

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad, la sociedad se encuentra afectada por varios conflictos de diferentes índoles, los cuales repercuten de mayor forma en poblaciones vulnerables; en este caso nos referimos a estudiantes de Unidades Educativas de nuestra ciudad, los mismos que están en un proceso de formación, por esto, es necesario prestar importancia y mucho más cuando reflejan no andar bien, siendo una alerta que no se debe ignorar para hacer algo al respecto, por el hecho de que los estudiantes son el futuro de la sociedad.

Habiendo realizado un análisis previo se han determinado dos temas de gran importancia que causan repercusión en los estudiantes de nuestra ciudad, ocasionando daños permanentes en los mismos, esto se produce a causa de falta de información y difusión sobre las consecuencias que trae consigo este tipo de actos en la sociedad.

Uno de los temas al que hacemos mención es “El Bullying” o acoso escolar, no es un fenómeno aislado, sino el reflejo de un problema social importante en el que influyen muchos elementos, tales como la desintegración familiar, agresión hacia nuestros estudiantes y extinción de valores. Este no es un fenómeno nuevo y estuvo presente desde siempre, solo que antes no era denominado de la misma manera y no se había reconocido el impacto que tenía la violencia y el hostigamiento entre los escolares de épocas pasadas. Lo que sí es novedoso actualmente es que se le haya asignado un nombre y se pueda comprender este hecho a nivel científico. Se están observando las consecuencias de un proceso que se inició hace muchos años donde la permisibilidad de la violencia favorecía las relaciones de poder o el autoritarismo; lo que sucede en una Unidad Educativa, sucede en una sociedad (Molano, 2015).

En cuanto a estadísticas sobre la problemática de Bullying: *Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) se tiene que en el mundo alrededor de 600 000*

jóvenes que comprenden las edades entre 14 y 28 años, de los cuales la mitad se ha suicidado, tienen que ver con el bullying¹.

En Bolivia según estudios realizados en 2015 sobre el tema se obtuvieron los siguientes datos: *El 30 % de los estudiantes en Bolivia es víctima de acoso escolar de manera directa y el 60 % de los alumnos que ve esta situación no denuncia ni defiende a sus compañeros. La mitad son víctimas, es decir, cerca del 30% de estudiantes reconoce que algún momento fue víctima de sus propios compañeros y el 60% son espectadores que no denuncia. De acuerdo al estudio realizado por Voces Vitales, la Defensoría del Pueblo y el Plan Internacional evidenciaron que el 50 % de los estudiantes participa de algún modo en el acoso escolar en los colegios, seis de cada diez estudiantes sufren de acoso escolar en todo el país, el 60 % de violencia verbal, el 40 % de marginación, expulsión y de “actitudes de ninguneo” y el 10 % de los estudiantes son amenazados por sus compañeros² (Guarachi; 2015).*

En Tarija los casos de Bullying van incrementando a medida que pasa el tiempo: *Un estudio realizado por Plan Internacional y Unicef estima que entre el 50 y 70 por ciento de los estudiantes han sido testigos de “bullying” o han sido también acosados. Sin duda, el acoso escolar es un problema constante que muchas veces no es tomado en cuenta por los padres de familia, maestros y autoridades. El presidente departamental de Junta Escolar de Padres de Familia, Javier Astorga, manifestó, en el programa “En Contraste” que es emitido por Plus Tv, que ha tratado muchos casos de “bullying” en colegios de Tarija y citó un ejemplo en el que falleció un joven por apuñalamiento. Astorga pidió un trabajo conjunto entre padres de familia, maestros y autoridades³.*

¹ Luciana. No más violencia/ Mediación y violencia. 2013 <http://mediacionyviolencia.com.ar/bullying-segun-las-ultimas-estadisticas-hay-realacion-entre-los-casos-de-acoso-escolar-y-el-suicidio-juvenil/> Recuperado el 03/12/15.

²(Guarachi Teófila;2015) http://elpotosi.net/nacional/20150929_el-30-por-ciento-de-estudiantes-en-bolivia-sufre-de-acoso-escolar.html. Recuperado el 30/03/16.

³El bullying crece en Tarija de forma silenciosa; <http://www.tarijabolivia.net/2012/08/el-bullying-crece-en-tarija-de-forma.html> Recuperado el 30/03/16

El segundo tema que causa repercusión en los estudiantes es “La sexualidad”, entendida como una dimensión global que afecta a la totalidad de la persona. Nos acompaña desde el nacimiento y está implicada activamente en el desarrollo, evolución, equilibrio emocional y en la estabilidad afectiva de la persona. Es de gran importancia en las relaciones interpersonales, en las parejas y matrimonios. Por tanto separar la sexualidad del resto de la personalidad, supone separar o aislar a la persona de su realidad concreta y vivencial.

La sexualidad, el sexo, las cuestiones sexuales, han tenido un inadecuado tratamiento y escasa atención a lo largo de la historia. Basta recordar la historia personal de cada uno, para apreciar que las cosas no fueron muy satisfactorias. Por lo que las graves consecuencias que conllevan, una mala información y por sobre todo una mala formación sexual y las actitudes sexo negativas, por ejemplo en el caso del SIDA, de los embarazos adolescentes, de las discriminaciones por orientación o identidad sexual, están haciendo que ese proceso se acelere.

Numerosas y diversas investigaciones demostraron que la sexualidad humana sí es factible y necesaria de estudiarla, de aprenderla para manejarla y orientarla. Los pocos aportes serios y rigurosos no han hecho más que aumentar la confusión en algunos casos y en otros potenciar la angustia que ha producido la ignorancia sexual durante décadas. Muchos, incluidos programas de televisión, han creído que hablando descarnadamente de sexualidad, sin objetivos formativos claros, cumplen con lo que debiera ser una “educación sexual integral”, confundiendo lo instructivo con lo esencialmente formativo⁴ (Jara Gonzáles; 2009).

De acuerdo a investigaciones realizadas sobre el tema de sexualidad, las estadísticas son alarmantes: *Según datos estadísticos de la OMS: cada día, más de 1 millón de personas contraen una infección de transmisión sexual. Se estima que, anualmente,*

⁴*Educación Sexual Integral*; 2009; Chile.

<https://educacionsexual.wordpress.com/2009/06/01/necesidad-de-una-educacion-sexual-integral/>.
Recuperado el 30/03/16.

*unos 500 millones de personas contraen alguna de las cuatro infecciones de transmisión sexual siguientes: clamidiasis, gonorrea, sífilis o tricomoniasis*⁵.

Estudios realizados en Bolivia sostienen que: *La prevalencia estimada de VIH es de 0,15%, valor que nos sitúa en la posición 27, con respecto a los países de América Latina y El Caribe. Hasta febrero de 2014 se notificaron en el sistema 11.421 casos y se reportaron un total de 1.015 fallecimientos (aunque existe un alto grado de incertidumbre debido a la cobertura del sistema de mortalidad), dato que indica alrededor de 10.027 personas viviendo con VIH, es decir que aproximadamente 10 de cada 10.000 personas en el país habrían sido notificadas como casos de VIH. El sistema de vigilancia muestra una epidemia predominantemente joven ya que 67% de los casos notificados fueron en las edades menores de 35 años, principalmente en la población masculina encontrándose una razón de masculinidad de 1,7 es decir que por cada 10 mujeres existen 17 hombres con VIH*⁶.

*Una investigación realizada en Bolivia sobre la tasa de fecundidad en adolescentes demuestra que esta se ha incrementado en un 83x1000 a 88x1000 entre los años 2003 a 2010, lo que muestra una tendencia creciente de la proporción de adolescentes que son madres o están embarazadas*⁷.

*De acuerdo a datos registrados en Tarija, se obtuvo que tanto en Cercado como en las provincias de Yacuiba, Padcaya, Entre Ríos, Uriondo, Yunchará, El Puente y Caraparí, algo más de mil seiscientos veintisiete casos de menores embarazadas*⁸.

Por estas razones es que surge la necesidad de atender estos problemas en nuestro medio. En la Unidad Educativa “La Salle Convenio” existe una gran urgencia de

⁵ OMS. Infecciones de Transmisión Sexual. 2013.

⁶INFORME NACIONAL DE PROGRESOS EN LA RESPUESTA AL VIH/SIDA, 2014.
http://www.unaids.org/sites/default/files/en/dataanalysis/knowyourresponse/countryprogressreports/2014countries/BOL_narrative_report_2014.pdf. Recuperado el 30/03/16.

⁷UNFPA, “El embarazo en adolescentes limita tu proyecto de vida” 2011.
<http://bolivia.unfa.org/content/el-embarazo-en-adolescentes-limita-tu-proyecto-de-vida>.
Recuperado el 18/03/16

⁸Sistema nacional de información en la Salud (SNIS), 2012. “Embarazos de adolescentes aumentan en Tarija”. <http://www.tarijabolivia.net/2013/02/embarazos-de-adolescentes-aumentan-en.html>

trabajar en estos problemas que preocupan al personal de la Institución, por el hecho de no contar actualmente con psicólogos disponibles que puedan abordar estos temas principales: Bullying y Educación Sexual. Por lo que la Práctica Institucional (PI) propone realizar un Programa de Prevención con los cursos más conflictivos de la Unidad Educativa, con el fin de reducir el índice de consecuencias que acarrea para los afectados no estar informados sobre estos temas. La demanda existente para tratar estas problemáticas mencionadas por las que se encuentran atravesando los niños y adolescentes, obliga a la sociedad a contribuir desde sus distintos puntos de vista para aminorar el daño y sufrimiento que sienten los afectados.

Es por esto que desde la Psicología se desea optimizar la situación realizando un “Programa de Prevención en las áreas de Bullying y Educación Sexual”, que son dos temas problemáticos en los cuales existe mayor apremio de atender a causa del incremento de los mismos, por ser los más relevantes en dicha institución y específicamente en los cursos asignados, por ende, en la Práctica Institucional (PI) se plantea esta problemática como un desafío en el cual es necesario realizar una orientación para aportar a una mejoría en los estudiantes y una convivencia más llevadera entre los mismos.

1.2. JUSTIFICACIÓN

La crisis actual afecta no sólo a nivel económico a la sociedad, sino de igual manera los valores, la educación, la moral y la fragmentación familiar, que se ha convertido en un hecho bastante común hoy en día, debido a que perturba a las nuevas generaciones en su forma de ser, pensar y actuar, por lo mismo surgen distintos problemas que aparecen en nuestras Unidades Educativas y que traen graves consecuencias físicas y psíquicas; los embarazos no deseados por ejemplo, al no tener una adecuada orientación con el tema de la sexualidad, o el daño que puede sufrir un estudiante que es acosado: las secuelas pueden ser de por vida, por estas y muchas razones más el reto de brindar una prevención adecuada a quienes realmente lo

requieren es fundamental para disminuir o eliminar los efectos que causan estas problemáticas.

Implementar dos Programas desarrollados en otras partes del mundo y verificar su eficacia en nuestro medio será relevante para que siguientes generaciones de la Carrera de Psicología puedan tomarlos en cuenta, al igual que las modificaciones de algunas sesiones que se hicieron para adaptarlos de la mejor forma, además de contar con instrumentos propios para cada programa, creados específicamente con la finalidad de comprobar el impacto de la aplicación que tendrá cada uno.

1.2.1 Aporte Metodológico

Los principales aportes metodológicos que se logran con la práctica desarrollada son la complementación a la réplica del “Programa de Prevención del Bullying en las aulas de educación primaria” de Patricia Robledo y Olga Arias-Gundín de la Universidad de León, España, realizado en el año 2009; implementando algunas sesiones con conceptos básicos, consecuencias, y promover a la denuncia de actos de acoso, incluyendo actividades relacionadas a las temáticas, que ayudarán a la adquisición de los conocimientos. Por otro lado la creación de un cuestionario pre y post test que permite evaluar el grado de conocimiento que tienen los estudiantes sobre el tema.

En cuanto al Programa de Educación Sexual, se toman en cuenta algunas sesiones del Programa “Conócete va por tu cuenta” realizado por Mónica Diz Besada (orientadora educativa) publicado en el año 2013, y del “Programa de Capacitación en sexualidad y habilidades para la vida con estudiantes de la Unidad Educativa Nazaria Ignacia March y Juan XXIII de segundo a sexto de Secundaria” de Lolit Sulca, ejecutado en 2016 (Sulca, 2016), realizando así una compilación de dos programas con el fin de obtener uno solo que se adapte en lo posible a la población beneficiaria, el cual se complementó con algunas sesiones aportadas sobre la pubertad y adolescencia, los

derechos sexuales y reproductivos, acompañados de actividades de reflexión para una mejor comprensión. Con la finalidad de evaluar el conocimiento de los estudiantes sobre el tema, se elaboró un cuestionario pre y post test en base al programa finalmente formado.

1.2.2 Aporte Práctico

Los estudiantes favorecidos por la práctica pertenecen a cursos identificados por las psicólogas del colegio (Magdalena Mercado y Salomé Martínez) como “cursos que se encuentran en una etapa difícil”, porque se considera que ésta presenta cambios físicos, psicológicos y sociales que los confunden; muchas veces pasan por situaciones conflictivas que no saben cómo enfrentar o a quién acudir, dado esto, si adquieren conocimientos apropiados pueden tener una idea más lúcida de la manera en que pueden actuar para hacer frente a dichas situaciones.

A partir de esto se brindó orientación sobre estos temas a un grupo de la Unidad Educativa, más específicamente alrededor de 10 cursos, que fueron los beneficiarios: quinto y sexto de Primaria y primero y segundo de Secundaria; a los que se llegó de esta forma y estos para con sus pares contando con información confiable, de modo que les pueda ser útil actualmente y en el futuro.

De igual manera es que el trabajo favorecerá la vida profesional, ya que la experiencia de llevar a la práctica los conocimientos adquiridos serán muy importantes en un futuro laboral.

2.1. FILOSOFÍA

La Unidad Educativa “La Salle” se ofrece como medio real que facilita la libertad de elección de los padres de familia y de cualquier grupo humano para la educación dentro de los lineamientos de la educación integral.

Se identifica con el medio social en el que se encuentra involucrada y busca los modos más adecuados y realistas de realizar una “inserción crítica” en dicho medio y transformarlo, haciéndolo más justo, más humano, fraterno y solidario.

Para ello se compromete en una educación para la libertad real y responsable para la participación desinteresada, en la construcción de una sociedad libre y pluralista.

Los centros educativos que dependen de los “Hermanos de las Escuelas Cristianas” (Hermanos de La Salle), se caracterizan por buscar la calidad de los estudios, la seriedad de la formación y la diligencia en revisar a menudo los objetivos que aspiran, también por la renovación de los planes y programas vigentes y el empleo de los aportes de las ciencias pedagógicas.

El colegio impulsa la Pastoral Juvenil, encaminada a motivar humana y cristianamente al joven hacia un compromiso. Que promueve la solidaridad y misión compartida con sus profesores y padres de familia, y propiciar alguna acción concreta para servir a los excluidos de nuestra sociedad⁹.

2.2. MISIÓN

La escuela lasallista, opta por una Misión Católica del hombre, de la vida, y de la educación; por ello busca formar integralmente a sus educandos, estimulando el armonioso desarrollo de sus potencialidades, principalmente el de la educación de la Fe de sus educandos.¹⁰

⁹Lasalle.org.bo/v01/node/93

¹⁰ Ibídem

2.3. VISIÓN

Ser una “**escuela vivencial de valores**”, particularmente en la concientización y práctica de la solidaridad, honradez y respeto para que el educando forme criterios de conducta que le permitan consolidar su identidad de católico y ciudadano.

2.4. OBJETIVO DE LA INSTITUCIÓN

Su objetivo educativo fundamental es EDUCAR PARA LA VIDA, por el servicio al desarrollo integral de la persona en todas sus dimensiones¹¹.

LEMA:

“LA SALLE UNA GRAN FAMILIA”.

¹¹ Ibídem

3.1. OBJETIVO GENERAL

- Desarrollar un Programa de Prevención en Bullying y Educación Sexual con estudiantes de quinto de Primaria a segundo de Secundaria de la Unidad Educativa La Salle Convenio durante la gestión 2016, con la finalidad de promover una vida sexual saludable y relaciones interpersonales positivas.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar una evaluación con la finalidad de identificar el nivel de conocimiento inicial que tienen los estudiantes acerca de los temas que se tratarán.
- Implementar un Programa de Prevención en Bullying y Educación Sexual a través de dinámicas y actividades que permitan fortalecer el conocimiento, promoviendo una Salud Sexual integral y mejores relaciones interpersonales mediante una metodología activo-participativa.
- Realizar una evaluación final para evaluar el efecto que tuvo el desarrollo del trabajo de prevención.

4.1. PROGRAMA DE PREVENCIÓN

4.1.1. Programa

Un Programa puede ser entendido como el anticipo de lo que se planea realizar en un ámbito o circunstancia; el temario que se ofrece para un discurso; la presentación y organización de las materias de un cierto curso o asignatura; y la descripción de las características o etapas en que se organizan determinados actos o espectáculos artísticos¹².

4.1.2. Prevención

La Prevención es disponer determinadas cuestiones o acciones en marcha para aminorar un riesgo o el daño, siendo una condición que se disponga de modo anticipado, es decir, antes del momento en que se cree que se producirá la situación peligrosa de la cual hay que defenderse y cuidarse¹³.

Existen tres tipos de prevención: primaria, secundaria y terciaria. Para el trabajo que se realizó se hizo una Prevención Secundaria debido a que se realiza cuando el problema ya ha aparecido y se interviene en las primeras fases para que no se agrave¹⁴ (Vecina Luisa, UCM, 06-07).

Por lo tanto el programa de prevención en la presente P.I. se entiende como un plan que se desarrolla a partir de una base, para disminuir los efectos de las problemáticas planteadas y evitar los daños posteriores que pueden derivar si no se realiza.

¹²Definición de /programa/c: Recuperado el 20/11/15

¹³www.definicionabc.com/general/prevencion.php: Recuperado el 20/11/15

¹⁴ Vecina Luisa. Apuntes de Psicología Comunitaria, Facultad de Psicología. 06-07 <http://amayacollantes.atwebpages.com/DreamHC/Page7.html> Recuperado el 30/03/16

4.2. PROGRAMA DE EDUCACIÓN

Es un documento que permite organizar y detallar un proceso pedagógico. El programa brinda orientación al docente respecto a los contenidos que debe impartir, la forma en que tiene que desarrollar su actividad de enseñanza y los objetivos a conseguir. Por lo general, un programa educativo incluye el detalle de los contenidos temáticos, se explican cuáles son los objetivos de aprendizaje, se menciona la metodología de enseñanza y los modos de evaluación y se aclara la bibliografía que se utilizará durante el curso¹⁵.

4.3. LA PUBERTAD Y ADOLESCENCIA

La pubertad es el periodo en el que ocurren ciertos cambios físicos en el organismo que lo hacen capaz de reproducirse sexualmente. Coincide con la primera etapa de la adolescencia y, como en esta, no hay una edad fija para su comienzo. El inicio de la pubertad dependerá de diversos factores, los principales son la genética, es decir cuándo tuvieron su pubertad los padres, y la zona geográfica de dónde se procede, en los países cálidos la pubertad es más temprana que en los países más fríos.

Pero en general, para las niñas el inicio ocurre entre los 8 y los 14 años y, en los niños entre los 9 y los 15 años.

Antes de que comience la pubertad, los cuerpos de las niñas y los niños solo se distinguen por sus genitales, pero tras el paso por este periodo de cambio, tanto las chicas como los chicos adquieren los rasgos propios de cada sexo.

¹⁵<http://definición.de/programa-educativo/c>. Recuperado el: 14/11/15

Eso quiere decir que aunque los cambios más radicales suceden en los órganos sexuales, estos no son los únicos que se transforman, el organismo de los adolescentes sufre otros cambios trascendentales¹⁶ (Toro Victoria, 2016).

4.3.1. Cambios psicológicos

Al igual que cambia el cuerpo del adolescente, cambia en su mente, su psicología, en su forma de pensar, entender y analizarse a sí mismo y al mundo que le rodea. Los principales puntos a considerar son:

4.3.1.1. Independencia

Mientras eres niño/a, existe una dependencia total de la familia. El niño no sabe ni puede entenderse fuera de su círculo familiar y está en manos -para casi todo- de sus padres o hermanos mayores si los tuviera.

Con la adolescencia aparecen las primeras muestras de deseo de separarse e independizarse. Para lograr esa individualización es necesario apartarse de los padres e iniciar actividades o planes para las que no necesitan o no quieren a la familia. Esto crea un sentimiento de satisfacción, pero al mismo tiempo genera miedo y dudas acerca de las capacidades para valerse por uno mismo. Habrá que aprender a tomar decisiones que otros no pueden tomar por uno mismo y aprender también a aceptar las consecuencias.

Existe una búsqueda de identidad y autodefinición como persona, con interrogantes como: ¿Quién soy? ¿Qué soy? ¿Cómo soy? Se preocupan más por su imagen física, la manera como se ven y la ropa. Los/as adolescentes dan una gran importancia al propio aspecto físico, que juega un papel clave en la formación de la imagen de sí mismos/as. Es un elemento que se convierte, para la mayoría, en la máxima

¹⁶ Toro Victoria; *Qué es la Pubertad*; <http://adolescentes.about.com/od/sexo/a/Qu-E-Es-La-Pubertad.htm> Recuperado el 01/04/16.

preocupación, ya que puede ser un objeto de rechazo (por parte de las otras personas) cuando no responde a las expectativas corporales que impone nuestra sociedad.

En esta etapa se suelen tener criterios muy idealizados sobre el atractivo y la belleza física en los que influyen fuertemente las relaciones interpersonales, la aceptación, el deseo, la atracción y hasta el enamoramiento.

En este sentido, muchos de los complejos que surgen en la adolescencia tienen su base real en defectos físicos que creen poseer y que, a menudo, son reforzados por apodosos u otro tipo de bromas por parte de sus compañeros/as, lo cual llega a afectar las relaciones interpersonales e incluso su personalidad.

4.3.1.2. Egocentrismo

Piensan demasiado en ellos; el adolescente se siente el centro de atención porque se está descubriendo a sí mismo, y para él, no hay nada más importante en ese momento. Pasan por periodos de muchas expectativas y falta de confianza. Sienten que nadie los comprende y que han perdido el control. Así como su cuerpo va cambiando, su mente también va en ese camino. Las mismas hormonas que causan todos los cambios en su apariencia, pueden también afectar sus emociones haciendo que piensen que nadie comprende lo que están sintiendo. Pueden pensar que sus emociones van a explotar; un minuto están felices y brincando por las paredes y en el siguiente ya se enojaron.

4.3.1.3. El grupo de iguales

Resultaría un paso demasiado grande y violento pasar de una dependencia total de la familia a una independencia o individualización completa (a conseguir en edad adulta). Para que este proceso sea progresivo, como adolescente se van identificando, cada vez más, con su grupo de iguales. El papel que antes tenía la familia, ahora lo tienen sus amigos y compañeros. En su grupo compartirán experiencias, tendrán

vivencias, se sentirán protegidos y comprendidos por otros que están pasando por lo mismo; con ellos tendrán libertad para expresar todo lo que quieran sin miedo a sentirse injustamente evaluado.

Es muy importante integrarse al grupo y hay momentos en los que la única manera de sentirse integrado/a es renunciar a la propia individualidad para ser como el resto del grupo.

Esta integración en el grupo es tan importante que los padres pueden tener la impresión de que para sus hijos la familia no existe, pero esto no es así. Aunque el joven no muestre señal alguna, el papel de la familia siempre es fundamental y la necesita para sentirse plenamente seguro y para momentos de incertidumbre o desamparo.

4.3.1.4. Cambios en la forma de pensar

Es seguramente el punto más importante en la evolución que sufren en la adolescencia.

Retratos del cerebro en acción, muestran que los cerebros de los adolescentes funcionan de manera diferente a los de los adultos cuando toman decisiones y resuelven problemas. Basado en el estado de desarrollo del cerebro, los adolescentes tienden a:

- Actuar impulsivamente. Tienden a actuar antes de pensar.
- No hacer una pausa para considerar las consecuencias potenciales de sus acciones.
- Leer mal o malinterpretar las señales sociales y emocionales.
- Envolverse en toda clase de accidentes. Tienden a no modificar los comportamientos peligrosos o inapropiados.
- Envolverse en peleas

Estas diferencias en el cerebro no quieren decir que la gente joven no pueda tomar decisiones buenas o sepa diferenciar entre lo correcto y lo incorrecto. Y tampoco quiere decir que ellos no deben de ser responsables por sus acciones. En la adolescencia se desarrolla la capacidad de elaborar hipótesis, que expliquen hechos y la capacidad de comprobación, de experimentación. Los adolescentes hacen razonamientos más complejos y expresan mejor sus sentimientos con palabras. Son capaces de desarrollar una noción más clara de lo bueno y lo malo.

4.3.1.5. Masturbación

La masturbación en la adolescencia es auto exploratoria, los chicos necesitan explorar sus órganos sexuales que están cambiando y van redescubriendo las sensaciones que estos producen y que ya conocían desde su infancia. En la pubertad la masturbación se produce mediante la manipulación de los genitales, que conducirá a lograr eyaculaciones en el varón y secreciones vaginales en la mujer culminando en el orgasmo. En la adolescencia los cambios corporales que se iniciaron en la pubertad se acompañan de un aumento del deseo sexual y suelen comenzar las relaciones sexuales. La masturbación cumple en los adolescentes funciones importantes como aliviar la tensión sexual y como forma de conocimiento de su propio cuerpo, de esta forma se dan placer y a la vez se conocen, lo cual es importante para cuando accedan a la sexualidad con otra persona¹⁷.

En la adolescencia la masturbación suele ir acompañada de fantasías o imágenes eróticas. Las fantasías sexuales son frecuentes en la adolescencia, muchas veces acompañan la masturbación, ayudan al aumento de la excitación y con ella a la llegada del orgasmo.

¹⁷*La masturbación en la pubertad y la adolescencia.* <http://www.planetamama.com.ar/nota/la-masturbaci%C3%B3n-en-la-pubertad-y-la-adolescencia>. Recuperado el 01/04/16

4.3.1.6. La presión sexual en el adolescente

En la actualidad, lejos de lo que ocurría en generaciones anteriores, muchos adolescentes inician su vida sexual "por qué sí", "para no quedarse atrás en grupo", "para saber qué se siente" o simplemente porque quieren evitar burlas. Algunas mujeres sienten miedo a la desilusión del novio y, en el caso de los hombres, temen ser los perdedores.

En medio de esta presión social comienzan a darse los primeros acercamientos físicos entre adolescentes, como besos, caricias que forma parte de la exploración y la aventura.

4.3.1.7. La primera vez

“La primera vez” es lo que socialmente se entiende por la primera experiencia sexual, independientemente de la orientación del deseo sexual, que puede constituir un episodio de intimidad y satisfacción o por el contrario, originar desengaño y culpa.

La presión del grupo de sus compañeros o amigos, así como de la pareja, es en la adolescencia un factor muy importante ya que es fundamental el sentimiento de pertenencia al grupo y el temor a sentirse rechazado/a¹⁸.

4.3.1.8. Enamoramiento

La adolescencia es la etapa en la que hombres y mujeres se diferencian radicalmente, tanto desde el punto de vista físico como desde la experiencia sexual. La formación de la primera pareja implica un cambio profundo en la vida de una persona, ingresando a un ámbito desconocido de la experiencia. Surge el enamoramiento, la persona amada es un fin y un medio. Un fin porque desea ardientemente; un medio,

¹⁸ *CAMBIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS EN LA ADOLESCENCIA*- 2015.
<http://infogen.org.mx/cambios-fisicos-y-psicologicos-en-la-adolescencia/> Recuperado el 01/04/16

porque constituye el camino, la puerta a través de la cual se ingresa a una nueva vida (Alberoni, 1992)

En esta etapa se establecen los cimientos de lo que será la relación de pareja en el futuro al establecerse un vínculo íntimo que permite conocer y analizar diversos aspectos de personalidad de la persona:

- Como se maneja en una situación de conflicto o como maneja las relaciones con sus familiares, amigos y amigas.
- Los posibles choques de personalidad, valores y planes de vida.
- Las conductas potenciales o explícitamente violentas.
- Las expresiones de las propias emociones y conocer las emociones de la otra persona.

4.3.1.8.1. Amor romántico

En el amor romántico, todo acerca de la persona amada se filtra a través de una pantalla color de rosa y él o ella puede parecer perfecta. Las canciones, historias, películas, publicidad, insisten en que existe solamente una persona adecuada en todo el universo y bastara con mirarle a los ojos para saberlo. Durante la etapa del enamoramiento las personas pueden estar ciegas frente a aspectos desagradables y amenazantes de su pareja, solo enfocándose en lo positivo.

4.3.1.8.2. Amor nutriente

El amor que promueve espacio, libertad y respeto es el amor nutriente. Incorpora el deseo de que la persona amada crezca, florezca y desarrolle su potencial; una pareja capaz de aceptar los deseos del otro. Si la relación terminara, él o ella sentirán pena, pero no una devastación y promueve la equidad en la pareja.

4.3.1.8.3. Relación saludable

Es libre, respetuosa, busca la realización personal de quienes están involucrados, equitativa, auténtica, recíproca, comprensiva y de mucha confianza.

4.3.1.8.4. Relación no saludable

Es bajo presión, violenta, controladora, celosa, posesiva, dependiente, inequitativa, abusiva, desconfiada, impositiva y con sufrimiento¹⁹.

4.4. SEXUALIDAD

Es la dimensión fundamental del hecho de ser un ser humano: Basada en el sexo, incluye al género, las identidades de sexo y género, la orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva y el amor, y la reproducción. Se experimenta en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones. Es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales. En resumen, la sexualidad se practica y se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos.

4.4.1. Sexo

Es el conjunto de características biológicas que definen el espectro de humanos como hombres y mujeres. En términos sencillos, el sexo es todo aquello que está involucrado con los genitales y está muy relacionado con la reproducción humana. Una gran mayoría suelen confundir sexo-genital con sexualidad. La genitalidad es un aspecto orgánico del sexo, se trata de la condición humana que nos distingue como hombres y mujeres, desde el punto de vista heterogaméticos, es decir el conjunto de órganos sexuales masculinos o femeninos.

¹⁹ Programa de capacitación en liderazgo y sexualidad para jóvenes. Edición 2014. La paz-Bolivia, 2016. “Programa de Capacitación en sexualidad y habilidades para la vida en jóvenes de la unidad educativa Nazaria Ignacia March y Juan XXIII de 2do de Secundaria , 2016”

En términos prácticos sexo se refiere a estructuras y funciones biológicas:

- + Cromosomas XY o XX
- + Genitales externos
- + Genitales internos
- + Características sexuales secundarias²⁰. (Meraz Luz Carmen, 2015)

4.4.2. COMPONENTES DE LA SEXUALIDAD

4.4.2.1. Género

Es la suma de valores, actitudes, papeles, prácticas o características culturales basadas en el sexo. Refleja y perpetúa las relaciones particulares de poder entre el hombre y la mujer.

4.4.2.2. Identidad de género

Define el grado en que cada persona se identifica como masculino o femenina o alguna combinación de ambos. Es el marco de referencia interno, construido a través del tiempo, que permite a los individuos organizar un autoconcepto y a comprometerse socialmente en relación a la percepción de su propio sexo y género.

4.4.2.3. Orientación sexual

Es la organización específica del erotismo y/o vínculo emocional de un individuo en relación al género de la pareja involucrada en la actividad sexual.

²⁰(Meraz Luz Carmen; 2015) <http://www2.esmas.com/salud/sexualidad/690825/sexo-y-sexualidad-por-que-son-diferentes/>. Recuperado el 30/03/16.

4.4.2.4. Erotismo

Es la capacidad humana de experimentar las respuestas subjetivas que evocan los fenómenos físicos percibidos como deseo sexual, excitación sexual y orgasmo, y que por lo general, se identifica con placer sexual²¹.

4.4.2.5. Vinculación afectiva

Los vínculos afectivos se puede decir que hacen referencia a la adolescencia coincidiendo con la capacidad que en esa etapa tienen los seres humanos.

Es el sentimiento amoroso que se siente por otras personas y el placer de tenerlo o tenerla cerca, tocarlo o tocarla, soñar con él o con ella, escribirle una carta y otras acciones que resultan muy estimulantes para el ser humano. La forma más efectiva de los vínculos afectivos es el amor.

Si los niños no han experimentado caricias, abrazos, arrullo, apapachos y otras demostraciones sensibles de afecto, al llegar a la edad adulta pueden tener dificultad para relacionarse afectivamente. Los vínculos afectivos son aquellas partes que tomamos por decir sentimientos hacia una persona, animal o cosa, se manifiestan por medio de abrazos, hablando, alagando a la persona querida, etc.²²

4.4.2.6. Reproducción

Para que exista la reproducción humana se necesita un hombre y una mujer. La reproducción humana es de tipo sexual, ha de producirse una coordinación de las hormonas del sistema de reproducción y del sistema nervioso para poder tener una

²¹Promoción de la Salud Sexual. *Recomendaciones para la Acción*. OPS, OMS, WAS, Antigua, Guatemala, mayo 2009.

