para evitar contagiar y contagiarse de alguna ITS.
- ψ También se recomienda acudir con el médico periódicamente (García, 1998).
- ψ Es importante no compartir la ropa interior con otras personas.
- ψ Es importante, que se utilice un preservativo para cada una de las prácticas sexuales a realizar (sexo vaginal, anal y oral).
- ψ Estas infecciones se pueden contraer con un solo contacto no protegido.
- ψ La mayoría de las infecciones de transmisión sexual tienen cura a excepción del Virus de Inmunodeficiencia Humana, otras infecciones se pueden controlar con medicamento.
- ψ Tener prácticas sexuales seguras, es decir, aquellas que no implican intercambio de fluidos vaginales, semen, sangre, por ejemplo, el faje, las caricias y los besos.

Educación de la Sexualidad

La educación sexual es un conjunto de actitudes con respecto a la sexualidad, que debe ser progresiva, es decir, comenzar a edades tempranas ya que ayuda a los individuos a obtener mayor seguridad y confianza en sí mismos, y con las relaciones interpersonales. Cuando existe un canal abierto de comunicación en aspectos de sexualidad se facilitan las relaciones entre padres e hijos o entre alumnos y docentes y, por consiguiente, tiende a disminuir la vergüenza con respecto al tema. Contar con información de la sexualidad y saber lo que sucede a su alrededor disminuye la incertidumbre y ayuda a tener un mayor control, ya que la ignorancia genera ansiedad (Suárez, citado en Hiriart, 2001).

El proceso de educación de la sexualidad, de acuerdo con Giraldo (1981) se compone en formal e informal:

- ψ *Informal*: Es un proceso en el cual el individuo aprende y se enseña de forma ineficiente, se adoptan las actitudes, y conductas diarias, se da en el hogar, es ahí donde se adquieren las normas de la futura conducta sexual.
- ψ *Formal*: Es un proceso de aprendizaje, si está planeado y de forma consciente se adquiere a través de diferentes medios (clases, pláticas, conferencias, libros).

Este autor también propone que existen tres aspectos a considerar en la educación sexual:

- ψ *Vivencias*: Son las experiencias que tiene el individuo a lo largo de su vida.
- ψ *Actitudes*: La actitud es una posición mental que tiene el individuo positiva o negativamente, a favor o en contra de algo; se transmiten a través de las ideas, palabras y la conducta, esto se forma en las etapas tempranas de vida.
- ψ *Información*: Es muy importante que se proporcione de una forma gradual y oportuna de acuerdo a las etapas en que el individuo va viviendo y no limitarse a los aspectos anatómico-fisiológicos ni al proceso de la reproducción, son importantes también los aspectos psicológicos y sociales.

Siecus (1988) expone los objetivos principales de educación de la sexualidad, los cuales son:

- ψ Que el individuo obtenga un conocimiento adecuado de sus propios procesos de maduración física, mental y emocional en el contexto de la sexualidad.
- ψ Eliminar temores y ansiedades relacionados con el desarrollo sexual del individuo.
- ψ Fomentar actitudes positivas respecto a las manifestaciones de la sexualidad.
- ψ Proporcionar información acerca de los derechos y las obligaciones sexuales que tiene como individuo.
- ψ Promover la salud sexual, física, mental, emocional y social.
- ψ Es importante que los adultos acepten que los adolescentes son “personas” y principalmente que son seres sexuales, con necesidades sexuales. La educación sexual no tiene por objeto reprimir ni controlar la expresión sexual, al contrario, mostrar las inmensas posibilidades que la sexualidad humana ofrece para la realización del individuo.

A su vez Sánchez (2010) reseña que para ampliar las finalidades de la educación sexual se debe:

- ψ Desarrollar en las mujeres las habilidades para protegerse de las agresiones sexuales, de una manera consciente, a través de modelos amorosos y actitudes positivas.
- ψ En el caso de los hombres, promover programas para poder visualizarse como seres humanos y poder expresar emociones y el manejo de la violencia.
- ψ Promover programas de salud sexual para mujeres y hombres que conlleven a la independencia emocional, mental y económica.
- ψ Dejar que la mujer decida en qué momento ser madre, nada ni nadie puede influir en su decisión.
- ψ Educar al hombre para ejercer una nueva paternidad.

- ψ Aceptar que mujeres y hombres son iguales ante la vida, ambos deben tomar conciencia sobre la expresión de sentimientos, no debe haber imposición uno sobre el otro.

En México ha predominado un modelo de educación sexual con una visión estrictamente biológica, con fines meramente reproductivos (Hernández, Flores y Echavarría, 2011). Por lo que es muy importante manejar también temas como erotismo, derechos sexuales y el ejercicio de la sexualidad.

Con la nueva reforma educativa implementada en el año 2005 y a la fecha, dentro del contenido temático que se imparte a los alumnos con respecto a la sexualidad, en Ciencias I ò biología, en el bloque IV, se han incorporado los siguientes subtemas:

- 1.- Sexualidad humana y salud: Anatomía y menstruación.
- 2.- Análisis de las cuatro potencialidades humanas: Enfoque sistémico de la Sexualidad.
- 3.- La importancia de tomar decisiones informadas para una sexualidad responsable, segura y satisfactoria: salud sexual (Infecciones de Transmisión sexual).
- 4.- La importancia de decidir cuándo y cuántos hijos tener: Salud reproductiva (métodos anticonceptivos).

A pesar de haber incorporado nuevos tópicos en sexualidad, aún no se han incorporado temas relacionados con autocuidado en los adolescentes, la comunicación, asertividad, proyecto de vida, autoestima (estas temáticas se abordan en la materia de Educación Cívica y Ética, pero no están relacionadas directamente con la sexualidad), aún falta para que la educación sexual integral se implemente en las escuelas (Padrón, 2012).

Cuando se habla de sexualidad intervienen factores biológicos (anatomía y fisiología), pero es importante hablar de factores psicológicos y sociales, es importante también hacer ver al individuo que la sexualidad es algo que se vive y que no es ajeno a él mismo, en ocasiones sólo se remite a la genitalidad y no es sólo eso, tiene que ver con los pensamientos, sentimientos, emociones, relaciones

interpersonales, autoestima, ejercer derechos personales, si se siente bien el hecho de ser hombre o de ser mujer, las formas en cómo se puede ejercer la sexualidad (las diversas prácticas sexuales), al contar con un panorama más amplio de la sexualidad se omiten actitudes negativas, miedos, mitos respecto al tema y por consiguiente el individuo pueda hablar de ella, vivirla y hacerse responsable de sí mismo.

MÉTODO

Objetivo general: Evaluar el impacto del taller “Conociendo y reconociendo mi sexualidad” en los adolescentes participantes.

Los objetivos específicos:

- Elaborar y aplicar un taller teórico-vivencial basado en el modelo sistémico de la sexualidad.
- Proporcionar información clara y veraz de sexualidad que les permita identificar los factores de protección y de riesgo para su vida personal.
- Proporcionar un espacio para la reflexión.
- Comparar los resultados antes y después de la intervención.

Pregunta de investigación

¿Cuál es el efecto del taller teórico-vivencial “Conociendo y Reconociendo mi Sexualidad” en adolescentes de una secundaria pública del Estado de México?

Hipótesis general

El taller teórico-vivencial incrementará información sobre el conocimiento de la sexualidad.

Definiciones conceptuales

-Taller: Es un grupo de personas dentro de un espacio en el que hay un aporte personal creativo y crítico transformándose sujetos innovadores de la propia experiencia y superando así el esquema tradicional de receptores de la educación en donde se complementa la teoría y la práctica para el logro de un aprendizaje significativo (De Barros y Gissi, 1980).

-Conocimientos de sexualidad: Conjunto de información fidedigna y valiosa que maneja el adolescente relacionados con la sexualidad (Oliver, 2003).

Definiciones operacionales:

-Taller: Son diversas sesiones en las que se explora los conocimientos básicos sobre fisiología humana, métodos anticonceptivos, embarazo e infecciones de transmisión sexual; así como, el conocimiento de sí mismo (asertividad, toma de decisiones, control interno afectivo y control) como parte de su desarrollo.

-Conocimientos de sexualidad: Es el número de respuestas correctas del "Cuestionario" de sexualidad.

Variable independiente: Taller "Conociendo y reconociendo mi sexualidad".

Variable dependiente: Información con la que cuentan los adolescentes sobre sexualidad.

Tipo de investigación: Se realizó un estudio descriptivo y cuasiexperimental.

Diseño: Se utilizó un diseño de un solo grupo con medición antes-después, este diseño se diagrama de la siguiente manera:

G O₁ X O₂

Muestra

Se trabajó con $N = 41$ adolescentes, 16 mujeres y 25 hombres, con un rango de edad de 12-13 años, promedio de 12.3 y una desviación estándar de 0.54, de la escuela secundaria pública "Alfonso Reyes Ochoa" del Estado de México, en el turno matutino.

Instrumentos

Se utilizaron dos instrumentos:

1.- Cuestionario “Planeando tu vida” de Susan Pick (1995), (Apéndice 1) los reactivos fueron diseñados y validados en adolescentes de nivel socioeconómico bajo y medio de la ciudad de México por IMIFAP. Las áreas que conformaron este estudio son: conocimientos sobre sexualidad, asertividad, actitud hacia la sexualidad, anticoncepción, control, control interno afectivo y toma de decisiones.

2.- El segundo instrumento que se utilizó, fue “¿Qué te pareció el taller? Es un cuestionario informal (Apéndice 2) para evaluar el papel de la facilitadora y los contenidos del taller (Manzanares y Samaniego, 2008).

