

## **INTRODUCCIÓN**

La educación sexual en los adolescentes de Bolivia es realmente importante año tras año ya que cada vez se van dando más embarazos precoces, enfermedades de transmisión sexual, abortos clandestinos y riesgosos, abuso sexual, violencia de género; lo cual impide que las personas vivan su sexualidad plenamente o de una manera adecuada.

La educación sexual en la adolescencia representa un reto ya que en ella interviene el trabajo en los estudiantes para ir formando sus aspectos sociales, biológicos, culturales y no refiriéndose solo así al coito y ahí es donde se inserta con mucha importancia la formación de sus valores.

Se ha podido evidenciar que la falta de educación y orientación en la sexualidad, la falta de promover los valores en la actualidad tanto de padres a hijos como en los lugares donde se desenvuelven y lo que consumen visualmente son las principales causas de estos problemas en los cuales también prevalece el miedo de los padres a que sus hijos tengan esta información, pues se dice que los conducirá a una conducta sexual precoz, sin embargo al contrario, lo que se quiere lograr es proporcionar herramientas al adolescente para tomar decisiones responsables con respecto a su conducta.

Por lo mencionado, nace la necesidad de llevar a cabo la presente Práctica Institucional que consiste en desarrollar un “Programa de Educación Sexual y formación de Valores” con estudiantes del nivel secundario de las unidades educativas Octavio Campero Echazú y Narciso Campero.

A través de ello esperamos ofrecer nuevos aprendizajes, recomendar, orientar, fomentar y reflexionar con los estudiantes de manera que será útil para ellos al momento de

comenzar una relación sexual ya que los valores también fomentarán al hecho de formar una pareja sana.

Para una mejor comprensión del trabajo, se presenta la estructura del mismo de acuerdo al siguiente detalle:

En el **primer capítulo** se hace referencia al planteamiento del problema y justificación de la práctica institucional.

En el **segundo capítulo** se presentan las características principales y objetivos de la institución con la que se trabajó, en este caso la Unidad Educativa Octavio Campero Echazú (turno mañana) y Unidad Educativa Narciso Campero (turno tarde).

En el **tercer capítulo** encontramos el objetivo general y los objetivos específicos planteados para la práctica.

En el **cuarto capítulo** se hace referencia al marco teórico que muestra el respaldo teórico del programa de Educación Sexual y Formación de Valores siendo consideradas temáticas referidas a la sexualidad y valores humanos.

El **quinto capítulo** nos muestra la Metodología, contiene el área en la cual se trabajó y en qué se enmarcó la Práctica Institucional así también una descripción sistematizada de la misma, de igual forma se encuentra la población beneficiaria, los métodos, técnicas, instrumentos y la contraparte institucional.

En el **sexto capítulo** se desarrolla el Análisis e Interpretación de resultados tanto de la evaluación inicial (pretest), la aplicación del programa y un análisis comparativo de la evaluación inicial (pretest) con la evaluación final (postest).

En el **séptimo capítulo** se encuentran las conclusiones a las cuales se llegó con el trabajo realizado y las recomendaciones primeramente a las Unidades Educativas, seguidamente a los docentes de la Carrera de Psicología y por último a los futuros estudiantes que realizarán Práctica Institucional.

Por último, encontramos la bibliografía en la que fue sustentada el trabajo y los anexos donde se muestran imágenes referenciales de todo el proceso de trabajo.

# **CAPÍTULO I**

## **PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL**

## **1.1 PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA**

La educación sexual hoy en día a llegado a ser muy necesaria en la formación personal de cada uno, ya que aún en la actualidad sigue siendo una problemática en la sociedad el tema de la sexualidad, lo cual aqueja a los adolescentes muchas veces llegando a repercutir en sus malas decisiones por no tener la información necesaria.

Si bien todas las etapas de la vida son importantes, la que transcurre entre los 12 y 18 años tiene carácter especial pues es el paso de la adolescencia a la adultez donde suceden cambios significativos que van definiendo la personalidad y con ello la capacidad de resolver los desafíos que se presenten en la vida; por lo cual también se van definiendo muchos de los valores que van a tener y practicar por el resto de su vida.