²²<https://componentesdelasexualidadenlasrelacioneshumanas.wikispaces.com/Vinculaci%C3%B3n+afectiva> Recuperado el 30/03/16.

fecundación. Esta fecundación se lleva a cabo dentro del cuerpo de la mujer, que es donde se va a producir el embarazo y donde va a crecer el feto²³.

4.4.2.7. Embarazo en adolescentes

Considerando que es hasta los 20 años de edad que la pelvis de la mujer y el canal del parto llegan a su tamaño definitivo, un embarazo antes de esta edad puede acarrear complicaciones las cuales pueden manifestarse durante el embarazo, al momento del nacimiento o en el bebé. Estas complicaciones también pueden ser de tipo social y/o psicológica, afectando a la madre, el padre, el bebé y al entorno familiar.

4.4.2.7.1. Probables complicaciones:

_Nacimiento antes de tiempo.

_Parto prolongado.

_Mayor posibilidad de cesárea.

_Bajo peso del bebé al nacer.

_Crecimiento fetal retrasado

_Dificultad de la madre y el padre para continuar con sus planes.

_Falta de recursos para afrontar la nueva situación²⁴.

²³*Reproducción humana*.<http://www.clinicasabortos.com/reproduccion-humana/sec21>. Recuperado el 30/03/16

²⁴Herant A. Katchadourian/Donald T. Lunde, *Las bases de la Sexualidad Humana*, Edit. CECSA., México D.F., 1988.

Mensajes sobre Salud Sexual y Reproductiva, Tomo 1, Population Council, Oficina Regional para América Latina y el Caribe, 1999.

Programa para la prevención y atención integral del embarazo en adolescentes-propuesta metodológica, UNICEF, México D.F., 1999

Urbiola Oscar, *Gran Enciclopedia del Sexo*. Ed. Integral. 2006

4.5. SALUD SEXUAL Y SALUD REPRODUCTIVA

La salud sexual es el estado de bienestar físico, emocional, mental y social en relación con la sexualidad; que implica no solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o dolencias. Requiere de un enfoque positivo hacia la sexualidad, así como de relaciones seguras y placenteras; y de que los derechos sexuales de las personas sean respetados, protegidos y ejercidos

La salud reproductiva es un estado general de bienestar físico, mental y social, y no de mera ausencia de enfermedades o dolencias, en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo y sus funciones y procesos. En consecuencia, la salud reproductiva entraña la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos y de procrear, y la libertad para decidir hacerlo o no hacerlo, cuándo y con qué frecuencia. Esta última condición lleva implícito el derecho del hombre y la mujer a obtener información y de tener acceso a métodos seguros, efectivos, asequibles y aceptables de planificación de la familia de su elección, así como a otros métodos para la regulación de la fecundidad que no estén legalmente prohibidos, y acceso a servicios adecuados de atención de la salud que permitan los embarazos y los partos sin riesgos y den a las parejas las máximas posibilidades de tener hijos sanos.²⁵

4.5.1. Enfermedades de transmisión sexual

Las ETS o ITS son infecciones que pueden convertirse en enfermedades, y su modo de transmisión es de una persona a otra durante una relación sexual vaginal, anal u oral. Afectan a todos independientemente de la orientación sexual o identidad de género. Desde el comienzo de la vida sexual se puede estar expuesto/a a estas infecciones; las producen más de 30 diferentes tipos de virus, bacterias y parásitos y

²⁵ *Salud sexual y reproductiva*. http://www.profamiliapr.org/index.php?option=com_content&view=article&id=64&Itemid=2 Recuperado el 30/03/16

las más frecuentes son la sífilis, gonorrea, clamidia, herpes, hepatitis B y C, VIH y VPH²⁶.

4.5.2. Las principales infecciones por transmisión sexual

Gonorrea.- Es una de las infecciones venéreas más comunes, es provocada por una bacteria que afecta el epitelio columnar. Puede dañar no solo los genitales del hombre y de la mujer, sino que puede llegar a la faringe, los ojos y el recto. Esta enfermedad se manifiesta a los 21 días de haber sido adquirida y su principal síntoma es la secreción uretral mucosa de color blanco y en la mujer, las secreciones vaginales. Esta enfermedad puede causar serios daños en los órganos reproductores, como esterilidad.

Herpes.-El herpes es una enfermedad inflamatoria cutánea que afecta todo el cuerpo, en el caso de la transmisión sexual, afecta directamente a la zona genital, y se denomina “herpes genital”. Los principales síntomas son ampollas en la zona afectada, bultos en la ingle y disuria (dolor al orinar). Esta enfermedad se puede tratar pero nunca se logra eliminar el virus del todo, se puede controlar y mantener el virus inactivo, más no curar.

Clamidia.-Esta enfermedad tiene 4 tipos distintos de afección, de las cuales dos de ellas son de transmisión sexual. La que es considerada una ETS es la Chlamydia trachomatis, que deriva en infecciones genitales que son consideradas venéreas. Su tratamiento se realiza con distintos antibióticos.

Sífilis.-Enfermedad venérea causada por la bacteria Treponema pallidum que se aloja en partes húmedas del cuerpo. Esta enfermedad tiene muchas etapas y si no es detectada a tiempo puede causar la muerte.

²⁶ Dirección de Sida y ETS. *Infecciones de transmisión sexual*. <http://www.msal.gob.ar/sida/index.php/informacion-general/vih-sida-its-y-hepatitis-virales/infecciones-de-trasmision-sexual#infecciones>. 30/03/16

Papiloma humano (VPH).-Esta es una de las ETS más potentes y contagiosas, se contagia por vía sexual, oral, en baños y lugares públicos. Se presenta en forma de verrugas en las zonas genitales. Sus principales síntomas son ardor durante las reacciones sexuales, y verrugas en las zonas afectadas (pene, vagina, ano, vulva, etc.). Hoy en día existe una vacuna que previene esta enfermedad en un 90%²⁷. (Caffelli Paolo, 2010)

4.5.3. EL VIH-SIDA

La enfermedad transmitida sexualmente más peligrosa es causada por el VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humano). El VIH ataca las mismas defensas del cuerpo (sistema inmunológico) que nos ayudan a combatir enfermedades, por lo tanto este sistema llega a no funcionar bien por causa del VIH.

En los primeros años normalmente no hay síntomas de la infección y por eso no es posible saber si tu pareja tiene el VIH a no ser que él/ella se ha hecho una prueba de sangre del VIH. También hay muchas personas con el VIH que se ven saludables pero pueden transmitirle (pasarle) el VIH a otra persona.

Si no se toman las medicinas para tratar el VIH, el VIH puede llegar al SIDA y hasta puede terminar en muerte. Pero antes de llegar a ese punto, es bueno saber que hoy en día hay buenos tratamientos disponibles²⁸.

4.5.3.1. Principales modos de transmisión

_Las relaciones sexuales sin protección con una persona infectada, ya que el VIH puede transmitirse a través de las membranas mucosas, como las que recubren el ano o la vagina

²⁷ Principales enfermedades de transmisión sexual (ETS).

<http://www.bellomagazine.com/es/salud/enfermedades-de-transmision-sexual>. recuperado el 31/03/16

²⁸ *El VIH y el Sida*. <http://www.quierosaber.org/ets/vih-sida.html> Recuperado el 03/04/16

_La transmisión vertical de madre a hijo, ya sea de manera intrauterina, durante el parto o por la lactancia materna.

_La transmisión a través de sangre infectada, como al compartir agujas, jeringuillas u otros elementos punzo cortantes con restos de sangre infectada o al transfundir sangre contaminada o sus productos derivados. También se puede transmitir a través de lesiones abiertas, heridas o cortes en la piel.

4.5.4. Mitos y realidades de enfermedades de transmisión sexual

Se transmite tanta información errónea sobre las enfermedades de transmisión sexual que no es sorprendente que las enfermedades también se transmitan. La única manera de estar seguro de no contraer una ETS como herpes o clamidia es no mantener relaciones sexuales (abstinencia).

1. Mito: Solo las personas promiscuas contraen ETS

Realidad: Las ETS no discriminan.

Las personas ricas contraen ETS. Las personas pobres también. Los atletas y los fanáticos de la matemática también, al igual que los directores ejecutivos y los profesores. Incluso una persona que va a tener relaciones sexuales por primera vez puede contraer una ETS. Las únicas personas que no están en riesgo de contraer una ETS son las que no han mantenido relaciones sexuales ni ningún tipo de contacto sexual.

Si se decide mantener relaciones sexuales, siempre se debe usar condón cada vez que lo hagas. Aun si se está usando otro método anticonceptivo, como la píldora, se debe usar un condón. Esto porque los condones son el único método anticonceptivo que reduce el riesgo de contraer una ETS.

2. Mito: Si tu pareja tiene una ETS, lo notarás.

Realidad: A menudo, las personas que tienen una ETS no presentan ningún signo.

No siempre es posible notar si una persona tiene una ETS con solo mirarla. Algunas ETS solo se pueden detectar a través de exámenes. Por supuesto, si algunos cambios son notables como signos de infección, como una secreción inusual, se debe consultar con un médico o visitar un centro de salud de inmediato. Las ETS deben tratarse rápidamente para que no ocasionen problemas de salud a largo plazo.

A veces, ni siquiera los médicos pueden notar si una persona tiene una ETS con solo mirarla. Por lo tanto, deben realizar análisis, por ejemplo, de sangre. Las personas que tienen ETS pueden no saberlo debido a lo siguiente: Las ETS no siempre producen síntomas. Sin embargo, es posible portar y transmitir el virus sin haber tenido nunca un brote. Las ETS que no se traten pueden transformarse en serios problemas de salud, como esterilidad (la imposibilidad de concebir) o enfermedad inflamatoria pélvica (EIP), que pueden hacer que acabes en el hospital.

3. Mito: Es posible evitar las ETS teniendo sexo anal u oral.

Realidad: Si hay sexo (oral, anal, vaginal o solo contacto sexual), se puede tener una ETS.

Los virus o las bacterias que ocasionan las ETS pueden ingresar al organismo a través de pequeños cortes o desgarros en la boca y el ano, así como también en los genitales. Algunas ETS, como el herpes o las verrugas genitales, pueden transmitirse a través del contacto de la piel con una zona infectada o con úlceras.

4. Mito: Si ya tuviste una ETS, no puedes contraerla nuevamente.

Realidad: Puedes contraer algunas ETS más de una vez.

Algunas ETS duran toda la vida, como el herpes y el VIH. Otras, como la clamidia y la gonorrea, pueden tratarse pero puedes contraerlas nuevamente si tienes contacto sexual con alguien que las tenga.

5. Mito: Si te realizas los exámenes y no tienes una ETS, tu pareja no necesita realizárselos.

Realidad: Tu pareja podría tener una ETS y no saberlo.

Nadie quiere hacer el esfuerzo de realizarse los exámenes, saber si está sano y terminar contagiándose una ETS de cualquier modo por su pareja.

Las ETS son más que un motivo de vergüenza. Son un problema de salud grave. Si no se las trata, algunas ETS pueden causar daños permanentes, tales como esterilidad e incluso la muerte. (Green Nicole, 2013)

4.6. EDUCACIÓN SEXUAL

Educación sexual hace referencia al conjunto de actividades relacionadas con la enseñanza, la difusión y la divulgación acerca de la sexualidad humana en todas las edades del desarrollo, el aparato reproductor femenino y masculino, la orientación sexual, las relaciones sexuales, la planificación familiar y el uso de anticonceptivos, el sexo seguro, la reproducción y, más específicamente, la reproducción humana, los derechos sexuales y los derechos reproductivos, los estudios de género y otros aspectos de la sexualidad humana, con el objetivo de alcanzar una satisfactoria salud sexual y reproductiva²⁹.

4.6.1. Derechos sexuales y reproductivos

1. Derecho a decidir en forma libre sobre mi cuerpo y mi sexualidad.
2. Derecho a manifestar públicamente mis afectos.
3. Derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual.
4. Derecho al respeto de mi intimidad y mi vida privada.
5. Derecho a decidir con quién compartir mi vida y mi sexualidad.
6. Derecho a la igualdad de oportunidades y a la equidad.

²⁹ World Health Organization. Sexual and reproductive health. http://www.who.int/reproductivehealth/topics/gender_rights/defining_sexual_health/en/. Recuperado el: 31/03/16

7. Derecho a vivir libre de toda discriminación.
8. Derecho de vivir libre de violencia sexual.
9. Derecho a decidir libre y responsablemente el número de hijos.
10. Derecho a los servicios de salud sexual y a la salud reproductiva.
11. Derecho a la información completa, científica y laica sobre la sexualidad.
12. Derecho a la educación sexual.
13. Derecho a la participación en las políticas públicas sobre sexualidad³⁰.

4.6.2. Métodos Anticonceptivos

Los métodos anticonceptivos son aquellos que se utilizan para limitar la capacidad reproductiva del individuo o de una pareja, en forma temporal o permanente.

Según la Norma Oficial Mexicana de los servicios de Planificación Familiar, todos los individuos, sin importar su sexo, edad, raza, condición social o política, credo o preferencia sexual, tienen el derecho a la información, a la libre decisión, a la protección de la salud, a la no discriminación, al estándar más alto posible en salud y a gozar de los beneficios del progreso científico.

Hay muchos factores que intervienen en esa elección: si se tiene una pareja estable, si se es soltera o soltero, la periodicidad con la que se tienen las relaciones sexuales, las ventajas y desventajas de cada método, el precio, etc.

En el caso de los jóvenes es importante hacer un especial énfasis en que el método que se elija debe darle protección anticonceptiva, pero también protegerle contra las infecciones de transmisión sexual, haciendo muy recomendable el uso del condón. Los métodos anticonceptivos se describen a continuación agrupados de la siguiente manera:

³⁰ Ser joven, *Educación para la vida*, CONEVYT-INEA, 2001. www.jovenesnuestrosderechos.org. Recuperado el 31/03/16

_Hormonales

_De barrera

_Basados en el conocimiento de la fertilidad

_Vaginales

_Definitivos

4.6.2.1. La abstinencia sexual

En el sentido más estricto, la abstinencia sexual se refiere a la privación de la satisfacción de los apetitos sexuales, tanto con otras personas como el que se refiere a la autosatisfacción (masturbación, autoerotismo). Puede ser voluntaria o involuntaria, pero siempre es resultado de una obligación, ya que consiste en reprimir las manifestaciones naturales del individuo. Para términos prácticos, durante la adolescencia se refiere a la decisión de posponer el inicio de las relaciones sexuales o bien tener contacto sexual pero sin penetración vaginal y anal, hasta cuando él o la joven se sientan física y psicológicamente preparado. Esta decisión debe ser libre y responsable no determinado por el temor. Requiere además fuerte motivación, control de sí mismo y compromiso. Esta práctica tiene la ventaja de que no existe riesgo de un embarazo no deseado, ni de contagio de infecciones de transmisión sexual, siempre y cuando no haya intercambio de secreciones.

4.6.3. Toma de decisiones

La toma de decisiones, es la capacidad de elegir un curso de acción entre varias alternativas. Supone un análisis que requiere de un objetivo y una comprensión clara de las alternativas mediante las que se puede alcanzar dicho objetivo. Además de comprender la situación que se presenta, se debe analizar, evaluar, reunir alternativas y considerar las variables, comparar varios cursos de acción y finalmente seleccionar

la acción que se va a realizar. La calidad de las decisiones tomadas marca la diferencia entre el éxito o el fracaso. Decidir significa hacer que las cosas sucedan en vez de simplemente dejar que ocurran como consecuencia del azar u otros factores externos. Esta habilidad ofrece a las personas herramientas para evaluar las diferentes posibilidades, teniendo en cuenta, necesidades, valores, motivaciones, influencias y posibles consecuencias presentes y futuras. Esta competencia se relaciona con la capacidad de tomar riesgos pero difiere en que no siempre las decisiones implican necesariamente un riesgo o probabilidad de fracaso, sino dos vías diferenciales y alternativas de acción para resolver un problema³¹.

4.6.3.1. La importancia de saber tomar decisiones

Para muchas personas, tomar decisiones importantes en la vida les supone un cierto temor o al menos incertidumbre, por si se elige incorrectamente. Cuando se trata de decidir una ocupación o unos estudios, éste proceso está cargado de inseguridad, porque sabemos que esta elección va a marcar nuestro estilo de vida y porque somos conscientes que estamos decidiendo nuestro futuro profesional y vital.

Tomar una buena decisión consiste en trazar el objetivo que se quiere conseguir, reunir toda la información relevante y tener en cuenta las preferencias del que tiene que tomar dicha decisión. Si queremos hacerlo correctamente, debemos ser conscientes de que una buena decisión es un proceso que necesita tiempo y planificación.

4.6.3.2. Criterios para tomar buenas decisiones

- Concentrarse en lo realmente importante.
- Realizar el proceso de forma lógica y coherente.

³¹ UCA (Universidad de Cadiz; 2016). *Toma de decisiones*. http://www.csintranet.org/competenciaslaborales/index.php?option=com_content&view=article&id=163:toma-de-decisiones&catid=55:competencias Recuperado el 01/04/16

- Considerar tanto los elementos objetivos como los subjetivos y utilizar una estructura de pensamiento analítica e intuitiva.
- Recoger la información necesaria para optar o elegir.
- Recopilar las informaciones, opiniones, etc..., que se han formado en torno a la elección.
- Ser directos y flexibles antes, durante y después del proceso.

4.6.3.3. El proceso de toma de decisiones

La necesidad de tomar decisiones rápidamente en un mundo cada vez más complejo y en continua transformación, puede llegar a ser muy desconcertante, por la imposibilidad de asimilar toda la información necesaria para adoptar la decisión más adecuada.

Todo ello nos conduce a pensar que el tomar decisiones supone un proceso mental, que lleva en sí mismo los siguientes pasos:

- Identificación del problema: tenemos que reconocer cuando estamos ante un problema para buscar alternativas al mismo. En este primer escalón tenemos que preguntarnos, ¿qué hay que decidir?
- Análisis del problema: en este paso habremos de determinar las causas del problema y sus consecuencias y recoger la máxima información posible sobre el mismo. En esta ocasión la cuestión a resolver es, ¿cuáles son las opciones posibles?
- Evaluación o estudio de opciones o alternativas: aquí nos tenemos que centrar en identificar las posibles soluciones al problema o tema, así como sus posibles consecuencias. Nos debemos preguntar, ¿cuáles son las ventajas e inconvenientes de cada alternativa?
- Selección de la mejor opción: una vez analizadas todas las opciones o alternativas posibles, debemos escoger la que nos parece más conveniente y adecuada.

Observamos como aquí está implicada en sí misma una decisión, en esta ocasión nos preguntamos ¿cuál es la mejor opción?

- Poner en práctica las medidas tomadas: una vez tomada la decisión debemos llevarla a la práctica y observar su evolución. Aquí reflexionamos sobre ¿es correcta la decisión?

- Finalmente evaluamos el resultado: en esta última fase tenemos que considerar si el problema se ha resuelto conforme a lo previsto, analizando los resultados para modificar o replantear el proceso en los aspectos necesarios para conseguir el objetivo pretendido. En esta fase nos preguntamos, ¿la decisión tomada produce los resultados deseados?

Lo importante, es adoptar un enfoque proactivo de toma de decisiones, es decir, debemos tomar nuestras decisiones, sin esperar a que los otros lo hagan por nosotros, o bien, a vernos forzados a hacerlo³².

4.7. AUTOESTIMA

La autoestima es la unión de dos sentimientos: el sentimiento de capacidad “yo puedo” y el de valía personal “yo valgo”; es la valoración que cada persona hace de sí misma, se pueden valorar aspectos concretos (como la apariencia física) o generales (sentirse que uno vale poco) como nos vemos, sentimos y valoramos a nosotros mismos e influye en nuestro comportamiento y en cómo nos relacionamos con los demás. Esta capacidad de auto valorarnos se desarrolla a lo largo de la vida, no surge de un momento a otro. Se forma a partir de nuestras propias experiencias, logros y de la influencias del medio en que vivimos.

Quienes tienen una visión realista y positiva de sí mismos se estiman, se sienten a gusto consigo mismos, seguros de sí mismos sin temor al rechazo o al fracaso,

³²*La importancia de saber tomar decisiones.* <http://uprotgs.blogspot.com/2008/01/la-importancia-de-saber-tomar.html>. Recuperado el 01/04/16

conocen sus límites, tienen menos dificultades para relacionarse con los demás social, laboral y sexualmente. En cuanto a la sexualidad tener una alta autoestima reduce los riesgos de establecer relaciones no saludables, de frustraciones por no tener relaciones más satisfactorias así como de involucrarse en actividades de riesgo como tener actividad sexual sin protección.

4.8. AUTOIMAGEN

La palabra auto imagen se refiere al conjunto estructurado de valoraciones acerca de uno mismo es decir a la imagen que cada uno de los humanos tenemos de nosotros mismos no nada más se refiere a la imagen externa, es decir, cuerpo, cara, estatura, complexión, sino a la imagen que tenemos de nuestro mundo interno, esto es capacidades, modo de ser, habilidades, etc.

La autoimagen hace que nos desempeñemos en la vida real tal como creemos que somos. De tal modo que acabamos experimentando eso mismo que creemos de nosotros, hasta sentir que eso, es la verdad indiscutible de nosotros³³.

4.9. LIDERAZGO

Líder es aquel que puede ejercer influencia sobre la conducta de individuos o grupos. Se trata de lograr que otros hagan algo, pero no sólo es importante aprender a liderar a otros, sino que es fundamental poder liderarse a uno mismo.

Resulta determinante la formación que uno va adquiriendo y la experiencia acumulada. Todo lo que hemos recibido, desde la gestación en adelante, nos dota de ciertas cualidades que nos van a ayudar a conectarnos con nosotros mismos, con los demás y poder de ese modo adquirir cualidades de líderes.

³³Ser joven, Educación para la vida, CONEVYT-INEA, 2001 (6)

4.9.1. El liderazgo personal

Es la capacidad de guiar mi persona, demostrando que soy capaz, transmitiendo lo mejor de mi ser a otros y desprendiéndome de la sabiduría adquirida con el tiempo. Es cómo me proyecto en mi entorno, con fortalezas y debilidades, irradiando en los demás esperanza y alegría, como una fuerza movilizadora, generando así satisfacciones compartidas, para ayudarnos a ser mejores personas, con mística y pasión, respetando a los demás y buscando la confianza que me conecta con mi yo interior, haciendo posible lo imposible, hasta llegar a sentir que estoy gritando de felicidad, dándole sentido a mi vida, movida por el corazón, sirviendo a los demás y permanentemente iluminado, en un equilibrio permanente entre dar y recibir”³⁴. (Fernández Ignacio, 2009)

4.9.2. Somos líderes todos los días

En un mundo saturado de problemas, el clamor universal que se oye en gobiernos, negocios y profesiones expresa la necesidad de un liderazgo personal. Quien es capaz de afrontar y resolver los problemas puede poner sus propias condiciones. Ante esta escasez, se podría suponer que se requeriría un especial optimismo para afirmar que cada hombre es un líder, y, sin embargo, así es: todos son líderes sin importar edad, inteligencia, clase social, educación, experiencia o personalidad. Cada persona tiene no sólo la capacidad de ser líder, sino que ejerce esta capacidad más de lo que cree.

El liderazgo personal no debe confundirse con el liderazgo formal. En la familia, en los grupos sociales, en los colegios y en las instituciones siempre resalta algún líder.

La vida misma es un constante ejercicio que nos enseña que podemos ser líderes.

³⁴ Fernández Ignacio, 2009. Liderazgo personal.
<http://ignaciofernandez.blogspot.com/2009/06/liderazgo-personal.html> Recuperado el 03/04/16.

Entre las personas que no son líderes por temperamento hay algunas razones de por qué no hacen uso de su liderazgo personal:

La falta de instrucción: muchas veces en la vida se ha enseñado lo que no se debe hacer, en lugar de enseñarnos a hacer cosas.

La falta de experiencia: otras veces, sabiendo lo que hay que hacer, se rehúye practicar lo que se conoce por miedo de cometer errores.

La falta de motivación: se ha extendido mucho una imagen negativa del líder. El hombre de la calle dirá que todos los políticos están corrompidos, que todos los policías son brutales y que todos los hombres de negocio son deshonestos. Aunque mucho de ello pueda ser verdad, estas debilidades humanas no encajan para nada con las cualidades del liderazgo personal³⁵. (Sánchez Campos José Ignacio)

4.10 PLAN DE VIDA

4.10.1 ¿Qué es un Plan de Vida?

Un plan de vida supone la enumeración de objetivos que una persona quiere lograr a lo largo de su vida y una guía que propone alcanzarlos. Este plan puede incluir metas personales, profesionales, económicas y espirituales.

El plan de vida incluye objetivos a largo plazo: el sujeto puede pensar dónde le gustaría estar dentro de cinco o diez años, y a partir de esa idea, comenzar a desarrollar el plan. En este sentido el plan de vida también es un plan de acción, con pasos a seguir y plazos, una estructura que permite encausar las acciones hacia las metas que una persona desea cumplir en sus años de existencia³⁶.

³⁵Sánchez Campos José Ignacio, 2010. *¿Qué es el liderazgo personal?*<http://www.mailxmail.com/curso-liderazgo/que-es-liderazgo-personal> Recuperado el 03/04/16

³⁶<http://definición.de/plan-de-vida/>. Recuperado 04/03/16

4.10.2 La importancia del Plan de Vida

Es importante que desde edades tempranas, se vaya diseñando el presente y el futuro con base en características que le gustaría a cada persona que ambos intervalos temporales tengan, porque de esa manera estaremos más protegidos de caer en conductas y situaciones que nos pueden poner en riesgo en etapas de vida críticas como la pubertad o la adolescencia.

Tener un proyecto de vida temprano también permite aprovechar todos los recursos que la vida nos va ofreciendo en el camino y que eventualmente nos ayudarán a llegar más fácilmente a nuestras metas establecidas, si no tenemos claro dicho proyecto, difícilmente seremos capaces de identificar esos recursos y lo más seguro es que como no lo valoremos, lo perdamos. (UNAM, 2011)

4.11. BULLYING

La violencia o bullying, se refiere al comportamiento prolongado de insulto verbal, rechazo social, intimidación psicológica y agresividad física de niños o jóvenes escolares hacia otros que se convierten, de esta forma, en víctimas de sus compañeros.

Para que exista este fenómeno debe haber:

- _ Una víctima indefensa atacada por un abusador o grupo abusivo
- _ Debe suceder durante un período prolongado y de forma repetitiva.
- _ La agresión puede ser: física, verbal o psicológica.

4.12. FORMAS O TIPOS DE BULLYING

4.12.1. Verbal

Se utiliza la comunicación pero esta se realiza con insinuaciones agresivas que expresan la burla y el rechazo con los otros.

Directa: insultos, poner apodos, hacerse la burla, ridiculizar y menospreciar en público.

Indirecta: crear rumores indiciosos, desprestigiar.

4.12.2. Física

Es cualquier acción que provoca daño; esta puede ser leve, moderada y severa. Puede presentarse de forma:

Directa: empujones, patadas, codazos, pellizcos, escupir y poner zancadillas.

Indirecta: esconder las cosas u objetos escolares, robar objetos y esconder objetos personales.

4.12.3. Psicológicas

Amenazas, chantaje, extorsión para conseguir algo (por ejemplo dinero), ofensas y la creación de falsas expectativas en la víctima (por ejemplo, hacerse pasar por su amigo, hacer quedar mal a esa persona).

4.12.4. Sexual

Se refiere a aquellos comportamientos que hacen referencia al tema sexual pero de manera vulgar:

Directa: implican tocamientos (manoseos) en el cuerpo de la víctima sin su consentimiento y demandas de favores sexuales.

Indirectas: gestos obscenos (ofensivo).

4.12.5. Social

Es aquel maltrato deliberado ante otras personas con el fin de aislar del grupo al individuo, donde lo sustancial es el rechazo, como por ejemplo implica ignorar, aislar, no dejarlo participar en actividades y manipular las relaciones de amistad.

4.13. PARTICIPANTES DE BULLYING

4.13.1. Los agresores

El victimario tiende a estructurar sus relaciones interpersonales conforme a pautas de poder y control al presentar, en la mayoría de las ocasiones, una personalidad agresiva, mecanismos inhibitorios débiles y una actitud favorable a desplegar estrategias violentas.

4.13.2. Las víctimas

La elección de la víctima puede obedecer a factores personales (inseguridad, baja autoestima, elevada formación), grupales (pertenencias a minorías étnicas o colectivos marginales), relacionales (dificultades de aprendizaje o de expresión) o vinculados a su orientación sexual (homosexualidad, preferentemente). Ser percibido como diferente, débil, atractivo, favorece ser destinatario de la violencia escolar, al alimentar dinámicas de venganza existencial, en las que la violencia trata de difuminar los elementos que individualicen y caractericen a la víctima.

4.13.3. Los espectadores

El espectador es aquella persona que está implicada directa e indirectamente, ya que percibe la violencia en su grupo de pares y también puede ser activo o pasivo, de tal modo que si es activo al dar a conocer el acto de violencia y es pasivo si no dice, o hace algo al respecto³⁷

³⁷Olweus, D. et al (1973)

4.14. ESTILOS COMUNICATIVOS

4.14.1. La asertividad

La asertividad es una estrategia de comunicación que nos permite defender nuestros derechos y expresar nuestra opinión, gustos e intereses, de manera libre y clara, sin agredir a otros y sin permitir que nos agredan. Una conducta asertiva nos permite hablar de nosotros mismos, aceptar cumplidos, pedir ayuda, discrepar abiertamente, pedir aclaraciones y aprender a decir “no”.

La conducta asertiva se puede entrenar y de esta manera aumentar el número de situaciones en las que se tendrá una respuesta asertiva y disminuir al máximo las respuestas que provoquen decaimiento u hostilidad.

El entrenamiento asertivo es eficaz en la ansiedad, depresión y resentimiento derivado de las relaciones interpersonales, especialmente si los síntomas han sido provocados por situaciones injustas. A medida que somos más asertivos nos encontraremos más cómodos en las relaciones con los otros y seremos capaces de dedicar tiempo para nosotros.

4.14.2. Estilos básicos de comunicación

4.14.2.1. Estilo pasivo

Son personas que no defienden sus intereses, no expresan sus sentimientos verdaderos, creen que los demás tienen más derechos que ellos mismo, no expresan desacuerdos.

Este estilo tiene como ventaja que no suele recibir rechazo directo por parte de los demás. Pero tiene la desventaja de que los demás se van a aprovechar. Las personas

que se comportan de manera pasiva presentan sentimientos de indefensión, resentimiento e irritación.

4.14.2.2. Estilo agresivo

No tienen en cuenta los sentimientos de los demás. Acusan, pelean, amenazan, agreden, insultan. Presentan la ventaja de que nadie les pisa y la desventaja de que nadie les quiere a su lado.

4.14.2.3. Estilo asertivo

Consiguen sus objetivos sin dañar a los demás. Se respetan a ellos mismos pero también a los que les rodean. Actúan y dicen lo que piensan, en el momento y lugar adecuados, con franqueza y sinceridad. Tienen autenticidad en los actos que realizan, están seguros de sus creencias y tienen la capacidad de decidir³⁸.

4.14.3. Relaciones entre iguales

En algunas ocasiones estas relaciones entre iguales, que son paritarias y simétricas, se ven amenazadas pasando a ser desequilibradas y regulándose por el esquema dominio-sumisión; hay alguno/s que domina/n y otro/s que se somete/n o es/son sometido/s; algunos tienen una actitud prepotente y de superioridad en contraposición a la inferioridad y debilidad del otro.

Los adolescentes actuales tienen que aprender a manejarse en contextos de relaciones interpersonales violentas, de falta de respeto a los derechos personales y falta de consideración hacia los otros. Algunas/os muchachos en el contexto escolar tienen que aprender a “ocultar sus intereses académicos, a silenciar sus motivos y a seguir la

³⁸ ¿Qué es la asertividad?. <http://saberpsicologia.com/articulos/habilidades-sociales/que-es-la-asertividad/381>. Recuperado el 03/04/16

corriente del grupo de matones“(Ortega, 2000, p. 60), y por ejemplo, no se presentan a delegados porque les harían la vida imposible, y se callan cuando han hecho los deberes. En algunos casos, chicos de bajos resultados académicos o de pobre nivel intelectual gozan de alto prestigio social entre los iguales debido a aspectos no académicos (beber, salir con chicos o chicas), actividades lúdicas y deportivas (jugar bien al fútbol), e incluso, a conductas desadaptadas en el contexto escolar (preparar bronca en clase, retar a los profesores).