Materiales

- ψ Marcadores de colores
- ψ Cinta adhesiva
- ψ 41 cuadernos
- ψ 41 lápices
- ψ 270 hojas de reflexión
- ψ 41 revistas
- ψ 20 hojas rotafolio
- ψ Pegamento, tijeras
- ψ 200 hojas blancas
- ψ 20 fichas de trabajo
- ψ 50 fichas bibliográficas
- ψ 41 hojas de colores
- ψ Esquemas de los aparatos reproductores (Hombre-mujer)
- ψ 41 condones para hombre y 8 para mujer

Procedimiento

Para iniciar la investigación se hizo uso de las consideraciones éticas como es el *consentimiento informado* en el que se les dio a conocer a las autoridades y padres de familia las condiciones en las se llevaría a cabo un taller, la logística, los materiales y el *asentimiento informado* explicando a los alumnos las condiciones del taller.

Posteriormente, se aplicó el pre-test a los 6 grupos de primer año, utilizando un cuestionario dividido en dos secciones: información general y evaluación de conocimientos de sexualidad para identificar al grupo con mayor necesidad de intervención, también fue utilizado en el post-test (Apéndice1).

Una vez identificado el grupo de trabajo se inicio con la revisión bibliográfica sobre el contenido del taller, la elaboración del programa y el cronograma de su aplicación.

La intervención consistió en 19 sesiones de 50 minutos cada una, al concluir cada sesión se realizaba una reflexión grupal acerca de la temática abordada.

Una vez concluido el taller, se aplico el "Post-test".

Posteriormente, se llevó a cabo una junta informativa para comunicar los resultados obtenidos a nivel grupal a los directivos del plantel, alumnos y padres de familia.

RESULTADOS

Durante el transcurso del taller se trabajó con 41 alumnos, sin embargo, en la evaluación del post-test sólo se tomaron en cuenta 33 alumnos, los resultados que se presentan corresponden a este número de alumnos.

En el presente capítulo se muestran los resultados de datos generales, la evaluación inicial y la final; la evaluación formativa o continua (Rúbricas), y la evaluación del taller.

Datos generales

Se abordan los aspectos familiar, social, escolar y sexual:

En el área *familiar* el 73.6% de los alumnos viven con ambos padres, de los cuales 58% están casados; 75% cuenta con una escolaridad de secundaria, 30% de los padres no tienen un empleo formal y se dedican a un negocio propio. Por otro lado, en el caso de las madres, 60% se dedica a las labores domésticas y 75% tiene un nivel de estudios de secundaria. El 71% de los alumnos tiene 2 hermanos, y 90% menciona desenvolverse en un ambiente de confianza.

En el ámbito *social* 82.7% reporta que cuenta con amigos que viven cerca de su casa, 97% tiene amigos en la escuela; el 75% reporta que las actividades que hacen con sus amigos es platicar, jugar, bromear. En el área escolar 51% de los alumnos reporta que sí les gusta la escuela y al 94% le gustaría seguir estudiando la preparatoria.

En el área sexual 5.7% reporta que sí han tenido relaciones coitales y la edad a la que tuvieron la primera relación sexual fue a los 12 años de edad, de los cuales 2.9% reporta que sí pensó que podría embarazarse o embarazarse y los riesgos a los que se enfrentan; 62.6%, consideró que sería un embarazo no planeado, mencionando el 96% que se evitaría con el uso del condón. Las principales fuentes de información referente al uso del condón fueron el 35% profesores, 21.3% madre, 35% otros medios y 8.6% padre.

Evaluación inicial y final

En este apartado se presentan los resultados en tres secciones diferentes, el primero corresponde a los conceptos básicos de autoestima, asertividad y sexualidad, el segundo corresponde a los aspectos de sexualidad: estructuras del aparato reproductor del hombre, masturbación, embarazo y sus consecuencias e infecciones de transmisión sexual y, el tercero, a las conductas que llevan a cabo los alumnos con respecto a las temáticas de asertividad, toma de decisiones, control interno afectivo, control y actitud hacia la sexualidad.

En esta primera figura se presentan los resultados de la información sobre las definiciones de autoestima, asertividad y sexualidad con la que contaban los alumnos. Es importante destacar que no tenían información sobre asertividad, mientras que, en cuanto sexualidad sólo se remitían a relaciones sexuales coitales.

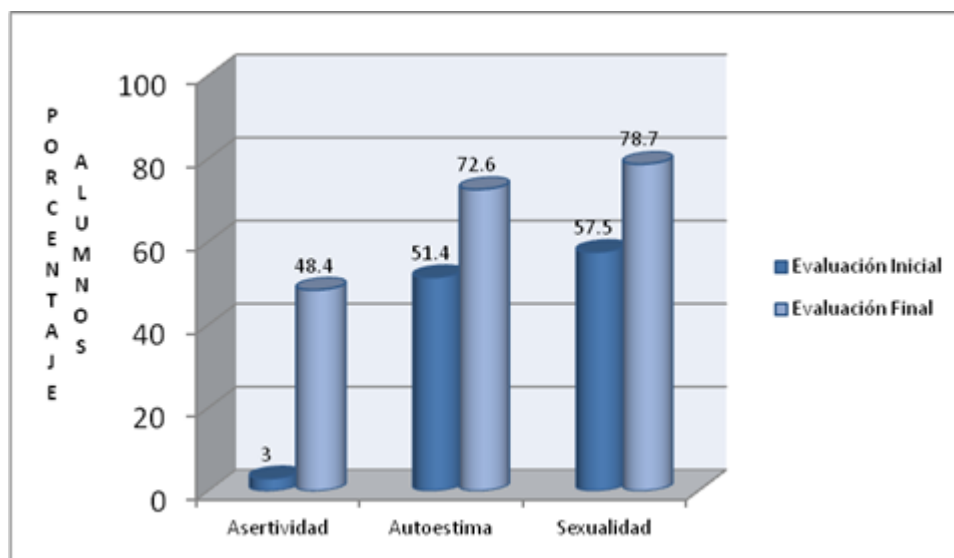


Figura 1. Definiciones con los que cuentan los alumnos.

Aspectos relacionados con la sexualidad

En la figura 2 se muestran los resultados sobre la información con la que cuentan los adolescentes acerca de algunos aspectos de sexualidad, se incrementó la información en general, aunque no en el aspecto de las Infecciones de Transmisión Sexual, ya que mencionaron que se les dificultó un poco.

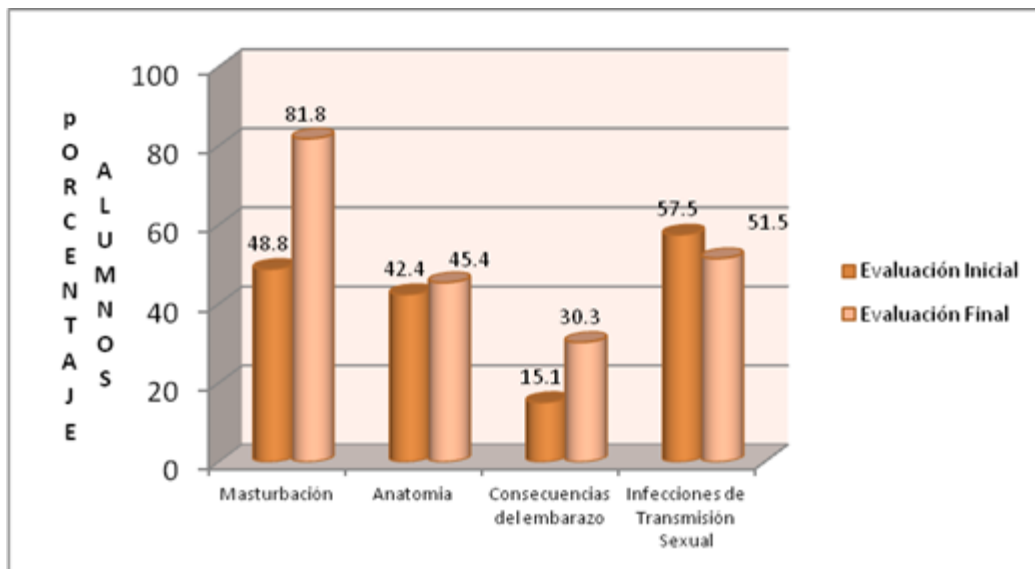


Figura 2.-Aspectos relacionados con la sexualidad.

En la figura 3 se puede observar un incremento en la información acerca de los diferentes métodos anticonceptivos, siendo los tres métodos más conocidos el condón para hombre, el parche anticonceptivo y el condón para mujer; es importante destacar que se anuló la opción de “No contestó” debido a la información obtenida.

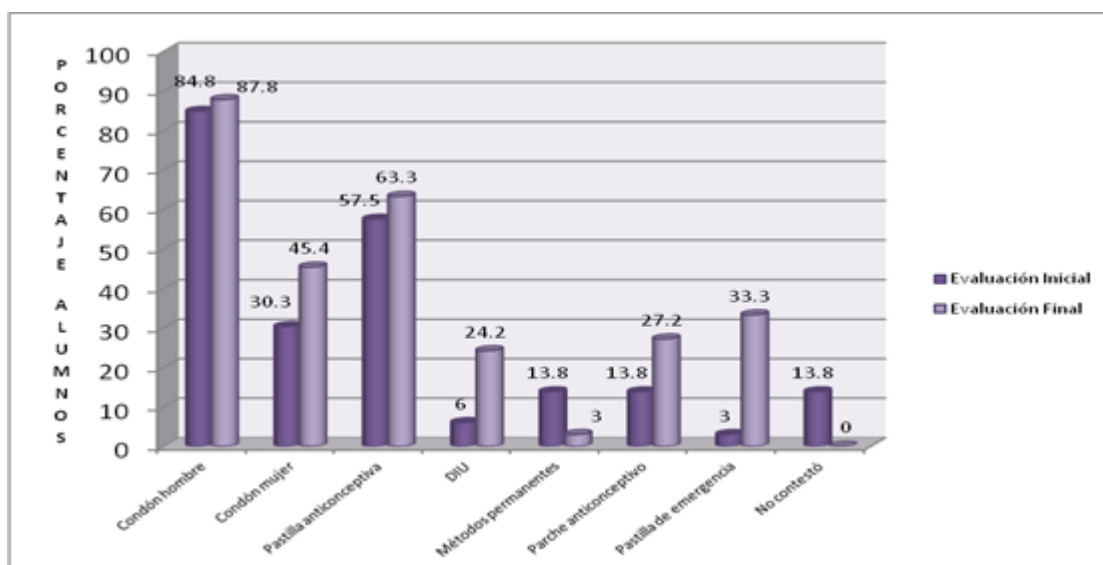


Figura 3.- Conocimientos sobre métodos anticonceptivos que tienen los adolescentes

Estos resultados muestran un incremento en la información con la que ahora cuentan los adolescentes sobre los métodos de prevención anticonceptiva, ya

conocen otras alternativas para cuidarse e identifican el condón para mujer y para hombre como la opción más efectiva para una relación sexual coital.