La educación sexual es el conjunto de aprendizajes que permite el buen desarrollo de las capacidades sexuales, su coordinación con las demás facultades y la consecuencia de una buena interrelación con las otras personas consiguiendo un alto nivel de espontaneidad y comunicación, también de respeto y estima (Boix Frederic, 1976, “De La Represión a la Psicopedagogía Sexual”, p.116)

Hablar de sexualidad implica una dimensión de la personalidad y no exclusivamente a la aptitud del individuo para generar una respuesta erótica. (Masterson, William H. 1925, La Sexualidad Humana 1, p.12)

Rokeach (1962) define los valores desde la perspectiva psicológica del valor como creencias o principios de orientación de la vida, resisten al cambio, que se encuentran localizados en el centro del sistema global de creencias de un individuo.

Con lo mencionado podemos destacar que la educación sexual y los valores tienen una relación en la formación de cada persona como si mismo, ya que son partes fundamentales que estarán presentes a lo largo de la vida, pero que sin embargo a pesar de ello en la actualidad existe una falta de información y práctica de ambos.

De acuerdo a lo manifestado podemos evidenciar que la educación sexual a nivel internacional, en la mayor parte de los países principalmente europeos, comienzan en el colegio entre los 12-14 años, pero a veces se introducen ya en educación primaria en edades de 4 a 12 años, conceptos relacionados con la higiene, la salud y las relaciones interpersonales. (Sabina del Rio, 2021, p5)

Acercándonos a nuestra realidad, América Latina y el Caribe registra la segunda tasa más alta de embarazos adolescentes del mundo. Además, se estima que casi el 18% de los nacimientos en la región corresponden a madres menores de 20 años de edad y cada año, alrededor de un millón y medio de adolescentes de entre 15 y 19 años dan a luz. Estas cifras se tornan más críticas al observar que muchos de estos embarazos son consecuencia de la falta de información, el limitado acceso a métodos anticonceptivos y la violencia sexual y de género. (UNFPA, 2020, pág. 19)

En la actualidad, en Bolivia solo el 3,2% de población accede a la educación sexual, esto se puede atribuir a causas como: el inicio de relaciones sexuales a edades cada vez más tempranas, servicios insuficientes para las necesidades en salud reproductiva, escasa cobertura de programas de educación sexual, falta de financiamiento y las conductas riesgosas en jóvenes, a todo esto se le puede sumar el desinterés de los medios audiovisuales que estén controlando y regulando el impacto de programas con alto contenido sexual. (UNFPA, 2021, pág 17)

Así mismo de cada 1.000 mujeres nacen 88 bebés de madres de entre 15 y 19 años, y el 18% de las adolescentes en la misma edad ya han sido madres o están embarazadas. Esto puede llevar a la mortalidad materna que es el doble comparado con la mortalidad materna de mujeres de 20 a 24 años. (Alianza por la Solidaridad-Gioconda Dieguez, 2020, p. 49)

Llegando al lugar donde nos encontramos, la ciudad de Tarija está en el tercer lugar a nivel nacional en casos de embarazo adolescente y el inicio de la actividad sexual comienza a temprana edad, no en todos los adolescentes, pero sí un porcentaje importante; muchos otros llegan a posponer este hecho por la afiliación a valores o por decisión propia.

Según las estadísticas que maneja el municipio de Tarija dos de cada tres adolescentes no usaron condón en su primera relación sexual siendo esto un indicio para los altos índices de embarazo.