4.14.4. ¿Qué hacer para prevenir el maltrato entre iguales?

La mejor prevención para el bullying y para otras conductas violentas: aprender a convivir, aprender a vivir-con, vivir-junto-a. La educación para la convivencia es un tema muy amplio y complejo que abarca, entre otros, contenidos referidos a: educación moral y cívica, educación para la paz, competencia social y habilidades interpersonales, prevención de la violencia y disciplina. La meta en definitiva es que las y los chicos tengan relaciones cordiales, positivas y satisfactorias con las y los demás. Esto implica aspectos como:

4.14.4.1. a. Desarrollo de habilidades socio personales

- Asertividad y autoafirmación.
- Expresión de sentimientos y emociones
- Comunicación interpersonal.
- Empatía.
- Solución de problemas y conflictos interpersonales (el conflicto es inherente a la convivencia).

4.14.4.2. b. Promoción de valores

El diálogo, el respeto, la tolerancia, los valores democráticos, la ayuda mutua, la justicia, la participación, el pluralismo, la consideración a los demás, la solidaridad, la solución reflexiva y pacífica de conflictos, etc.

4.14.4.3. c. Autoprotección y autodefensa

Las chicas y los chicos deben saber que tienen derecho a su integridad física y psicológica y que nadie puede abusar de ellos ni física ni psicológica ni sexualmente. Hay que enseñar a los chicos qué actitudes y conductas no tienen que permitir en sus relaciones con los iguales ni con las personas adultas. Sus relaciones han de ser igualitarias no de prepotencia ni de dominio-sumisión. Han de ser relaciones de cariño, confianza, cercanía afectiva, respeto, admiración, aceptación y reconocimiento mutuo y no de miedo, abuso, indiferencia, desprecio, rechazo, desinterés o frialdad. En este sentido han de prepararse para:

1. Afrontamiento de conductas incómodas: bromas pesadas, humillaciones, ridiculizaciones, preguntas críticas, rechazos, exclusiones.
2. Afrontamiento de presiones de grupo.

4.14.4.4. d. Cultura antiviolencia y anti-bullying

Los chicos deben crearse una cultura pacifista y no violenta y han de implicarse activamente en la política anti-bullying del centro, por ejemplo participando en actividades de voluntariado y de mediación entre iguales (son los propios estudiantes,

que han recibido formación como mediadores, los que resuelven los conflictos que surgen entre las y los compañeros)³⁹.

4.15. CONSECUENCIAS DERIVADAS DEL BULLYING:

4.15.1. Consecuencias sobre el acosado

- Problemas de rendimiento académico y fracaso escolar.
- Problemas relacionados con la autoestima.
- Ideas e intentos de suicidio.
- Trastornos emocionales y cuadros depresivos.
- Fobia al colegio y fobia social.
- Baja expectativa de logro y sentimientos de inferioridad.
- Problemas físicos: heridas, contusiones, alteraciones gastrointestinales, dolores de cabeza
- Problemas psicológicos: alteraciones del apetito y conductas alimentarias inadecuadas, enuresis y conductas regresivas, trastornos del sueño como las pesadillas y los terrores nocturnos, síntomas de depresión y ansiedad, conductas agresivas, rutinas obsesivas, síndrome de estrés postraumático, etc.

4.15.2. Consecuencias sobre el acosador

- Bajo rendimiento académico y fracaso escolar.
- Muchas conductas antisociales y probabilidad de conductas delictivas.

³⁹ Avilés José y Monjas Inés. *Programa de sensibilización contra el maltrato escolar*. <http://www.observatorioperu.com/libros%202010/diciembre/Sensibilizacion%20contra%20el%20maltrato.pdf>. Recuperado el 03/04/16.

- Falta de empatía y relaciones sociales negativas.
- Alta autoestima pero nula autocrítica.
- Falta de control de impulsos, ira y agresividad.
- Depresión, ideas e intentos de suicidio a largo plazo.
- Problemas de exclusión social.

4.15.3. Consecuencias en los espectadores

- Sentimiento de culpabilidad.
- Sumisión y miedo.
- Pérdida de empatía y desensibilización ante estas situaciones.
- Asume la violencia y este tipo de conductas como válidas para conseguir objetivos.
- Persistencia de síntomas a largo plazo y en la edad adulta⁴⁰ (Cortejo David, 2011).

4.16 INSULTO Y APRECIO

4.16.1 El Aprecio

La palabra apreciación es el resultado de la acción de apreciar, cuyo significado es valorar, colocar un precio comercial o emocional a ciertas circunstancias o hechos, cosas o personas.

Cuando decimos “según mi apreciación de los hechos” estamos dando nuestro punto de vista personal sobre lo que sucedió, haciendo una valoración subjetiva, que puede incluir si fue o no importante, si fue lícito o no, etcétera. Algo similar ocurre cuando apreciamos una obra artística, una película o un texto literario. Cuando efectuamos

⁴⁰Cortejo David, 2011. Consecuencias del bullying o acoso escolar. <http://bullying-acoso.com/consecuencias-del-bullying-o-acoso-escolar/> .Recuperado el 02/04/716.

una crítica positiva o negativa de los mismos estamos valorando la obra, por tanto la sujetamos a nuestra apreciación⁴¹.

4.16.2 El Insulto

El insulto tiene que ver con aquella acción o expresión con la cual alguien ofende a otra persona. Normalmente este se manifiesta a través de palabras que disponen de una connotación negativa en la lengua en cuestión, las conocidas normalmente como malas palabras, aunque también dichos que no son considerados formalmente como malas palabras y cuya intención es lastimar se pueden considerar como insultos a sí mismo. Los insultos varían de cultura a cultura y están íntimamente ligados también con los usos y costumbres de un determinado lugar. Existen palabras en el castellano o inglés que se conocen mundialmente como insultos y entonces pertenezcamos o no a la cultura se las reconoce como tales⁴².

⁴¹ <http://deconceptos.com/ciencias-sociales/apreciación>. Recuperado 04/03/16

⁴²

5.1. CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN BENEFICIARIA

La población beneficiaria estuvo constituida por estudiantes de quinto y sexto de Primaria con paralelos A y B cada uno; y por estudiantes de primero y segundo de Secundaria con paralelos A, B y C, de la Unidad Educativa La Salle Convenio, comprendidos entre las edades de 9 a 13 años aproximadamente; obteniendo un total de 412 estudiantes. La Directora de la Unidad Educativa, la Profesora Lúmen Amézaga, sugirió trabajar las temáticas de Bullying, educación sexual y drogas-alcohol, debido a que frecuentemente afectan a los estudiantes en esta Unidad Educativa. Luego de una reunión con las psicólogas de la institución, se priorizaron las temáticas de Bullying y educación sexual, por su mayor incidencia en dicha Unidad.

5.2. DESCRIPCIÓN SISTEMATIZADA DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL (PI)

5.2.1. Contacto con la Institución

Se realizó el respectivo contacto con la Unidad Educativa “La Salle”, con la Directora General la Profesora Lúmen Amézaga, la misma que comentó la urgencia de atender los temas planteados con anterioridad, por lo tanto se acordó trabajar durante la Gestión 2016. En dicha reunión se asignaron los cursos y se ofrecieron materiales necesarios que podía brindar la institución para que se pueda llevar a cabo el trabajo de investigación y aplicación del proyecto; cabe aclarar que, consecutivamente hubo un cambio en los cargos asignados al personal administrativo, por esto se realizó una nueva reunión para informar sobre el trabajo a los nuevos directivos de la Unidad Educativa; el Hermano Javier Carrillo (Director General), la Profesora Blanca Altamirano (Directora de la Unidad Educativa La Salle Convenio) y el Profesor Javier Guerrero (Director de la Unidad Educativa La Salle Convenio I).

5.2.2. Revisión Bibliográfica y Aprobación de Instrumentos

Luego de una amplia revisión de contenidos se eligieron los más coherentes con los que se trabajó en la práctica. Para tratar la temática de Bullying se eligió el “Programa de prevención del Bullying en las aulas de educación primaria” compuesto por doce sesiones, el mismo que se realizó por Patricia Robledo Ramón y Olga Arias-Gundín en el año 2009; desarrollado para ser aplicado principalmente con el alumnado del tercer ciclo de Educación Primaria, concretamente con los estudiantes de 5º y 6º curso de población española⁴³, debido a las manifestaciones de la problemática. Mientras que el programa de Educación Sexual aplicado, estuvo basado en dos programas: uno llamado “Programa de Capacitación en sexualidad y habilidades para la vida con estudiantes de la Unidad Educativa Nazaria Ignacia March y Juan XXIII de segundo a sexto de Secundaria”⁴⁴ aplicado en Tarija-Bolivia por Lolit Sulca en el año 2015, integrado por treinta y seis sesiones de las cuales se replicaron algunas; por otra parte, el Programa “Conócete va por tu cuenta” elaborado por Mónica Diz Besada y publicado en 2013, para facilitadoras (es) que trabajen en talleres con adolescentes y jóvenes, formado por ocho sesiones⁴⁵.

Como complemento a cada programa se elaboraron cuestionarios para ser aplicados en la institución educativa, los mismos que permitieron obtener el conocimiento inicial de los estudiantes sobre las temáticas que se abordaron y la verificación del impacto logrado al final del trabajo.

Para ello se obtuvo la aprobación de los instrumentos con la finalidad de cerciorarse que sean adecuados para su ejecución. (Ver anexos N° 4 y 5)

⁴³ <http://www.educacion.udc.es/grupos/gipdae/documentos/congreso/xcongreso/pdfs/t1/t1c21.pdf>

⁴⁴ Sulca Lolit, 2016. *Programa de Capacitación en sexualidad y habilidades para la vida con estudiantes de la Unidad Educativa Nazaria Ignacia March y Juan XXIII de segundo a sexto de Secundaria*.

⁴⁵ http://files.sld.cu/bmn/files/2014/07/manual_de_sexualidad_para_jovenes.pdf

5.2.3. Evaluación Diagnóstica

Se inició el primer contacto a través de la presentación de la practicante con los estudiantes, luego se realizó el establecimiento de rapport con los mismos mediante una actividad. Se prosiguió con la aplicación de los instrumentos diagnósticos, antes de la aplicación de cada programa La prueba efectuada a los estudiantes (pre test) fue realizada de manera colectiva, la cual evaluó el nivel de conocimiento sobre los temas para obtener datos objetivos.

5.2.4. Réplica de los Programas de Prevención y Educación Sexual

Se empezó la aplicación de las réplicas de programas con los estudiantes de quinto y sexto de Primaria en la Unidad Educativa “La Salle Convenio I”, debido a que se encuentra separada del nivel Secundario “La Salle Convenio”, por esto, se trabajó una semana con los estudiantes de quinto y sexto y la semana siguiente con los estudiantes de primero y segundo en todo el proceso, aplicando el Programa de Prevención sobre Bullying primero, el cual está conformado por catorce sesiones compuestas de actividades y dinámicas de reflexión y diversión para comprender de la mejor forma los temas preparados, además de contar con actividades altamente participativas en las que se interactuó con los estudiantes con el propósito de que se sientan parte del taller y del conocimiento; una vez que se terminó este, se inició con el Programa de Educación Sexual que tuvo dieciocho sesiones con contenidos distintos en cada una, pero relacionados al mismo tiempo. Al igual que el anterior programa se realizaron varias dinámicas para que los estudiantes las relacionen a través de preguntas de reflexión con el tema que se quiso tratar, de igual manera las sesiones fueron altamente participativas de acuerdo a su actividad.

5.2.5. Etapa Final

En esta etapa se llevó a cabo la evaluación final, es decir el Post test, para verificar los alcances que se obtuvieron a lo largo del taller.

Se realizó un análisis e interpretación de los resultados logrados tanto del pre como del post test para la elaboración del informe final.

5.3. MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

5.3.1. Métodos

El método que se utilizó para efectuar esta práctica fue Activo-Participativo. “El cual trata de una forma de concebir y abordar los procesos de enseñanza-aprendizaje y construcción del conocimiento. Esta forma de trabajo concibe a los participantes de los procesos como agentes activos en la construcción y reconstrucción del conocimiento”⁴⁶.

5.3.2. Técnicas

5.3.2.1. Técnica participativa

“En Pedagogía, se identifican como técnicas participativas a los instrumentos que guían la participación activa de maestros y estudiantes, a fin de facilitar la comunicación entre ambas partes, y apoyar la posibilidad de adquirir nuevos conocimientos a través de métodos de reflexión y análisis, lo cual requiere de un examen que contemple aspectos objetivos y subjetivos del medio estudiantil, y por tanto, conduzcan al alumno a un razonamiento educativo sobre las actividades diarias y el ambiente que le rodea”⁴⁷

5.3.2.2. Técnica grupal

“La dinámica de grupos es un conjunto de conocimientos teóricos y de herramientas en forma de técnicas grupales que permiten conocer al grupo, la manera de manejarlo,

⁴⁶ <http://es.scribd.com/mobile/doc/886699020/Metodología-Activa-Participativa#fullscreenc>: Recuperado el 10/10/15

⁴⁷ <http://www.mat.uson.mx/lcota/tecnicas.htm>: Recuperado el 10/10/15

aumentar su productividad, de afianzar las relaciones internas y aumentar la satisfacción de los que componen el grupo (Maruxinia, 2015)⁴⁸”.

5.3.2.3. Técnica lúdica

“El método lúdico es un conjunto de estrategias diseñadas para crear un ambiente de armonía en los estudiantes que están inmersos en el proceso de aprendizaje. Este método busca que los alumnos se apropien de los temas impartidos por los docentes utilizando el juego”⁴⁹

5.3.2.4. Técnica lluvia de ideas

Es un proceso didáctico y práctico mediante el cual se intenta generar creatividad mental respecto a un tema, esta técnica supone pensar rápida y de manera espontánea en ideas, conceptos o palabras que se puedan relacionar con un tema previamente definido y que, entonces puedan servir a diferentes fines⁵⁰.

5.3.2.5. Técnicas visuales

“Son técnicas de diseño muy utilizadas y que sirven al diseñador como medios esenciales para la expresión y composición de una idea”⁵¹ (González Luis Alberto, 2013).

5.3.2.6. Técnicas de reflexión

Este tipo de técnica como su nombre lo indica sirve para meditar, deliberar o simplemente reflexionar sobre cualquier tema. Durante la discusión se resumen y/o sintetizan las ideas. Pero puede darse el caso que las ideas deban ser colectivizadas. Los sentimientos, afectos y posiciones subjetivas suelen aflorar en el desarrollo de la

⁴⁸ <http://www.psicopedagogia.com/definicion/dinamica%20de%20grupoc>: Recuperado el 05/10/15

⁴⁹ https://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9todo_L%C3%BAdicoc: Recuperado el 11/03/16

⁵⁰ www.definicionabc.com/comunicacion/lluvia-de-ideas.php

⁵¹ González Luis Alberto. *Técnicas visuales*. <http://es.slideshare.net/CynthiaMendoza10/tecnicas-visuales-21166859>

técnica. Es un medio para que los participantes puedan: “darse cuenta”. Es decir, para que los miembros del grupo queden claros, lleguen a conclusiones definidas⁵².

5.3.3. Instrumentos

Los instrumentos que se utilizaron en los Programas de Prevención fueron:

5.3.3.1 Cuestionario Pre y Post Test del Programa de Prevención en Bullying

El cuestionario que se realizó es de elaboración propia, consta de 14 preguntas con respuestas opcionales de las cuales sólo una es correcta.

A continuación se presenta cada pregunta, cuantas opciones de respuesta tienen y cuál de éstas es la correcta, además de explicar por qué se tomaron como parte del cuestionario para hacer una evaluación.

- Primer pregunta.- Referente al concepto de Bullying, que ofrece tres respuestas (a, b y c), en el que una encierra todo lo que conlleva el concepto correcto (c) para decir qué es acoso escolar, mientras que la otras dos tienen que ver con el acoso pero no están completas, se trata de conocer si los estudiantes pueden diferenciar qué elementos son necesarios para que se pueda considerar acoso.
- Segunda pregunta.- En esta pregunta se trata de conocer si los estudiantes saben qué tipos de Bullying existe, debido a que la mayoría piensan que únicamente tiene que ver con las cosas que se pueden observar como cuando hay agresión física, o escuchar apodos, insultos, que son sinónimo de acoso, pero pasan por alto otras tres formas de bullying como el psicológico, social y sexual. Consta de cuatro opciones (a, b, c y d) siendo “b” la correcta.
- Tercer pregunta.- Consta de tres respuestas opcionales (a, b, y c) donde “c” es la correcta, se intentó conocer si las ideas que tienen acerca de los conceptos

⁵²*Técnicas de reflexión.* <http://www.buenastareas.com/ensayos/T%C3%A9cnicas-De-Reflexi%C3%B3n/4292289.html> Recuperado el 04/04/16

Insulto vs Apreciación son erróneas, debido a que es necesario tenerlas claras para analizar la diferencia de ambas.

- Cuarta pregunta.- Conformada por tres respuestas opcionales (a, b, y c) donde “b” es la correcta, en esta afirmación era importante identificar si los estudiantes están conscientes de que cada persona es diferente y así hay que aceptarla y respetarla o confunden con cualquier otra idea.
- Quinta pregunta.- Se deseaba conocer si los estudiantes están al tanto de los tres participantes del acoso, debido a que la mayoría cree que solo son víctima y agresor pero obvian al espectador. Incluye tres opciones a, b y c, siendo la primera la correcta.
- Sexta pregunta.- En esta pregunta el fin es conocer si los estudiantes tienen idea de cómo actuar correctamente, no solo en la escuela, sino en la vida, es por esto que se dan tres opciones: ser pasivo, agresivo o asertivo, siendo la última correcta (c).
- Séptima pregunta.- Orientada a reconocer a una persona agresiva. Es necesario identificar tres características principales que se encuentran esparcidas como opciones individuales, pero hay una última opción que engloba todas siendo la correcta (d). Comprende cuatro opciones (a, b, c y d).
- Octava pregunta.- Referida al bullying verbal y lo que engloba éste, debido a que frecuentemente se cree que serían insultos, apodosos o burlas, pero se olvida la creación de rumores o el menosprecio en público, por lo que las opciones se dividen en lo que aparentemente sería el bullying verbal, siendo correcta la última (d) opción que abarca todo.
- Novena pregunta.- Ésta pregunta sobre la empatía y su significado cuenta con tres opciones de respuesta a, b, y c, de las que “b” es la correcta. Con esto se trata de conocer si los estudiantes entienden la empatía debido a que para practicarla tienen que entender de qué trata al menos.
- Décima pregunta.- Tiene que ver con la forma de liberar sentimientos negativos, consta de tres opciones de respuesta a, b y c, donde la opción “b” es la correcta; conocer cómo los estudiantes canalizan situaciones negativas

fue importante debido a que el acoso por parte de los agresores es a veces por desquitarse de mala forma cuando tienen sentimientos negativos.

- Décima primera pregunta.- En esta se incluyen tres opciones de respuesta (a, b y c) en las que “c” vendría a ser la correcta, la pregunta hace referencia a qué es lo que implica el bullying psicológico.
- Décima segunda pregunta.- Compuesta por tres opciones de respuesta (a, b, y c) en la que “c” es la correcta, con esta pregunta se valora la actitud que tienen la mayoría de los estudiantes cuando existe acoso en sus aulas, si es que se preocupan, no les interesa o prefieren que lo traten otras personas.
- Décima tercera pregunta.- En la cual hay tres opciones de respuesta a, b y c de las que “b” es la acertada, esta afirmación procura conocer si los estudiantes denuncian los actos de acoso a sus profesores u otras entidades o no lo hacen, generalmente por miedo que a ellos los acosen.
- Décima cuarta pregunta.- Está conformada por tres opciones de respuesta a, b y c, de las que “b” es la adecuada, acerca de las consecuencias del bullying (siendo la correcta una de las más graves a largo plazo) para conocer qué es lo que los estudiantes creen que conlleva practicar el acoso o si piensan que no hay consecuencias a largo plazo.

El cuestionario fue validado por el Licenciado en Psicología Federico Flores, psicólogo del área social de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” (UAJMS). (Ver Anexo N° 4)

5.3.3.2. Cuestionario Pre y Post Test de Educación Sexual

El cuestionario aplicado acerca de Educación Sexual es de elaboración propia, realizado en base a la bibliografía en la que se apoya el programa y dividido en nueve áreas: Sexualidad; Desarrollo (Pubertad y Adolescencia); Derechos sexuales y Reproductivos; Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS); Liderazgo; Autoestima; Amor y Enamoramiento; Anticoncepción; Toma de Decisiones; y por último una pregunta que se interpretó sola para conocer si tener un Plan de Vida es algo

importante para los estudiantes. El cuestionario está compuesto por veintiocho preguntas con respuestas de opción múltiple de las cuales una es correcta. A continuación se hace una explicación de cada pregunta.

Área de Sexualidad

- ✓ Primer pregunta.- Pregunta acerca de la sexualidad y sus componentes, en la cual hay tres opciones de respuesta (a, b, y c), dos tienen que ver con ideas que comúnmente se cree que son en sí la sexualidad, pero que están erradas, siendo correcta la opción “c”.
- ✓ Segunda pregunta.- Refiere a la forma en la que se expresa y manifiesta la sexualidad; se trata de conocer si tienen una idea adecuada. Está compuesta por tres opciones de respuesta (a, b y c) donde “a” es la correcta.
- ✓ Tercera pregunta.- Sobre la interacción de factores de los que resulta la sexualidad, con el fin de conocer si los estudiantes orientan estos factores sólo a lo biológico o tienen idea que también depende de otros. Consta de tres opciones de respuesta (a, b y c), de las que “c” es la correcta.

Área de Desarrollo

- ✓ Cuarta pregunta.- Consta de tres opciones de respuesta (a, b y c) de las cuales la correcta es “c”, tiene que ver con lo más característico de la pubertad, en la que lo principal son los cambios físicos y hormonales, pero a veces se cree que a esta edad solo hay incompreensión.
- ✓ Quinta pregunta.- Conformada por cuatro respuestas de opción múltiple (a, b, c y d) siendo correcta la última. Con respecto a lo que implica ser adolescente, no solo son cambios psíquicos y físicos sino que también hay cambios sociales.

- ✓ Sexta pregunta.- Conformada por tres opciones de respuesta (a, b y c) donde “c” es la correcta. En la que se valora si los estudiantes se encuentran al tanto de “el grupo de iguales” que también tiene que ver con la adolescencia.

Área de Derechos Sexuales y Reproductivos

- ✓ Séptima pregunta.- Formada por tres opciones de respuesta (a, b, y c) de las que “b” es la correcta, se encuentra referida a lo que es la Salud sexual y reproductiva, con el fin de saber si los estudiantes entendían el concepto o lo confundían con cosas como sólo tener relaciones sexuales con protección o encontrarse libres de enfermedad.
- ✓ Octava pregunta.- En esta pregunta hay tres respuestas (a, b y c) en las que “a” es la correcta, va referida a uno de los derechos sexuales, con el fin de saber si los estudiantes reconocen algún derecho relacionado a la sexualidad.
- ✓ Novena pregunta.- La siguiente pregunta contó con tres opciones de respuesta (a, b, y c) de las cuales “c” es la correcta. Esta afirmación tiene que ver con los derechos reproductivos; a través de esta se conoció si los estudiantes se encontraban informados sobre estos.

Área de las Enfermedades de Transmisión Sexual

- ✓ Décima pregunta.- Verifica si los estudiantes están al tanto de que se pueden contraer infecciones y enfermedades de transmisión sexual por tener relaciones sexuales sin protección con alguien infectado. Cuenta con tres opciones de respuesta (a, b y c) de los que “b” es la correcta.
- ✓ Décima primera pregunta.- Se identifica cuál de las opciones pertenece a una enfermedad de transmisión sexual, y se plantea una conocida y mortal, la peor de todas el VIH-SIDA. Hay tres opciones de respuesta (a, b y c) de las que “a” es la correcta.

- ✓ Décima segunda pregunta.- Existen muchos mitos acerca del contraer enfermedades de transmisión sexual, por lo tanto la pregunta se orienta a verificar si los estudiantes tienen conocimiento de estos mitos. De las tres opciones (a, b y c), “b” es la correcta.

Área de Liderazgo

- ✓ Décima tercer pregunta.- Acerca del liderazgo, la importancia de comprender el significado reside en la forma en cómo se manejan en el diario vivir, si no se tiene una idea certera de lo que es, aplicarlo correctamente se vuelve menos probable; está formada por tres opciones de respuesta (a, b, y c) donde “a” es la opción correcta.
- ✓ Décima cuarta pregunta.- Con opciones de respuesta a, b y c, de las que “c” es la correcta, para conocer si los estudiantes comprenden qué es el liderazgo personal, debido a que para aplicarlo es importante tener conciencia en qué consiste.
- ✓ Décima quinta pregunta.- Referente a la capacidad que tenemos todos para ser líderes, el objeto era saber si los estudiantes creen que es así o piensan que es un don que solo algunos pueden poseer. Consta de tres opciones de respuesta a, b y c, donde “c” es correcta.

Área de Anticoncepción

- ✓ Décima sexta pregunta.- La intención fue conocer si los estudiantes diferencian los tipos de métodos anticonceptivos de alguno que no lo es; se encuentra constituida por tres opciones de respuesta de las que “c” es la correcta.
- ✓ Décima séptima pregunta.- Acerca de la abstinencia sexual, para verificar si los estudiantes conocen el significado, se encuentra formada por tres opciones de respuesta de las que “a” es acertada.

- ✓ Décima octava pregunta.- Compuesta por cinco respuestas (a, b, c, d y e) de las que “d” es correcta. Esta afirmación tiene que ver con las consecuencias de no usar métodos anticonceptivos, si es que los estudiantes conocían los riesgos a los que se exponen al no utilizarlos.

Área de Toma de Decisiones

- ✓ Décima novena pregunta.- Con respecto a lo que es la toma de decisiones, se brindan tres opciones de respuesta (a, b, y c) donde “a” es correcta, siendo las demás afirmaciones erradas acerca de qué significa tomar decisiones.
- ✓ Pregunta veinte.- Sobre la importancia de tomar buenas decisiones, se intenta saber que tan relevante es para los estudiantes elegir una opción que cambiará sus vidas de acuerdo a la magnitud de la misma. Pregunta formada por tres opciones de respuesta de las que “a” es la adecuada.
- ✓ Pregunta veintiuno.- Abocada a conocer si los estudiantes pueden identificar alguna de las alternativas que es un criterio para tomar decisiones adecuadas. De las cuales “a” es la opción correcta.

Área de Autoestima

- ✓ Pregunta veintidós.- Compuesta por tres opciones de respuesta (a, b, y c) de las que “c” es la correcta, se toma como una de las preguntas a evaluar porque no siempre se tienen ideas exactas de qué es autoestima, a veces es posible pensar que tiene que ver con las opiniones de los demás, referido al ámbito de la sexualidad por ejemplo se puede dar el caso de la pareja, si no aprueba la forma de ser de la otra persona entonces esta no puede sentirse bien consigo misma, el hecho de discernir y saber bien qué es, puede ayudar a ver que se trata de sí mismos y no de los demás.
- ✓ Pregunta veintitrés.- Pregunta relacionada a la autoimagen y su concepto. Se toma como interrogante debido a que al igual que en el anterior ítem la

afirmación puede encontrarse sujeta a confusiones ya sea que se crea que la autoimagen tiene que ver con el físico o con cómo los demás nos ven, puesto que al contrario es la imagen que tenemos de nosotros mismos. Hay tres opciones de respuesta (a, b, y c), siendo “a” la acertada.

- ✓ Pregunta veinticuatro.- Aprecia si los estudiantes tienen información sobre las formas por las cuales se puede valorar la autoestima, debido a que algunos creen que se realiza de maneras equivocadas e hirientes en ocasiones. Siendo la correcta de las tres el inciso “a”.

Área de Amor y Enamoramiento

- ✓ Pregunta veinticinco.- Existen algunas ideas distorsionadas sobre lo que puede significar la persona amada en el enamoramiento, por lo tanto, es importante apreciar si los estudiantes entienden esto de manera adecuada. Consta de tres opciones (a, b, y c) donde “b” es la acertada.
- ✓ Pregunta veintiséis.- La mayoría de los estudiantes pueden pensar que el amor romántico es todo lo bueno, porque es “romántico” que muchas veces es la trampa de una relación tóxica, por esto se hacen algunas respuestas opcionales de lo que podría ser el amor romántico y una de lo que realmente es. Está formada por tres afirmaciones (a, b, y c) de las cuales la primera “a” es la correcta.
- ✓ Pregunta veintisiete.- Hace referencia al conocimiento de lo que es el amor nutricional. Está compuesta por tres opciones de respuesta de las cuales “b” es la correcta.

Plan de Vida

- ✓ La pregunta veintiocho.- Está formulada para comprobar si los estudiantes tienen una idea correcta sobre la importancia de tener un plan de vida o simplemente les parece algo innecesario, con ideas como “vivir al día

intensamente”, Se encuentra formada por tres opciones de respuesta a, b y c de las cuales “a” es la correcta.

El cuestionario fue validado para su aplicación por el Licenciado en Psicología Bismark Gutiérrez, Psicólogo Social y Educativo de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” (UAJMS). (Ver Anexo N°.5)

5.3.3.3 Programa de Prevención en Bullying

El programa de prevención en Bullying que se llevó a cabo en la Práctica Institucional (PI), está conformado por catorce sesiones, de las cuales siete fueron tomadas del Programa “Programa de prevención del Bullying en las aulas de educación primaria” realizado en España, eligiendo las sesiones más acertadas para las necesidades de la práctica: 1, 5, 6, 7, 8, 9 y 11 que se replicaron para mejorarlas y adaptarlas al medio. En su mayoría son de sensibilización hacia el fenómeno; pero también para poder llegar a la comprensión de los estudiantes sobre el Bullying es necesario que conozcan sus principales características. Por tanto no se puede hablar del fenómeno al no saber de qué se trata aunque sea de una forma general ya que puede confundirse, es por esto que las sesiones que se aumentaron pretenden que los estudiantes lo tengan claro, de manera tal que puedan diferenciar de aquellos actos fortuitos, como también que puedan identificar las consecuencias para los participantes.

A continuación se detallan las características más importantes del Programa realizado en España:

Este Programa de Prevención fue seleccionado luego de haber realizado una amplia revisión bibliográfica y un análisis de opciones alternas, se optó por elegir el mencionado programa por su contenido dirigido a estudiantes de primaria, población similar con la que se trabajó en la Práctica Institucional (PI); este programa ha sido desarrollado por Patricia Robledo Ramón y Olga Arias-Gundín de la Universidad de León-España, para ser aplicado en escuelas de España. Según algunos estudios realizados en ese país en el año 2000 ya había una cifra considerable de casos de

acoso escolar, por lo que se presume fueron incrementando a medida que pasaron los años (Sánchez, Rivas & Trianes, 2006). Con la aplicación de este programa en las Unidades Educativas “La Salle Convenio” y “La Salle Convenio I” se tiene como principal objetivo prevenir el Bullying mediante la sensibilización del tema a los estudiantes inculcando actitudes, valores y normas de convivencia positivas fomentando el autoconocimiento propio; originalmente este programa cuenta con 12 sesiones.

Para la realización de un programa completo se aumentaron siete sesiones como una forma de complementación al Programa realizado en España. A continuación se muestra un cuadro que resume las sesiones que se han incrementado en el trabajo realizado:

CUADRO N° 1

ACTIVIDADES DE APOORTE PROPIO- (BULLYING)

Tema	Actividad	Justificación	
2	Realización de un Pre test.	Pres test	Es necesario realizar un pre test a los estudiantes con la intención de obtener el conocimiento sobre los temas, aplicando este instrumento se podrá comparar con el post test verificando el impacto del programa aplicado.
3	Concepto de Bullying.	¿Estas al tanto?	Se cree fundamental que los estudiantes conozcan cómo se manifiesta el Bullying, cuáles son los requisitos necesarios para considerar que es un caso de esta naturaleza, a veces los estudiantes piensan que algunos actos casuales son acoso; para evitar toparnos con estos errores por falta de información es que se implementa esta sesión destinada a la comprensión del fenómeno.
4	Tipos de Bullying	Identificando los tipos de Bullying.	Para que los estudiantes puedan saber que algunos actos de agresión son Bullying, deben conocer las formas en las que se manifiesta el mismo. Pueden creer que el acoso es sólo insultar a alguien o golpearlo, pero qué hay si es que lo excluyen socialmente por ejemplo, esto también es Bullying.
10	Los participantes del Bullying.	¿Quiénes son los protagonistas?	Identificar a quienes participan en estos actos es importante para saber a quién denunciar y a quién ayudar, además de fomentar a la actitud activa de los espectadores para frenar el acoso.
12	Es bueno denunciar los actos de Bullying.	Animándonos a denunciar actos de acoso.	Darles alternativas o hacer un espacio para que ellos las propongan será útil para que se promueva esta actitud de conciencia en ellos para con sus compañeros.
13	Consecuencias del Bullying.	Reflexionando las consecuencias del acoso.	Mostrarles las consecuencias que el Bullying acarrea para las víctimas a largo plazo, junto con ponerse en el lado del otro, será una forma de hacer que reflexionen sobre las mismas.
14	Post test	Post test	El resultado de aplicar un post test a los estudiantes aporta a la verificación del impacto de los programas.