Conductas y actitud hacia la sexualidad

En la figura 4 se observan los resultados de las conductas que presentan los alumnos con respecto a la asertividad, toma de decisiones, control interno afectivo (el adolescente toma conciencia de contar con habilidades, aptitudes, y que puede resolver problemas sin tratar de caerle bien a la gente) y control (cuenta con el dominio y la seguridad para manejar su vida, aceptando su responsabilidad sin dejarlo a la suerte), esto es como parte de su desarrollo, así como la actitud hacia la sexualidad, pese a que este apartado no es parte del objetivo, sin embargo, se aplicó para complementar la información. En estas áreas se puede observar un incremento principalmente en *control* con 7.9% de diferencia y *actitud hacia la sexualidad* con 4.6%.

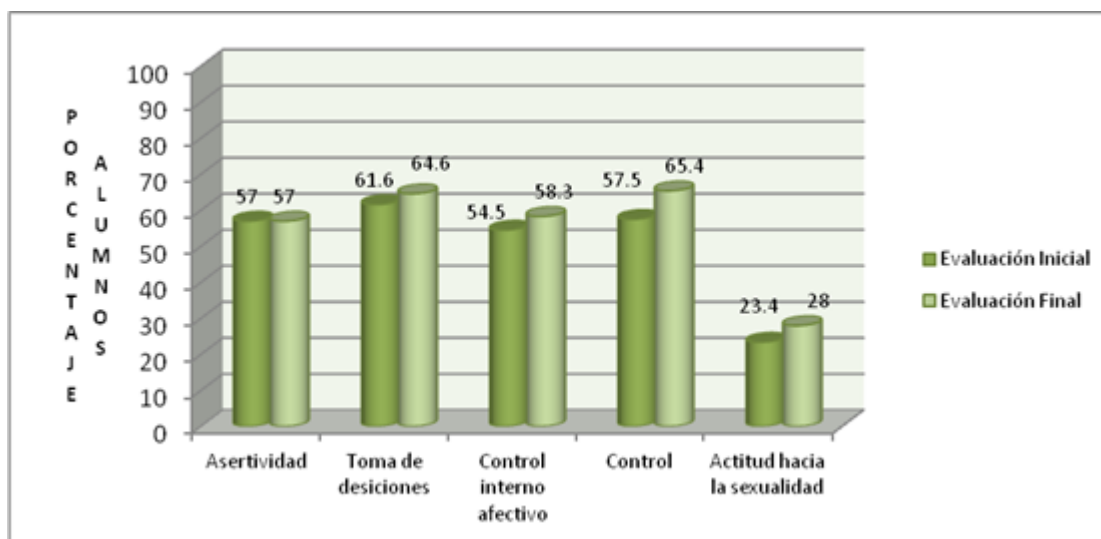


Figura 4.- Conductas del adolescente

Los resultados antes mencionados muestran un incremento con respecto a las conductas que tenían los adolescentes acerca de las áreas de asertividad, toma de decisiones, control, control interno afectivo y actitud hacia la sexualidad, que les ayudan a crecer como personas y a desenvolverse en su medio social.

Evaluación continua (Rúbricas)

Aquí se presentan los resultados obtenidos durante la evaluación continua, la cual nos indica el avance obtenido de los alumnos en las actividades realizadas; los valores de respuesta son las siguientes: 3-Bueno, 2-Regular y 1.-Insuficiente. Al término de cada una de las temáticas, se realizó una reflexión a nivel grupal para retroalimentar el conocimiento adquirido.

Tabla 1.- Conceptos de pubertad, adolescencia y sus características.

RÚBRICAS DEL PROGRAMA			
	(3) BUENO	(2) REGULAR	(1) INSUFICIENTE
Definición de pubertad y adolescencia	Menciona una definición adecuada, clara y comprensible, sobre pubertad y se refiere a los cambios físicos y la adolescencia es una etapa en donde, incluye cambios físicos, fisiológicos y psicológicos.	Menciona una definición clara, sobre la pubertad y la adolescencia, estas etapas se refieren a los cambios que se presentan en una persona.	Menciona una definición insuficiente al señalar que la pubertad y la adolescencia son una etapa de la vida.
Resultados obtenidos	Pubertad: 76.1% Adolescencia: 68.1%	Pubertad: 14.2% Adolescencia: 18.1%	Pubertad: 9.5% Adolescencia: 13.6%
Cambios físicos	Menciona correctamente 4 características de los cambios físicos: -Crecimiento corporal. -Crecimiento de vello(todo el cuerpo, axilar, púbico). -Menarquia y espermarquia. -Cambio de voz.	Menciona correctamente 3 características de los cambios físicos: -Crecimiento corporal. -Crecimiento de vello. -Menarquia y espermarquia.	Menciona correctamente 2 características: -Crecimiento corporal. -Menarquia y espermarquia.
Resultados obtenidos	Cambios: 23.5%	Cambios: 23.5%	Cambios: 52.9%
Características de la adolescencia (Collage)	Menciona correctamente 6 características de la etapa de la adolescencia: --Búsqueda de identidad. -Rebeldía hacia la autoridad. -Enamoramiento platónico. -Cambios de conducta. -Emotividad -Curiosidad sexual.	Menciona correctamente 4 características de la etapa de la adolescencia: -Búsqueda de identidad. -Rebeldía hacia la autoridad. -Enamoramiento platónico. -Curiosidad sexual.	Menciona correctamente 2 características de la etapa de la adolescencia: -Rebeldía hacia la autoridad. -Enamoramiento platónico.
Resultados obtenidos	Collage: 51.5%	Collage: 12.1%	Collage: 33.3%
Pubertad- Adolescencia (Alumnos-Reflexión): "Es muy importante conocer estos cambios para estar bien informados y saber como actuar por si se llega a presentar algun problema".			

En la tabla 1 se presentan los resultados de los conocimientos conceptuales de pubertad y adolescencia, los participantes aprendieron los conceptos de pubertad y adolescencia, la diferencia entre éstas y sus características particulares.

Tabla 2.- Autoestima y sus características.

RÚBRICAS DEL PROGRAMA			
	(3) BUENO	(2) REGULAR	(1) INSUFICIENTE
Definición de autoestima	Menciona una definición adecuada, clara y comprensible, sobre la autoestima, y ésta es valorar nuestro yo es decir, nuestras capacidades, habilidades y emociones ya sea positiva o negativamente.	Menciona una definición clara sobre autoestima, refiriéndose a ella como conocer nuestras habilidades, capacidades y emociones.	Menciona una definición insuficiente sobre autoestima, señalando que es la forma en como nos sentimos en ese momento: Alegres o tristes.
Resultados obtenidos	Definición: 47.6%	Definición: 14.2%	Definición: 38.0%
Características de autoestima alta	Enlista correctamente 5 características: -Desarrolla habilidades. -Trabaja con gusto -Confía en sí mismo -Conoce sus sentimientos. -Se acepta a sí mismo.	Enlista correctamente 3 características: -Trabaja con gusto. -Confía en sí mismo. -Conoce sus sentimientos.	Enlista correctamente una característica: -Confía en sí mismo.
Resultados obtenidos	Caract: 13.6%	Caract: 45.4%	Caract: 40.9%
Características de autoestima baja	Enlista corretamente 5 características: -Trabaja con disgusto -No confía en sí mismo. -Siente envidia y celos. -Siente desesperación y culpa. -Se desprecia y humilla.	Enlista correctamente 3 características: -Trabaja con disgusto. -No confía en sí mismo. -Siente desesperación y culpa.	Enlista correctamente sólo 1 característica: -Trabaja con disgusto.
Resultados obtenidos	Caract: 14.2%	Caract: 42.8%	Caract: 42.85
Fortalezas y debilidades	Menciona tanto sus fortalezas como sus debilidades tomando en cuenta 5 características personales.	Menciona sus fortalezas y sus debilidades tomando en cuenta 4 características personales.	Menciona sus fortalezas y sus debilidades tomando en cuenta 3 características personales.
Resultados obtenidos	Fortalezas: 15.7% Debilidades: 42.1%	Fortalezas: 26.3% Debilidades: 31.5%	Fortalezas: 57.8% Decilidades: 21.0%
Escalera de la autoestima	Menciona corretamente 5 componentes de la escalera de la autoestima: -Autoconocimiento. -Autoconcepto. -Autoevaluación. -Autoaceptación. -Autorespeto.	Menciona correctamente 4 componentes de la escalera de la autoestima: -Autoconocimiento. -Autoconcepto. -Autoevaluación. -Autoaceptación.	Menciona correctamente 3 componentes de la escalera de la autoestima: -Autoconocimiento. -Autoconcepto. -Autoevaluación.
Resultados obtendos	Escalera: 95.2%		Escalera: 4.7%
Autoestima-Reflexión: “Es importante porque tenemos confianza, nos valoramos a nosotros mismos. Depende de nosotros la vida que queremos llevar”.			

En la tabla 2 se observa el concepto de autoestima, los tipos: autoestima alta y baja y la forma en cómo ésta se incrementa. El participante tiene una idea más clara

acerca de la autoestima, los tipos, tanto autoestima baja como alta, ya que lograron identificar sus fortalezas y sus debilidades así como los puntos más importantes para incrementarla.

Tabla 3.- Comunicación y sus componentes.