En general el 67% de las mujeres adolescentes y jóvenes no usan métodos anticonceptivos; médicos, psicólogos, educadores, padres de familia y hasta los rumores, revelan que la iniciación sexual en Tarija comienza entre los 12 y 15 años, un dato que refuerza esta teoría es que en el año 2015 en el departamento hubo 2.737 adolescentes embarazadas, todas ellas tenían entre 15 y 18 años lo que representa el 14% del total de mujeres en gestación del departamento, los municipios de Bermejo y Villa Montes son los que reportan más casos. (El País, 2017, p.3-6)

Los adolescentes en gran porcentaje tienen una percepción errónea de lo que es la sexualidad, el 60% tiene una percepción negativa considerando que la sexualidad no es buena porque es tener relaciones entre un hombre y una mujer o solo cuando se tocan las partes íntimas.

Según datos de CIES en la gestión 2017 el 82% de los adolescentes indicaron no haber preguntado a sus padres acerca de su sexualidad y solo un 22% conocían el concepto de sexualidad (Asociación colmena Juvenil-Acosta M, pág. 40)

En el caso de las adolescentes se destaca el hecho de que la virginidad es considerada una cosa del pasado, hoy en día ya no se menciona el tema como un bien cultural tan valioso y más bien se habla de la abstinencia por cuestiones de salud como prevención de embarazos y enfermedades de transmisión sexual. En Tarija las jovencitas estarían comenzando su vida sexual a temprana edad, algunas inducidas por la tan mencionada prueba de amor y otras por la presión de las amistades, ya que el grupo social influye de gran manera. El tema responde también a una cuestión de modas instauradas en Tarija, en las cuales las jovencitas, prefieren los romances con chicos universitarios, evitando así a los jóvenes de su misma edad. (El País, 2017, p.8)

La presente práctica se lleva a cabo en la Unidad Educativa Octavio Campero Echazú ya que de acuerdo a la información proporcionada por el director Jorge Luis Ochoa se ha visto casos de adolescentes que están teniendo pareja a temprana edad, la preocupación de los padres y maestros ha crecido aún más, ya que en gestiones anteriores se ha tenido señoritas bachilleres que se graduaron en estado de gestación o con sus bebés recién nacidos, además situaciones que ponen en peligro a los estudiantes, ya que se dieron huidas del colegio para irse con sus parejas incluso a otros municipios trayendo la preocupación a las personas cercanas y pleitos de padres a hijos como en la gestión pasada; por ello también se resalta el trabajo en los valores puesto que muchas de las situaciones si no es que todas se dan por la falta de los mismos.



No muy alejado de la misma situación en el colegio Narciso Campero de acuerdo a la entrevista con el director Lic. Antonio Paco comenta que estudiantes han abandonado sus estudios por situaciones de embarazo, y desde temprana edad demuestran demasiada curiosidad por experimentar situaciones negativas entre compañeros, que ha crecido a tal manera que se ha llegado a encontrar parejas en los baños realizando actos impúdicos rebasando la autoridad de los maestros así mismo juega un papel muy importante el hecho de que los estudiantes de cada curso no tienen un rango de edad ya que en primero de secundaria se puede encontrar a estudiantes hasta de 15 años lo cual el tipo de mentalidad que tienen también afecta de forma indirecta a los demás estudiantes. Tales problemáticas han propiciado el trabajar en educación sexual y práctica de valores que se están olvidando en la actualidad puesto que la edad en la que se encuentran los estudiantes con los que se va a trabajar de entre 14 a 18 años aproximadamente es de muchos cambios y la información que reciben es demasiado escasa muchas veces para las necesidades de los adolescentes.

## **JUSTIFICACIÓN**

Debido a la importancia en la educación actual y al diario vivir, es que se delimita el problema para este programa siendo la educación sexual y la formación en valores para los adolescentes cursantes del nivel secundario de la Unidad Educativa Octavio Campero Echazú y Narciso Campero, ya que esta edad, es caracterizada por numerosos cambios tanto a nivel físico, psicológico y social que van generando crisis, conflicto y contradicciones.

Nuestra sociedad está colapsada de mala información respecto al tema, así también existe muchos casos y numerosa población que aún vive con pensamientos retrógrados o haciendo de este tema un tabú, sin darse cuenta que igualmente va afectar en la formación y desarrollo integral del adolescente teniendo que ver la implementación y práctica de valores que se van relacionando.