Fuente: elaboración propia.

5.3.3.4. Programa de Educación Sexual

El programa de Educación Sexual llevado a cabo, es una compilación de dos trabajos: Programa “Conócete va por tu Cuenta” y el “Programa de Capacitación en sexualidad y habilidades para la vida con estudiantes de la Unidad Educativa Nazaria Ignacia March y Juan XXIII de segundo a sexto de Secundaria”. Para poder cumplir con los

objetivos de la práctica se selecciona un total de catorce sesiones de los trabajos mencionados anteriormente.

Alrededor de siete sesiones (6, 7, 8, 11, 12,13 y 15) que conforman la estructura de la Práctica Institucional (PI) pertenecen al Programa “Conócete va por tu Cuenta”, mientras que otras cinco (2, 5, 9, 10, y 17) pertenecen al “Programa de Capacitación en sexualidad y habilidades para la vida en Jóvenes de la Unidad Educativa Nazaria Ignacia March y Juan XXIII de segundo a sexto de Secundaria”. Las otras sesiones (1, 3, 4, 14, 16 y 18) son aportes propios para complementar la compilación del Programa de Educación Sexual.

A continuación se detallan las características más importantes de cada uno de los programas en los que se apoya la Práctica Institucional (PI):

“Conócete va por tu Cuenta” es un programa de Educación Sexual que se considera adecuado debido a su contenido básico que se requiere para realizar un trabajo de esta índole, fue escogido luego de analizar algunas alternativas. *El mismo tiene como objetivo promover una cultura de la salud sexual que prevenga los embarazos prematuros y las infecciones de transmisión sexual, a través de favorecer el ejercicio autónomo y responsable de su sexualidad*⁵³, realizado por Mónica Diz Besada y fue apoyado por la Fundación de Salud Paso del Norte.

De igual manera se tomaron cinco sesiones del trabajo llamado “Programa de Capacitación en sexualidad y habilidades para la vida con estudiantes de la Unidad Educativa Nazaria Ignacia March y Juan XXIII de segundo a sexto de Secundaria” realizado por Sulca Lolit como proyecto de Grado de la Carrera de Psicología de la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho” de la ciudad de Tarija. Al haber sido un trabajo con buenos resultados se tuvo en cuenta a sugerencia de la autora cinco sesiones esenciales para poder concretar los objetivos de la Práctica Institucional (PI).

A continuación presentamos un resumen de las sesiones de aporte propio:

⁵³Características de la educación sexual integral
Promoción de la Salud Sexual. Recomendaciones para la Acción. OPS, OMS, WAS, Antigua, Guatemala, mayo 2009

CUADRO N°2

ACTIVIDADES DE APORTE PROPIO (EDUCACIÓN SEXUAL)

Tema	Actividad	Justificación	
1	Pre test	Pre test	Incrementar una sesión para una aplicación adecuada mediante la cual se pueda adquirir el grado de conocimiento de los temas que se tratarán con el instrumento de pre prueba.
3	Pubertad y adolescencia.	Los cambios a lo largo del tiempo. Video	Al consultar anteriores trabajos realizados en sexualidad, se observa en recomendaciones que a la hora de concienciar acerca de los cambios que surgen en la pubertad y adolescencia, los estudiantes no prestan mucha atención a explicaciones o exposiciones sobre estos, por lo cual a sugerencia de estas se decide proyectar un video y reflexionar a partir del mismo con los estudiantes.
4	Salud sexual y reproductiva.	Reconociendo mi Salud sexual y reproductiva. Historia	En esta sesión se toma en cuenta una historia para reflexionar, debido a que los estudiantes se emocionan con estas y les agrada sacar provecho comentando lo que más les impactó o responder a las preguntas de reflexión que se realizan.
14	Pasos para tomar decisiones.	¿Qué hacer antes de tomar decisiones?	Mediante la dinámica llamada “el efecto mariposa” se trata de reflexionar sobre la importancia de la toma de decisiones acerca de cualquier tema y referido al inicio de una vida sexual también, además de ser una introducción para conocer qué es la toma de decisiones, los criterios a tener en cuenta y el proceso que se debe seguir.
16	Liderazgo.	¿Cómo me manejo?	Esta sesión está compuesta por dos dinámicas que permite reflexionar acerca de qué es ser un buen líder y sobre el liderazgo personal.
18	Post test.	Post test	Una última sesión para realizar una evaluación post test a los estudiantes permitió obtener los resultados de la aplicación del programa

Fuente: elaboración propia.

Los Programas fueron validados por la licenciada en Psicología María Salomé Martínez C., Psicóloga de la Unidad Educativa La Salle. (Ver anexo N°6)

5.3.4. Materiales

Los materiales que se necesitaron para la prevención fueron los siguientes: hojas de papel Bond, pelota de goma, tizas y marcadores, cuestionarios, tarjetas con frases, trípticos con los derechos sexuales y pañoletas, rosas, pliegues papel sábana, tijeras, pegamento, y maskin tape.

5.4. CONTRAPARTE INSTITUCIONAL

Por su parte la institución ofreció las siguientes disponibilidades:

La institución ofreció disponibilidad de tiempo en horas de clase para que los estudiantes puedan beneficiarse del Programa de Prevención en los dos temas, todos los días de lunes a viernes en el año 2016, en los meses de abril a septiembre.

El programa ejecutado fue coordinado y revisado conjuntamente con las licenciadas en Psicología de la Unidad Educativa: Magdalena Mercado y María Salomé Martínez, obteniendo de esta manera apoyo y asesoramiento antes del proceso. En cuanto a los materiales ofrecidos, la institución aportó prestando ambientes adecuados que se requirieron de acuerdo a la actividad, como ser: aula audiovisual, para lograr mejor asimilación del contenido mostrando imágenes. Cada aula contaba con materiales básicos para llevar a cabo las sesiones: una pizarra para explicar dudas o hacer alguna dinámica, y materiales que se necesitaron como almohadilla, tizas o marcadores para posibilitar el uso de la pizarra.

6.1 INTRODUCCIÓN AL CAPÍTULO

En el presente capítulo, se detallan los resultados obtenidos en el “Programa de Prevención Psicoeducativo en las áreas de Bullying y Educación Sexual con estudiantes de 5° de Primaria a 2° de Secundaria de la Unidad Educativa La Salle-Tarija”, teniendo en cuenta un criterio cuantitativo, se aprecian los resultados a través de cuestionarios pre y post test, realizados antes y después de aplicar los programas en las dos temáticas mencionadas.

El cuestionario de Bullying, se encuentra formado por 14 preguntas:

Cuadro N° 3: Bullying (Pre test)-(Primera parte)

Cuadro N° 4: Bullying (Pre test)-(Segunda parte)

Seguidamente se realiza un análisis cualitativo de los cuadros.

El cuestionario de Educación Sexual, se encuentra formado por 28 preguntas:

Cuadro N° 5: Educación Sexual (Pre test)-(Primera parte)

Cuadro N° 6: Educación Sexual (Pre test)-(Segunda parte)

Cuadro N° 7: Educación Sexual (Pre test)-(Tercera parte)

Cuadro N° 8: Plan de Vida (Pre test)

Posteriormente se realiza un análisis cualitativo de los cuadros.

Luego se describe la aplicación de los programas, respondiendo al segundo objetivo específico planteado, detallando cada una de las sesiones desarrolladas, incluyendo el objetivo de cada una, la actividad, los materiales, la retroalimentación y las observaciones correspondientes.

Por último, respondiendo al tercer objetivo específico, se presenta un análisis comparativo de la evaluación del conocimiento inicial y del conocimiento final, de las dos temáticas:

Cuadro N° 9: Bullying (Pre y post test)-(Primera parte)

Cuadro N° 10: Bullying (Pre y post test)-(Segunda parte)

Cuadro N° 11: Educación Sexual (Pre y post test)-(Primera parte)

Cuadro N° 12: Educación Sexual (Pre y post test)-(Segunda parte)

Cuadro N° 13: Educación Sexual (Pre y post test)-(Tercera parte)

Cuadro N° 14: Plan de Vida (Pre y post test)

6.2. DIAGNÓSTICO DEL CONOCIMIENTO INICIAL

Respondiendo al primer objetivo específico planteado: “Realizar una evaluación con la finalidad de identificar el nivel de conocimiento inicial que tienen los estudiantes acerca de los temas que se tratarán”. A continuación se presentan los resultados obtenidos del conocimiento inicial sobre las temáticas de Bullying y Sexualidad:

CUADRO N°3
BULLYING (PRE TEST)
(PRIMERA PARTE)

N°	Preguntas	Respuestas correctas	Respuestas incorrectas	Total
1	¿Qué es el Bullying?			
	A) Se refiere a insultos y bromas, son juegos de niños.		7,5%	100%
	B) Se da cuando dos compañeros/as se pelean a golpes por cualquier razón.		40,3%	
	C) Se refiere al comportamiento prolongado de insulto verbal, rechazo social, intimidación psicológica y agresividad física de niños o jóvenes escolares hacia otros.	52,2%		
	TOTAL	52,2%	47,8%	100%
2	¿Cuáles son las formas de Bullying?			
	A) Agresiones físicas: golpes, patadas, puñetes.		29,4%	100%
	B) Verbal, Física, psicológica, sexual y social.	42,7%		
	C) Insultar o poner apodos y golpear.		23,5%	
	D) Chantajear o amenazar.		4,4%	
	TOTAL	42,7%	57,3%	100%
3	¿Qué diferencia hay entre insulto y aprecio?			
	A) El insulto es poner apodos y el aprecio es hacer sentir mejor al otro.		36,4%	100%
	B) El insulto es decir malas palabras a alguien y el aprecio es decir palabras bonitas.		29,9%	
	C) El insulto es cualquier tipo de ofensa hacia el otro y el aprecio es la valoración de las cosas positivas o negativas de otros.	33,7%		
	TOTAL	33,7	66,3%	100%
4	¿Por qué es importante tomar conciencia de que todos somos distintos?			
	A) Así sabemos con quién nos llevamos mejor y con quién no.		32%	100%
	B) Es una forma de saber que como todos somos diferentes debemos respetarnos.	56,1%		
	C) Por que no está bien obligar a que piensen como nosotros.		11,9%	
	TOTAL	56,1%	43,9%	100%
5	¿Quiénes son los participantes del Bullying?			
	A) Los espectadores, los agresores y las víctimas.	41,3 %		100%
	B) Los profesores, agresores y víctimas.		6,8%	
	C) Los agresores y las víctimas.		51,9%	
	TOTAL	41,3	58,7%	100%
6	¿Cuál es la mejor forma de participar ante cualquier situación?			
	A) Ser pasivo.		76,7%	100%
	B) Ser agresivo.		3,4%	
	C) Ser asertivo.	19,9%		
	TOTAL	19,9%	80,1%	100%
7	¿Cómo es un agresor?			
	A) Violento		45,4%	100%
	B) Inseguro		3,9%	
	C) Tiende a cometer delitos		8,5%	
	D) Todas las anteriores	42,2%		
	TOTAL	42,2%	57,8%	100%

Fuente: elaboración propia. Cuestionario Bullying.

El Bullying es actualmente un fenómeno que afecta con más fuerza a niños y jóvenes escolares de todo el mundo, incluyendo por supuesto a las Unidades Educativas de nuestra sociedad, las causas son diversas, pero se dice que son el reflejo de nuestra

realidad, por lo que expertos sugieren distintas formas de prevenirlo o disminuirlo. Los cuadros expuestos reflejan el resultado del conocimiento actual que tienen los estudiantes sobre el tema, en el cual prevalecen las respuestas incorrectas, a continuación se detalla el resultado obtenido de los ítems más significativos para comprender de mejor manera los mismos.

En el primer ítem, acerca del concepto del Bullying, se obtuvieron resultados parecidos en respuestas correctas e incorrectas, aunque con poca diferencia, las respuestas correctas fueron mayores, debido a que un poco más de la mitad respondió adecuadamente (**52,2%**), el resto de porcentaje de estudiantes que era menos de la mitad contesto de manera no acertada (**47,8%**).

En el segundo ítem, para conocer si los estudiantes estaban al tanto de las formas de Bullying, los resultados indicaron que un poco más de la mitad de estudiantes respondió de manera no acertada (**57,3%**), mientras que el otro porcentaje de estudiantes (**42,7%**) respondió adecuadamente.

El **66,3%** de los estudiantes respondieron de manera errónea en el siguiente ítem, sobre la diferencia entre el insulto y el aprecio, por lo que creen que solo poniendo apodos dañan, pero esto tiene que ver con ofender de cualquier forma a alguien; el aprecio no solo significa hacer sentir mejor al otro, *puede entenderse como una valoración: la valoración positiva o negativa de algo o alguien*⁵⁴. Algunos pueden pensar que el aprecio son solo cosas positivas, pero la clave está en pensar la diferencia de ambos en que el insulto ofende a las personas mientras que apreciar positiva o negativamente en especial algún aspecto no ofende. El **33,7%** de los estudiantes eligió correctamente, lo que quiere decir que casi la tercera parte sabe realmente el contraste de estas dos palabras, es importante diferirlas debido a que es más probable dirigirse con respeto a los demás conociendo ambas.

En el ítem siguiente acerca de la importancia de tomar conciencia de que todos somos distintos, la mayoría de los estudiantes respondió adecuadamente (**56,1%**), mientras

⁵⁴<http://deconceptos.com/ciencias-sociales/apreciacion>.

que el otro porcentaje que era un poco menos de la mitad (**43,9%**) respondió de manera incorrecta.

De acuerdo a los resultados obtenidos en el ítem sobre la forma de participación más adecuada, el **76,7%** de los estudiantes piensa que ser pasivo, es decir, no reaccionar ni participar, es lo más adecuado, lo cual es muy preocupante ya que esta actitud crea mucha represión y timidez. Si se consideran pasivos en general para describir su comportamiento frente a cualquier circunstancia, se puede decir, que al momento de observar actos de Bullying su conducta será: no hacer nada al respecto. De igual forma el **3,4%** de los estudiantes respondieron que ser agresivos es la manera de participar que les parece correcta y por ello se podría entender que es la forma en la que lo hacen. Un **19,9%** de los estudiantes respondió correctamente, entendiendo la asertividad como: *“La expresión directa de nuestros sentimientos, pensamientos y necesidades, respetando los derechos de los demás”* (Zazo Díaz, 2013). Por lo que se supone que están de acuerdo en participar ante cualquier situación de forma que puedan dar su punto de vista, sin dañar a otros; saben cuándo decir sí o no, pero es un pequeño porcentaje frente a los pasivos.

En los ítems 5 y 7, la tendencia de respuesta es parecida; debido a que en ambos prima una predisposición de poco más de la mitad responder erróneamente, mientras que de igual manera en los dos casos los resultados indican que menos de la mitad eligió adecuadamente.

CUADRO N°4
BULLYING (PRE TEST)
(SEGUNDA PARTE)

N°	Preguntas	Respuestas correctas	Respuestas incorrectas	Total
8	¿Qué es el Bullying verbal?			100%
	A) Insultar y poner apodos		39,1%	
	B) Hacerse la burla de alguien.		9%	
	C) Apuntar a los defectos de los demás.		11,4%	
	D) Crear rumores, desprestigiar, poner apodos, burlarse, ridiculizar y menospreciar en público	40,5%		
	TOTAL	40,5%	59,5%	100%
9	¿Qué es la empatía?			100%
	A) Ser bueno con los demás.		47,3%	
	B) Ponerse en el lugar del otro.	26,7%		
	C) No meterse en los problemas de los demás.		26%	
	TOTAL	26,7%	73,3	100%
10	¿Cuál es la mejor forma de liberar sentimientos negativos?			100%
	A) Usar la fuerza física, como golpear a alguien.		7,5%	
	B) Hablar con alguien sobre lo que nos pasa.	56,8%		
	C) Romper cosas al paso.		1,5%	
	D) Guardar los sentimientos negativos sin reaccionar.		34,2%	
	TOTAL	56,8%	43,2%	100%
11	¿Qué es el bullying psicológico?			100%
	A) Hacer sentir mal e incomodar.		24%	
	B) Intimidar y acosar.		25,8%	
	C) Amenazas, chantajes, extorsión, ofender y crear falsas expectativas.	50,2%		
	TOTAL	50,2%	49,8%	100%
12	¿Cuál es la mejor forma de solucionar los problemas entre algunos compañeros contra otros?			100%
	A) Dejar que los profesores los solucionen.		32,6%	
	B) No meterse.		15,5%	
	C) Solucionarlos en consenso con todos los compañeros.	51,9%		
	TOTAL	51,9%	48,1%	100%
13	¿Es conveniente denunciar los actos de Bullying?			100%
	A) No es conveniente denunciar porque luego se van contra uno.		16,7%	
	B) Es bueno ayudar a los demás para que los dejen tranquilos.	62,9%		
	C) Ninguna de las anteriores.		20,4%	
	TOTAL	62,9%	37,1%	100%
14	¿Cuál de las siguientes consecuencias del Bullying es la más grave?			100%
	A) No hay consecuencias a largo plazo.		5,6%	
	B) Secuelas psicológicas posteriores.	28,1%		
	C) Marcas y golpes en el cuerpo.		66,3%	
	TOTAL	28,1%	71,9%	100%

Fuente: elaboración propia. Cuestionario Bullying.

De acuerdo a los datos obtenidos el **59,5%** respondió que el Bullying verbal es insultar y poner apodosos o hacerse la burla de alguien y apuntar los defectos de los demás, pero implica más cosas como crear rumores o menospreciar en público a alguien, lo que quiere decir que pasan de largo que hay otras formas de hacer Bullying verbal pero lo que más se escucha en este caso como insultar o apodar hace

que se crea que solo se trata de esto. El **40,5%** comprende todo lo que tiene que ver con el Bullying verbal, siendo considerable la cantidad de estudiantes que responden correctamente a esta pregunta: “Crear rumores, desprestigiar, poner apodos, burlarse, ridiculizar y menospreciar en público” (Olweous, 1993).

El **73,3%** de los estudiantes respondió de manera no apropiada al ítem sobre el significado de la empatía, algunos consideran que ser empático es ser bueno con los demás, lo que significa que casi la mitad del total afirma que el hecho de ser compasivo o caritativo es ser empático, o creen que es no meterse en los problemas de los demás, pero esto es de alguna forma lo contrario, debido a que no se puede colocar en el lugar de otra persona si no se encuentra enterado de los problemas que lo rodean. El **26,7%** de los estudiantes responde correctamente sobre qué es la empatía: “Ponerse en el lugar del otro”, por lo que muy pocos entienden de lo que se trata.

En los ítems 10, 11 y 12, la tendencia de respuesta es parecida, por lo que se puede observar, un poco menos de la mitad de estudiantes no eligieron correctamente; mientras que de igual manera en cuanto a las respuestas correctas de estos, más de la mitad acertó.

En el siguiente ítem, **37,1%** de los estudiantes prefiere no decir nada si ve que un compañero está siendo víctima de Bullying principalmente porque luego se pueden ir contra ellos, es el temor que varios de los espectadores tienen al acusar al agresor, a otros estudiantes no les parece hacer algo al respecto, pueden tomarlo como que todos tienen problemas y cada quien debe solucionarlos. Afortunadamente la mayoría de los estudiantes con un **62,9%** está de acuerdo con que se debe hacer algo para ayudar a los compañeros que son víctimas de acoso, por lo que de entrada es algo muy positivo y se pretende lograr que el porcentaje aumente considerablemente, de igual manera cabe recalcar que puede parecerles la opción más adecuada para ayudar a las víctimas pero que no significa que lo practiquen.

El **71,9%** respondió de manera errónea acerca de las consecuencias más graves del Bullying, algunos creen que no es algo tan grave como para dejar secuelas en las víctimas, y es preocupante que a estas alturas en las que el acoso es un tema tan actual no estén enterados de que es realmente algo difícil de superar; de igual manera algunos estudiantes respondieron que les parece que las secuelas físicas son las más graves y en algunos casos lo son: *en Bolivia se creó una ley como medida de prevención debido a varios casos de violencia física grave registrados en los últimos años, se dice que lo que se trata por parte de los agresores es utilizar una posición de poder como individuo o grupo para abusar de otra/o más débil, así que de la forma en la que se manifieste la ley N° 548 que aprueba el código Niña, Niño y Adolescente contiene un capítulo y varios artículos donde se establece la normativa y las medidas preventivas para la protección de niños y adolescentes que sufren violencia en el sistema educativo*⁵⁵. Por otro lado en la mayoría de los casos, las consecuencias psicológicas son más graves ya que de las físicas se pueden recuperar pero las psicológicas pueden marcar para siempre la vida de una persona, un golpe puede lastimar, pero el cuerpo se cura, mientras que la mente no olvida. El **28,2%** está de acuerdo con que hay daños psicológicos en las víctimas, siendo un porcentaje no muy alto el que está consciente de que la consecuencia más grave del Bullying es psicológica.

EDUCACIÓN SEXUAL-PRE TEST

Para evaluar el grado de conocimiento de los estudiantes acerca de la Sexualidad, se realizaron 27 ítems divididos en áreas, es decir, cada tres preguntas conformaron un área y por otro lado se interpretó el ítem 28 aparte.

⁵⁵ Colegiosbolivia.blogspot.com/2014/08/nueva-ley-contra-el-bullying.html?m=1. Recuperado: 07/09/16

CUADRO N°5
EDUCACIÓN SEXUAL (PRE TEST)
(PRIMERA PARTE)

ÁREA	Respuestas correctas		Respuestas Incorrectas		Total
	Frec	%	Frec	%	%
SEXUALIDAD					
¿Qué abarca la sexualidad?	229	55,6%	183	44,4%	100%
¿Cómo se experimenta la sexualidad?	241	58,5%	171	40,7%	100%
¿De qué interacción de factores resulta la sexualidad?	110	26,7%	302	73,3%	100% %
DESARROLLO					
¿Con qué cambios tiene que ver la pubertad?	264	64,1%	148	35,9%	100%
¿Qué cambios generales se presentan al llegar a la adolescencia?	274	66,5%	138	33,5	100%
¿Cuál de las siguientes opciones pertenece a los cambios psicológicos al llegar a la adolescencia?	34	8,3%	378	91,7%	100%
SALUD SEXUAL Y SALUD RESPRODUCTIVA					
¿Qué es la Salud sexual y Reproductiva?	158	38,3%	254	61,7%	100%
¿Cuál de las siguientes opciones es un Derecho Sexual?	273	66,3%	139	33,7%	100%
¿Cuál de las siguientes opciones es un Derecho Reproductivo?	168	40,8% %	244	59,2%	100%

Fuente: elaboración propia. Cuestionario Educación Sexual.

Hace algunos años, la sexualidad estaba relacionada a la ausencia de salud o enfermedades. Actualmente tiene un enfoque distinto, hoy en día está relacionada al bienestar físico y psicológico, al contexto, la cultura y los valores que cada uno elige personalmente pero que están sostenidos socialmente. En ocasiones se pensó la sexualidad como una práctica más espontánea, pero en realidad se da en función del lugar donde le tocó nacer a cada persona y está condicionada por el género, las formas de erotismo consideradas apropiadas para cada sociedad y los lazos de apego. Tomando en cuenta que la sociedad atraviesa por una ruptura de los guiones tradicionales, los jóvenes van armando los suyos; el día a día sucede con padres ausentes como sostén o redes de contención, se crece en una enorme soledad y con un comportamiento que roza el egoísmo y lo especular, se pasa de estar ocultos del registro público a poner el cuerpo en el foco de atención; importa más la exhibición que el ejercicio de la sexualidad en sí mismo o su vivencia (Vera Valeria, 2010).

Por lo cual una educación sexual en las Unidades Educativas es de gran importancia para vivir una sexualidad plena ya que puede llegar a ser el único lugar para muchos donde se aborde el tema de manera apropiada, según los resultados obtenidos del cuadro en general, se puede observar una tendencia de los estudiantes a responder incorrectamente en las áreas de Sexualidad, Desarrollo y Salud Sexual y Reproductiva.

En el área de Sexualidad, se obtuvieron resultados similares en el primer y segundo ítem, apreciando en ambos, respuestas acertadas por un poco más de la mitad de estudiantes que entienden cómo está compuesta la sexualidad (**55,6%**) y cómo se experimenta (**58,5%**).

Por otro lado se obtuvo que el **73,3%** de los estudiantes, respondieron de manera inapropiada al ítem sobre los factores de los cuales resulta la sexualidad: biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos; es importante conocer esto debido a que de esta manera se puede tener en cuenta que la sexualidad resulta de varias cosas y no se aboca solo a lo biológico, sino que depende de la interacción de dichos factores. Obteniendo solo un **26,7%** que eligió la respuesta acertada.

En el área de Desarrollo, más de la mitad de los estudiantes, en los dos primeros ítems, reflejaron tener conocimiento sobre los cambios que se presentan en la pubertad con el **64,1%** y adolescencia con el **66,5%**, por otro lado, en ambos casos, menos de la mitad de los estudiantes no tienen conocimiento sobre estos, en los cambios que se presentan en la pubertad **35,9%** respondió de manera errónea y en el ítem sobre los cambios en la adolescencia, **33,5%** respondió de manera inadecuada también.

En el ítem acerca de los cambios psicológicos que se presentan al llegar a la adolescencia, la mayoría de los estudiantes con el **91,7%** no tenían conocimiento de que “el grupo de iguales” hace referencia a un cambio psicológico que se presenta en esa etapa: *Resultaría un paso demasiado grande y violento pasar de una dependencia total de la familia a una independencia o individualización completa (a conseguir en edad adulta). Para que este proceso sea progresivo, como adolescente se van identificando, cada vez más, con su grupo de iguales. El papel que antes tenía la familia, ahora lo tienen sus amigos y compañeros. En su grupo compartirán experiencias, tendrán vivencias, se sentirán protegidos y comprendidos por otros que están pasando por lo mismo; con ellos tendrán libertad para expresar todo lo que quieran sin miedo a sentirse injustamente evaluado*⁵⁶. Mientras que el **8,3%** respondió de manera acertada.

Referido a la salud sexual y reproductiva, los datos indican que en el primer ítem de esta área, la mayoría de los estudiantes con el **61,7%** no tienen conocimiento sobre lo que es la salud sexual y reproductiva: bienestar físico, emocional, mental y social⁵⁷. Es preocupante que varios estudiantes no entiendan esto debido a que pueden pensar que al estar libres únicamente de enfermedades o dolencias se encuentran saludables, o que tener relaciones sexuales con protección es tener salud sexual y reproductiva; pero ignorar que igual implica el bienestar emocional, mental y social no está bien,

⁵⁶ CAMBIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS EN LA ADOLESCENCIA- 2015.

<http://infogen.org.mx/cambios-fisicos-y-psicologicos-en-la-adolescencia/> Recuperado el 01/04/16

⁵⁷ Salud sexual y

reproductiva. http://www.profamiliapr.org/index.php?option=com_content&view=article&id=64&Itemid=2 Recuperado el 30/03/16

por el hecho de que estos también son parte de la salud de los seres humanos enfocada a la sexualidad positiva. El **38,3%** respondió debidamente a este ítem.

En el siguiente ítem, se valora si lo estudiantes reconocen uno de los derechos sexuales, se obtuvo que el **66,3%** eligieron la opción acertada, siendo algo positivo que la mayor parte tenga conocimiento del mismo, mientras que **33,7%** respondieron de manera no adecuada.

El **59,2%** no tenía conocimiento sobre el ítem acerca de cuál de las opciones era un derecho reproductivo, siendo un poco más de la mitad que respondió de manera no apropiada. Por otro lado, el **40,8%** respondió acertadamente a este ítem.

CUADRO N°6
EDUCACIÓN SEXUAL (PRE TEST)
(SEGUNDA PARTE)

ÁREA	Respuestas correctas		Respuestas Incorrectas		Total
	Frec	%	Frec	%	%
TOMA DE DECISIONES					
¿Qué es la toma de decisiones?	103	25%	309	75%	100%
¿Por qué es importante tomar buenas decisiones?	234	56,8%	178	43,2%	100%
¿Cuál de las siguientes alternativas es un criterio para tomar buenas decisiones?	96	23,3%	316	76,7%	100%
ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL					
¿Cómo se contraen las enfermedades de transmisión sexual?	289	70,1%	123	29,9%	100%
¿Cuál de las siguientes opciones es una enfermedad de transmisión sexual?	310	75,2%	102	24,8%	100%
¿Cuál de las siguientes alternativas es un mito de las enfermedades de transmisión sexual?	102	24,8%	310	75,2%	100%
ANTICONCEPCIÓN					
¿Cuál de las siguientes opciones, no pertenece a los tipos de métodos anticonceptivos?	129	31,3%	283	68,7%	100%
¿Qué es la abstinencia sexual?	137	33,3%	275	66,7%	100%
¿Cuáles pueden ser las consecuencias de no usar métodos anticonceptivos?	187	45,4%	225	54,6%	100%

Fuente: elaboración propia. Cuestionario Educación Sexual.

En el área de toma de decisiones, se puede observar que en el ítem sobre qué es la toma de decisiones, el **75%** de los estudiantes respondió de manera errónea, es de gran importancia conocer esto debido a que tarde o temprano los estudiantes deberán tomar decisiones, con respecto a cualquier tema, incluyendo la sexualidad, algunos pueden pensar que se trata de escuchar opiniones de los demás, lo cual puede crear dependencia. Según la Universidad de Cadiz (2016): “*es la capacidad de elegir un curso de acción entre varias alternativas*”. Así mismo, **25%** de los estudiantes eligió adecuadamente la opción.

En el ítem sobre la importancia de tomar decisiones, el **56,8%** de los estudiantes respondió de manera correcta, esto quiere decir que un poco más de la mitad está consciente de que es algo que marcará el futuro de cada quién y hay que darle la importancia que merece. El **43,2%** responde de manera no acertada, por lo que se puede decir que no valoran adecuadamente la importancia en la que reside.

En cuanto a los criterios que se deben tener en cuenta para tomar decisiones, el **76,7%** de los estudiantes, siendo una mayoría, respondió incorrectamente, es decir, no reconocen uno de los criterios que se debe tener en cuenta para tomar decisiones; por otro lado el **23,3%** eligió la respuesta correcta.

En la siguiente área, acerca de las enfermedades de transmisión sexual (ETS), se obtuvo que en los ítems sobre cómo se contraen las enfermedades de transmisión sexual y cuál de las opciones expuestas es una enfermedades de transmisión sexual, hay resultados parecidos: en el primero, **70,1%** de los estudiantes respondieron de manera acertada, mientras que el **29,9%** no respondió adecuadamente; en el segundo ítem, **75,2%** de los estudiantes respondieron de manera adecuada y **24,8%** no acertó su respuesta.

En el siguiente ítem sobre qué opción de las expuestas es un mito de enfermedades de transmisión sexual, el **75,2%** de los estudiantes respondieron incorrectamente, esto quiere decir que pueden tener creencias equivocadas sobre dichas enfermedades, no diferenciar mitos de realidades puede traer graves consecuencias, por ejemplo: “A

menudo las personas que tienen ETS no presentan ningún signo”, es una realidad que a veces es tomada como mito, en este caso, al tener una relación sexual sin protección y no presentar ningún signo al comienzo, es posible dejarlo pasar sin realizar exámenes para cerciorarse de que no la tienen y esta puede avanzar, a medida que pasa el tiempo algunas enfermedades se complican, de esta manera reside la importancia de conocer o distinguir los mitos de las realidades. El **24,8%** respondió de manera adecuada.

Con respecto al área anticoncepción, se puede observar en el cuadro que en los tres ítems hay una tendencia a responder de manera incorrecta; en los dos primeros ítems los resultados obtenidos son parecidos: el **68,7%** de los estudiantes no reconoció uno de los tipos de métodos anticonceptivos que existen, mientras que en el ítem sobre qué es la abstinencia sexual, el **66,7%** no eligió certeramente.

En el último ítem acerca de las consecuencias de no usar métodos anticonceptivos, el **54,6%** respondió incorrectamente, por lo que más de la mitad de estudiantes no conoce todas las consecuencias que puede tener si no se protege al mantener una relación sexual. Mientras que poco menos de la mitad **45,4%**, está consciente de todas las consecuencias que puede traer no usar métodos anticonceptivos.