RÚBRICAS DEL PROGRAMA			
	(3) BUENO	(2) REGULAR	(1) INSUFICIENTE
Definición de comunicación	Menciona que la comunicación es una herramienta que nos permite la transmisión y recepción de mensajes, es decir, pensamientos, sentimientos y emociones.	Menciona que la comunicación es transmitir pensamientos y sentimientos.	Menciona que la comunicación es expresar lo que siente la persona.
Resultados obtenidos	Definición: 43.7%	Definición: 25%	Definición: 31.2%
Componentes de la Comunicación	Menciona correctamente 4 componentes de la comunicación:	Menciona correctamente 3 componentes de la comunicación:	Menciona correctamente 2 componentes de la comunicación:
Resultados obtenidos	-Emisor. -Receptor. -Mensaje. -Código. Componentes: 33.3%	-Emisor. -Receptor. -Mensaje. Componentes: 46.6%	-Emisor. -Receptor. Componentes: 20%
Asertividad-Reflexión "Alumnos": "Es importante saber el tema de asertividad para responder bien en el momento preciso, y para que puedas decir que es lo que en verdad quieres". Comunicación-Reflexión: "Debemos ser más específicos con lo que pedimos y queremos ya que cualquier persona lo puede malinterpretar. Cuando hay una mala comunicación hay discusiones, problemas en la relación de pareja".			

En la tabla 3 se observa el resultado obtenido del conocimiento sobre la habilidad de la comunicación, su definición y sus componentes.

En las actividades mencionadas anteriormente se evaluó con las rúbricas, sin embargo, las siguientes actividades se evaluaron a través del porcentaje de respuestas correctas.

En la actividad de las diferentes conductas (pasiva, agresiva y asertiva) los alumnos lograron identificar cada una de las conductas, 81.7% respuesta pasiva, 98.2% agresiva y 72.1% asertiva.

Con respecto a la toma de decisiones 89.8% alcanzaron a identificar los pasos del proceso para poder lograr tomar decisiones.

En cuanto al ejercicio “El Rally” los alumnos lograron identificar en un 59.6% los métodos anticonceptivos y su función. En cuanto a los pasos para la colocación de los preservativos (para hombre y para mujer), lograron identificar en un 100% todos los pasos para el condón de la mujer mientras que el preservativo para hombre fue en un 61.2%.

En cuanto al ejercicio del “Psicodrama de un embarazo adolescente”, les fue difícil identificar las consecuencias que pudieran presentarse en una situación así. En el caso de la actividad del “Huevo”, la mayoría de los participantes tomó con seriedad la actividad, sin embargo, no hubo participante alguno que al final del tiempo transcurrido tuviera consigo un “huevo”.

Con respecto a las Infecciones de transmisión sexual (Apéndice 10), todos los alumnos contestaron correctamente respecto a los síntomas de las diferentes Infecciones de Transmisión sexual. En la actividad “Juguemos a la roña”, los alumnos se sorprendieron al ver que tan fácil es la propagación de una ITS.

A continuación se presentan algunas de las reflexiones que se realizaron a nivel grupal de métodos anticonceptivos, infecciones de transmisión sexual, embarazo y sexualidad:

Métodos anticonceptivos-Reflexión (Alumnos): “Nos sirve para analizar sobre ellos y ver cuál nos conviene, nos sirve también para saber cómo ponerlos y familiarizarnos, pero principalmente para prevenir ITS y embarazos”.

Embarazo-Reflexión (Alumnos): “Es importante saber el tema de embarazo en la actividad del huevo nos sirvió porque nos sentimos que era muy frágil y que se iba a romper y había ocasiones que se nos olvidaba, es mucha responsabilidad; no estamos preparados para cuidarlo y nos sentimos sin libertad, esto nos sirve para reflexionar y cuidarnos”.

Infecciones de Transmisión sexual-Reflexión (Alumnos): “Es muy importante saber el tema, las infecciones son muy fuertes y te tienes que cuidar muy bien”.

Sexualidad-Reflexión (Alumnos): “Es importante el tema de sexualidad porque te proteges y para que sepas lo que vas a hacer cuando tengas relaciones sexuales”

Evaluación del taller

Finalmente en cuanto a la evaluación del taller los alumnos comentaron lo siguiente:

El 89.6% comentó que el taller les gustó porque aprendieron cosas nuevas y las actividades realizadas fueron creativas y divertidas. Mientras que al 10.3% no les gustó, porque algunas actividades no fueron divertidas.

En cuanto a la utilidad el 96.5% expuso comentó que fue útil porque la información que obtuvieron ayudaría en el futuro a conocerse más como personas, prevenir infecciones de transmisión sexual y evitar un embarazo no planeado, mientras que 3.4% contestaron no les fue de utilidad.

El 89.6% mencionaron que los materiales que se utilizaron durante el taller les gustaron ya que fueron novedosos, variados, didácticos, y lograron atraer su atención y comprender mejor la información, mientras que el 20.6% mencionan no haberles gustado.

Con respecto a los temas que se abordaron en el taller, mencionan que la facilitadora dominó el tema de adolescencia 93.1%, autoestima 86.2%, comunicación 96.5%, asertividad, 89.6% y sexualidad 93.1%, que estaba preparada en la sesiones de trabajo, explicaba las dudas y proporcionaba ejemplos.

En cuanto a la interacción que se estableció entre la facilitadora y los alumnos el 62.0% consideró fue buena, 20.6% mala y 17.2% regular, debido a la falta de participación y disciplina del grupo.

Con respecto a lo que aprendieron durante el taller el 44.8% mencionó el uso de los métodos anticonceptivos, el 41.3% la prevención de Infecciones de transmisión sexual y el 13.7% autoestima.

En cuanto a las sugerencias para mejorar el taller los adolescentes proponen, el 44.8% que haya disciplina en el grupo, el 27.5% más juegos en los que pudieran interactuar con sus compañeros y aprender más sobre los temas y por ultimo 27.5% no proponen sugerencias, todo estuvo muy bien.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El objetivo general y la hipótesis del trabajo si tuvieron el efecto esperado, ya que se evaluó el impacto del taller para adolescentes que les permitió identificar los factores de riesgo proporcionándoles información clara y veraz sobre sexualidad; los participantes reafirmaron sus conocimientos acerca de fisiología, incrementaron información sobre los riesgos de un embarazo adolescente, Infecciones de transmisión sexual, así como las formas de prevención.

El presente trabajo se basó en el modelo sistémico de la sexualidad, Rubio (1998) en el que se plantea a la sexualidad con una visión integral y no sólo se ve como sinónimo de genitalidad, más específicamente relaciones sexuales coitales. Ahora los participantes mencionan que la sexualidad es todo lo que hace, piensa, siente y quiere el ser humano, interviene la parte biológica que es fundamental, pero a partir de esto, se vive e interactúa con los demás en todos los ámbitos de su vida.

Los adolescentes se desenvuelven en un ambiente de confianza, en un nivel socioeconómico medio-bajo, la mayoría vive con ambos padres y de ellos el que más le proporciona información de sexualidad es la madre, aunque es importante mencionar que sin duda el lugar en donde se le brinda mayor información sigue siendo la escuela; algunos alumnos ya han iniciado su vida sexual y refieren el embarazo como el principal riesgo, de éste tienen más presente las consecuencias biológicas (50%) como la muerte del feto, y de la madre, abortos, en cuanto a las consecuencias psicosociales incrementaron sus conocimientos, ahora ya mencionan la deserción escolar (20%), inserción al ámbito laboral (20%) y (10%) no tener una vida social (fiestas, ver a los amigos, noviazgos).

Es importante que los jóvenes consideren sus fortalezas, debilidades, aptitudes y habilidades personales para poder desenvolverse en el medio que los rodea y que no influya la opinión de las demás personas, esto les permite contar con una autoestima en equilibrio; sin embargo, los participantes hicieron más referencia a sus debilidades, esto es, que existe un sentimiento de auto-rechazo, no se acepta a sí mismo, tal vez porque como lo mencionó Erikson (1968), el individuo en la etapa de la adolescencia se encuentra en la búsqueda de su identidad personal, en la cual

quiere saber hacia dónde va, qué quiere hacer de su vida y quién es, al mismo tiempo reflexiona y se observa, se juzga a sí mismo dados los cambios por los que pasa al modificar su imagen corporal y el ambiente en el que se encuentra.

Por su parte la comunicación es un componente esencial para construir relaciones interpersonales sanas y duraderas con los demás, el joven se da cuenta de la importancia del proceso de la comunicación y que haciendo buen uso de ella puede expresar sentimientos, pensamientos, emociones e ideas; no obstante, no la ejercen porque, no conocen los mecanismos de dicho proceso.

Tomando como base el modelo de comunicación de Berlo (1987) en el que se plantean diferentes componentes para que se transmita lo que se quiera expresar, se evaluaron diferentes ejercicios de los participantes que les permitió darse cuenta de la importancia de éste proceso, de cómo los mensajes no llegan de una manera adecuada y en cuanto al manejo de su sexualidad la importancia que implica hacerlo de forma clara y directa.

Un aspecto importante de la comunicación es la asertividad, los participantes en un principio no sabían a qué se refería el término y sus aplicaciones. Cuando se llevaron a cabo los diferentes ejercicios como *las diferentes conductas pasiva, agresiva y asertiva*, entrenamiento asertivo, lluvia de ideas, les quedó más claro, hicieron más énfasis en las manifestaciones pasiva y agresiva al tener reacciones defensivas y como menciona Elkind (1976) ofrecen argumentos más elaborados, son egocéntricos y quieren tener siempre la razón.

Con respecto a la toma de decisiones el adolescente lo hace por impulso porque como lo señala este mismo investigador carece de estrategias y de experiencia para poder elegir, no lleva a cabo un proceso adecuado en el que analiza varias opciones y elige la más conveniente en ese momento para él. En las actividades se dan cuenta de que es todo un proceso el que se lleva a cabo y que se puede aplicar en todos los ámbitos de su vida.