Independientemente de que es un tema de relevancia social, como beneficio personal es lograr la satisfacción de que los estudiantes de estas unidades educativas que abren sus puertas a la ejecución del programa, tengan toda la información necesaria al momento de tomar decisiones y que en los años próximos no sucedan hechos como los ya vividos en gestiones pasadas siendo una problemática para la población estudiantil y preocupación para los profesores ya que sus alumnos requieren ser orientados de la manera más correcta en el tema y más aun asociando esto a la práctica de valores que en la actualidad por las nuevas costumbres que se van dando esto se ha olvidado.

Es por ello que el presente trabajo permitirá dar una orientación adecuada sobre sexualidad y valores a los adolescentes, logrando desarrollar una toma de conciencia personal sobre su propia sexualidad y crear una mayor responsabilidad en el ejercicio de los mismos.

Es en este sentido que se plantea la realización de una práctica institucional con los estudiantes de las unidades educativas Octavio Campero Echazú y Narciso Campero en los niveles 3ro, 4to y 5to de secundaria.

Se realiza un aporte teórico que implica lograr una mejor comprensión del objetivo de estudio mediante el conocimiento de las variables y las teorías que pueda haber en base a ellas, para aportar o refutar lo que allí se manifiesta logrando un conocimiento del entorno donde nos encontramos en base al pre y post test.

El aporte práctico se llevará a cabo en base a la teoría recabada y con ello se quiere generar un cambio en la población escogida, ya que con la práctica institucional se quiere contribuir a disminuir las problemáticas en base a la desinformación de los estudiantes acerca de estas temáticas y con la aplicación del programa ellos podrán adquirir conocimientos, actitudes, y habilidades que les permitan tomar decisiones en cuanto a su sexualidad y la práctica de valores en la sociedad.

El aporte metodológico se basa en la revisión de tesis realizadas en la carrera de Psicología que se han implementado en anteriores gestiones, así mismo el material bibliográfico de instituciones que se dedican a la educación sexual, de las cuales se han recopilado sesiones y actividades y en base a ello se desarrolla la propuesta de programa, asimismo un aporte de actividades propias y de igual forma se ha realizado una propuesta de pre y postest que permite la evaluación de los estudiantes en las áreas a trabajar para conocer los conocimientos que poseen de los mismos.

En cuanto al programa se llegó a conformar 25 sesiones, las cuales están divididas en 3 áreas:

1: Área educación sexual conformada por 6 sesiones

2: Área valores conformada por 9 sesiones

3: Área relación de pareja conformada por 8 sesiones

Y dos sesiones de aplicación de pre y post test.

En cuanto a pre y post test de acuerdo a las áreas cada una cuenta con:

1: Área educación sexual: 12 preguntas

2: Área valores: 15 preguntas

3: Área relación de pareja: 10 preguntas

# **CAPÍTULO II**

## **CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS DE LA INSTITUCIÓN**

## **Unidad Educativa Octavio Campero Echazú**

La Unidad Educativa Octavio Campero Echazú se encuentra ubicada en el departamento de Tarija provincia Cercado perteneciente a la red 11 en el barrio San Bernardo; fue fundada el 15 de junio de 1936 con el nombre del escritor tarijeño Octavio Campero Echazú por un grupo de prestigiosos docentes los cuales hicieron ver a las autoridades de entonces la necesidad de fundar una escuela básica para niños obreros, ya que habían participado en la campaña de la Guerra del Chaco, palpando la situación de los niños tarijeños y bolivianos.

El grupo de maestros consigue que las autoridades nacionales otorguen ítems necesarios para el funcionamiento de la escuela de obreros Octavio Campero Echazú, es así que el 15 de junio de 1936 durante la administración de autoridades como el profesor Adolfo Echart director general de instrucción secundaria y el profesor Adolfo Piñeiro jefe de distrito escolar de Tarija se inauguró las labores escolares en el establecimiento comenzando a atender a los alumnos obreros en el turno nocturno y con solo dos cursos.