CUADRO N°7
EDUCACIÓN SEXUAL (PRE TEST)
(TERCERA PARTE)

ÁREA	Respuestas correctas		Respuestas Incorrectas		Total
	Frec	%	Frec	%	%
AUTOESTIMA					
¿Qué es la autoestima?	190	46,1%	222	53,9	100%
¿Qué es la autoimagen?	147	35,7%	265	64,3%	100%
¿Por medio de qué aspectos se puede valorar la autoestima?	175	42,5%	237	57,5%	100%
AMOR Y ENAMORAMIENTO					
En el enamoramiento la persona amada es:	83	20,1%	329	79,9%	100%
¿Qué es el amor romántico?	95	23,1%	317	76,9%	100%
¿Qué es el amor nutriente?	230	55,8%	182	44,2%	100% %
LIDERAZGO					
¿Qué es el liderazgo?	218	52,9%	194	47,1%	100%
¿A qué se refiere el liderazgo personal?	231	56,%	181	43,9%	100%
¿Por qué somos líderes todos los días?	235	57%	177	43%	100%

Fuente: elaboración propia. Cuestionario Educación Sexual.

En el área de autoestima, se puede observar que la mayoría de las respuestas tienden a no ser acertadas.

En el primer ítem, para valorar qué es el autoestima, **53,9%** de los estudiantes respondieron de manera inadecuada, a veces, puede confundirse con ideas como “sentirse bien cuando los demás lo aprueban” o solo “sentirse bien con uno mismo”; por otro lado, **46,1%** tiene conocimiento apropiado.

Con respecto al ítem siguiente, acerca del significado de autoimagen, se obtuvo que la mayor parte de los estudiantes respondió de manera no apropiada, representando al **64,3%**, ésta, a veces se confunde con ideas como “la imagen que tenemos de nosotros mismos por cómo nos ven los demás” o “la imagen física que proyectamos”. Mientras que **35,7%** respondieron de manera adecuada, es decir, comprenden que la

autoimagen: *se refiere al conjunto estructurado de valoraciones acerca de uno mismo es decir a la imagen que cada uno de los humanos tenemos de nosotros mismos no nada más se refiere a la imagen externa* (CONEVYT-INEA, 2001).

En el ítem sobre cómo se valora la autoestima, se obtuvo que **57,5%** de los estudiantes no respondieron de forma acertada, por lo que más de la mitad de los estudiantes no tiene una idea adecuada. Alrededor del **42,5%** respondió de manera apropiada, es decir, entiende que se trata de “evaluar aspectos físicos, cómo nos vemos y cómo nos sentimos”.

En el área de Amor y Enamoramiento, se obtuvo que el primer y segundo ítem tienen resultados parecidos, se observa que gran parte de estudiantes respondió de manera incorrecta.

En el primer ítem sobre cómo es la persona amada en el enamoramiento, **79,9%** no acertó en su respuesta y un pequeño porcentaje de **20,1%**, respondió de manera adecuada: *la persona amada es un fin y un medio* (Alberoni, 1992).

En el segundo ítem, sobre qué es el amor romántico, **76,9%** respondió de manera equivocada. Por otro lado, el **23,1%** respondió correctamente, es decir, entienden que el amor romántico: *es todo lo que se filtra a través de una pantalla color de rosa y él o ella puede parecer la pareja perfecta*⁵⁸.

Continuando con el área de amor y enamoramiento, en el ítem sobre qué es el amor nutricional, se obtuvo que **55,8%** de los estudiantes, respondieron de manera adecuada, comprenden que el amor nutricional: *promueve espacio, libertad y respeto*⁵⁹. En cuanto a las respuestas no acertadas, un poco menos de la mitad **44,2%**, entiende de otras maneras el amor nutricional, en algunos casos como “el que se da bajo presión, violento y controlador”, y en otros “el que se basa en algún interés”.

En la siguiente área acerca del liderazgo, se puede apreciar que la mayor parte de respuestas son acertadas.

⁵⁸ Ibídem

⁵⁹ Ibídem.

En el primer ítem, acerca del significado de liderazgo, se obtuvo que **52,9%** de los estudiantes acertaron al responder, entienden que el liderazgo, como dice Fernández Ignacio (2009) “*es la influencia que se ejerce sobre las personas y que permite incentivarlas para que trabajen de forma entusiasta por un objetivo común*”. Desafortunadamente alrededor del **47,1%** de los estudiantes lo entienden de distintas maneras que no son apropiadas.

Sobre el ítem de liderazgo personal, se obtuvo que **56%** eligieron la respuesta correcta, mientras que **44%** de los estudiantes no tiene una idea adecuada de lo que implica el liderazgo personal.

Finalmente en el último ítem del área de liderazgo, **57%** de los estudiantes respondieron de forma correcta, por lo que es algo positivo que gran parte conozca la razón desde el principio. Un poco menos de la mitad de estudiantes **43%**, no respondieron adecuadamente al ítem.

CUADRO N° 8

PLAN DE VIDA (PRE TEST)

La última pregunta realizada se evaluó sola para valorar si los estudiantes poseen una idea adecuada sobre la importancia de tener un plan de vida.

¿Por qué es importante tener un plan de vida?	Frecuencia	Respuestas correctas	Respuestas incorrectas	Total
A) Nos permite aprovechar todos los recursos que la vida nos va ofreciendo y que eventualmente nos ayudará a llegar más fácil a nuestras metas	200	% 48,5%	%	100%
B) No es importante, hay que vivir la vida intensamente en el presente.	131		31,8%	
C) No es necesario planificar todo porque las cosas se van dando por sí solas	81		19,7%	
TOTAL	412	48,5%	51,5%	

Fuente de elaboración propia.

De acuerdo a los datos arrojados en el cuadro, acerca de la importancia de tener un plan de vida, se puede apreciar que los resultados entre respuestas correctas e incorrectas son similares: por un lado, el **51,5%** que representa las respuestas

incorrectas, corresponde a la población que dice que no es importante porque deben vivir el presente, pero si no hay un horizonte para los estudiantes, se puede ver que tienen una visión muy relajada de la vida, sin metas ni aspiraciones; en otra de las opciones no acertadas se asegura que todo se va dando por que sí, lo cual refleja un sentido de no dirección acerca de sus vidas. La importancia de un plan de vida reside en el sentido que cada persona le da a su vida, no tener uno es como vacilar o vagar por la vida.

Por otro lado, **48,5%** respondió adecuadamente, por lo tanto, para esta parte de la población es importante tener un plan de vida.

6.3. APLICACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE PREVENCIÓN

- Respondiendo al segundo objetivo específico: Implementar un Programa de Prevención en Bullying y Educación Sexual a través de dinámicas y actividades que permitan fortalecer el conocimiento, promoviendo una Salud Sexual integral y mejores relaciones interpersonales mediante una metodología activo-participativa. Les presentamos de manera detallada la aplicación de programas de prevención:

PROGRAMA DE PREVENCIÓN EN BULLYING

Sesión N°1

Tema: Establecimiento de Rapport

Objetivo: Crear un ambiente de confianza con los estudiantes.

Técnica: Tarjetas de colores

Materiales: Tarjetas de cartulina recortadas de 10 cm x 5 cm

Actividad: ¡Es hora de conocernos!

DESARROLLO

Para iniciar la sesión, la facilitadora se presentó ante los estudiantes y dio a conocer de dónde viene, así mismo habló en general en qué consiste el trabajo que se haría y los temas que se iban a tratar durante el Programa, posteriormente se llevó a cabo la actividad “Tarjetas para conocernos”: se entregó a cada estudiante una tarjeta incluida la de la practicante, en la que escribieron los nombres y se presentaron uno por uno para conocerlos un poco, además de decir algunos pasatiempos, color favorito y el por qué. Se explicó que deberán portar la tarjeta en un lugar visible cada clase para reconocernos y llamarnos por nuestros nombres.

En conjunto se describieron una serie de reglas que deberían ser respetadas durante el proceso de prevención, como por ejemplo apagar los celulares, no comer en clase, etc.; se las puso en un papelógrafo pegado a un lado de la pizarra en el curso.

Retroalimentación:

En esta sesión de inicio se hizo un pantallazo general de la forma en la que se iba a trabajar, primero estableciendo rapport para que se sientan más a gusto, sientan confianza y se pueda llevar a cabo el programa de la mejor manera posible, de igual manera mediante las reglas planteadas se establecieron límites para que haya disciplina, se comentó que la manera de trabajar iba a ser participativa, así que todos deberían estar atentos para poder hacerlo.

Observaciones

Luego de la presentación de la facilitadora los estudiantes se encontraban inquietos, con muchas dudas sobre lo que se haría a lo largo del programa, por lo que se comentó en general que se realizarían dinámicas y actividades para reflexionar sobre los temas a tratar, por lo que se pusieron muy contentos, de igual manera varios se mostraban emocionados al presentarse y hablar un poco de ellos, otros tímidos y también a veces se reían de sí mismos o hacían reír a los demás. Al poner las reglas la mayoría demostraba aceptación y aportaban reglas para que todas las sesiones se

lleven a cabo de forma tranquila y se acordó que el que rompa las reglas tendrá una penitencia.

Sesión N°2

Objetivo: Evaluar el conocimiento inicial de los estudiantes sobre el Bullying.

Tema: Pre test

Materiales: Cuestionarios de pre test.

Actividad: Pre test

DESARROLLO

Se inició la sesión con la entrega de pre test, luego se dieron las indicaciones de la manera en que debía llenarse: por ejemplo qué debía ponerse en la parte de los datos que decía sexo, que generalmente es una de las partes que causaba sorpresa, también se aclaró que solo se podía marcar una opción de respuesta en cada pregunta.

Luego de aplicar los cuestionarios se explicó el objetivo y que durante el programa se abordarían todos los temas de las preguntas que se encontraban en el mismo.

Retroalimentación:

Es importante que el modo de llenar el pre test quede claro, debido a que de igual manera este será aplicado al finalizar el programa.

Observaciones:

La mayoría de los estudiantes tenían dudas para llenar la parte de los datos personales donde decía: sexo, a pesar de la explicación de cómo deben llenar sus datos esta parte tenían dudas de que poner o algunos se reían al escuchar la palabra sexo, por lo que se volvió a explicar claramente cómo debían llenar ese espacio, también preguntaban frecuentemente si pueden marcar dos opciones de respuesta, a pesar de que antes de aplicar los cuestionarios se precisó la forma de realizarlos.

Sesión N°3

Tema: Concepto de Bullying

Objetivo: Identificar las características del Bullying.

Técnica: Lluvia de ideas.

Materiales: Hojas de papel Bond y tizas.

Actividad: ¿Estás al tanto?

DESARROLLO

Se inició la sesión con la dinámica de la lluvia de ideas preguntando qué se entiende por Bullying o acoso escolar, o qué se ha escuchado; las ideas se anotaron en la pizarra hasta que se obtuvo las suficientes.

Finalizada la lluvia de ideas, se tomaron respuestas que conforman el concepto y se las complementó, luego se explicó con ejemplos este concepto junto a la participación de los estudiantes. Se aclararon algunas dudas que surgieron.

Posteriormente se llevó a cabo una actividad a través de la conformación de equipos de trabajo, se agruparon de cuatro a cinco personas y se presentaron las consignas del mismo, indicando que sacaran una hoja para luego anotar a un lado de la misma “manifestaciones de violencia” de manera que algún integrante escriba y entre todos se aporte qué se puede observar sobre esto en el diario vivir, se hizo lo mismo al otro lado de la hoja pero se anotó en este “manifestaciones de paz” que se observa en el diario vivir.

A continuación se preguntó: ¿cuál era el fin de la actividad? se concluyó que con ella se quería lograr comprender las diferencias entre los actos buenos y malos; ya que algunas veces existen ideas difusas de ambos conceptos porque no todos los hogares son ambientes de paz y al observar conductas abusivas en casa es posible creer que es algo normal. Luego se entregaron las hojas y se dio unos minutos para reflexionar

cómo se sienten las personas que realizan actos de violencia y cómo se sienten las que los reciben, de igual forma se reflexionó las mismas cosas sobre los actos de paz.

Retroalimentación:

Los actos de violencia a veces pueden pasarse por alto debido a que hay cosas que se ven como “normales” y es posible confundir la percepción de bueno o malo, es por esto que mediante la actividad, es importante recalcar la diferencia de ambas cosas y reflexionar sobre cómo se sienten los que practican y reciben actos de paz o violencia para tener en cuenta la sensibilización hacia el Bullying.

Observaciones:

Cuando se realizó la dinámica de lluvia de ideas, varios pensaban que el Bullying era cualquier tipo de agresión, es decir, fuera del colegio, incluso comentaban que en sus casas sus hermanos o hasta padres les hacían Bullying, se aclaró que éste se da entre estudiantes de colegio; también comentaron que pensaban que era ocasional, es decir por alguna vez que alguien los agredió o vieron que agredieron a otro estudiante decían que era acoso, así que se esclareció que este se da repetidas veces y en un período prolongado en el tiempo, con respecto a las manifestaciones de violencia y de paz, algunos pensaban que los agresores se sentían tranquilos de ser así, otros decían que los agresores no se dan cuenta de su forma de ser y que no les afecta, incluso otros estudiantes decían que siente paz al realizar actos de agresión; con respecto a cómo se sienten las personas que realizan actos de paz la mayoría opinó que son personas que se sienten tranquilas y felices.

Sesión N°4

Tema: Tipos de Bullying.

Objetivo: Identificar los tipos de Bullying y cómo se manifiestan los mismos.

Técnica: Cacha la pelota.

Materiales: Una pelota pequeña de goma.

Actividad: Identificando tipos de Bullying.

DESARROLLO

Se introdujo al tema realizando la actividad “Cacha la pelota” consistió en formar una ronda con el grupo y con una pelota pequeña de goma que se lanzó al azar, al que le llegó tenía que dar ideas de formas de violencia escolar que crea que existen y así sucesivamente.

Al finalizar la actividad se explicó que el objetivo era lanzar ideas de cuáles son las formas a través de las que se puede agredir a un compañero, luego se manifestaron mediante ejemplos de casos cada uno de los tipos de Bullying y se aclararon dudas.

Retroalimentación:

El fin último, es entender realmente cada una de las formas en las que se manifiesta el acoso, debido a que la mayoría piensa que la violencia sólo implica golpear a una persona sin tomar en cuenta que también puede ser psicológica o social.

Observaciones:

Al realizar la actividad “Cacha la pelota”, se debían dar ideas de los tipos de Bullying que los estudiantes consideran que existen, algunos decían que había Bullying oral, que se les aclaró que tenía que ver con el verbal, también algunos decían en forma de broma que existía en Bullying sexual y todos se reían pero se sorprendieron al enterarse que también es un tipo, en cuanto al Bullying físico, verbal y sexual, los cuales incluyen ser directos o indirectos, había confusión al dar ideas sobre cómo eran estos, en especial los indirectos, en el físico indirecto creían que era mandar a alguien para que golpee a otro estudiante por ejemplo o en el verbal indirecto creían que era mandar papeles escritos con insultos a alguien, de igual forma en el sexual indirecto pensaban que se trataba de levantar la falda a alguien, todas estas confusiones fueron aclaradas y escritas en la pizarra para que no hayan dudas.

Sesión N°5

Objetivo: Aprender a diferenciar el Insulto vs. Apreciación, así como valorar el efecto de ambos procedimientos, tanto para las personas que los llevan a cabo, como para las que los reciben.

Tema: El Insulto y la Apreciación.

Técnica: Análisis en grupo.

Materiales: Hojas de papel Bond.

Actividad: Diferenciando para comprender

DESARROLLO

Se empezó formando grupos de cuatro a cinco personas y se sacó una hoja por grupo, en una plana se debía escribir cómo creen que se sienten las personas que reciben insultos; en la otra plana escribir actos de aprecio que se puedan ver o escuchar.

Luego se recogieron las hojas y se realizó un análisis en grupos, es decir, cada grupo debía sacar su conclusión sobre cómo es que se sienten las personas al recibir actos de aprecio y cómo se sienten las que los dan, cada grupo debía tener un representante para la participación al finalizar la actividad; se dieron unos minutos más y se leyeron algunos aportes de cómo se sentían las personas que eran insultadas; luego cada representante expuso el análisis que se hizo en grupo sobre los actos de aprecio.

Retroalimentación:

En esta sesión fue importante comprender qué es apreciar y qué es insultar, con la finalidad de conocer la forma adecuada de dirigirse a los demás; por lo mismo el análisis realizado sobre los efectos que tienen en las personas (el insulto y aprecio), sirve para darse cuenta de esto.

Observaciones:

La mayoría de los estudiantes tenían dudas de cómo debían escribir los actos de aprecio, no sabían que eran, así que para una mejor explicación se pasó grupo por grupo a aclarar la forma de realización del trabajo.

Sesión N° 6

Tema: La asertividad y empatía.

Objetivo: Reconocer el significado de: ser asertivos, pasivos, agresivos y empáticos.

Técnica: Reflexionando sobre nuestra forma de actuar.

Materiales: Hojas de papel Bond con distintos conceptos.

Actividad: Ser asertivos es la mejor opción.

DESARROLLO

Se comenzó la sesión con la dinámica “Otro alter ego” para la cual se dividió el curso en grupos de 8 personas, se pasó por cada grupo indicando que se pusieran de frente (cuatro en un lado y cuatro en otro), el tema de debate fue igual para todos los grupos, la dinámica consistió en que los grupos subdivididos en cuatro, debían defender su punto de vista acerca del tema planteado, se dio un espacio de diez minutos para que cada subgrupo discuta su punto de vista, luego se cortó el altercado y se cambiaron los papeles con las personas que se tenía en frente, es decir, ahora cada subgrupo debía adoptar el punto de vista de los compañeros con los que estaba discutiendo.

Se finalizó la dinámica y se reflexionó sobre ser empáticos con los demás, ponerse en su lugar para comprender su situación y su punto de vista.

Enseguida, se entregaron hojas en las que estaban escritos los conceptos “pasivo”, “agresivo” y “asertivo”, se dio unos minutos para que se internalicen.

—Luego se hicieron las siguientes preguntas: ¿con cuál te sentiste identificado? ¿Te parece bien la forma en la que estas actuando? ¿Crees que ser asertivo es sencillo? En

base a estas preguntas de reflexión, se formaron parejas por afinidad para responderlas, pasado un momento, algunas parejas voluntarias expusieron lo que habían discutido. Al final se sacaron algunas conclusiones por las cuales es bueno actuar de forma asertiva, es decir, sin faltar el respeto pensando bien la opinión que se vaya a dar respecto a cualquier tema además de que es algo positivo expresar el punto de vista que cualquiera tenga acerca de algún tema, también es necesario comprender los puntos de vista de los demás, ser empáticos con los que nos rodean, lo que necesariamente no implica que estemos de acuerdo con ellos.

Retroalimentación:

En esta sesión se pretendía reflexionar sobre la forma de actuar de cada uno y tomar conciencia sobre el comportamiento propio, qué actitud se asume a diario y si se actúa asertivamente, alentar a seguir este comportamiento, pero si no, cabe recalcar la importancia de esta forma de actuar que es la más adecuada.

Observaciones:

Los estudiantes disfrutaron mucho de la dinámica “Otro alter ego”, ya que se sorprendieron al enterarse luego de unos minutos que defendían su punto de vista con mucha intensidad, tenían que cambiar de papel por el de sus compañeros que se encontraban en frente, que era con quienes tenían la discusión, y defender ahora el punto de vista del que supuestamente estaban difiriendo; al momento de reflexionar sobre la dinámica la mayoría asimiló y comprendió el objetivo de la misma, que era ponerse en los zapatos del otro, comprender que cada quien es distinto y que para entender a las personas debemos de ponernos en su lugar.

En cuanto a las formas de actuar ante cualquier situación la mayoría respondía que lo mejor era ser pasivos, por lo que se discutió con ellos las razones por las que es mejor actuar de manera asertiva y no así pasiva ni agresivamente; algunos estudiantes respondieron que lo mejor es ser agresivos porque así se ven más seguros.

Sesión N° 7

Tema: Canalizar las emociones negativas de forma asertiva.

Objetivo: Descubrir algunas formas de canalizar las emociones o sentimientos negativos de manera asertiva.

Técnica: La historia de las reacciones buenas y malas.

Materiales: Hojas de papel Bond.

Actividad: Identificando salidas adecuadas de sentimientos negativos.

DESARROLLO

Se comenzó la sesión leyendo una historia, de la misma se debía escribir lo que se opinaba acerca del comportamiento de cada personaje: *Había una vez, seis estudiantes que se encontraban muy enojados porque habían tenido una pelea con sus padres, Juan fue al colegio y golpeó a dos de sus compañeros; (lo que pasará es que se enemistará con los estudiantes golpeados y con las amistades de estos que los defiendan: parte de la reflexión); Alberto rompió sus libros y sus cuadernos (lo que pasará será que nadie repondrá sus cosas arruinadas y el único afectado será él: parte de la reflexión) y el último de ellos José que hizo sentir mal a su mejor amigo ya que lo trató de mala manera.*

Mateo optó por hacer un poco de ejercicio antes de ir al colegio, (lo cual le permitió descargar esos sentimientos liberándolos de esta manera para no hacer daño a nadie: parte de la reflexión); Mariana hablará con su mejor amiga para contarle que es lo que le había pasado (Desahogará su enojo de esta manera: parte de la reflexión); y Marcelo se puso a pintar un paisaje. (Distrajo su mente del problema, y liberó la tensión o agresión que sentía sin lastimar a nadie: parte de la reflexión)

Al final de la historia se dieron unos minutos para discutir entre dos a tres personas acerca de las cosas positivas o negativas de cada uno de los personajes de la historia y

sobre las consecuencias o beneficios de sus actos, se hizo un comentario en las hojas proporcionadas.

Se cerró la sesión hablando sobre el caso y las cosas buenas que tiene reaccionar bien ante las circunstancias negativas que nos ocurran y que las malas reacciones tienen siempre consecuencias negativas como se pudo analizar.

Retroalimentación:

Lo más importante en esta sesión fue reconocer que existen distintos caminos para reaccionar adecuadamente ante las situaciones que se nos presentan y que tampoco es bueno guardar las cosas porque nos hace daño, así que de alguna forma tienen que salir esos sentimientos negativos, examinando mediante la pequeña historia, las consecuencias de las reacciones negativas y los beneficios de saber afrontarlo.

Observaciones:

La mayoría de los estudiantes quiso comentar algo acerca de la historia, pero lastimosamente el tiempo no alcanzó para que todos pudieran hacerlo, sin embargo varios dijeron que a veces hacen cosas parecidas a las de la historia, como romper o golpear algo cuando se encuentran molestos, otro alumno dijo que siempre que tiene problemas habla con su abuelita para sentirse más tranquilo, uno de los comentarios también fue que siempre que reaccionaba de mala forma tenía consecuencias, entonces a partir de eso decidió no reaccionar mal ante las cosas que le pasaban; por otro lado varios comentarios que hicieron fueron que les gusto la historia, algunos porque con ella se reflejaron formas de reaccionar que los niños tienen, mientras que a otros les agradó la idea de darse cuenta la forma en que pueden reaccionar para no hacer daño a nadie ni a sí mismos cuando tengan problemas, lo expresaron como un saber qué hacer frente a estos.

Sesión N° 8

Tema: Concienciarse sobre sí mismos

Materiales: Hojas de papel Bond.

Objetivo: Demostrar a través de un relato propio que cada persona es distinta.

Técnica: Relato propio.

Actividad: Todas las personas somos distintas.

DESARROLLO

Se comenzó la sesión con la “Escritura de un relato propio”; que consistió en escribir en una hoja de papel Bond, un relato o pequeña biografía de sí mismos además de los pasatiempos, hasta cosas que les desagraden, una vez terminado esto, al azar se leyeron algunos relatos.

Al terminar la actividad del relato propio, se dieron unos minutos para pensar qué pretendía demostrar con la misma. Luego, a partir de algunos comentarios se reflexionó acerca de las diferencias de cada relato leído y que cada uno escribió algo diferente, porque cada quien tiene su historia propia y no hay ninguna que sea exactamente igual, es por esto que ser asertivos (el concepto usado en una sesión anterior) es importante aplicarlo para respetarnos los unos a los otros con cada historia de vida y los gustos o disgustos que cada quien tenga sin criticarlo.

Retroalimentación:

La actividad realizada durante esta sesión ayudó a realizar un análisis general de sí mismos, y a comprender que cada quién escribió cosas distintas y que no hay una de las hojas que tenga un contenido igual al de otro compañero.

Observaciones:

El momento que se les pidió leer sus relatos propios, algunos mostraron resistencia, decían que les daba vergüenza hacerlo, mientras que otros se ofrecían para hacerlo, cuando se les pregunto para que creen que sirvió esta dinámica uno que otro estudiante dijo que para tomar más en cuenta su historia y la cosas que les gusta hacer y las que no, mientras que otros decían que con estas pudieron darse cuenta de que ninguna es igual a otra, que todos somos diferentes.

Sesión N°9

Tema: Sensibilizarse hacia el Bullying

Objetivo: Describir junto a los estudiantes los términos: cobardía, delatar, autoconfianza, autoestima, compañerismo, solidaridad y abuso.

Materiales: Tarjetas de colores de 5cm x 5cm.

Técnica: El acuerdo y la explicación.

Actividad: Tarjetas sorpresa.

DESARROLLO

Se inició la sesión con la actividad de tarjetas sorpresa, se hicieron tarjetas con las palabras cobardía, delatar, autoconfianza, etc., se las puso en una cajita y al azar se sacaron hasta que no quedó ninguna, luego, de acuerdo a la tarjeta que cada quién tenía, debían escribir en la pizarra qué entendían por la palabra que le había tocado.

Luego de acabar de escribir todas las palabras con sus significados en el pizarrón, se analizaron y se discutieron si eran adecuados o no y por qué, consecutivamente se complementó las respuestas para comprender el significado de estos.

En seguida se preguntó cómo se relacionan estas palabras, o con qué se podían relacionar, y se llegó a concluir que cobardía, delatar y abuso tienen que ver con el Bullying, mientras que autoconfianza, autoestima, compañerismo y solidaridad son lo opuesto, más bien son las palabras que describen cómo hacerle frente a este fenómeno, por lo que así se concluyó la sesión con la idea de poner en práctica la solidaridad y el compañerismo, también se habló de poner en práctica la autoconfianza y la autoestima para poder enfrentar situaciones de acoso.

Retroalimentación:

Al conocer los conceptos que se plantea en esta sesión se puede comprender todo lo malo que tiene el Bullying, que sería lo ideal como curso, por ejemplo el compañerismo y la solidaridad.

Observaciones:

La mayoría de los estudiantes relacionaban la palabra “delatar” con ser “bandera”, que para ellos significa lo mismo y que a varios de los que los que actúan de esta forma son a los que les hacen Bullying, por ejemplo cuando están haciendo travesuras en el curso y algún bandera le cuenta al profesor lo que hicieron. Al momento de relacionar estas palabras con el acoso, algunos estudiantes dijeron que no es que no haya compañerismo para denunciar a los que practican actos agresivos sino que no quieren ser llamados banderas.

Sesión N°10

Tema: Los participantes del Bullying

Objetivo: Identificar quiénes son los participantes en el Bullying.

Materiales: Relatos de historias reales y video.

Técnica: Video.

Actividad: ¿Quiénes son los protagonistas?

DESARROLLO

Se inició la sesión con la proyección de un video sobre un caso de Bullying, el cual mostraba diferentes escenas de agresión y cómo sucedían, una vez acabado este, se dieron unos minutos para pensar quiénes formaban parte del acoso en el video. Se pidieron algunas opiniones; luego se leyeron dos casos de acoso escolar, indicando que también se tenían que identificar a los que formaban parte del acoso, se pidió escribir en una hoja de acuerdo a los casos expuestos, a qué participantes del Bullying se pudo identificar.

Luego de la actividad, se recogieron las hojas y de acuerdo al contenido de estas, se comenzó a describir las características de cada participante del Bullying. Se resolvieron dudas y se finalizó reflexionando que se deben identificar a estos participantes para denunciar ante los profesores o directores quiénes son los

agresores, además de que se debe enfatizar que los espectadores pueden ser activos, siempre y cuando los denuncien, mientras que si son pasivos serían cómplices de los agresores.

Retroalimentación:

Para tomar en cuenta la actitud ante los actos de Bullying que puedan ver que existe en el curso o su colegio, es que se reconoció los participantes espectadores en este proceso, y que los mismos, también forman parte de estos abusos al quedarse en posición pasiva, se enfatizó que no es bueno ser pasivos en esto debido a que cuando nadie le presta atención o denuncia, la agresión puede incrementar hacia la víctima o víctimas.

Observaciones:

Cuando se habló acerca de las características de los participantes agresores, varios dijeron nombres de los estudiantes que practican Bullying, en algunos casos la mayoría del curso apuntaba a uno o dos estudiantes, decían que ellos eran los que agredían a los demás, existían muchas quejas hacia estos; de igual manera les sorprendió enterarse que muchas veces ellos fueron espectadores, porque veían lo que pasaba pero nunca hacían nada por miedo a que los acosen a ellos también.

Sesión N° 11

Tema: Conductas molestas entre compañeros.

Objetivo: Identificar las conductas molestas en el curso.

Materiales: Lápices y hojas por grupo.

Técnica: Discusión y consenso.

Actividad: Lo que nos molesta como curso.

DESARROLLO

Se dio inicio a la sesión con la dinámica “Reconstrucción del mundo” en la que se formaron grupos de 5 personas y se presentó el siguiente hecho: El mundo fue destruido totalmente por bombas de hidrógeno. En un lugar subterráneo lograron sobrevivir cinco personas con todo lo necesario para muchos meses. Van a volver a la superficie para recomenzar la reconstrucción del mundo. Imagínense que estas personas son el grupo de trabajo que ustedes integran. Este es el grupo de trabajo que comenzará la reconstrucción del mundo, que por supuesto, debe ser mejor que el actual; se realizaron algunas preguntas guía para esto: ¿Con qué acción concreta deben comenzar? ¿Qué principios o normas fundamentales deben orientarlos? ¿Qué actitudes deben adoptar?

De igual manera se indicó que cada propuesta presentada debía ser justificada, la solución adoptada tendría que ser el consenso en grupo.

Luego de que todos los grupos expusieron sus propuestas, se reflexionó sobre lo siguiente: somos lo que construimos cada día con nuestras acciones, tenemos que reconstruir nuestro mundo en base a una realidad concreta ya que la construcción de un mundo no destruido es mucho más exigente y hay que reconstruirlo en base a una realidad concreta (la realidad de su curso), no partimos de cero.

En base a los grupos formados, se realizó una discusión sobre los principales problemas o conflictos que existen entre algunos compañeros con otro/s, y cada grupo debía escribir las causas que perciban sobre el o los problemas y la proposición de una solución.

Al igual que en la anterior dinámica los grupos tuvieron que elegir un representante del mismo que exponga lo que han escrito, después que todos los representantes lo hicieron, las opciones fueron anotadas en la pizarra y se brindó un espacio para que cada alumno luego de escuchar varias soluciones expuestas elija la opción que le pareció que fue la que ayudará a solucionar los problemas, ya sea la de su grupo o que prefieran tomar alguna otra, luego de contar la que tenía más votos, se concluyó

con que la solución tiene que ver con el curso y que depende de cada uno poner de su parte.

Retroalimentación:

Esta es una manera de pensar y sensibilizarse ante los problemas de curso, y de involucrarse más a ponerle una solución que a dejar que siga pasando o dejándolo para que lo resuelvan otras personas.

Observaciones:

Al realizar la identificación de los problemas del curso, en algunos casos había bastantes, así que se tuvo que desechar varios para tomar los más importantes, en algunos sólo era una persona el problema o el que más hacía Bullying, mientras que en otros eran varios los agresores, entre una de las respuestas de solución, llamó la atención la idea drástica de tener que expulsar del colegio a los agresores, mientras que otro grupo dijo que sería bueno que todo el curso aplique la ley del hielo a estos; al contrario otras opciones de solución fueron solicitar al director llevar al psicólogo a los agresores y así también que las autoridades hablen con los padres de los abusadores para que hagan algo al respecto.

Sesión N° 12

Tema: Es bueno denunciar actos de Bullying.

Objetivo: Identificar alguna forma de expresión de denuncias de acoso.

Materiales: Tizas, una caja.

Técnica: La propuesta.

Actividad: Animándonos a denunciar los actos de acoso.

DESARROLLO

Se empezó explicando sería bueno en esta sesión proponer una opción para facilitar la denuncia de los actos de acoso llamado: “Creando nuestro medio de denuncia” que

consistió en crear un medio con el cual se puedan develar los actos de acoso existentes en el colegio; proponiendo un buzón de denuncias, que se acordó ubicarlo ya sea en la dirección del colegio o en el escritorio del profesor, se fijaron algunos parámetros sobre el contenido que deben tener las cartas para que sean depositadas en el buzón de denuncia, y también la responsabilidad de cada quien en no hacerlo mintiendo ni exagerando las cosas para que este sea confiable.