Es importante trabajar con los adolescentes detalladamente los factores protectores positivos como la asertividad, autoestima, comunicación, toma de decisiones en el

contexto de la sexualidad, para disminuir riesgos de embarazo no deseado e infecciones de transmisión sexual, ya que comienzan a darse cuenta de la responsabilidad que tienen consigo mismos y con los demás, así como valorarse y ejercer sus derechos y establecer una comunicación con el “otro” para hacerle saber lo que quieren y tomar una decisión adecuada (Medina,2009).

En cuanto a los métodos anticonceptivos los datos del IMJUVE (2010), indican que el 99.2% de los adolescentes han oído hablar de ellos, principalmente el condón para hombre, en el caso de mi muestra el 86.2% efectivamente han oído hablar de éstos, y los tres principales métodos son las pastillas anticonceptivas, el condón para mujer y el condón para hombre; es importante mencionar que no los conocían físicamente y contaban con una vaga idea en la forma de utilizarlos ; es importante mencionar que en el post-test ya no aparece la opción de “no contestó”, lo cual significa que la información sí les ayudó y sí adquirieron un conocimiento básico de los mismos.

En cuanto a las ITS la que más conocían es el VIH-SIDA por el impacto que causa el hecho de no haber cura y causar la muerte, pero no tomaron en cuenta las demás infecciones como sífilis, gonorrea, herpes, ladillas, etc. Y. finalmente, se sorprendieron al ver que tan fácil y sencillo es contagiarse de una de ellas y que interviene no sólo el aspecto biológico, sino también los factores psicológicos y sociales; como menciona Elkind (1976) el adolescente cree y siente que no corre riesgos y que a él no le va a pasar nada, lo percibe muy lejano a él. Se considera con un sentimiento de omnipotencia e invulnerabilidad.

Es importante mencionar la parte reflexiva de los temas abordados ya que se propició un ambiente adecuado para asimilar la información de una manera más creativa y divertida al contar con un espacio en que se les permitió expresar sus dudas e inquietudes acerca del tema.

Por todo lo anterior se puede considerar el que se debe de dar una mayor información de una manera más reiterada dentro de los programas de la SEP y manejar más a fondo cada una de las temáticas expuestas en esta investigación, porque aún falta mucha información por transmitir.

LIMITACIONES Y SUGERENCIAS

El salón de clases escolares no contaba con instalaciones eléctricas, es muy pequeño y no había ventilación adecuada, las bancas no tenían las condiciones adecuadas para su uso, y por lo tanto esto contribuyó a mermar la atención de los adolescentes; al querer trasladarse a otros espacios se perdía mucho tiempo.

El curso era extracurricular, no contaba con una calificación en una boleta, por lo tanto los alumnos disminuían su valor y no cumplían responsablemente con las actividades realizadas.

SUGERENCIAS.

- a) El número idóneo para el taller, es de máximo 20 personas ya que la atención es más directa hacia los participantes, por otro lado, el tema de sexualidad no es fácil de abordar y se presta a burlas entre los jóvenes quienes no dan pie a la reflexión, que es una parte muy importante para el aprendizaje.
- b) Es recomendable la utilización de materiales “amigables”, es decir, que cuenten con colores y formas llamativos para atrapar la atención de los participantes.
- c) Es recomendable realizar en mayor medida dinámicas divertidas, que impulsen al movimiento y por consiguiente motiven al participante para evitar el aburrimiento y la dispersión de los asistentes.
- d) Por el tamaño del grupo se recomienda que lo impartan dos facilitadores, para que las actividades se realicen de la mejor manera posible en tiempo y espacio, para que la información llegue de una manera adecuada y también haya un mayor control de grupo.
- e) Es importante tomar en cuenta un buzón de dudas, ya que los asistentes se expresan mejor y con más confianza por medio de las mismas.
- f) Es importante que en un taller de sexualidad humana se trabaje temáticas como asertividad, comunicación, toma de decisiones, para que el alumno cuente con mayor seguridad para su vida personal.
- g) Para trabajar con el tema de sexualidad se recomienda que el profesor reciba información a través de conferencias, cursos, talleres para poder apoyar a los alumnos con estas temáticas.

REFERENCIAS

- Aguilar, G.** y Mayén, H. (1996). *Hablemos de sexualidad: Lecturas*. México: CONAPO/MEXFAM.
- Ahmad, F.,** Pawanteh, L., Rahim, S.A., Rahim, M. H. A. y Mohd, R. H. (2012). *Representation of sexuality on Television: values and actitudes of Young Malasyan*. Canadian Center of Science and Education. Vol.8(7). En: www.ccsenet.org/ass
- Berlo, D.** (1987). *El proceso de la comunicación. Introducción a la teoría y la práctica*. Buenos Aires: El ateneo.
- Branden, N.** (2001). *La psicología de la autoestima*. México: editorial Paidós.
- Branden, N.** ((1995). *Los seis pilares de la autoestima*. México: Paidós.
- Cascón, p:** y Beristain, C.M. (1995). *La alternativa del juego*. Madrid: La catarata.
- Cazès, D.** (1998). *La perspectiva de Género*. Consejo Nacional de Población.
- Contreras, L.** y Cordova, J. (2007). *Propuesta de un taller vivencial de educación de la sexualidad para adolescentes de 12 a 15 años*. (Tesis de licenciatura).Facultad de psicología. UNAM. México, D. F.
- Craig, G.** (2009). *Desarrollo psicológico*. México: Mc Graw Hill.
- Crooks, R.** y Baur, K. (2009). *Nuestra sexualidad*. México: Cengage Learning.
- De Barros, N. A.** y Gissi, J. (1980). *El taller: Integración de teoría y práctica*. Buenos Aires: HVMANITAS.
- Delgado, Y.** (2006). *Taller teórico-vivencial de autoestima y asertividad dirigido a adolescentes de una secundaria publica*. Facultad de psicología. UNAM.
- Delval, J.** (1990). *El desarrollo humano*. México: Siglo XXI.
- Díaz, L.E.,** Torrente, M. C. y Ramírez, E. (2011). *Perfil epidemiológico de salud sexual y reproductiva de un grupo de adolescentes escolarizados: una perspectiva desde los derechos*. Bello-Colombia. 14(1), p.15-25.
- Doblado, N. I.,** De la Rosa I. y Junco, A. (2010). *Aborto en la adolescencia un problema de salud*. *Revista cubana de obstetricia y ginecología*. 36(39), 409-421.
- Duclos, G.,** Laporte, D. y Ross, J. (2011). *La autoestima en los adolescentes*. Barcelona: Ediciones Medici.
- Elizondo, M.** (1999). *Asertividad y escucha activa en el ámbito académico*. México: Trillas.

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

Fernández, C. y Galguera, L. (2008). *La comunicación humana en el mundo contemporáneo*. México: Mc Graw Hill.

FISAC (2001). *Manual Tipps: talleres interactivos para la promoción de la salud*. México: Mexfam.

Flores, M. y Díaz-Loving, R. (2002). *Asertividad: una alternativa para el óptimo manejo de las relaciones interpersonales*. México: Porrúa.

Gagnon, J. M. (1980). *Sexualidad y cultura*. México: Editorial Pax.

García, C. B. (1998). *Psicología y Orientación Educativa: Guía para el alumno*. Universidad Autónoma de Puebla.

Giraldo, O. (1981). *Explorando las sexualidades humanas: aspectos Psicosociales*. México: Trillas.

Gobierno del Distrito Federal (2008). *Tú futuro en libertad. Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad*. México: Secretaria de Educación del Distrito Federal. Disponible en: http://www.educación.df.gob.mx/libro_tu_futuro_en_libertad.pdf

Gómez, C., Palacios, L., Peña F. (2006). *El ABC del adolescente: desarrollo, sexualidad y salud mental*. Instituto nacional de psiquiatría. "Ramón de la fuente Muñiz": México.

González, A. M. (2001). *El enfoque centrado en la persona: aplicaciones a la educación*. México: Trillas,

Grados, J. (2006). *Toma de decisiones: Dinámicas de aprendizaje, autoconocimiento y comprensión*. México: Trillas.

Gutiérrez, A. y Ibáñez, H. (2010). *Propuesta del bloque temático para el espacio educativo, orientación y tutoría III en secundaria: el adolescente, la toma de decisiones y su futuro escolar*. (Tesis de licenciatura). Facultad de Psicología. UNAM.

Hernández, D., Flores, J. y Echavarría, L. (2011). *Sin pecado concebido. Sida y embarazo en el libro de sexto de ciencias naturales*. Revista Mexicana de educación educativa. 16 (49) p. 471-488.

Hiriart, V. (2001). *Educación sexual en la escuela: Guía para el orientador de púberes y adolescentes*. México: Piados

Hidalgo, C. G. y Abarca, N. (1999). *Comunicación interpersonal: Programa de entrenamiento de habilidades sociales*. Colombia: Alfaomega.

Hurlock, E. (1987). *Psicología de la adolescencia*. México: Piados psicología evolutiva.

Horrocks, J. E. (1984). *Psicología de la adolescencia*: México: Trillas.

Juárez, F. (2011). *El concepto de salud: una explicación sobre su unicidad, multiplicidad y los modelos de salud*. *International Journal of psychological Research*. 4 (1) p 70-79.

Katchadourian, H. A. (1979). *Las bases de la sexualidad Humana*. México: Editorial Continental.

Lamas, M. (1997). *La perspectiva de género*. En: Aguilar, j. y Mayèn, B. (comp). En: *Hablemos de sexualidad: lecturas*. Cap.14. (p. 243- 261). CONAPO: México.

Lara, F. (1996). *Desarrollo cognitivo en la adolescencia*. En: Aguirre, A (Ed.). *Psicología de la adolescencia*. México: Alfaomega.

López, A. y Simonetti, F. (1984). *Introducción a la psicología de la Comunicación*. Textos y ejercicios. Chile: Universidad católica de Chile.