Actualmente corresponde al área urbana, albergando a niños y niñas, jóvenes y señoritas en los niveles primario comunitario vocacional y secundaria comunitaria productiva, solo en el turno de la mañana; socialmente la comunidad presenta un estatus que oscila entre la clase media, clase media baja y clase baja, presentando posibilidades económicas moderadas y en algunos casos muy escasos recursos. En la gestión 2022 se contó con 364 estudiantes entre niños y niñas en el nivel primario y 247 entre varones y mujeres en el nivel secundario, dentro del personal administrativo son 4 las personas a cargo y un plantel docente de 15 en el nivel primario y 19 en el nivel secundario.

La Unidad Educativa tiene como visión “Promover y garantizar una educación de calidad, holística, participativa, inclusiva y productiva, dando cumplimiento a las normas establecidas para el ámbito de su jurisdicción territorial con identidad y pertenencia sociocultural contribuyendo a la construcción de una sociedad justa en equilibrio y relación armónica con la madre tierra para el vivir bien”.

## **Unidad Educativa Narciso Campero**

Esta escuela de niños fue fundada el 3 de abril de 1925, con su primer director el profesor Julio Sucre Romero junto a meritorios docentes. Inicialmente funcionando en la casa de la Sra. María Vda. De Gonzales, situada en la parroquia de San Roque entre la calle ancha y Suipacha en ese entonces. Al pasar los años se adquirió propiedad testimonial legalmente en su nuevo local de la actual calle Campero, siendo objeto de remodelación y entrega del nuevo edificio en el año 1990.

Por disposiciones superiores a partir del año 1996 pasa a formar parte como Unidad Educativa, completando el nivel primario de 1ro a 8vo, prestando un servicio positivo con dedicación, formando niños y jóvenes con visión progresista.

El año 2005 se funda el nivel Secundario, dando respuesta a la gran necesidad de los estudiantes de continuar con sus estudios.

Actualmente trabaja en el nivel primario al mando de otro personal administrativo, y por la tarde se encuentra trabajando el nivel secundario con un total de 447 alumnos entre hombres y mujeres, con un total de 42 profesores a cargo, que imparten conocimiento a los estudiantes y 4 personas en el tema administrativo.



# **CAPÍTULO III**

## **OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DE LA PRÁCTICA**

### **3.1 Objetivo General**

Desarrollar un programa de educación sexual y formación de valores con estudiantes del nivel secundario de la Unidad Educativa Octavio Campero Echazú y Narciso Campero en la gestión 2023.

### **3.2 Objetivos Específicos**

- Evaluar el nivel de conocimiento sobre sexualidad y práctica de valores.
- Diseñar e implementar el programa de educación sexual fortaleciendo conocimientos referidos a embarazo precoz, métodos anticonceptivos, enfermedades de transmisión sexual y relación de pareja, a través de la reflexión y crítica sobre estas temáticas.
- Promover la formación en valores como ser: asertividad, responsabilidad, respeto, empatía y el amor mediante la reflexión y práctica de estas temáticas.
- Evaluar la efectividad del programa aplicando un postest.

# **CAPÍTULO IV**

## **MARCO TEÓRICO**

De acuerdo a las temáticas generales en las cuales se centra el programa es importante la selección de los argumentos de mayor prevalencia para un aprendizaje significativo y acorde a las necesidades y a lo que se quiere transmitir, es por ello que se emplea la descripción de cada uno de los temas que irán destacando a lo largo del programa.