Luego de acordar la propuesta, se concluyó con la idea de que parte de cada uno el compañerismo y solidaridad con los demás, al evitarles varias consecuencias graves a las víctimas, también haciendo que de alguna forma los agresores tomen conciencia para que estos actos disminuyan o en el mejor caso queden en el pasado.

Retroalimentación:

El buzón de denuncia propuesto en esta sesión, es una forma de solidarizarse y ser empático con los afectados, además de promover el compañerismo en ellos, creando de alguna forma unión como curso por el hecho de preocuparse por los demás.

Observaciones:

La mayoría de los estudiantes se encontraron de acuerdo con esta idea para poder crear un medio de denuncia y que los profesores y director puedan hacer algo con esa información, al acordar los datos que debía contener la carta muchos estudiantes preguntaron si debía tener nombre de quien lo escribe, debido a que expresaron que tenían temor de que los agresores se enteraran quien los delató y por ello tomen algún tipo de venganza, es notable que varios estudiantes desde sesiones anteriores vienen expresando su miedo a ser acosados por delatar a los abusadores, lo que puede ser uno de los factores que aumente el poder de los acosadores.

Sesión N°13

Tema: Consecuencias del Bullying

Objetivos: Sensibilizarse sobre las consecuencias para las víctimas de acoso.

Materiales: Tizas o marcadores.

Técnica: Lluvia de ideas.

Actividad: Reflexionando sobre las consecuencias del Bullying.

La sesión comenzó con una lluvia de ideas sobre las consecuencias para las víctimas, espectadores y agresores, las cuales se fueron anotando en la pizarra.

Luego se complementó y describió, todas las consecuencias que acarrea el Bullying para sus víctimas, agresores y espectadores; reflexionando sobre las mismas, de igual manera se hizo las siguientes preguntas: ¿Te gustaría que algún ser querido sufra estas agresiones? ¿Te piensas quedar callado si ves que le hacen daño a algún compañero luego de saber las consecuencias que pueden tener las víctimas? ¿Qué harías si la víctima fueras tú? ¿Qué le dirías a una víctima de bullying?

Finalmente se concluyó con las respuestas a las preguntas arriba planteadas de los que participaron.

Retroalimentación:

Fue de gran importancia reconocer el daño que puede sufrir una víctima de Bullying, debido a que ser indiferentes ante esta problemática puede hacer que incremente la agresión hacia esta persona y quede marcada de por vida, ponerse en su lugar es una manera de comprender cómo se siente, por otro lado igual fue importante reflexionar sobre las consecuencias que puede traer para los otros participantes: espectadores y agresores, que de igual forma a la larga su comportamiento tiene secuelas.

Observaciones:

La gran mayoría de los estudiantes se quedaron sorprendidos de las graves consecuencias que puede traer el acoso para las víctimas, les llamó mucho la atención el hecho de que una víctima puede llegar a suicidarse, por otro lado con las preguntas de reflexión que se hicieron, varios expresaban que no sabían lo grave que podía llegar a ser el Bullying, incluso comentaron que a veces ellos aunque no lo practican

pero si pueden aportar a que se siga cometiendo al reírse o incluso ellos también molestar alguna vez.

Sesión N° 14

Tema: Post test

Objetivo: Aplicar un post test que permita evaluar el impacto del programa.

Materiales: Hojas post test.

Actividad: Post test

DESARROLLO

Se entregó el cuestionario post test, haciendo una breve reseña de cómo llenarlo debido a que previamente se había explicado.

Luego de aplicar el post test se hizo un cierre del programa escuchando opiniones de los estudiantes sobre qué les pareció, qué no les gustó y que sugerirían para el siguiente programa de educación sexual, concluyendo así la prevención en Bullying.

Observaciones:

La mayoría de los estudiantes que opinaron sobre el programa, dijeron que les agradó todo lo que se hizo, otros dijeron que su actividad favorita era hacer trabajos en grupo, otros que les agradó el video proyectado, y algunos sugirieron que se muestren más videos, ya que les gustó el que se había proyectado; por otro lado cuando se mencionó que se comenzará el programa de educación sexual se mostraban avergonzados o alarmados en su mayoría.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN SEXUAL

Sesión N°1

Tema: Pre test e introducción al programa.

Objetivo: Evaluar el conocimiento inicial sobre el tema.

Actividad: Pre test

DESARROLLO

Se inició la sesión preguntando qué idea existe acerca de la palabra “Sexualidad”, luego de escuchar las opiniones de algunos se inició comentando que se realizarían distintas dinámicas y actividades para comprender lo que implica una sexualidad plena trabajando en equipo.

Se realizó la aplicación pre test explicando lo siguiente:

- El número de preguntas de las cuales consta el cuestionario.
- Cada pregunta debe ser llenada, no se puede dejar ninguna en blanco.
- De todas las respuestas sólo deben marcar una ya que de todas las opciones una es correcta.

Observaciones:

Algunos estudiantes no comprendían el significado de ciertas palabras, a lo cual se aclaró que todas esas dudas se despejarían a medida que se avance en el tema, que todas las preguntas que se encontraban en el cuestionario, es decir, acerca de esos temas, serían tocadas durante las sesiones.

Sesión N° 2

Tema: Conceptos Básicos de Sexualidad.

Objetivo: Descubrir los componentes básicos de la Sexualidad.

Materiales: Dos rosas, pliegues papel sábana, tijeras, pegamento, y maskin tape.

Técnica: Cuerpo, piedra fundamental de la vida y la sexualidad.

Actividad: Descubriendo la Sexualidad.

DESARROLLO

Se comenzó la sesión con la dinámica de las rosas, la cual consistió en mostrar dos rosas y observar lo hermosas que son, luego se pasó una de estas e indicó que se sienta su aroma, se la palpe y se le saque uno o dos pétalos. Se dejó que la rosa rote hasta quedar estropeada y ajada, se tomó de nuevo la rosa junto a la que estaba fresca y se preguntó: ¿Cuál de las rosas preferirías tener? ¿Cómo te sentiste cada vez que la rosa pasaba por tus compañeros e iba quedando más estropeada? ¿De qué manera se parece la sexualidad a estas rosas? ¿Cómo las hubiéramos tratado?

Y se reflexionó de acuerdo a la comparación: las flores son hermosas y están para que se admiren y se disfrute de su aroma. ¿Pero admiraríamos a esta flor que acabó lesionada? Es por esto que para tener una sexualidad saludable e integral debemos cuidarnos y tomar en cuenta que la sexualidad no es solo tener relaciones sexuales o que está relacionada únicamente a los órganos sexuales.

Luego se realizó la dinámica “Cuerpo, piedra fundamental de la vida y la Sexualidad”, consistió en formar grupos de 7 u 8 personas y se proporcionó material a cada uno de estos como papel sábana, tijeras, pegamento y Maskin tape, la consigna fue que construir un cuerpo, que no se distinga si es hombre o mujer. Al terminar se debía pegar la silueta del cuerpo creado por cada grupo a un representante de este, luego el representante debía- con el cuerpo creado-, darle la mano a otro compañero, o un beso en la mejilla, un abrazo.

Al finalizar la dinámica se concluyó que el cuerpo es parte de la sexualidad, un abrazo, un simple apretón de manos, la forma en la que damos afecto con este, o cómo con él nos movemos en el diario vivir, sin cuerpo no hay sexualidad.

Por último se explicaron los principales componentes de la sexualidad: identidad de género, sexo, orientación sexual, erotismo, etc.

Retroalimentación:

Las dinámicas planteadas en esta actividad permitieron introducirnos sobre la idea general del significado de la sexualidad, además de reflexionar sobre cómo queremos ser tratados por ejemplo con la dinámica de la rosa, cómo relacionarla con cada uno.

Entender que la sexualidad comprende la reproducción, la identidad de género según la OPS, OMS, WAS (2009) “*Define el grado en que cada persona se identifica como masculino o femenina o alguna combinación de ambos*”, la orientación sexual: “*Es la organización específica del erotismo y/o vínculo emocional de un individuo en relación al género de la pareja involucrada en la actividad sexual*”, el erotismo, sexo, el género y la vinculación afectiva: “*Es el sentimiento amoroso que se siente por otras personas y el placer de tenerlo o tenerla cerca, tocarlo o tocarla, soñar con él o con ella, escribirle una carta y otras acciones que resultan muy estimulantes para el ser humano*”⁶⁰, como conceptos principales que engloban la sexualidad.

Observaciones:

Los estudiantes presentaban muchas dudas acerca de la forma en que tenían que realizar el cuerpo, hacían varias preguntas como si debían dibujar el cuerpo desnudo o con ropa, si tenía que ser hombre o mujer, si debían dibujar la parte de atrás, son algunas de las que tenían acerca de esta dinámica, de igual manera sobre la dinámica de las rosas, algunos preguntaron si una persona que ha sido maltratada podría quedarse mal para siempre como la rosa sin pétalos; cuando se habló sobre los componentes de la sexualidad, los estudiantes participaron sobre lo que pensaban que significaba cada uno de ellos, pero cuando se llegó al tema erotismo, tenían ideas confusas o comentaban cosas que habían visto en la televisión sobre el significado de la palabra.

Sesión N°3

Tema: Pubertad y adolescencia

⁶⁰<https://componentesdelasexualidadenlasrelacioneshumanas.wikispaces.com/Vinculaci%C3%B3n+afectiva> Recuperado el 30/03/16.

Objetivo: Diferenciar los distintos cambios existentes en las tres principales etapas de la vida: pubertad, adolescencia y adultez.

Materiales: Cartulinas con frases escritas y un video de Sexualidad relacionado a los cambios existentes en la pubertad y adolescencia (aporte de la practicante).

Técnica: Video.

Actividad: Los cambios a lo largo del tiempo.

DESARROLLO

Se inició la sesión con un video sobre los cambios que ocurren a ambos sexos en la pubertad- adolescencia y adultez, luego de verlo se habló acerca de lo que proyectaba el video, y cómo lo relacionan a ellos, a los hombres les cambia la voz o las mujeres les llega la menstruación, igual se da la mayor importancia a lo que dicen sus amigos, el comportamiento cambiante, etc., mientras que en la adultez se cae el cabello, se va perdiendo la capacidad de reproducirse, aparecen las canas, etc.

Continuando con el tema se realizó una actividad la cual consistió en dividir al grupo en tres sectores y se otorgaron varias frases que describían las principales características de tres etapas de la vida: pubertad, adolescencia y adultez. Luego cada grupo juntó las frases para decidir a qué etapa pertenecían estas y las pegaron debajo de los títulos a los que creían que correspondían, los cuales estaban escritos en la pizarra, luego se analizó si las frases estaban en el lugar correcto y se modificaron las que estaban en la etapa equivocada.

Se cerró la sesión con la idea de que a medida que crecemos, nuestros cuerpos cambian y que es bueno conocer qué es lo que nos pasa en cada etapa para ambientarnos mejor y que no es algo de otro mundo sino que es algo por lo que todos atravesamos.

Retroalimentación:

Al realizar una actividad con los distintos cambios que se presentan en algunas etapas de la vida pero centrándonos en la etapa por la que se encuentran, favoreció a comprender de mejor forma por lo que están atravesando, para tomarlo con más naturalidad, debido a que es una etapa conflictiva, en la que se sienten llenos de incompreensión, en especial de los adultos.

Entre algunos de los cambios que existen en la pubertad y adolescencia como los físicos, emocionales y psicológicos; los cambios psicológicos que se pretendió comprender fueron la independencia, el egocentrismo, el grupo de iguales, la forma de pensar, la masturbación, la presión sexual: entendida como la presión de los pares para la iniciación de vida sexual "por qué sí", "para no quedarse atrás en grupo", "para saber qué se siente" o simplemente porque quieren evitar burlas; de igual manera la primera vez, y el enamoramiento forman parte de los cambios psicológicos.

Observaciones:

El video proyectado, en algunos momentos causó admiración en los estudiantes, debido a que inevitablemente varias partes mostraban los cambios físicos tanto en el varón como en la mujer, indicando cómo los órganos sexuales femeninos y masculinos van transformándose; de igual manera cuando llegaba la parte cómo uno de los cambios era que se interesaban en el sexo opuesto, se reían y se notaba su incomodidad.

De igual manera cuando se terminaron de colocar las frases a la etapa en la que pertenecían, en los cambios en la pubertad y adolescencia, estaba la masturbación, que era de lo que varios y todos varones querían que se hable, así mismo preguntaban de la primera vez y de la presión sexual.

Sesión N° 4

Tema: Salud Sexual y Salud Reproductiva.

Objetivo: Reconocer que implica la Salud Sexual y Reproductiva

Materiales: La historia de Mané.

Actividad: Reconociendo mi Salud Sexual y Reproductiva.

DESARROLLO

La idea central en esta sesión fue comprender qué es lo que involucra tener una Salud Sexual y Reproductiva, para lo cual se leyó una historia en la que una chica llamada Mané, desde niña quiso agradar a los muchachos y estos no la tomaban en cuenta, cuando ella llegó a la adolescencia la empiezan a tratar bien porque querían tener relaciones sexuales con ella incluso si ella no quería, ella entregaba su corazón luego a estos muchachos y se disponía a complacerlos para obtener su cariño, pero ellos la dejaban, ella se ponía muy triste cada vez que le fallaban y luego de tantas decepciones encuentra un novio que la respeta y le da su cariño sin nada a cambio, no le obliga a hacer cosas en contra de su voluntad y aprende a hacer las cosas cuando quiere, al final ellos se casan porque ambos quieren y tienen hijos porque así lo desean.

Se realizaron algunas preguntas: ¿Cómo crees que esta muchacha se sentía con las actitudes de estos muchachos? ¿Qué crees que hubiera pasado si esta muchacha se embarazaba o contraía alguna enfermedad por tener relaciones sexuales sin seguridad? ¿Te parece que la muchacha se respetaba al complacer a los demás aunque ella no quiera? ¿Tú qué harías?

Luego de varias participaciones se cerró la sesión concluyendo que la Salud Sexual y Reproductiva es el bienestar físico, emocional, mental y social con respecto a la sexualidad de cada uno, en la salud sexual cada quien tiene derecho a vivir sus relaciones sexuales seguras y placenteras; la salud reproductiva es la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos y de procrear.

Retroalimentación

Mediante la historia de Mané, se trató de comprender la Salud Sexual y Reproductiva, cuando no hay bienestar mental y emocional una persona no puede encontrarse

saludable, y al final Mané trataba de agradar a sus novios teniendo relaciones sexuales con ellos, que una vez que lo conseguían la dejaban, lo cual tampoco la llevaba a nada bueno al final y ella salía lastimada, esta pequeña historia de alguna manera demuestra que a veces los varones pueden ser muy crueles y herir los sentimientos.

Reconocer que los seres humanos tenemos derechos sexuales y reproductivos es de gran importancia para no ser manipulados ni utilizados, por lo que entender los dos principales conceptos en esta sesión como la Salud Sexual: *“Implica no solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o dolencias, sino que requiere de un enfoque positivo hacia la sexualidad, así como de relaciones seguras y placenteras; y de que los derechos sexuales de las personas sean respetados, protegidos y ejercidos”*⁶¹ y la Salud Reproductiva como: *la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos y de procrear, y la libertad para decidir hacerlo o no hacerlo, cuándo y con qué frecuencia*⁶².

Observaciones:

Algunos estudiantes comentaron que no sabían de la existencia de los derechos sexuales y reproductivos, y que era la primera vez que escuchaban de algo así.

En cuanto a la historia relatada, algunos respondieron a la pregunta ¿tú qué harías? En caso de encontrarse en la situación de Mané, le contarían a sus amigos para ver qué hacer, otros respondieron que estaba mal lo que ella hacía y que por eso también era su culpa.

Sesión N° 5

Tema: Derechos Sexuales y Reproductivos.

Objetivo: Conocer los Derechos Sexuales y Reproductivos

⁶¹ *Salud sexual y reproductiva*. http://www.profamiliapr.org/index.php?option=com_content&view=article&id=64&Itemid=2 Recuperado el 30/03/16

⁶² *Ibídem*.

Materiales: Trípticos de los D.S y D.R.

Técnica: El que participa gana.

Actividad: Conociendo mis derechos sexuales y reproductivos.

DESARROLLO

Se inició con la dinámica “Sansón Dalila y el león” se preguntó si todos conocían la historia, y como algunos no lo hacían, se recordó como era. Luego se dividió el curso en dos grupos, por un lado chicos, por el otro chicas, algunos eligieron ser Sansón, otros Dalila y otros el león, se indicó que cuando se llame a cada personaje de acuerdo al que hayan escogido debían hacer la mímica que le corresponde, por ejemplo si eligieron a Dalila debían hacer como un contoneo con las manos en la cintura, y se tenían que cambiar de personaje unas tres veces para representar la mímica de estos, luego se preguntó ¿Quién mató a Sansón? Y los que hicieron la mímica de Dalila, fueron los ganadores; a los que se les otorgó primero los trípticos acerca de los derechos sexuales y reproductivos y algunos los leyeron, además que se ganaron un premio cada uno, luego se explicó un poco en qué consistían los derechos.

Al finalizar la sesión se entregó trípticos a todos sobre los derechos y se hizo el cierre con la idea de que es importante conocerlos porque si alguien los estaría violando debemos denunciarlo, que si no sabemos qué hacer ahí tendrá cada quién esa información para recordar que cada uno es libre en sus decisiones sobre su propia sexualidad.

Retroalimentación:

La dinámica fue una manera de divertirse antes de conocer lo que se pretendía, al brindar esta información se pudo saber acerca de los derechos y que por más que a veces parezca algo “normal” entre parejas algunos comportamientos, hay cosas que no están bien.

Observaciones:

Algunos estudiantes sentían un poco de vergüenza al leer algunos derechos como “Derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual”, acerca de esto, estudiantes de cursos superiores preguntaban si significaba que podían tener relaciones sexuales en vía pública y no pasaba nada, otros se reían de algunos derechos, y varios preguntaron qué significaba la palabra “laica”. De igual manera algunos estudiantes preguntaron donde se podían denunciar estas cosas y si en caso de hacerlo la persona podía ir a la cárcel.

Sesión N° 6

Tema: Métodos Anticonceptivos.

Objetivo: Conocer los principales métodos anticonceptivos

Materiales: Data Show y una pelota de goma.

Técnica: Cacha la pelota.

Actividad: Así me cuido.

DESARROLLO

Se formaron dos a tres rondas y se realizó la actividad “cacha la pelota”, para lo cual se lanzó la pelota de goma a cualquier compañero al cual se preguntó, si tiene, alguna curiosidad sobre algún método anticonceptivo que haya escuchado y así sucesivamente hasta haber logrado varias participaciones, se aclaró en algunos casos que hay métodos anticonceptivos mencionados como ser los “caseros” que se utilizaban antes y son muy poco confiables. Por lo mismo y para conocer las formas de cuidarse se preparó una exposición en data sobre los principales métodos anticonceptivos confiables más usados y sus características.

Retroalimentación:

Mediante esta sesión, fue importante tomar conciencia de que existen distintas formas de cuidarse para tener relaciones sexuales seguras, evitar embarazos no deseados y

enfermedades de transmisión sexual, por esto, reconocer métodos caseros que son poco confiables, puede evitar vivir las consecuencias del riesgo de exponerse a practicar métodos no confiables, o perderse de los beneficios de algunos métodos que se cree tienen consecuencias graves; cuando en realidad no es así, de igual manera conocer los principales métodos anticonceptivos más efectivos para emplearlos al momento de iniciar una vida sexual activa.

Observaciones:

Los estudiantes se mostraban muy atentos a medida que algún compañero mencionaba un método que escuchó, ya haya sido casero o no, algunos a los que les llegaba la pelota se mostraban muy tímidos o avergonzados al mencionar algo que oyeron de amigos mayores, tomando en cuenta la edad de la población, varios nunca escucharon sobre métodos anticonceptivos caseros ni sabían que acerca de métodos anticonceptivos como los hormonales, de barrera, etc.

Sesión N°7

Tema: Consecuencias de no usar métodos anticonceptivos: embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual (ETS) y sus mitos.

Objetivo: Conocer las consecuencias de tener relaciones sexuales sin protección.

Materiales: Tarjetas de color rojo, amarillo y blanco; Data show.

Técnica: Tomando riesgos.

Actividad: Tomando riesgos.

DESARROLLO

Se comenzó la sesión con la dinámica “Las tarjetas de colores” que consistía en elaborar una lista de retos por color de acuerdo al grado de dificultad de cada uno, por ejemplo las tarjetas de color rojo que representaban alto riesgo, tenían una lista de retos como ser: baila una canción con mímicas graciosas, luego se mostraron las tarjetas con tres colores distintos, las tarjetas elegidas significaban qué tan dispuesto

se encuentra cada estudiante para hacerse cargo de tomar riesgos; la roja significaba riesgos muy altos, la amarilla significa disposición a tomar riesgos medianos y la blanca implica tomar riesgos poco peligrosos; una vez que todos eligieron su tarjeta no podían verla hasta que se les indique, una vez que pudieron verlas, estas tenían un número y de acuerdo al que les tocó se verificó en la lista de colores el reto que debían cumplir, luego se asignó algunos estudiantes al azar para realizar los retos de los riesgos que decidieron tomar.

Se reflexionó de que cada uno estaba consciente al elegir la tarjeta que quiso y que al hacerlo sabía el riesgo tomado y se debía asumir las consecuencias; lo mismo pasa en situaciones en la que nos encontraremos en determinados momentos, como por ejemplo con respecto a consumir drogas, las consecuencias pueden ser perder el conocimiento y que algo muy grave ocurra, como no tener conciencia para controlar lo que sucede y tener relaciones sexuales sin protección contrayendo una infección por transmisión sexual, quedar embarazada o embarazar a alguien. Es por esto que debemos analizar las situaciones en las que nos encontramos para tomar riesgos o mejor alejarnos, en la clase no podía ser nada muy malo, pero en otras situaciones como la mencionada antes debemos pensar en las consecuencias de nuestros actos y decisiones.

Se utilizó el Data show para reconocer las enfermedades que se pueden contraer en caso de tener relaciones sexuales sin protección además de algunos mitos y que las consecuencias de no usar métodos anticonceptivos pueden ser estas enfermedades y los embarazos no deseados

Se cerró la sesión con la idea de que no se puede controlar las cosas que pasan pero sí las actitudes o decisiones que se toman frente a estas.

Retroalimentación:

Mediante esta sesión fue importante demostrar que cada quien elige los riesgos que toma y las consecuencias que estos pueden tener, por esto se debe pensar antes de actuar; por otro lado conocer las consecuencias de no cuidarse al tener relaciones

sexuales sin protección es una alerta para tener los cuidados necesarios al momento de iniciar una vida sexual-

De igual forma es importante conocer las consecuencias de no usar métodos anticonceptivos, como son las enfermedades de transmisión sexual, es una alerta para evitar contraerlas, también sus mitos, debido a que existen cosas que aparentemente son ciertas, cuando no es así, que pueden exponer a riesgos peores; por último, los embarazos no deseados, que son otra de las consecuencias de mantener relaciones sexuales sin protección.

Observaciones:

Los estudiantes pudieron divertirse mucho con la dinámica, pero no sabían que se iba a relacionar esto a la sexualidad, hasta que fue mencionado, se quedaron en silencio un momento y algunos dieron su opinión, otros dijeron que la dinámica era algo simple, pero relacionada a la sexualidad es mucho más grave.

Sesión N° 8

Tema: El VIH-SIDA

Objetivo: Conocer las características de la enfermedad VIH-SIDA, las formas de contagio y las consecuencias.

Materiales: Video sobre el tema (aporte de la practicante).

Técnica: Video.

Actividad: Identificando las formas de contraer una enfermedad mortal y sus consecuencias.

DESARROLLO

Se inició la clase mostrando un video acerca del relato real de una persona que contrajo VIH-SIDA, en el video la persona cuenta cómo se infectó, y habla al público para comentarles sobre las formas en las que se puede contraer esta enfermedad para que tengan precaución debido a que no quiere que les pase lo mismo, explica un poco

acerca de la enfermedad, sus síntomas, y las consecuencias de esta, como que no tiene cura, y que la muerte ya es segura, que ni con los últimos avances tecnológicos puede remediarse.

Se reflexionó sobre lo visto en el video con algunas preguntas: ¿Estabas enterado de las formas de contraer esta enfermedad? ¿Qué harías si un ser querido contrae la enfermedad? ¿Qué puedes rescatar del video o qué es lo que más te impacto?

Se cerró realizando algunos comentarios voluntarios sobre el video y sobre la mortalidad de dicha enfermedad.

Retroalimentación

En esta sesión, a través del video de un relato real, fue posible entender de mejor forma la enfermedad, debido al impacto de ver y escuchar a una persona infectada con la misma. De igual forma es bueno conocer los síntomas y cómo se puede hacerle frente. Tener una visión general: *La enfermedad transmitida sexualmente más peligrosa es causada por el VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humano). El VIH ataca las mismas defensas del cuerpo (sistema inmunológico) que nos ayudan a combatir enfermedades, por lo tanto este sistema llega a no funcionar bien por causa del VIH. En los primeros años normalmente no hay síntomas de la infección y por eso no es posible saber si tu pareja tiene el VIH a no ser que él/ella se ha hecho una prueba de sangre del VIH. También hay muchas personas con el VIH que se ven saludables pero pueden transmitirle (pasarle) el VIH a otra persona⁶³.*

Observaciones:

La mayoría de los estudiantes habían escuchado del VIH-SIDA pero varios no sabían de qué se trataba y algunos conocían lo básico; otros preguntaron si la enfermedad tenía cura, a lo que se respondió que hay buenos avances tecnológicos y tratamientos efectivos para apaciguar los síntomas pero que no se ha encontrado la cura. Estudiantes de cursos inferiores preguntaron si es como un resfriado, o como

⁶³El VIH y el Sida. <http://www.quierosaber.org/ets/vih-sida.html> Recuperado el 03/04/16

cualquier otra enfermedad que se puede contagiar por un estornudo, o tener algún contacto físico con la persona infectada.

Sesión N° 9

Tema: Adolescencia y enamoramiento

Objetivo: Conocer el enamoramiento en la adolescencia y qué es la persona amada en este proceso.

Materiales: Hojas de papel Bond y lápices.

Técnica: Mi pareja ideal.

Actividad: Acerca del enamoramiento.

DESARROLLO

Se inició con la dinámica “Mi pareja ideal” en la que cada quién debía imaginar su pareja ideal, luego se escribió en una hoja Bond cómo sería la de cada uno, en base a algunos parámetros como físico, forma de ser, el trato; una vez que se acabó el tiempo para hacerlo, se juntaron en parejas para intercambiar información sobre lo escrito con el compañero del lado y discutir acerca de las características que son fáciles y difíciles de encontrar en una pareja.

Al finalizar la dinámica se tocaron puntos de reflexión como que en realidad es difícil encontrar alguien exactamente como quisiéramos, que en la adolescencia se idealiza demasiado la persona con la que se quisiera salir, con cosas como el físico o su personalidad, pero se debe tomar en cuenta que es una etapa de cambios y que nadie es perfecto; está bien tener expectativas pero dentro de lo real, también que hay mucha diferencia entre lo que les agradaría a los hombres de lo que les agrada a las mujeres, de igual manera en el terreno del amor y de las relaciones de noviazgo se recrean los roles y estereotipos de género.

Se concluyó hablando acerca de lo que es la persona amada en el enamoramiento a partir de una lluvia de ideas.

Retroalimentación:

Para comprender el enamoramiento también fue bueno haber tocado en sesiones anteriores lo que implica ser adolescente, que es aún más difícil el enamoramiento en esta etapa, debido a caracterizarse por estar llena de cambios y emociones fuertes es posible dejarse llevar con ideales de pareja demasiado altos y que los mismos sean inalcanzables, así como también conocer que la persona amada en el enamoramiento es un fin y un medio.

Observaciones

Al momento de comentar a los estudiantes que había que pensar en una pareja ideal, varios a manera de broma decían nombre de famosos (as), de igual manera al momento de juntarse con su pareja y enterarse que había que discutir las características difíciles y fáciles de encontrar, la mayoría solicitaba que sea por afinidad, en varios casos, se juntaban con compañeros del mismo sexo, fueron algunos en los que se juntaban varón-mujer, más que todo en cursos superiores.

Sesión N° 10

Tema: Creencias sobre el amor

Objetivo: Discernir sobre lo que es amor y lo que no.

Materiales: Figuras de cartulina en forma de corazón y de bomba.

Técnica: Bailando en grupo.

Actividad: Aprendiendo a diferenciar lo que es amor de lo que no.

DESARROLLO

Se empezó con la dinámica “Amor es, Amor no es” la cual consistió en formar grupos de ocho personas y entregar a cada uno letreros de cartulina en forma de bomba y en forma de corazón, con frases referidas a lo que es el amor y lo que no es.

Las palabras escritas en cartulinas con forma de corazón fueron las siguientes (las palabras que llevaban un asterisco correspondían al amor romántico, lo que no es amor): *paciencia, respeto, esfuerzo, confianza, generosidad, compartir, mostrar interés, comprender, escuchar, sentirte bien, pedir disculpas, aceptar diferencias, aceptar errores, mostrar debilidad, ponerte en el lugar del otro, celos*, contarle todo*, renunciar a los amigos*, emborracharte por su culpa*, sufrir*, dar explicaciones*, poner a prueba su amor*, solo tú me haces feliz*, eres todo para mi*, no puedes terminar conmigo*.*

Las palabras escritas en forma de bombas fueron: (correspondían al amor romántico, es decir, al letrero Amor no es): *posesión, celos, amenazas, chantajes, presionar (para tener relaciones sexuales), dar órdenes, mentir, humillar, vigilar, ignorar, golpear, echar la culpa, hacer dramas, prometer y no cumplir, querer ser todo para la pareja, perdonar y olvidar, burlarse, aguantar para que no te deje, mi peor es nada, si te vas me mato, no te maquilles tanto, eres mía.*

Se realizó una ronda en cada grupo y se esparcieron al centro de estos todas las frases de cartón en el suelo boca abajo, luego se puso música para bailar alrededor de estas y cada que se pausaba la música, los participantes de los grupos tenían que pararse en alguna de las cartulinas y levantarlas, hasta que se terminaran, luego se puso en la pizarra “Amor es” y “Amor no es”, cada participante debía colocar la frase debajo del letrero que crea correcto sin importar la forma de la cartulina.

Pasada la actividad se realizaron las siguientes preguntas: ¿Para ustedes qué es el amor? ¿En qué conductas de riesgo puede caer una persona enamorada? ¿En el enamoramiento, qué es la persona amada? Luego de que se terminaba la respuesta a cada pregunta, también se la complementaba.

Hablamos sobre qué es el amor nutriente (Amor es) y qué es el amor romántico (Amor no es); así como la manera de integrarlo a las relaciones saludables y a las tóxicas.

Se aclaró que el amor romántico puede encubrir conductas inadecuadas que son riesgosas, y se tomaron ejemplos de los corazones para confirmar esto.

También se comentó que las bombas son señales de violencia, mientras que las frases con asteriscos en los corazones a veces son difíciles de separar de “Amor es” debido a que suele estar relacionado al romance pero pertenecen a “Amor no es”.

Retroalimentación:

En toda la sesión fue importante diferenciar el amor, lo que parece amor y lo que no es amor, mediante la dinámica realizada fue posible comprenderlo de mejor manera, ya que habían claros ejemplos de los tres conceptos; de igual manera permitieron que se entiendan los conceptos de amor romántico o nutriente vinculados a relaciones saludables y tóxicas

Observaciones

La mayoría de los estudiantes colocaban las cartulinas con forma de corazón que tenían asterisco (perteneciente a amor no es) en “amor es”, ya que estas tenían forma de corazón y parecían pertenecer ahí; sin embargo, algunos se daban cuenta de que por más que estas frases que aparentemente tenían que ver con lo que era amor, las colocaban en lo que no era amor, ya que algunas de estas como “poner a prueba su amor*” les daban más pauta de esto.

Algunos estudiantes mencionaron casos que habían visto en la televisión, de sus hermanos o personas cercanas que vivían relaciones tóxicas, de amenazas y chantajes.

De igual manera al momento de hablar de amor romántico, varios se sorprendían al saber que este, era aparentemente romántico, pero que detrás se encontraba una relación tóxica.

Sesión N° 11

Tema: Autoimagen.

Objetivo: Comprender qué es la autoimagen.

Materiales: Hojas de papel Bond.

Técnica: “El iceberg”.

Actividad: ¿Cómo soy en realidad?

DESARROLLO

Se empezó la sesión con la pregunta fundamental ¿Qué es la autoimagen? Y después de algunas respuestas se realizó la dinámica “El iceberg”, explicando que las personas son como los icebergs, debido a que en la parte de la superficie se ven las cosas objetivas (color de ojos, cabello, altura, etc.) y la base es donde se encuentra todo lo que no se ve a simple vista: cosas que nos gustan, lo que pensamos, nuestras creencias religiosas, tradiciones, etc.