Manzanares, N. A. y Samaniego, C. C. (2008). *Desarrollo de habilidades para fortalecer la autoestima y la conducta asertiva en adolescentes de primer año de secundaria, taller teórico vivencial*. (Tesis de licenciatura). Facultad de psicología. UNAM.

Martínez, G. (2003). Entre adolescentes: la importancia del grupo en esta etapa de la vida. En: A. Perinat (coord.). *Los adolescentes en el siglo XXI*. Cap VI. Pags. 159-183. Editorial VOC: Barcelona

Medina, E. (2009). *La autoestima y su relación con los factores de protección en la prevención de adicciones*. (Tesis de licenciatura). Facultad de psicología. UNAM.

Mercado, R. (2012). *Riesgos psicosociales*. México: Trillas.

Monroy, A. (1990). *Salud, sexualidad y adolescencia: Guía práctica para integrar la orientación sexual en la atención de salud a los adolescentes*. México: Centro de Orientación para Adolescentes A. C.

Mruk, C. (1999). *Autoestima. Investigación: Teoría y práctica*. España: Descleè de Brouer.

Naranjo, M. L. (2008). *Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas*. *Revista electrónica actualidades investigativas en educación: Universidad de Costa Rica*. 8(1). En: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44780111>

Nicolson, D. y Ayers, H. (2002). *Problemas de la adolescencia. Guía Práctica para el profesorado y la familia*. Madrid: Narcea.

Oliver, E. (2003). *Efecto de un taller de salud sexual y reproductiva en el conocimiento y actitudes hacia la sexualidad en la adolescencia*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.

Osterrieth, P. A. (1977). Algunos aspectos psicológicos de la adolescencia. En: G. Caplan y S. Lebovici, (Comps.), *El desarrollo del adolescente*: A.Freud, P.A. Osterrieth, J. Piaget y otros. Cap.2. Editorial Paidós: Buenos Aires (p.25-45)

Padrón, M.L. (2012). *Educación de la sexualidad para adolescentes: un estudio comparativo entre alumnos de la escuela secundaria pública y privada*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.

Papalia, D. (1995). *Psicología del desarrollo de la Infancia a la Adolescencia*. México: McGraw Hill

Papalia, D. (2005). *Psicología del desarrollo de la Infancia a la Adolescencia*. México: McGraw Hill

Pick, S. y cols. (1995). *Planeando tu vida: Programa de educación sexual y para la vida dirigido a los adolescentes*. Manual para el instructor. México: Planeta

Pick, S. y Vargas-Trujillo, E. (1995). *Yo adolescente: Respuestas claras a mis grandes dudas*. México: Ariel Escolar.

Rathus, S. A. (2005). *La sexualidad Humana*. Prentice Hall.

Robles, S. y Diaz-Loving, R. (2011). *Validación de la Encuesta estudiantil sobre salud sexual (EESS)*. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

Rodríguez, M. (1988). *La autoestima: Clave del éxito personal*. México: Manual moderno.

Rodríguez-Tomé, H. (2003). Pubertad y psicología de la adolescencia. En: A. Perinat (Coord). *Los adolescentes en el siglo XXI*. Editorial UOC: Barcelona. Cap.3. pags. 87-114

Rodríguez, R. (2006). *Taller para la promoción de comunicación y asertividad dirigido a adolescentes de primer grado en una secundaria publica*. (Informe de prácticas). Facultad de psicología. UNAM.

Rother, M. C. (2006). *Adolescencias: trayectorias turbulentas*. México: Paidós.

Rubio, E. (1998). Introducción al estudio de la sexualidad Humana 1. En: C. J. Pérez & E. Rubio (Coords.). *Antología de la sexualidad Humana I*. Miguel Ángel Porrúa: México. Gagnon, J. H. (1980). Sexualidad y cultura (p.17-45) Editorial Pax: México.

Rojas, E. (2001). *¿Quién eres? De la personalidad a la autoestima*. Colección vivir mejor.

Santrock, J. (2006). *Psicología del desarrollo: Ciclo vital*. Madrid: Mc Graw Hill.

Sánchez, A. R. (2010). *Material educativo para la educación de la sexualidad de adolescentes entre 12 y 15 años de edad a nivel secundaria*. Tesina. Facultad de psicología. UNAM

Sawyer, S., Afifi, R., Bearinger, L. et al. (2012). *Adolescence: a foundation for future health*. *Adolescent health* 1. Vol. 379: 1630-40. En www.thelancet.com

Shibley, J. y Delamater, J. (2006). *Sexualidad Humana*. Mc Graw Hill.

SIECUS, (1988). *Guía sexual moderna humana*. México: GEDISA.

Smith, J. M. (1980). *Cuando digo no me siento culpable*. México: Grijalbo.

Vargas, N. A. y Ávila, C.C. (2008). *Desarrollo de habilidades para fortalecer la autoestima y la conducta asertiva en adolescentes de una secundaria*. Taller teórico-Vivencial. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.

Vernieri, M. J. (2006). *Adolescencia y autoestima: nuevos encuentros para trabajar la autoestima con la guía de un maestro*. Argentina: Bonum.

Vigotsky, L. (1995). *Pensamiento y lenguaje: Teoría del desarrollo cultural de las funciones psíquicas*. México: Editorial alfa y omega.

Zavala, M.A. y López, I. (2012). *Adolescentes en situación de riesgo psicosocial ¿Qué papel juega la inteligencia emocional?* *Psicología conductual*. 20(1), 59-75.

www.mexfam.gob.mx

www.inegi.gob.mx

www.injuve.gob.mx

APÉNDICES



CUESTIONARIO
(S. Pick, 1995)
Apéndice 1

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de preguntas, anota tu respuesta. Lee cuidadosamente cada pregunta antes de anotar tu respuesta y no dejes ninguna sin contestar. Procura ser lo más honesto posible. La información que proporciones será manejada de manera confidencial.
! Muchas Gracias!

Nombre: _____ Fecha: _____

1.- ¿Que sabes de la Asertividad?

2.- ¿Que sabes de Autoestima?

3.-¿Que sabes de Sexualidad?

4.- Explica ¿Cómo se embaraza una mujer? (Anotar textualmente)

5.-¿Qué consecuencias tiene un embarazo a temprana edad?

6.-¿Hay algo que se pueda hacer para no embarazarse? No _____ Si _____

¿Qué? _____

7.- Menciona y explica el uso de los métodos anticonceptivos que conozcas:

MÉTODO	USO

De las siguientes preguntas marca la respuesta que es correcta, (sólo elige una opción) no dejes ninguna sin contestar:

1.- Dos de las estructuras que correspondan al aparato sexual masculino son:

- a) La próstata y el clítoris
- b) El útero y los conductos aferentes
- c) Los testículos y los conductos aferentes
- d) El monte de Venus y los testículos

2.- El lugar donde se lleva a cabo la fecundación, que es la unión del espermatozoide con el óvulo, es:

- a) La zona de los labios menores y el clítoris
- b) La parte terminal de las tubas uterinas o trompas de Falopio
- c) La parte inferior de la vagina
- d) Los contornos del ovario

3.- los días más fértiles de la mujer dentro de su ciclo menstrual son:

- a) Del día 12 al 16 de su ciclo menstrual
- b) Los días que dura la menstruación
- c) los días siguientes a la menstruación
- d) Del día 24 al 27 de su ciclo menstrual

4.- El periodo más recomendable para tener hijos es de:

- a) De los 15 a los 20 años de edad
- b) De los 28 a los 37 años de edad
- c) De los 12 a los 18 años de edad
- d) De los 20 a los 30 años de edad

5.- Dos de las principales Infecciones de Transmisión Sexual son:

- a) El acné y el SIDA
- b) La gonorrea y la sífilis
- c) La sífilis y la esterilidad
- d) La gonorrea y las paperas

6.- Las Infecciones de Transmisión Sexual se presentan en:

- a) Las personas que asisten frecuentemente a baños públicos
- b) Todas las personas que tengan un contacto sexual con prostitutas
- c) Cualquier persona que tenga contacto sexual con una persona infectada
- d) Las personas que tienen contacto con homosexuales

7.- La masturbación:

- a) Favorece el retraso mental de quien la práctica
- b) Es una actividad saludable en la vida sexual del individuo
- c) Impide el crecimiento físico del individuo
- d) Favorece la aparición del acné en los adolescentes

8.- Las medidas para prevenir Infecciones de Transmisión Sexual son:

- a) Seleccionar de manera consciente a la pareja
- b) Asear los genitales después del acto sexual
- c) Utilizar el preservativo o condón
- d) Todas las anteriores

9.- Los métodos anticonceptivos más eficaces y adecuados para los adolescentes que tienen relaciones sexuales de vez en cuando son:

- a) la combinación del uso del condón y el ovulo (espermatocida)
- b) Los inyectables y el dispositivo intrauterino
- c) El coito interrumpido y el control de la temperatura vaginal
- d) El ritmo y la ducha vaginal

10.- Cuando una chica utiliza el ovulo se lo debe aplicar:

- a) Un día antes de efectuar el acto sexual y debe hacer un lavado vaginal un día después
- b) Inmediatamente después de la penetración y debe permanecer acostada por dos horas
- c) 15 minutos antes de la penetración y no se hace lavado vaginal hasta después de 6 horas
- d) En el momento de la penetración y no se hace lavado vaginal hasta después de 6 horas

De los siguientes enunciados marca la respuesta que creas conveniente, no dejes ninguna sin contestar.

	SI	NO	NO SE
1.- ¿Se puede embarazar una mujer aunque no se excite sexualmente durante el acto sexual?			
2.- ¿Se puede embarazar una mujer por ir a un baño público?			
3.- ¿Se puede embarazar una mujer aunque se lave bien sus genitales después de tener relaciones sexuales?			
4.- Si el hombre retira su pene de la vagina antes de eyacular ¿Se puede embarazar la mujer?			
5.- ¿Se puede embarazar una mujer aunque solo tenga relaciones sexuales de vez en cuando?			