De forma individual se hizo una descripción de sí mismos utilizando la hoja de trabajo con la figura del iceberg; en la parte que se encontraba el dibujo de esta figura, se debía escribir todos los aspectos visibles, como ser todo lo físico: color de ojos, cabello, estatura, etc.; mientras que en la parte inferior del dibujo, escribir los aspectos que no se pueden ver: gustos, habilidades, forma de ser, pasatiempos, etc.

Luego, se debía realizar en la parte de atrás de la hoja un dibujo de cada uno, la idea no era necesariamente dibujar “bien”, lo importante fue reflejar qué imagen tiene cada uno de sí mismo.

Seguidamente se formaron parejas para compartir el trabajo realizado del iceberg con el otro compañero, se dieron unos minutos para que cada estudiante lo observe. En un segundo momento se devolvieron los dibujos a quien le pertenecían y se expresó a la pareja qué les gusta de sí mismos, qué quisieran cambiar y por qué.

Se hicieron algunas preguntas: ¿Cómo nos sentimos al realizar el iceberg, el dibujo de sí mismos y al compartirlo? Se comentaron algunos aspectos que se conoció de la otra persona.

Cerramos la sesión hablando de la autoimagen, que no únicamente son las cosas que se pueden ver a simple vista y que somos como el iceberg, que a simple vista se puede observar fácilmente cosas objetivas como el físico, pero todo lo que no se puede ver es inmenso, que en el caso de los seres humanos tiene que ver con los aspectos subjetivos como habilidades de cada persona, sus gustos, cultura, etc.

Retroalimentación:

La dinámica de esta sesión permitió reflexionar un poco acerca de la imagen que tiene cada persona de sí misma, tanto físicamente como aspectos que no se pueden ver a simple vista, al igual que compartir las hojas con la pareja elegida en la dinámica, da cuenta de que todos tenemos cosas que nos gustan o disgustan de nosotros mismos, que nadie es perfecto.

Observaciones:

Cuando se comenzó la sesión con la pregunta acerca de qué es la autoimagen, varios estudiantes respondieron que significaba cómo nos veían los demás, otros decían que eran aspectos del físico, y algunos pocos mencionaron que es la imagen que tenemos de nosotros mismos.

En ciertos casos, al momento de realizar el dibujo de sí mismos, algunos preguntaron si debían dibujarse con ropa (observación realizada en la segunda sesión sobre la dinámica del cuerpo), algunos se esforzaban mucho en sus dibujos, incluso los pintaban, mientras que otros realizaban una figura muy básica con alguna característica más resaltante de su persona.

Sesión N° 12

Tema: Autoestima

Objetivo: Comprender qué es la autoestima y qué aspectos pueden afectar.

Materiales: Hojas de papel Bond.

Técnica: Identificar aspectos personales.

Actividad: La autoestima.

Se empezó la sesión con la dinámica “Frasas que nos afectan” que consistió en romper las hojas Bond proporcionadas mientras se leían algunas frases negativas, dependiendo la medida en que afecta cada frase su autoestima, se debía cortar la hoja (si afectaban mucho su autoestima, el pedazo arrancado era más grande o viceversa). Al terminar las frases se preguntó cómo quedó la hoja y cómo se sintieron al ir la rompiendo.

Luego se leyeron las frases para recuperar la autoestima con la instrucción de ir uniendo los pedazos. Y se preguntó cómo se sintieron en este segundo momento.

Se reflexionó sobre auto imagen, la autoestima y la salud sexual. ¿Qué relación tiene esto con la sexualidad? ¿Si mi autoestima es baja me protegeré de una situación de riesgo? ¿Si no me gusta mi cuerpo lo cuidaré? ¿Si pienso que no luzco como los y las artistas de la tele, cómo me relacionaré con mi pareja?

Se cerró la sesión hablando sobre qué es autoestima.

Retroalimentación:

Uno de los puntos más importantes en esta sesión fue reconocer qué es la autoestima y qué aspectos pueden afectarla, mediante la dinámica “frases que nos afectan” debido a que dependiendo de cómo afectó a cada uno la frase descrita, había que romper el papel en pedazos grandes o pequeños, de igual manera relacionarlo a la vida sexual, porque con una autoestima baja es más complicado llevar una sexualidad saludable.

Observaciones:

Se pudo observar que varios estudiantes rompían pedazos grandes de hoja al escuchar frases relacionadas a decepcionar a sus padres, o no gustarle a la persona que les gusta, entre algunas de las que al parecer afectaban más.

De igual manera, algunos comentaron como respuesta a ciertas preguntas planteadas, que una persona con baja autoestima, es probable que sea más fácil de manipular, de estar en una relación tóxica o incluso de correr riesgos de mayor índole con respecto a su sexualidad.

Sesión N° 13

Tema: Autoestima

Objetivo: Fortalecer la autoestima.

Materiales: Hojas de papel Bond.

Técnica: El abanico.

Actividad: Identificar aspectos positivos de los demás.

DESARROLLO

Esta sesión comenzó con la formación de grupos de ocho personas sentadas en ronda, cada una con un papel en el cual se debía escribir nombre y apellido en la parte inferior, hecho esto, cada quién tenía que pasar su hoja al compañero de la derecha y recibir la del compañero de la izquierda, luego se escribió dos o tres cosas positivas de la persona de la que se tenía el papel, dando forma de abanico a medida que las cosas positivas se ponían en los pliegues; se repitió el proceso hasta que la hoja llegue a su dueño.

Se dieron unos minutos para que cada quién revise su abanico y qué le habían escrito sus compañeros, pasado esto, algunos compartieron lo escrito en su abanico con el curso.

Se hicieron algunas preguntas: ¿Cómo te sentiste al leer tu abanico? ¿Estabas consciente de las cosas positivas que los demás ven en ti? ¿Esta dinámica te ayudó a sentirte bien contigo mismo?

Para finalizar la sesión fue importante recalcar que la autovaloración que realizamos de nosotros mismos no se da de un día a otro, sino que se va formando en el tiempo y que se puede valorar por cómo nos vemos y sentimos.

Retroalimentación:

Con la dinámica se intentó tener en cuenta de que todos tenemos aspectos positivos y algunas cualidades que podemos pasar por alto pero que los demás pueden ver en nosotros, a las cuales es bueno prestarles más atención para sentirnos y valorarnos positivamente.

Observaciones:

En varias oportunidades los estudiantes preguntaban si podían poner en el abanico de sus compañeros cosas graciosas, mientras que otros lo tomaron muy en serio.

Cuando se solicitó a algunos que lean sus abanicos, estos se mostraban un poco avergonzados pero al final lo hacían, hubo unos cuantos casos en que no quisieron hacerlo.

Con respecto a algunas preguntas que se realizaron, varios respondieron que se sintieron bien con la dinámica, otros que no tenían conocimiento de algunos aspectos que sus compañeros resaltaron de ellos,

Sesión N°14

Tema: Pasos para tomar decisiones.

Objetivo: Identificar qué camino seguir para tomar buenas decisiones.

Técnica: Juego en equipos.

Materiales: Fotocopias de las múltiples opciones para tomar decisiones e historias sobre elecciones importantes.

Actividad: ¿Qué hacer antes de tomar decisiones?

DESARROLLO

Esta sesión se inició con la formación de grupos de seis personas para realizar la dinámica “el efecto mariposa”, en la cual cada grupo adquirió una hipotética historia en la que la persona de la misma se veía en una situación donde debía elegir algo entre varias opciones, cada historia tenía pautas para tratar de tomar la mejor opción posible, mediante estas cada grupo debía guiarse y escoger una con el fin de relatar la nueva historia. Luego de que los grupos terminaron, reiteradamente tuvieron que relatar la historia de la persona en base a una segunda opción tomada por el grupo.

Se hizo un espacio para que cada grupo lea la primera historia relatada y la segunda. Al finalizar todos los grupos, hubieron las siguientes preguntas: ¿Notaste el cambio del rumbo de la vida de las personas de las historias de acuerdo a ambas elecciones que tu grupo tomó? ¿Crees que se aplica a la vida real? Pasado esto se comprendió la importancia de tomar decisiones para el futuro de la persona que lo haga, de igual manera se habló sobre las decisiones de iniciar una vida sexual, tener una pareja y cómo esto podría marcar la vida de las personas si no se realizan con responsabilidad.

Se continuó el tema con una lluvia de ideas acerca de qué es tomar decisiones, se anotó estas en la pizarra para llegar a un acuerdo sobre un concepto adecuado. Luego se realizó una actividad con los mismos grupos de la anterior dinámica, que tuvieron la misión de elegir las opciones que les parezcan correctas como criterios a seguir para tomar buenas decisiones, para lo cual se repartieron fotocopias con varias alternativas de criterios; cada grupo debía anotar el orden de sus opciones y desechar las que definitivamente creían que no tenían que ver con este proceso. El equipo que eligiera correctamente los criterios y el orden de seguirlos iba a ser el ganador, el cual recibió un premio, concluyendo la actividad anotando en la pizarra cómo es el

procedimiento y qué criterios se deben tener en cuenta para tomar decisiones adecuadas.

Retroalimentación:

En esta sesión, se tocaron puntos esenciales acerca de la toma de decisiones, en primer lugar la importancia de la misma con la dinámica realizada, demostrando con historias ficticias cómo una decisión puede repercutir en el futuro, aunque a veces pareciera ser algo no muy importante, estas son trascendentales en su mayoría (como la elección de una carrera, cómo manejar ciertas situaciones); de igual manera los “criterios que se deben tomar en cuenta” son imprescindibles para poder decidir adecuadamente así como el procedimiento a seguir, por lo que la actividad realizada en la que eligieron estos, ayudó a analizar lo que se debe hacer y además a recordarlo, para estar preparados al momento de una elección importante en cualquier aspecto, incluyendo temas sobre la sexualidad.

Observaciones:

La mayoría de los estudiantes se sorprendieron luego de la dinámica realizada, al caer en cuenta de que por más que no parezca tan importante tomar decisiones, en realidad lo es, debido a la manera en que puede cambiar el futuro.

Algunos no sabían que existen criterios para tomar buenas decisiones o que hay un procedimiento para hacerlo.

Sesión N°15

Tema: Toma de decisiones referida a la vida sexual.

Objetivo: Comprender la toma de decisiones responsables con respecto al inicio de una vida sexual activa.

Técnica: La balanza.

Materiales: Copias de hojas con un dibujo de balanza.

Actividad: Balanceando aspectos para tomar decisiones.

DESARROLLO

Se realizó la actividad “La Balanza”, en la cual se entregaron unas hojas en las que había una balanza, al lado derecho se enlistaron las razones por las cuales se debería iniciar una vida sexual en la etapa en la que se encuentran. Se dieron unos minutos para hacerlo y luego se escribió en la pizarra las razones por las cuales no sería bueno iniciar una vida sexual activa en la edad en que se encuentran.

Luego de hacer un balance sobre por qué no es conveniente iniciar una vida sexual a temprana edad se reflexionó sobre tomar decisiones responsables a la edad que se decida hacerlo, al tener pareja, hablarlo porque esa decisión es responsabilidad de ambos, si es que también se decide tener relaciones sexuales estando solteros el cuidado y demás cosas que implique es individual.

Para finalizar se realizaron preguntas como: ¿Luego de esta sesión iniciarías una vida sexual ahora mismo? ¿Cómo te gustaría que sea la primera vez que tengas relaciones sexuales?

Retroalimentación:

La importancia de tomar buenas decisiones acerca de cualquier tema es fundamental, y referido a la vida sexual, también es bueno tenerlo en cuenta, para evitar consecuencias graves que puede traer decidir erróneamente. Mediante la actividad de la balanza se pudo realizar un equilibrio sobre el tema, es bueno agotar opciones y luego verificar cuáles son mayoría: las ventajas o las desventajas para tomar una decisión en función a estas,..

Observaciones:

La mayor parte de estudiantes de cursos inferiores no estaban de acuerdo con iniciar una vida sexual a la edad en que se encontraban, porque decían que eran muy pequeños para esas cosas, por lo que dejaban en blanco la parte de “razones por las que debo iniciar una vida sexual a la edad en que me encuentro”, y llenaban el otro lado de varias razones por las que no es adecuado hacerlo.

En varias ocasiones, estudiantes de cursos superiores, se levantaban a ver las hojas de sus compañeros, para bromear con otros sobre lo que habían escrito, por lo que varios tapaban su hoja con un cuaderno para evitar que los demás les hagan lo mismo.

Sesión N° 16

Tema: Liderazgo

Objetivo: Reflexionar acerca de la forma en que lideramos nuestras vidas.

Materiales: Pañoletas.

Técnica: Reflexionando en grupo.

Actividad: ¿Cómo me manejo?

DESARROLLO

Para esta sesión se tomaron en cuenta dos dinámicas: la primera “el laberinto” que consistió en formar grupos de ocho personas y al azar se eligieron dos estudiantes representantes de cada equipo, de los cuales uno fue el dirigente y otro el dirigido, siendo este último al que se le vendaron los ojos, el juego consistió en poner de un extremo a otro del curso una cadena de obstáculos que el representante vendado tuvo que atravesar con la dirigencia del otro representante, el grupo que logró atravesar la cadena en menos tiempo fue el ganador.

Al finalizar esta dinámica cada representante comentó cómo fue la experiencia de dirigir a sus otros compañeros y estos comentaron que sintieron al tener que depender de alguien para poder hacer algo.

Luego se realizó la siguiente dinámica: “Simón dice” que consistió en hacer grupos de ocho personas de las cuales una tenía que ser Simón, el estudiante elegido de cada grupo realizó distintos movimientos a los que antes de hacerlos tenía que decir una frase para que todos hagan lo que él decía, como por ejemplo: Simón dice da una vuelta sobre un pie en tu lugar y así sucesivamente, algunos estudiantes que no hicieron lo que Simón decía tuvieron una penitencia.

Luego se preguntó: ¿Con qué representante te sentiste identificado en la dinámica “el laberinto” y por qué? ¿Crees que alguien está influyendo en tu forma de manejarte ante distintas situaciones? ¿Te sientes capaz de tomar decisiones independientemente? ¿Crees que puedes manejar adecuadamente las cosas que te pasan en el día a día?

Se cerró la sesión hablando sobre qué es el liderazgo, qué es el liderazgo personal y porqué se dice que somos líderes todos los días, cada quién de su propia vida y de sus decisiones, pero que para poder manejar adecuadamente este liderazgo se debe analizar las situaciones, lo que cada uno quiere y siente, como ser: yo decido cuando quiero tener novio/a, cuando estoy listo/a para tener relaciones sexuales con mi pareja sin presiones, etc.

Retroalimentación

La primera dinámica “el laberinto”, ayudó a los participantes guías a sentirse líderes de los que depende que su grupo gane, y a los estudiantes que estaban vendados responsables de obedecer a sus guías para ganar. En la dinámica “Simón dice” de igual manera el estudiante que era Simón pudo sentir cómo es ser un líder capaz de guiar un grupo. Mediante estas se pudo tener en cuenta qué es ser un buen líder.

Al igual que en base a estos juegos tomar en cuenta que cada persona es capaz de liderar sus vidas a partir de comprender cómo es un buen líder, que el que quiera puede desarrollar sus habilidades para influenciar positivamente en un grupo o en sus vidas y en su día a día.

Observaciones:

Acerca de la pregunta ¿Crees que alguien está influyendo en tu forma de manejarte ante distintas situaciones?, algunos estudiantes respondieron que en varias oportunidades se sienten influenciados para hacer o no alguna cosa que a ellos les gustaría.

Al momento de realizar la primer dinámica algunos líderes se mostraban muy intensos al guiar a su compañero para que pueda ganar su grupo, en la mayoría de ocasiones los compañeros del grupo, igual participaban sugiriendo al compañero vendado por dónde debía ir. En la segunda dinámica, el compañero que era Simón en algunos casos, le decía a su grupo que haga cosas graciosas, como “buscar petróleo” o “tocar las puntas de los pies con las mano sin doblar las rodillas”.

Sesión N° 17

Tema: Plan de Vida

Objetivo: Realizar un plan de vida.

Materiales: Pizarra y tizas

Técnica: Participando en mi vida.

Actividad: Lo que quiero ser.

DESARROLLO

Se inició la sesión haciendo una lluvia de ideas acerca de qué es un plan de vida y cuál es la importancia de tener uno, hasta lograr comprender ambas ideas, una vez aclarado esto, consecutivamente se procedió a realizar la actividad sobre “lo que quiero ser”.

Para lo cual se escribieron ocho preguntas fundamentales en el pizarrón referido a esto:

- ¿Qué quiero hacer con mi vida y cómo me veo en el futuro?
- ¿A qué me quiero dedicar?
- ¿En qué me gustaría trabajar?
- ¿Qué estudiaré?
- ¿Qué aspiraciones y sueños tengo?

- ¿Cuáles son mis fortalezas y cuáles mis debilidades?
- ¿Debo iniciar una vida sexual?
- ¿Quiero tener una familia?

Una vez acabada la actividad, se invitó a que algunos compañeros lean su plan de vida; y se realizaron preguntas para ir concluyendo la sesión: ¿Te habías realizado alguna de las ocho preguntas antes? ¿Te parece que el plan de vida es algo fundamental para las personas? ¿Estabas consciente de los aspectos escritos antes de realizar esta actividad?

Se cerró la sesión con las respuestas de algunos compañeros y mencionando que sería bueno realizarse estas preguntas después de un tiempo y comparar si son iguales al proyecto planteado anteriormente.

Retroalimentación:

A través de la actividad realizada, se pudo tener presente que tan consciente se encuentra cada quién acerca de lo que le gustaría hacer en el futuro, lo cual es importante para encontrar el camino o al menos saber hacia qué dirección se conducirá. Así mismo, fue fundamental comprender en qué consiste un plan de vida y su transcendencia para tener un mejor porvenir.

Observaciones:

En varios casos, los estudiantes pensaban mucho para responder a las preguntas del plan de vida, por lo que se tenía que dar un poco más de tiempo para que lo realicen, al solicitar a algunos compañeros que lean su plan, se negaban a hacerlo y se sentían avergonzados, mientras que otros no tenían problema en hacerlo. De igual manera cuando los estudiantes estaban leyendo lo que habían escrito, el resto (no todos) molestaban al compañero.

Sesión N° 18

Tema: Post test y cierre del programa.

Objetivo: Realizar un post test que permita valorar el impacto del programa.

Materiales: Cuestionarios de post test.

Actividad: Post test.

DESARROLLO

Se comenzó la sesión con una mención de algunos puntos esenciales tocados a lo largo del programa y se despejaron algunas dudas después.

Luego se entregaron los cuestionarios post test, indicando nuevamente cómo debe ser resuelto, se dieron varios minutos para realizarlo debido a su amplio contenido.

Se hizo un cierre del programa recomendando los aspectos a tomar en cuenta para llevar a cabo una vida sexual saludable, evitar consecuencias irreparables, por el hecho de que de esta manera será más sencillo vivir saludablemente y cumplir la proyección de vida planeada.

Retroalimentación:

En esta última sesión retomar una pequeña parte de puntos esenciales del programa, fue esencial para recordar algunos temas que pudieron ser olvidados, de esta manera, abrir un espacio de preguntas permite que no queden dudas sueltas, por lo que es algo positivo para los que aprovecharon el mismo.

Observaciones:

En ciertas ocasiones los estudiantes tenían curiosidades acerca de algunos temas sobre las relaciones sexuales, métodos anticonceptivos caseros y sobre los homosexuales y bisexuales.

De igual manera, cuando se entregó el post test, varios comentaron que ya se habían realizado hace tiempo, pero se explicó que se necesitaba obtener el dato del conocimiento final.

6.4. CONOCIMIENTO FINAL

Respondiendo al tercer objetivo específico planteado: Realizar una evaluación final a los estudiantes para comprobar el efecto que tuvo el desarrollo del trabajo de prevención, presentamos a continuación los datos obtenidos de los estudiantes al finalizar el proceso.

CUADRO N° 9

BULLYING- INTERPRETACIÓN Y COMPARACIÓN DE DATOS

(PRE Y POST TEST)- (PRIMERA PARTE)

N	EL BULLYING	Pre-test		Post-test		Total
		Conocimiento inicial		Conocimiento final		
		Resp. Incorrectas	Resp. Correctas	Resp. Incorrectas	Resp. Correctas	
		%	%	%	%	100%
1	¿Qué es el Bullying?					100%
	A) Se refiere solo a insultos y bromas, son juegos de niños.	7,5%		3,4%		
	B) Se da cuando dos compañeros/as se pelean por cualquier razón.	40,3%		5,6%		
	C) Se refiere al comportamiento prolongado de insulto verbal, rechazo social intimidación psicológica y agresividad de niños o jóvenes hacia otros.		52,2%		91,10%	
2	¿Cuáles son las formas de Bullying?					100%
	A) Agresiones físicas: golpes, patadas, puñetes.	29,4%		7,8%		
	B) Verbal, física, psicológica, sexual y social.		42,7%		85,4%	
	C) Insultos o poner apodos y golpearlos.	23,5%		5,1%		
	D) Chantajearlos o amenazarlos.	4,4%		1,7%		
3	¿Qué diferencia hay entre insulto y aprecio?	36,4%				100%
	A) El insulto es poner apodos y el aprecio es hacer sentir mejor al otro.			20,9%		
	B) El insulto es decir malas palabras y el aprecio es decir palabras bonitas a los demás.	29,9%		23,1%		
	C) El insulto es cualquier tipo de ofensa hacia el otro y el aprecio es la valoración de las cosas positivas o negativas de otros		33,7%		56,1%	
4	¿Por qué es importante tomar conciencia de que todos somos distintos?					100%
	A) Así sabemos con quién nos llevamos mejor y con quién no.	32%		11,9%		
	B) Es una forma de saber que como todos somos diferentes hay que respetarnos.		56,1%		76,5%	
	C) Por qué no está bien obligar a que piensen como nosotros.	11,9%		11,7%		
5	¿Quiénes son los participantes del Bullying?					100%
	A) Los espectadores, agresores y víctimas.		41,3 %		75,7%	
	B) Los profesores, agresores y víctimas.	6,8%		4,4%		
	C) Los agresores y víctimas.	51,9%		19,9%		
6	¿Cuál es la forma correcta de participación ante cualquier situación?					100%
	A) Ser pasivo.	76,7%		58,5%		
	B) Ser agresivo.	3,4%		3,2%		
	C) Ser asertivo.		19,9%		38,3%	
7	¿Cómo es un agresor?	45,4%		27,2%		100%
	A) Inseguro.	3,9%		3,2%		
	B) Proclive a actos delictivos.	8,5%		6,1%		
	C) Todas las anteriores.		42,2%		63,6%	

Fuente: elaboración propia. Cuestionario Bullying.

Para la aplicación de un programa sobre la temática que se esté realizando en cualquier trabajo de esta índole, es importante ejecutar un pre y post test con la finalidad de evaluar el impacto que se ha logrado con el mismo, por lo que los cuadros representan una comparación de resultados obtenidos al principio y final del programa aplicado para prevenir el Bullying, a continuación se detalla en cada pregunta el efecto conseguido.

En la primera pregunta, la cual hace referencia al significado del Bullying, se puede verificar un importante incremento de **38,9%** en las respuestas correctas con respecto a las incorrectas obtenidas en el pre test, es decir, de **52,2%** de respuestas correctas, se incrementó a **91,10%** el conocimiento sobre el significado del fenómeno. Hay distintas formas de definir al Bullying, según una investigación realizada por Canales Zapata; Rodríguez Bendezu; Nieves Córdova y Romero Saavedra (2012) algunas nociones básicas que pueden recabar sobre el término Bullying son: *Según D. Olweus, (1999 p. 24) define al bullying como aquella acción que realiza una persona que atormenta, hostiga o molesta a otra. Aunque esta acepción no es muy adecuada desde el punto de vista lingüístico, creo que es importante incluir en el concepto de “mobbing” o en el que traducimos por amenazas y acoso entre escolares, tanto la situación en que un individuo hostiga a otro, como aquella en que el responsable de la agresión es todo un grupo*. Para Garaigordobil y Oñederra, (2010, p. 33) *“Cuando un estudiante está siendo intimidado, cuando otro estudiante o grupo de estudiantes: dice cosas mezquinas o desagradables, se ríe de él o ella o le llama por nombres hirientes y molestos. Le ignora completamente, le excluye de su grupo de amigos o le retira de actividades a propósito. Golpea, pateo y empuja, o le amenaza. Cuenta mentiras o falsos rumores sobre él o ella, le envía notas hirientes y trata de convencer a los demás para que no se relacionen con él o ella”*. Según Cerezo (2007, p. 47) *define al bullying como “una forma de maltrato, normalmente intencionado y perjudicial, de un estudiante hacia otro compañero, generalmente más débil, al que convierte en su víctima habitual; suele ser persistente, puede durar semanas, meses e incluso años”*

Existen varias definiciones acerca del Bullying, y en todas hay un común denominador que es el maltrato de uno o varios estudiantes hacia otro u otros, el cual se da en la escuela en la mayoría de los casos, el fin del o los victimarios es intimidar y someter a su víctima, puede durar desde semanas hasta años y desde una simple burla hasta una golpiza se consideran suficientes como para dañar a la víctima ya sea física o psicológicamente⁶⁴.

En la pregunta siguiente acerca de los tipos de Bullying que existen, se puede observar que de **42,7%** de respuestas correctas que se tenía a un principio, aumentó a **85,4%**, lo que quiere decir que la mayoría de los estudiantes con un importante incremento del **42,7%** lograron identificar las formas en las que se puede dar el Bullying, ahora la mayoría de los estudiantes sabe que existe el acoso sexual, psicológico y social, además del físico y verbal que eran los únicos que se pensaba que existían.

En la pregunta tres, la cual pretende comprobar si los estudiantes tienen conocimiento sobre la diferencia entre el insulto y el aprecio, al principio se obtuvo **33,7%** de respuestas correctas, mientras que en el post test aumentó a **56,1%**, por lo tanto se logró una mejora de **22,4%**, por lo que más de la mitad entiende que significan ambos conceptos y cuál es la diferencia.

En el siguiente ítem sobre la importancia de tomar conciencia de que todos somos distintos ya sea en forma de ser, hablar, vestir, pensar, etc., al inicio, la respondieron correctamente **56,1%** de los estudiantes, que es un alto porcentaje, y en el post test, responden correctamente **76,5%**, por lo que el porcentaje aumenta en un **20,4%**. La idea fundamental es estar conscientes de que todas las personas son distintas, para respetar a los demás con sus características tal y cómo son, algunos alumnos piensan que hay que saber esto solo para ver con quien estar y con quién no.

En la pregunta cinco, se pretendía obtener el conocimiento de los estudiantes sobre quiénes son los participantes del Bullying, **41,3 %** de los mismos respondieron

⁶⁴ <http://m.monografías.com/trabajos98/bullying-escuelas/bullying-escuelas.shtml>. Recuperado el 16/08/16

correctamente al principio, mientras que en el post test se aumentó notablemente a **75,7%** que respondieron correctamente, siendo **34,4%** el porcentaje que aumentó de pre a post test. Tener en cuenta de que en el Bullying no sólo hay víctimas y agresores sino que de igual manera los espectadores forman parte de él, puede hacer que los estudiantes reaccionen, es decir, no saber que al ver actos de abuso los convierte en participantes espectadores, los deja en una posición pasiva, mientras que al tener en cuenta que cuando se estén manifestando actos violentos también formarían parte de estos como cómplices si no hacen algo al respecto o avisan a alguien.

El siguiente ítem acerca de la forma correcta de participar ante cualquier situación, en el pre test respondieron correctamente el **19,9%**, en comparación con los resultados finales **38,3%** obtenidos en el post test, incrementando a **18,4%** la respuesta adecuada. Es alarmante que la mayoría crea que ser pasivo es lo mejor, debido a que de esta forma pueden reprimir mucho e incluso volverse tímidos, y no hacer nada si es que se comete una injusticia con ellos; mientras que ser agresivos notablemente es negativo y a la larga siempre trae consecuencias, creen que por la fuerza pueden obtener cosas y muchas veces lo consiguen pero dañan a los demás e incluso a sí mismos.

En el ítem acerca de las características de un agresor, al principio el **42,2%** respondió correctamente, es decir, que respondieron que un agresor es violento, inseguro y tendiente a cometer actos delictivos, siendo la opción última “todas las anteriores”; mientras que en la respuesta posterior incrementó el porcentaje de respuestas correctas a un **63,6%**, incrementándose el porcentaje a **21,4%** las respuestas correctas.

CUADRO N° 10

**BULLYING- INTERPRETACIÓN Y COMPARACIÓN DE DATOS
(PRE Y POST TEST)-(SEGUNDA PARTE)**

N°	El Bullying	Pre test Conocimiento inicial		Post test Conocimiento final		Total
		Resp. Incorrec tas	Resp. Correc tas	Resp. Incorrec tas	Resp. Correc tas	
		%	%	%	%	
8	¿Qué es el Bullying verbal?					100%
	A) Insultar y poner apodos.	39,1%		24,3%		100%
	B) Hacerse la burla de alguien.	9%		5,8%		
	C) Apuntar defectos a los demás.	11,4%		3,9%		
	D) Crear rumores, desprestigiar, poner apodos, burlarse, ridiculizar y menospreciar en público.		40,5%		66%	
9	¿Qué es la empatía?					100%
	A) Ser bueno con los demás.	47,3%		31,6%		100%
	B) Ponerse en el lugar del otro.		26,7%		52,4%	
	C) No meterse en los problemas de los demás.	26%		16%		
10	¿Cuál es la mejor forma de liberar sentimientos negativos?					100%
	A) Usar la fuerza física, como golpear a alguien.	7,5%		6,4%		100%
	B) Hablar con alguien sobre lo que nos pasa.		56,8%		83,7%	
	C) Romper cosas al paso.	1,5%		0,2%		
	D) Guardar los sentimientos negativos, no reaccionar.	34,2%		9,7%		
11	¿Qué es el Bullying psicológico?					100%
	A) Hacer sentir mal e incomodar.	23,8%		12,6%		100%
	B) Intimidar y acosar.	25,7%		12,9%		
	C) Amenazas, chantajes, extorsión, ofender y crear falsas expectativas.		50,2%		74,5%	
12	¿Cuál es la mejor forma de solucionar los problemas entre algunos compañeros/as contra otros?					100%
	A) Dejar que los profesores los solucionen.	32,5%		26,5%		100%
	B) No meterse.	15,5%		11,2%		
	C) Solucionarlos en consenso con todos los compañeros.		51,9%		62,4%	
13	¿Es conveniente denunciar los actos de Bullying?					100%
	A) No es conveniente denunciar porque luego se van contra uno.	16,7%		3,4%		100%
	B) Es conveniente ayudar a los demás para que los dejen tranquilos.		62,9%		80,3%	
	C) Ninguna de las anteriores.	20,4%		16,3%		
14	¿Cuál de las siguientes consecuencias es la más grave?					100%
	A) No hay consecuencias a largo plazo.	5,6%		4,6%		100%
	B) Secuelas psicológicas posteriores.		28,2%		55,1%	
	C) Marcas y golpes en el cuerpo.	66,3%		40,3%		

Fuente: elaboración propia. Cuestionario Bullying

A continuación, en la interrogante ocho, acerca de qué es el bullying verbal, los resultados arrojaron que el **40,5%** de los estudiantes acertaron la respuesta, posteriormente los resultados incrementaron a **66%** que sabían de qué se trataba el acoso verbal, obteniendo una mejora del **25,5%** en el post test, por lo que más de la mitad de los estudiantes tiene conocimiento de que el Bullying verbal utiliza la comunicación pero esta se realiza con insinuaciones agresivas que expresan la burla y el rechazo con los otros (Olweus, 1973).

En la pregunta sobre el significado de la empatía, el **26,9%** de los estudiantes estaban en lo correcto en el pre test, mientras que en el resultado final, se pudo lograr que este porcentaje aumente a **52,4%**, incrementándolo en **25,5%**; algunos pensaban que ser empáticos es ser bueno con los demás, pero es una idea errónea, y otros piensan que se trata de no meterse en los problemas de los demás, pero la empatía es ponerse en el lugar del otro para poder comprenderlo, por lo que ser bueno o no meterse con él no es suficiente para entender la situación de alguien que está teniendo un problema.

Acerca de cómo liberar sentimientos negativos, el **56,8%** eligieron la opción correcta de todas que era “hablar con alguien sobre lo que nos pasa”, y posteriormente esta se elevó a un **83,7%**, mejorando con un porcentaje de **26,9%** el conocimiento.