	SI	NO	NO SE
6.- ¿Se puede embarazar una mujer la primera vez que tiene relaciones sexuales?			
7.- ¿Se puede embarazar una mujer por meterse a nadar a una alberca?			
8.- ¿Crees que si una mujer toma pastillas para evitar el embarazo, ya nunca podrá tener hijos?			
9.- ¿Si se están tomando pastillas anticonceptivas se deben tomar a diario, aunque no se tenga relaciones sexuales seguido?			
10.- Si quisieras conseguir algo para evitar el embarazo ¿Podrías conseguirlo?			
11.- ¿Son demasiado caros los métodos anticonceptivos para que tú los puedas usar?			
12.- ¿Es fácil de conseguir algo para no embarazarse (para no causar un embarazo) sin que nadie se entere?			
13.- ¿Has platicado de anticonceptivos con tu novi@?			
14.- ¿Están de acuerdo tú y tu novi@ de quien debe tener la responsabilidad del uso de los métodos anticonceptivos?			
15.- ¿Crees que tener que cuidarse para no tener bebés le quita lo romántico a las relaciones sexuales?			
16.- ¿Crees que es demasiado tarde tratar de usar anticonceptivos cuando ya esta excitad@ tu novi@?			
17.- ¿Es pecado usar algo para no embarazarse?			
18.- ¿Está bien que un hombre tenga relaciones sexuales antes de casarse?			
19.- Si se tienen relaciones sexuales antes de casarse y no se desea tener un bebé ¿Está bien que se haga?			
20.- ¿Es mejor que la mujer no se excite sexualmente?			
21.- ¿Te da pena decir "no" cuando te invitan a algún lado?			
22.- ¿Tratas de no hacer preguntas por miedo a que suenen tontas?			
23.- ¿Te da pena decirles a los vecinos que dejen de hacer ruido?			
24.- ¿Te daría pena decirle a un amigo a amiga que estas ocupado(a) y no puedes atenderlo(a)?			
25.- ¿Te da pena decir que te regresen cosas que has prestado?			
26.- ¿Te ayuda a resolver problemas el caerle bien a la gente?			
27.- ¿Puedes conseguir lo que quieres si le caes bien a la gente?			
28.- ¿Crees que si consigues un buen empleo es cuestión de suerte?			
29.- ¿Si tienes éxito dependerá de lo agradable que eres?			
30.- ¿Tus papás (o tutores o novi@) te dicen casi siempre lo que tienes que hacer?			
31.- ¿Sientes que es mejor que alguien te diga lo que tienes que hacer?			
32.- ¿Te impones cuando crees tener la razón?			
33.- ¿En tu vida puedes escoger lo que quieres hacer?			
34.- ¿Lo que haces depende de tí?			
35.- ¿Sabes de qué depende lo que pasa en tu vida?			
36.- ¿Sabes porque te pasan las cosas que te pasan?			
37.- ¿Sientes que tienes control sobre lo que ocurre en tu vida?			
38.- ¿Son más queridas que tú la mayoría de las personas?			

Comentarios:



¿Qué te pareció el taller?

Apéndice (2)

Nombre: _____

Instrucciones. Lee cuidadosamente cada una de las preguntas y responde de acuerdo a lo que piensas de este taller.

1.- ¿Te gusto el taller? SI () NO () ¿Por qué? _____

2.- ¿Que te gusto mas del taller? _____

3.- ¿Qué no te gusto del taller? _____

4.- ¿Tuviste la oportunidad y confianza de hacer preguntas? SI () NO ()
¿Por qué? _____

5.- ¿La información que se te proporciono fue de utilidad para ti? SI () NO ()
¿Por qué? _____

6.- ¿te gustaron los materiales utilizados en el taller? SI () NO ()
¿Por qué? _____

7.- ¿Te pareció que la maestra dominará los siguientes temas?

TEMA	SI	NO
ADOLESCENCIA		
AUTOESTIMA		
COMUNICACIÓN		
ASERTIVIDAD		
SEXUALIDAD		

¿Por qué? _____

8.- ¿Qué te pareció la interacción entre la maestra y los alumnos?

9.- ¿En el taller se vieron temas de tu interés y necesidades?

10.- Escribe algo importante que aprendiste del taller:

11.- ¿Qué propones para mejorar el taller?

12.- ¿Algún comentario adicional?

Apéndice (3)

PROGRAMA

TALLER “Descubriendo y Redescubriendo mi sexualidad”

Min. Por sesión. 50 min.

OBJETIVO DEL TALLER: El alumno comprenda información sobre sexualidad que le permitirá ejercerla de forma segura y responsable.

Título: Descubriendo y Redescubriendo mi Sexualidad

Tema: Integración grupal e información inicial

Sesión: 1

Objetivo general: Fomentar un ambiente de confianza, respeto, comunicación y participación a través de dinámicas dentro del grupo.

OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN	OBSERVACIONES
Conocer los objetivos del taller y establecer las reglas de trabajo dentro del grupo	<p>INDICACIONES GENERALES: Al inicio de cada sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Se pasara lista b) Se les darán las indicaciones de guardar todas las cosas, acomodar el salón (bancas). <p>1.-La facilitadora se presentará ante los alumnos, mencionando su nombre, ocupación. Posteriormente se les presentará el objetivo general del taller, el contenido del programa y la dinámica de trabajo, los días de las sesiones y determinarán las reglas de trabajo.</p>	10 Min			El grupo mostró un gran interés por el taller ya que mencionaban no haber participado anteriormente en alguna actividad así, a pesar del espacio reducido se llevaron a cabo las actividades.
Conocer a los miembros del grupo mediante la dinámica “La Noria”	<p>1.- Se divide al grupo en dos equipos de igual número de integrantes. El equipo 1 formará un círculo y el equipo 2 formará otro círculo dentro del primero, Se les pide que queden frente a frente con un compañero.</p> <p>2.- Se les explica que el círculo de afuera girará a la derecha de tal manera que queden con el siguiente compañero, hasta que el facilitador diga Stop. Al pararse, se forman parejas de ambos círculos. Las parejas van a conversar sobre: cuantos años tienen, pasatiempos favoritos, que actividad recreativa les gusta, a que se quieren dedicar</p>	15 Min	-Suficiente espacio		

<p>Favorecer la integración grupal mediante la dinámica "Canasta de frutas"</p>	<p>cuando sean grandes..., es una conversación libre. El ejercicio se terminará cuando hayan llegado a su pareja inicial.</p> <ol style="list-style-type: none">1.- Indicar al grupo que se llevara a cabo una dinámica de integración "Canasta de frutas"2.- Pedir a los participantes que formen un círculo con sillas (asegurándose que vaya una silla menos que el número de participantes)3.- Cuando estén sentados en círculo se les da a cada alumno un papelito con el nombre de una fruta.5.- El facilitador se ubicara en medio del círculo y dirá en voz alta el nombre de una fruta. En ese momento todas las personas que tengan el nombre de esa fruta cambiara de lugar. Pero si se dice: "Canasta de frutas", todos los participantes cambiaran de lugar y el facilitador se integrará, quedando una persona sin silla, cada vez que se dé un cambio.6.- Explicar que la persona que se quede sin silla pasará al centro del círculo y gritará el nombre de la fruta que quiera o "canasta de frutas".7.- Comentar la experiencia grupal. <p>Cierre</p>	<p>15 Min</p> <p>5 Min</p>	<p>-Sillas móviles. suficiente espacio para moverse</p>		
---	--	----------------------------	---	--	--

Título: Descubriendo y Redescubriendo mi sexualidad Tema: Sexualidad Sesión: 11 Objetivo general: Que el alumno analice y reflexione información objetiva de sexualidad para prevenir riesgos: embarazo a temprana edad e ITS.					
OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN	OBSERVACIONES
Establecer un ambiente de confianza y cohesión grupal a través de diversas dinámicas	1.- Dinámica "risotada seria". El grupo se colocará en un círculo. El primer participante dirá ha!, el segundo participante dirá ha! Ha! Y así sucesivamente 2.- Se les indicará a los participantes que la persona que se ría saldrá del círculo.	5 Min			Los participantes se vieron muy interesados en el tema, específicamente en el aspecto de la genética, identidad y orientación sexual, tenían muchas dudas al respecto.
Que el alumno comprenda la diferencia entre sexo y sexualidad	1.- A través de lluvia de ideas los alumnos dirán que entienden por sexo y sexualidad. 2.- Tomando en cuenta los comentarios de los alumnos se elaborará la definición con ayuda de la facilitadora	5 min			
Que los alumnos comprendan una definición integral de sexualidad	1.- Los alumnos formaran 4 equipos. A cada equipo se le entregara una hoja en el cual se explicara cada uno de los holones. Una vez, leída la información, los alumnos formaran nuevamente 4 equipos, los alumnos explicaran la información leída con el equipo anterior	20 Min		-Realizar una definición por equipo de sexo y sexualidad con sus propias palabras.	
	Técnica expositiva "Sexo y Sexualidad"	15 min			

Título: Descubriendo y Redescubriendo mi sexualidad Tema: Sexualidad Sesión: 13 Objetivo general: Que el alumno analice y reflexione información objetiva de sexualidad para prevenir riesgos: embarazo a temprana edad e ITS					
OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDAD	TIEMPO	MATERIAL	EVALUACIÓN	OBSERVACIONES
El alumno comprenderá el uso correcto de los métodos anticonceptivos	1.- Actividad "rally" Se formaran 8 equipos de 5 personas, a cada equipo se le entregará una hoja con 10 preguntas cada una, los alumnos deberán encontrar las respuestas de cada una de las preguntas, las cuales se encontraran pegadas en otras hojas en todo el salón.	15 Min		-Identificar los tipos de métodos anticonceptivos.	Los alumnos se mostraron muy dispuestos a participar, no termine la actividad ya que comenzaron a empujarse y gritar, algunos de los alumnos a pesar de la indisciplina, terminaron la actividad, la mayoría de los alumnos tenían muchas dudas, así que con ayuda del muestrario, les apoye a esclarecerlas.
	2.- Una vez encontradas las respuestas tomarán su lugar y con ayuda del facilitador calificarán las respuestas de cada uno de los equipos, el equipo ganador recibirá un premio. (Apéndice 10)	20 Min		-Identificar el mayor número de respuestas correctas de los métodos anticonceptivos.	
	Cierre	10 Min			

CONTENIDOS DEL PROGRAMA

SEXUALIDAD

TALLER “Conociendo y Reconociendo mi sexualidad”

CONCEPCIÓN INTEGRAL DE SEXUALIDAD

Sexualidad: desde una concepción integral, distinguiremos cuatro componentes principales que son: Reproductividad, Género, Erotismo y Vínculo afectivo.