En la pregunta sobre qué es el Bullying psicológico, acertaron en principio **50,2%**, es decir, sabían que se trataba de amenazas, chantajes, extorsión, ofender y crear falsas expectativas (Olweus, 1973), en últimos resultados la respuesta correcta acrecentó a **74,5%**, obteniendo una mejoría notoria del **24,3%**.

En la siguiente pregunta sobre cómo es la mejor forma de solucionar los problemas entre algunos compañeros/as contra otros, **51,9%** respondieron debidamente al inicio del proceso, lo cual es positivo, porque desde el principio un poco más de la mitad tenía conciencia de solucionarlos poniéndose de acuerdo entre ellos y ayudar puede ser un comienzo para hacer algo frente a las dificultades existentes entre los mismos, por otro lado es algo aún mejor que se aumentara a **62,4%** de alumnos que eligieron esta respuesta, obteniendo un **10,5%** de incremento.

Con respecto a la pregunta trece, acerca de si es conveniente denunciar los actos de Bullying, el **62,9%** de los estudiantes respondieron afirmativamente al principio, es decir, que si es conveniente denunciar a los agresores para ayudar a los que lo sufren (víctimas), obteniendo posteriores resultados del **80,3%** que están de acuerdo con denunciar, lo que significa que se logró aumentar el porcentaje de respuestas correctas a un **17,4%**.

En la última pregunta acerca de las consecuencias más graves que trae consigo el Bullying, la respuesta acertada que dieron los estudiantes fue que la parte psicológica llega a ser la más grave de todas, por lo que **28,2%** estaba de acuerdo al principio del proceso, pero cuando se realizó el post test **51,1%** estuvo de acuerdo con esta, por lo que se tuvo una mejora de un **22,9%**.

CUADRO N°11
EDUCACIÓN SEXUAL
INTERPRETACIÓN Y COMPARACIÓN DE DATOS
(PRE Y POST TEST)-(PRIMERA PARTE)

ÁREA	Pre test				Post test				Total
	Conocimiento Inicial				Conocimiento final				
	Respuestas correctas		Respuestas incorrectas		Respuestas correctas		Respuestas incorrectas		
SEXUALIDAD	Frec	%	Frec	%	Frec	%	Frec	%	%
¿Qué abarca la sexualidad?	229	55,6 %	183	44,4 %	270	65,5 %	142	34,5 %	100%
¿Cómo se experimenta la sexualidad?	241	58,5 %	171	40,7 %	276	67%	136	33%	100%
¿De qué interacción de factores resulta la sexualidad?	110	26,7 %	302	73,3 %	151	36,7 %	261	63,3 %	100%
DESARROLLO									
¿Con qué cambios tiene que ver la pubertad?	264	64,1 %	148	35,9 %	297	72,1 %	115	27,9 %	100%
¿Qué cambios generales se presentan al llegar a la adolescencia?	274	66,5 %	138	33,5 %	308	74,8 %	104	25,2 %	100%
¿Cuál de las siguientes opciones pertenece a los cambios psicológicos al llegar a la adolescencia?	34	8,3%	378	91,7 %	117	28,4 %	295	71,6 %	100%
SALUD SEXUAL Y SALUD REPRODUCTIVA									
¿Qué es la Salud sexual y Reproductiva?	158	38,3 %	254	61,7 %	212	51,5 %	200	48,5 %	100%
¿Cuál de las siguientes opciones es un Derecho Sexual?	273	66,3 %	139	33,7 %	283	68,7 %	129	31,3 %	100%
¿Cuál de las siguientes opciones es un Derecho Reproductivo?	168	40,8 %	244	59,2 %	210	51%	202	49%	100%

Fuente de elaboración propia.

Iniciando con el primer cuadro comparativo entre conocimiento inicial y conocimiento final, se obtuvo lo siguiente: en cuanto al área de Sexualidad, se puede observar de manera general un leve incremento en la comprensión sobre esta.

En el primer ítem, acerca de los componentes de la Sexualidad, en el pre test, el **55,6%** de estudiantes obtuvieron puntuaciones correctas, mientras que en el post test se incrementó a **65,5%**, por lo tanto se puede decir que la mayor parte de estudiantes

comprendieron que los componentes de la sexualidad son género, sexo, identidad de género, vinculación afectiva, erotismo, reproducción, orientación sexual y amor.

Con respecto al siguiente ítem, sobre cómo se expresa y experimenta la sexualidad, en el pre test se obtuvo **58,5%** de respuestas correctas y en el post test se incrementó a **67%**, esto indica que más de la mitad de estudiantes entendieron que *Se experimenta o se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones.* (Menraz Luz Carmen, 2015)

En el último ítem del área de sexualidad, se obtuvo que en el pre test las respuestas correctas fueron del **26,7%**, acerca de la interacción de factores de los que resulta la sexualidad, incrementando a **36,7%** las respuestas correctas en el post test, por lo que solo un porcentaje bajo entiende la respuesta acertada al ítem.

Continuando con el área de Desarrollo, los datos en el cuadro dan cuenta que de manera general, se obtiene un leve incremento de respuestas correctas en los dos primeros ítems de pre a post test, mientras que en el último cabe destacar el bajo porcentaje de respuestas correctas al principio, el cual se logró aumentar considerablemente.

Acerca del ítem sobre los cambios que caracterizan la pubertad, se puede observar que en el pre test, **64,1%** respondió correctamente, incrementando el conocimiento a **72,1%** de estudiantes que acertaron la respuesta, la mayoría sabe que los cambios más significativos son los físicos y la producción de hormonas.

En el siguiente ítem para reconocer los cambios que se presentan al llegar a la adolescencia, al inicio, se obtuvo un total de **66,5%** de respuestas correctas, incrementando el conocimiento final a **74,8%**, por lo mismo, se puede decir que la mayor parte de estudiantes tiene conocimiento de que los cambios generales en la adolescencia son: crecer, cambios físicos, psicológicos y sociales.

Para finalizar el área, en el último ítem, se obtuvieron los siguientes datos: en el pre test, **8,3%** respondió acertadamente, representando escasa población que no tiene

conocimiento sobre uno de los cambios psicológicos que se dan en la adolescencia; aumentando el conocimiento considerablemente a **28,4%**, que pudieron reconocer que “el grupo de iguales” pertenece a uno de los cambios psicológicos en la adolescentes. *Resultaría un paso demasiado grande y violento pasar de una dependencia total de la familia a una independencia o individualización completa (a conseguir en edad adulta). Para que este proceso sea progresivo, como adolescente se van identificando, cada vez más, con su grupo de iguales. El papel que antes tenía la familia, ahora lo tienen sus amigos y compañeros. En su grupo compartirán experiencias, tendrán vivencias, se sentirán protegidos y comprendidos por otros que están pasando por lo mismo; con ellos tendrán libertad para expresar todo lo que quieran sin miedo a sentirse injustamente evaluado*⁶⁵.

En la última área del cuadro acerca de la Salud Sexual y Reproductiva, se puede apreciar de manera general un aumento no muy significativo en las respuestas de pre a post test.

En el primer ítem, acerca de lo que implica la Salud Sexual y Reproductiva, se obtuvo que en el pre test, **38,3%** respondieron correctamente, lo cual se logró incrementar a **51,5%** en el post test. Pudiendo así la mitad de estudiantes llegar a comprender que estar solo libre de enfermedades o dolencias con respecto a la sexualidad no es estar saludable, sino que se trata *de bienestar físico, emocional, mental y social referido a la sexualidad y reproducción*⁶⁶.

El segundo ítem, en el que se debía identificar la opción que era un derecho sexual, el **66,3%** lo hizo correctamente al inicio, incrementando el conocimiento a **68,3%**.

Para finalizar esta área, en el último ítem, en el cual debía reconocerse una de las opciones que pertenezca a los derechos reproductivos, **40,8%** los estudiantes

⁶⁵ CAMBIOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS EN LA ADOLESCENCIA- 2015.

<http://infogen.org.mx/cambios-fisicos-y-psicologicos-en-la-adolescencia/> Recuperado el 01/04/16

⁶⁶ *Salud sexual y reproductiva.* http://www.profamiliapr.org/index.php?option=com_content&view=article&id=64&Itemid=2 Recuperado el 30/03/16

respondieron acertadamente en el pre test, mientras que ascendió el conocimiento a **50,1%** en el post test.

CUADRO N°12
EDUCACIÓN SEXUAL
INTERPRETACIÓN Y COMPARACIÓN DE DATOS
(PRE Y POST TEST)
(SEGUNDA PARTE)

ÁREA	Pre test Conocimiento Inicial				Post test Conocimiento final				Total %
	Respuestas correctas		Respuestas incorrectas		Respuestas correctas		Respuestas incorrectas		
	Frec	%	Frec	%	Frec	%	Frec	%	
TOMA DE DECISIONES									
¿Qué es la toma de decisiones?	103	25%	309	75%	167	40,5 %	245	59,5 %	100%
¿Por qué es importante tomar buenas decisiones?	234	56,8 %	178	43,2 %	263	63,8 %	149	36,2 %	100%
¿Cuál de las siguientes alternativas es un criterio para tomar buenas decisiones?	96	23,3 %	316	76,7 %	145	35,2 %	267	64,8 %	100%
ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL									
¿Cómo se contraen las enfermedades de transmisión sexual?	289	70,1 %	123	29,9 %	299	72,6 %	113	27,4 %	100%
¿Cuál de las siguientes opciones es una enfermedad de transmisión sexual?	310	75,2 %	102	24,8 %	319	77,4 %	93	22,6 %	100%
¿Cuál de las siguientes alternativas es un mito de las enfermedades de transmisión sexual?	102	24,8 %	310	75,2 %	142	34,5 %	270	65,5 %	100%
ANTICONCEPCIÓN									
¿Cuál de las siguientes opciones, no pertenece a los tipos de métodos anticonceptivos?	129	31,3 %	283	68,7 %	151	36,7 %	261	63,3 %	100%
¿Qué es la abstinencia sexual?	137	33,3 %	275	66,7 %	167	40,5 %	245	59,5 %	100%
¿Cuáles pueden ser las consecuencias de no usar métodos anticonceptivos?	187	45,4 %	225	54,6 %	191	46,4 %	221	53,6 %	100%

Fuente: elaboración propia. Cuestionario Educación Sexual.

Según los datos reflejados en el cuadro, se puede valorar que en el área de Toma de Decisiones, hay un incremento en las respuestas correctas de conocimiento inicial a

conocimiento final, por lo que se puede decir que varios estudiantes mejoraron su conocimiento sobre el tema.

En el primer ítem de esta área acerca de qué es la toma de decisiones, se puede apreciar que **25%** respondieron de manera acertada en el pre test, lo cual incrementó a **40,5%** en el post test, por lo mismo, un poco menos de la mitad de estudiantes, conoce que, según la universidad de Cadiz (2016) *“es la capacidad de elegir un curso de acción entre varias alternativas”*

En el segundo ítem de esta área, sobre la importancia de tomar buenas decisiones, en el conocimiento inicial, según los datos obtenidos, **56,8%** respondió de manera acertada, mientras que en el conocimiento final **63,8%** logró comprender que la importancia de tomar buenas decisiones tiene que ver con el estilo de vida y el futuro

En el último ítem acerca de uno de los criterios a tener en cuenta para tomar buenas decisiones, el **23,3%** de estudiantes respondieron correctamente, en el post test hubo un aumento a **35,2%**. Por lo cual los estudiantes entendieron que los criterios que se debe tener en cuenta son según Universidad de Cadiz (2016): *concentrarse en lo realmente importante; realizar el proceso de forma lógica y coherente; considerar tanto los elementos objetivos como los subjetivos y utilizar una estructura de pensamiento analítica e intuitiva; recoger la información necesaria para optar o elegir; recopilar las informaciones, opiniones, que se han formado en torno a la elección; Ser directos y flexibles antes, durante y después del proceso.*

Continuando con los resultados obtenidos en el área de Enfermedades de Transmisión Sexual; en el primer ítem sobre cómo es posible contraer enfermedades de transmisión sexual, el **70,1%** respondieron correctamente en el pre test, incrementándolo a **72,2%** en el post test, estos datos pueden dar cuenta que desde el inicio varios estudiantes tenían conocimiento de que la transmisión de estas enfermedades se dan por mantener relaciones sexuales con una persona infectada.

En el segundo ítem, se pueden apreciar resultados parecidos al primero, el **75,2%** respondió de manera acertada, es decir, que pudieron reconocer una de las opciones

que pertenecía a las enfermedades de transmisión sexual, en el post test se valora un incremento a **77,4%** de respuestas acertadas.

En el último ítem de esta área, acerca de reconocer cuál de las alternativas pertenecía a un mito de enfermedades de transmisión sexual, **24,8%** respondió de manera acertada en el pre test, incrementando esto a **34,5%** en el post test, de estudiantes que pudieron identificar un mito de las ETS.

En el área de la Anticoncepción, se puede valorar que en el primer ítem sobre los métodos anticonceptivos, se obtuvo en el conocimiento inicial **31,3%** de respuestas acertadas, en el post test incrementaron a **36,7%**, de estudiantes que lograron identificar uno de los métodos anticonceptivos.

En el segundo ítem de esta área, en el cual se valora el conocimiento referido al significado de la abstinencia sexual, en el pre test, se obtuvo que **33,3%** de estudiantes respondieron de manera acertada, incrementando este a **40,5%** en el post test, por lo tanto, comprendieron que la abstinencia sexual es la privación de la satisfacción de los apetitos sexuales.

Los datos obtenidos acerca del último ítem de esta área indican lo siguiente: en el pre test, **45,4%** de estudiantes tenían conocimiento sobre las consecuencias de no usar métodos anticonceptivos al mantener una relación sexual, mientras que como resultado final **46,4%** respondió correctamente.

CUADRO N°13
EDUCACIÓN SEXUAL
INTERPRETACIÓN Y COMPARACIÓN DE DATOS
(PRE Y POST TEST)-(TERCERA PARTE)

ÁREA	Pre test				Post test				Total	
	Conocimiento Inicial				Conocimiento final					
	Respuestas correctas		Respuestas incorrectas		Respuestas correctas		Respuestas incorrectas			
	Frec	%	Frec	%	Frec	%	Frec	%	%	
AUTOESTIMA										
¿Qué es la autoestima?	190	46,1 %	222	53,9 %	211	51,2 %	201	48,8 %	100%	
¿Qué es la autoimagen?	147	35,7 %	265	64,3 %	214	51,9 %	198	48,1 %	100%	
¿Por medio de qué aspectos se puede valorar la autoestima?	175	42,5 %	237	57,5 %	192	46,6 %	220	53,4 %	100%	
AMOR Y ENAMORAMIENTO										
En el enamoramiento la persona amada es:	83	20,1 %	329	79,9 %	155	37,6 %	257	62,4 %	100%	
¿Qué es el amor romántico?	95	23,1 %	317	76,9 %	158	38,3 %	254	61,7 %	100%	
¿Qué es el amor nutriente?	230	55,8 %	182	44,2 %	264	64,1 %	148	35,9 %	100%	
LIDERAZGO										
¿Qué es el liderazgo?	218	52,9 %	194	47,1 %	238	57,8 %	174	42,2 %	100%	
¿A qué se refiere el liderazgo personal?	231	56%	181	43,9 %	240	58,3 %	172	41,7 %	100%	
¿Por qué somos líderes todos los días?	235	57%	177	43%	251	60,9 %	161	39,1 %	100%	

Fuente: elaboración propia. Cuestionario Educación Sexual.

Los datos obtenidos en el cuadro, dan cuenta de que en el área de Autoestima, los estudiantes demostraron tener un conocimiento inicial de **46,1%** antes de la implementación del programa, acerca del significado de la autoestima, en el post test se puede evidenciar el acrecentamiento a **51,2%** de estudiantes que lograron comprender que es la unión de dos sentimientos: el sentimiento de capacidad “yo puedo” y el de valía personal “yo valgo”; es la valoración que cada persona hace de sí misma. (CONEVYT-INEA, 2001)

Con respecto a la autoimagen, se obtuvo lo siguiente: al comienzo el **35,7%** de estudiantes respondió correctamente, lo que consiguió superar a **51,9%** en el conocimiento final, por lo que pudieron comprender que: es el conjunto estructurado de valoraciones acerca de uno mismo es decir a la imagen que cada uno de los humanos tenemos de nosotros mismos. (CONEVYT-INEA, 2001)

Referido a los aspectos mediante los cuales es posible valorar la autoestima, se puede apreciar que **42,7%** de estudiantes respondieron de manera acertada antes de la aplicación del programa, y en el conocimiento final esto incrementó a **46,6%** que entienden que la autoestima se valora por aspectos físicos, cómo nos vemos y cómo nos sentimos.

En la siguiente área acerca del Amor y Enamoramiento, se consiguieron los siguientes resultados: en el ítem sobre lo que es la persona amada en el enamoramiento, antes de la aplicación del programa, **20,1%** respondió correctamente, y en posteriores porcentajes las respuestas correctas incrementaron a **62,4%**.

En cuanto al Amor Romántico, el **23,1%** respondieron correctamente en el pre test, acrecentado esta cifra a **38,3%** en el post test, por lo que los estudiantes pudieron conocer que el amor romántico es: *todo lo que se filtra a través de una pantalla color rosa y él/ella puede parecer la pareja perfecta*⁶⁷.

En el ítem referido a qué se entiende por Amor nutricional, los resultados indican que al inicio, las respuestas correctas fueron de **55,8%** notando una mejoría del **64,1%** en el post test, es decir, los estudiantes comprendieron que este amor es saludable y que en este la pareja solo desea lo bueno para la otra persona.

Ingrediendo a los datos obtenidos en el área de liderazgo, se puede valorar que en el ítem perteneciente al concepto de liderazgo, el **52,9%** respondió acertadamente en el pre test, lo cual acrecentó a **57,8%** en el post test, esto indica que más de la mitad de

⁶⁷ Programa de capacitación en liderazgo y sexualidad para jóvenes. Edición 2014. La paz-Bolivia, 2016. "Programa de Capacitación en sexualidad y habilidades para la vida con estudiantes de la unidad educativa Nazaria Ignacia March y Juan XXIII de 2do de Secundaria , 2016"

estudiantes asimiló que el liderazgo tiene que ver con influenciar de manera positiva a un grupo para conseguir un objetivo común. (Fernández Ignacio, 2009)

Concerniente al Liderazgo personal, se aprecia que las respuestas acertadas en el pre test fueron de **56 %**, y posteriormente la cifra acrecentó a **58,3%** que entendió que en este tipo de liderazgo tiene que ver con la capacidad que tiene cada quién para guiar su propia persona.

Finalmente, acerca del liderazgo referente a la capacidad de ser líderes todos los días, **57%** de los estudiantes, respondieron correctamente en el pre test, incrementando el conocimiento a **60,9%** como cifra obtenida en el post test, por lo tanto, más de la mitad de estudiantes lograron asimilar que la persona que sea capaz de afrontar y resolver los problemas puede poner sus propias condiciones.(Sánchez José, 2010)

CUADRO N°14
EDUCACIÓN SEXUAL
INTERPRETACIÓN Y COMPARACIÓN DE DATOS
(PRE Y POST TEST)
PLAN DE VIDA

PLAN DE VIDA	Pre test				Post test				Total
	Conocimiento Inicial				Conocimiento final				
	Respuestas correctas		Respuestas incorrectas		Respuestas correctas		Respuestas incorrectas		
¿Por qué es importante tener un plan de vida?	Frec	%	Frec	%	Frec	%	Frec	%	%
A) Nos permite aprovechar todos los recursos que la vida nos va ofreciendo y que eventualmente nos ayudará a llegar más fácil a nuestras metas	200	48,5 %			263	63,8 %			100%
B) No es importante, hay que vivir la vida intensamente en el presente.			131	31,8 %			100	24,3 %	100%
C) No es necesario planificar todo porque las cosas se van dando por sí solas			81	19,7 %			49	11,9 %	100%
TOTAL	200	48,5 %	212	51,5 %	263	63,8 %	149	36,2 %	100%

Fuente de elaboración propia.

Con respecto a los resultados obtenidos acerca de la importancia de tener un plan de vida, se puede valorar que en el conocimiento inicial, las respuestas correctas eran de **48,5%**, y en el conocimiento final se incrementaron a **63,8%** de estudiantes que comprendieron que el plan de vida es importante para reconocer lo que cada persona quiere en el futuro y que sus metas se cumplan más fácilmente.

Sin embargo, se puede verificar otro porcentaje de respuestas no acertadas, en el pre test, alrededor de **51,5%**, y en el post test se observa un descenso a **36,2%**, por tanto, este último porcentaje de respuestas no acertadas; refleja de que a los estudiantes no les parece importante el plan de vida debido a que prefieren vivir el día a día intensamente o no les parece planificarlo todo debido a que las cosas se van dando solas, pero sin metas, objetivos, ni una visión de sí mismos a futuro.

7.1 CONCLUSIONES

La práctica institucional realizada, fue una gran experiencia para los que fueron partícipes de ella. Los programas y cuestionarios ejecutados, son una contribución que cabe recalcar, debido a que permitieron apreciar el nivel de conocimiento de los estudiantes, acerca del Bullying y la Educación Sexual, además de la importancia del trabajo empleado con una población que se encuentra en la pubertad y adolescencia, en este caso con niveles de 5to de Primaria a 2do de Secundaria de la Unidad Educativa La Salle, con un total de 412 estudiantes de ambos sexos que fueron favorecidos por el programa.

Respondiendo al **primer objetivo** específico planteado, sobre realizar una evaluación inicial con la finalidad de identificar el nivel de conocimiento que tienen los estudiantes acerca de los temas tratados, se realizan las siguientes conclusiones:

En el tema de Bullying:

- Se puede evidenciar que los estudiantes presentaban un conocimiento inadecuado con respecto a la forma de participar ante cualquier situación, la mayoría cree que tener una actitud pasiva ante las circunstancias que se presentan en la vida, es lo mejor, debido a que no hacer nada ante por ejemplo alguna ofensa hacia su persona o sucesos problemáticos que se presenten, puede evitar más conflictos y que lo aconsejable es quedarse callados, sin embargo, acostumbrarse a adoptar una conducta de este tipo, puede ser perjudicial a corto o largo plazo, por el hecho de que esto promueve a los agresores, en este caso, a alimentar su forma violenta de comportarse, por la simple razón de que si nadie hace o dice nada al respecto, creen que no hacen nada malo o deja de importarles lastimar a las personas porque no hay quién frene esto, y somete a los pasivos a aceptar las cosas que les digan por más que ofenda a su persona, ignoran que la asertividad es un estilo comunicativo adecuado que es importante adoptar.

- Otro de los temas que no se puede ignorar es que en cuanto a la empatía, los estudiantes tenían ideas confusas sobre el concepto, por un lado, varios estaban de acuerdo con que la empatía es ser bueno con los demás, pero ser solamente bueno, no es suficiente para ponerse en el lugar del otro, para comprender la situación de alguien más; de igual manera no meterse en los problemas de los demás, es el otro extremo, porque puede ser por el contrario una actitud indiferente ante las personas cercanas, por lo que se puede decir que es posible que los estudiantes se vean afectados en el tema de las relaciones sociales, además de aportar de alguna forma a que los participantes que son víctimas de Bullying, lo sigan siendo, si no hay alguien que comprenda lo que viven y a nadie le afecta más que a la víctima, es más difícil ayudarlos.
- Tomando en cuenta que el Bullying tiene graves consecuencias tanto físicas como psicológicas, los estudiantes respondieron en la mayoría de las ocasiones, que las más graves eran las físicas, que sí son de alto riesgo si llegan a ser muy severas, generalmente son más pasajeras y pueden sanar; pero en la mayoría de las oportunidades, las consecuencias psicológicas, llegan a marcar para siempre la vida de las personas que son víctimas, algunas pueden soportarlas aunque vivan perturbadas, pero existen varios casos de suicidio derivados del acoso, por lo cual comprender el daño que no siempre es visible, puede sensibilizar para evitarlo o hacer algo que intente frenarlo y evite varias consecuencias a quienes las sufren.

En el tema de Educación Sexual:

- Referido a los cambios psicológicos que se presentan al llegar a la adolescencia, los estudiantes demostraron tener un conocimiento equívoco, debido a que respondieron que los cambios que se presentan en esta etapa, son: estar en “desacuerdo con los adultos”, o “las formas depresivas de pensar”, que en varias ocasiones ocurren en la adolescencia porque esta etapa de transformación puede causar que sientan distintas formas de pensar o

emociones en poco tiempo, pero hay que tener en cuenta que “el grupo de iguales” es un cambio psicológico importante debido a que mediante este, los adolescentes tienen la sensación de comprensión por parte de amigos que se encuentran pasando por situaciones similares a ellos, lo cual de igual manera es sano y no significa que ya no quieren a los padres y que dejarán de hacerles caso, sino simplemente pueden empezar a pensar diferente en distintos aspectos, a pesar de esto, la opinión y apoyo de sus padres siempre será vital para ellos.

- Se pudo verificar que los estudiantes tenían ideas confusas acerca de los mitos y realidades de la enfermedades de transmisión sexual, por lo cual, no distinguían entre los aspectos, hecho que podría poner en riesgo a los mismos, ignorando algunas realidades sobre ETS como por ejemplo: a menudo, las personas que tienen ETS no presentan ningún signo, y por tomarlo como mito, esto puede traer graves consecuencias, como en este caso, estar infectado y que esta empeore con el tiempo por no haberse hecho los exámenes correspondientes.

Es por esto, que diferir mitos de realidades puede ser muy útil para no confundirlos y evitar que los estudiantes caigan en situaciones de riesgo tan fácilmente.

- En el tema referido al amor y enamoramiento, fue posible valorar que la percepción que tenían los estudiantes, no era la más apropiada, por lo tanto, en algunas ocasiones la creencia sobre que la persona amada lo es todo para el enamorado, puede ser muy sofocante, por el hecho de que todas las personas necesitan su espacio y libertad, por otro lado, de igual manera, respecto al amor romántico, la manera de comprenderlo puede ser que por ser romántico es algo bueno, y que algunas conductas tóxicas que son encubiertas con frases románticas, es una alerta, para que en las relaciones amorosas, se logre identificar las actitudes que parecen ser amor, pero que en realidad son manipulativas; para evitar caer en relaciones enfermizas.

Respondiendo al **segundo objetivo** específico planteado acerca de implementar un programa de prevención en Bullying y Educación Sexual a través de dinámicas y actividades que permitan facilitar y fortalecer el conocimiento, promoviendo una Salud Sexual integral y mejores relaciones interpersonales mediante una metodología activo-participativa. Se realizan las siguientes conclusiones:

En el tema de Bullying:

- El programa ejecutado con los estudiantes, estuvo orientado a realizar varias actividades y dinámicas de reflexión que permitan concienciarse sobre el fenómeno del Bullying y sus consecuencias, tocando temas como empatía, asertividad, aprecio vs insulto, actos de paz y de violencia además de sus efectos sobre quienes los imparten y quiénes los reciben, la promoción a la denuncia; con una forma de trabajo individual y grupal, que propicien a fomentar la independencia y también el trabajo en equipo.

Fue de esta manera que se intentó sensibilizar a los estudiantes, dando cuenta cómo es el fenómeno y la magnitud del daño que puede ocasionar, además de impulsar a una actitud de asertividad, que saque de la pasividad ante cualquier situación que se les presente y que el temor de defender sus derechos no sea más grande, fortaleciendo la habilidad de ponerse en el lugar del otro impulsando al compañerismo y solidaridad.

En el tema de Educación sexual:

- La implementación del programa de educación sexual, estuvo compuesto por actividades y dinámicas encaminadas a enriquecer el conocimiento sobre la Salud sexual y reproductiva, que consienta a los estudiantes a tener en cuenta aspectos relacionados al cuidado personal referente al bienestar en todo aspecto, tanto físico, emocional, social y mental, tomando en cuenta la sexualidad desde un enfoque positivo, que deje de lado los tabúes, creencias equivocadas y una forma prohibida de ver el tema, que en épocas antiguas fue muy común y las consecuencias de no hablarlo adecuadamente, no permitían

a la juventud tener conocimientos confiables, por lo mismo fue importante tener en cuenta contenidos como los cambios en la pubertad y adolescencia, los derechos sexuales y reproductivos, amor y enamoramiento, toma de decisiones, liderazgo, anticoncepción, autoestima y plan de vida; procurando así que los estudiantes tengan precaución con respecto a su sexualidad.

Por último, respondiendo al **tercer objetivo** específico planteado: Realizar una evaluación final a los estudiantes para comprobar el efecto que tuvo el desarrollo del trabajo de prevención, presentamos a continuación los datos obtenidos de los estudiantes al finalizar el proceso, se puede concluir lo siguiente:

En el tema de Bullying:

- Luego de la implementación del programa, se obtuvieron resultados significativos, que reflejan una mejoría en el conocimiento sobre las formas de acoso; por lo cual se puede decir que los estudiantes comprendieron que no únicamente existe violencia física y psicológica, sino que al igual que estas, se considera que existe violencia verbal, social y sexual, que por más que no sean tan evidentes como los golpes, pueden causar el mismo daño a las víctimas.

Sin embargo, acerca de la mejor forma de solucionar los problemas entre algunos compañeros contra otros en el ámbito escolar que tiene que ver con el compañerismo y consenso para denunciar, los datos obtenidos, demuestran un bajo incremento en el conocimiento adecuado sobre esto, por lo que varios siguen pensando que no hay que meterse, lo cual evidencia carencia de solidaridad con los afectados, o también dejar que los profesores lo solucionen, sigue demostrando una actitud pasiva, esperando que otros lo hagan.

En el tema de Educación sexual se concluye lo siguiente:

- En el post test, se puede valorar que el programa aplicado, acrecentó el conocimiento de forma significativa acerca de uno de los cambios

psicológicos que se presentan al llegar a la adolescencia (el grupo de iguales), por lo mismo, se puede decir que comprenden que este es un cambio necesario y saludable, en el cual los adolescentes, están atravesando por sucesos parecidos en todo sentido, y pueden discutir varios temas con sus amigos en vez de con su padres, lo cual de ninguna manera significa que su opinión no es importante, pero si pueden llegar a pensar distinto a ellos.

Tomando en cuenta que los métodos anticonceptivos son de gran importancia para una vida sexual activa, y conocer las consecuencias que derivan de no usarlos puede ayudar a tener en cuenta su importancia para evitar las mismas, pero si se pasa por alto, por ejemplo, de que los métodos anticonceptivos hormonales pueden funcionar para no concebir, pero no para evitar una enfermedad de transmisión sexual; es por esto que no solo se trata de consecuencias como embarazos no deseados, sino que tiene que ver con un conjunto de riesgos que se deben tener presentes para impedirlos, identificando la forma de hacerlo; los resultados demostraron que se obtuvo un mínimo porcentaje de mejoría sobre esto, por lo que los estudiantes, no están al tanto de que existen varias consecuencias de no usar métodos anticonceptivos.

7.2 RECOMENDACIONES

A las Unidades Educativas:

- Se recomienda seguir brindando espacios a practicantes, debido a que los fenómenos actuales que afectan a los escolares no son poca cosa, por lo tanto deben ser atendidos, para evitar consecuencias graves a corto y largo plazo.
- Se recomienda ampliar o flexibilizar los horarios a futuros practicantes, para que se sigan implementando programas de este tipo, debido a que para asimilar mejor los conocimientos y enriquecerlos, se requiere de espacios de tiempo más largos, el Bullying y la Educación sexual son dos temas de los cuales es necesario hablar para educar y prevenir distintos hechos traumáticos, y gozar de una vida más dichosa.
- Prestar atención a población escolar que se encuentre en la pubertad y adolescencia, debido a que en estas etapas conflictivas, los fenómenos como el Bullying, drogas y otros, pueden ser más intensos.

A futuros practicantes:

- Se recomienda a futuros practicantes, que se preparen de la mejor forma posible para realizar la práctica satisfactoriamente, debido a que los estudiantes necesitan resolver sus dudas, que en varias ocasiones pueden ser inesperadas.
- Es importante enfatizar en temas como el desarrollo de la empatía y asertividad, porque no se obtuvieron puntuaciones significativas luego de la ejecución del programa de Bullying.
- Investigar sobre las causas del Bullying, de manera más específica y detallada, por el hecho de que para hacer frente a un fenómeno de esta magnitud, es trascendente conocer el origen.
- Tener en cuenta el amor y enamoramiento, toma de decisiones, autoestima y Salud sexual y reproductiva, porque no hubo resultados significativos sobre estos temas luego de la aplicación del programa de Educación sexual.

A Autoridades y docentes de la Carrera de Psicología:

- A los docentes del VIII semestre, ser un poco más estrictos con el progreso de los programas y el trabajo en sí, para pasar al IX semestre con mayores avances y poder así iniciar la práctica lo más pronto posible, por el hecho de que se deben cumplir 500 horas en institución.
- Fomentar a los estudiantes a una mejor preparación para salir a hacer prevenciones en las materias correspondientes de la carrera.