REPRODUCTIVIDAD El primer componente de la sexualidad es la reproductividad. Proponemos utilizar reproductividad y no reproducción, pues lo que existe en el ser humano es la CAPACIDAD, si bien esta no se concreta en la forma de un hijo o hija, ya sea por enfermedad o por decisión personal o porque no es congruente con el estilo de vida que se lleva.

- La reproductividad no se limita al hecho biológico de poder embarazarse o ser embarazada.
- Hay seres humanos que no se reproducen biológicamente y son muy exitosos padres o madres.

Otros seres humanos no son padres ni madres biológicos, ni por adopción pero se ocupan del crecimiento de otros tanto biológica como emocional y espiritualmente y en esa ocasión expresa su reproductividad.

GÉNERO: Género es un concepto que engloba significados psicológicos y sociales, se identifica con actitudes, conductas, hábitos “propios” del sexo masculino o “propio” del sexo femenino.

El rol de género: Se refiere a una serie de actitudes y conductas que en una cultura se consideran normales y propias para los individuos de determinado sexo.

La conducta que se considera socialmente apropiada para un hombre se llama masculina; para la mujer, femenina.

Identidad de género: el cuál tiene que ver con la forma como cada persona se percibe, como hombre o como mujer (Independientemente del sexo biológico).

EROTISMO. Por erotismo se entiende la dimensión humana que resulta de la potencialidad de experimentar placer sexual.

El placer sexual es una experiencia única de vida. Es cierto que se asocia la experiencia placentera erótica con el deseo de contacto físico con otra persona, el sentimiento erótico puede experimentarse también a través de la música, la poesía, los aromas, las flores, etc.

VÍNCULO AFECTIVO.

El cuarto componente de la sexualidad es el vínculo afectivo, también llamado amor. No es solo una experiencia sexual. El amor es una experiencia particular de cada individuo situación que la hace compleja. Un vínculo es un lazo, la unión, al menos dos seres humanos lo conforman.

Métodos anticonceptivos

(Apéndice 10)

1.- Es un método que se coloca en la cavidad vaginal cada 21 días a partir el primer día de menstruación, es un método hormonal, por lo tanto evita la ovulación.

R= ANILLO VAGINAL

2.- No es un método anticonceptivo, por lo tanto se debe de tomar máximo 3 veces al año, no causa aborto, se toma cuando ha ocurrido una relación sexual coital, en caso de que el método fallo o en caso de violación; la primera dosis se toma dentro de las 72 horas después de haber tenido el coito y posteriormente la otra dosis después de 12 horas, causa efectos secundarios como: dolor de cabeza, vomito, sangrado.

R= PAE

3.- Es un método que se toma diariamente, es hormonal por lo tanto evita la ovulación, permite el regreso de la fertilidad tan pronto se deje de tomar, se toma a partir del primer día de menstruación durante 21 días y las otras 7 pastillas restantes de otro color se toma durante la menstruación.

R=PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS.

4.- Es un método no confiable, el varón retira el pene de la vagina antes de eyacular.

R=COITO INTERRUMPIDO.

5.- Es un método hormonal por lo tanto evita la ovulación, el personal autorizado lo coloca ya sea cada mes o cada dos meses en el brazo.

R=INYECCIÓN.

6.- Es un método no confiable, la mujer debe revisar su flujo vaginal, cuando esa en los días fértiles es decir cuando hay mas riesgo de embarazo, el flujo vaginal aparece mas espeso, esto es a la mitad del ciclo menstrual.

R=MÈTODO DE BILLINGS.

7.- Los métodos 100% seguros para no embarazarse pero no previenen de (ITS), en el caso del varón se cortan los conductos deferentes, para impedir el paso de los espermatozoides, estos se siguen produciendo pero no salen en busca del óvulo; en el caso de la mujer cortan tubas uterinas, hay ovulación pero no sale el óvulo en busca del espermatozoide, es un método para la gente que no quiera tener hijos.

R=MÉTODOS DEFINITIVOS (VASECTOMIA Y SALPINGOCLASIA).

8.- Este método se implanta en el antebrazo de la mujer, es un método hormonal por lo tanto evita la ovulación, se puede quedar en el cuerpo de la mujer 3 años, lo pone y lo retira personal autorizado.

R=IMPLANTE SUBDÉRMICO.

9.- Este método se coloca en la matriz o el útero de la mujer, crea un ambiente hostil para los espermatozoides, se puede quedar en la mujer hasta 5 años, solo lo coloca personal autorizado.

R=DIU.

10.- Es un método no confiable en donde la mujer cuenta a diario en el calendario los días del ciclo menstrual, identifica los días fértiles que es a la mitad de su ciclo menstrual, en esos días fértiles hay un mayor riesgo de embarazo.

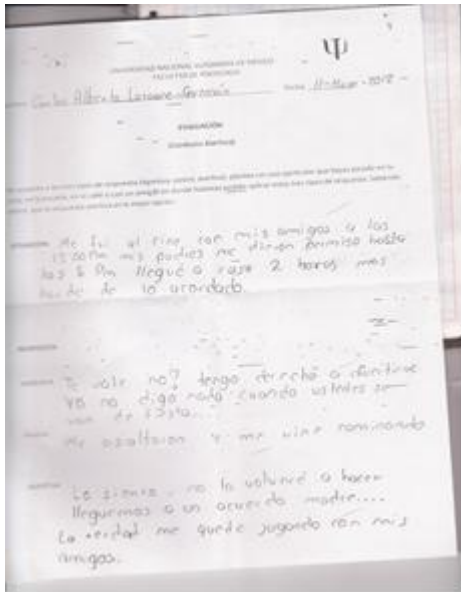
R= MÉTODO DEL RITMO.

Nota: LOS METODOS ANTICONCEPTIVOS SÓLO AYUDAN A EVITAR EL EMBARAZO NO EVITAN INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS).

A continuación se presentan algunos ejemplos del trabajo con los alumnos.

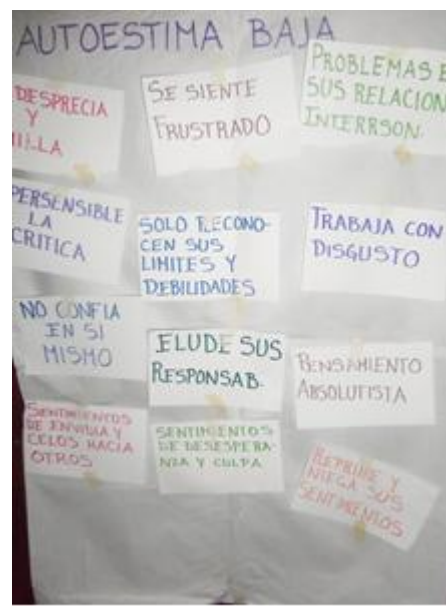
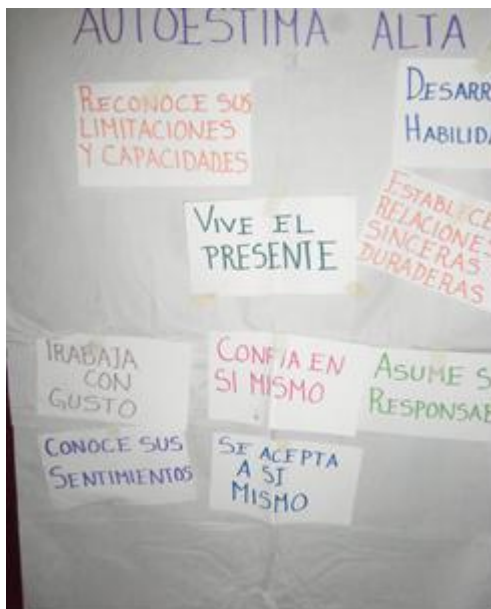
“Conducta pasiva, agresiva y asertiva)

“Identificación de fortalezas y debilidades”



Características de autoestima baja

Características de autoestima alta



Actividad "Collage"



Actividad "la roña" (ITS)



Actividad "Toma de decisiones"

2: Paty le pide prestado 1 disco a Paco, x cuestión d' tiempo no se lo regreso; Paty le pide prestado los apuntes d' Química, Paty pierde x accident los apuntes, Paty invita a Paco a 1 fiesta, Paty llega Lhra tarde. Paco decide:

1: Problema: "Paty es una irresponsable"

2: Alternativas: Que sea más cuidadosa y responsable. Que Paco ya no le hable.

3: Factores: Sociales ✓

4: Evaluación d' alternativas: Que sea cuidadosa y resp. ✓

5: Asumir riesgos: Que Paco ya no crea en ella

6: Evaluación: Buena

1 Jorge es padre de Valentin Jorge quiere q' Valentin estudie la carrera de contabilidad, Valentin quiere la carrera d' literatura Jorge quiere lo mejor para Valentin. Valentin decide:

1: Problema: Su papa quiere una carrera distinta a la que valentin quiere.

2: Alternativas: estudiar lo que su papa quiere, estudiar lo que él quiere, dejar la escuela.

3: Factores: económica, emocional

4: Evaluar alternativas: estudiar lo que a él le gusta.

5: Asumir riesgos: Su papa tal vez no lo apoye. Puede ser muy am.

6: Evaluación: hablar con su padre acerca de la carrera que él quiere. Hal