#### **4.1 Educación sexual**

La educación sexual es un proceso de enseñanza y aprendizaje de alta calidad acerca de una amplia variedad de temas relacionados con la sexualidad y la salud reproductiva, donde se exploran valores y creencias relacionados con estos temas. Por lo cual se puede decir que la educación sexual es el conjunto de aprendizaje que permite el buen desarrollo de las capacidades sexuales, su coordinación con las demás facultades y las consecuencias de una buena interrelación con las otras personas, consiguiendo un alto nivel de espontaneidad y comunicación, también de respeto y estima. (Boix Frederic, 1976, De la Represión a la Psicopedagogía Sexual, p. 116)

Según la OMS nos dice que “la educación sexual debe abarcar mucho más que la información. Debe dar una idea de las actitudes, de las presiones, conciencia de las alternativas y sus consecuencias. Debe de aumentar el amor, el conocimiento propio, debe mejorar la toma de decisiones y la técnica de la comunicación”. (Clínicas de aborto en México DF, 2022 p.1).

Los sub temas de importante relevancia en la educación sexual que vamos a abordar son los siguientes:

## **4.2 Sexualidad**

La sexualidad es un aspecto central del ser humano presente a lo largo de toda la vida, incluye el sexo, las identidades y los papeles sexuales, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. Así también la sexualidad se vive y se expresa en pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, practicas, papeles y relaciones.

La sexualidad se ve influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.

Desde el punto de vista histórico cultural, es el conjunto de fenómenos emocionales, de conducta y de prácticas asociadas a la búsqueda de emoción sexual, que marcan de manera decisiva al ser humano en todas y cada una de las fases determinantes de su desarrollo. (CIES, Guía de capacitación en Liderazgo y Sexualidad para Jóvenes, 2021)

## **4.3 Sexo**

El sexo es el conjunto de características biológicas, anatómicas, fisiológicas y cromosómicas funcionales de la especie humana que diferencia a los hombres de las mujeres, estas diferencias se hacen evidentes a través de los órganos sexuales internos y externos y sus funciones, es así que con ello los hombres producen espermatozoides y las mujeres producen óvulos y también se ve diferenciado por ejemplo, vello facial y hombros más amplios en los hombres, así como glándulas mamarias y caderas más predominantes, en mujeres. Cuando una persona tiene órganos reproductivos y sexuales diferentes a lo que comúnmente define a un hombre o una mujer, se la describe como intersexual.

El sexo se conoce como sexo biológico, sin embargo, este término no capta todas las diferentes y complejas variaciones biológicas, del cuerpo y de los cromosomas que pueden ocurrir en una persona. (CIES, 2003 “Senderos de la Sexualidad”, p 9)

#### **4.4 Coito**

El coito es la cópula o unión sexual entre dos individuos de distinto sexo. En los seres humanos el coito es una parte de la relación sexual, e implica la participación de los órganos genitales externos o internos. El coito tiene dos componentes, uno es fisiológico: la formación de un nuevo ser ya que el coito vaginal consiste en la penetración del pene estando erecto en la vagina y su objetivo primario es la reproducción de parejas heterosexuales fértiles. El otro, emocional, la expresión de la pasión y del afecto entre dos personas. El período de durabilidad de este acto puede ser desde dos minutos, hasta más de cuarenta minutos. (Sanitas, 2023, La Relación Sexual, p.3).

#### **4.5 Aparato Reprodutor femenino**

Se compone de dos partes: el útero, que alberga el feto en desarrollo, produce secreciones vaginales y uterinas, y traslada el semen a las trompas uterinas o de Falopio; y los ovarios, que producen los ovocitos o gametos femeninos. Estas partes son internas; la vagina es el canal que comunica con los órganos externos en la vulva, que incluye los labios genitales, el clítoris y el meato de la uretra. La vagina está unida al útero a través de la cervix, mientras que el útero está unido a los ovarios vía las trompas uterinas. La trompa y el ovario están próximos, pero no pegados. Se encuentran unidos por un ligamento, las trompas tienen cierta capacidad de movimiento para poder captar el óvulo que se expulsa a la cavidad abdominal. Además, estas estructuras no están en plano, tienen forma de C, de manera que los ovarios quedan por delante del útero. (Wikipedia 2023 p. 2)

#### **4.6 Aparato reproductor masculino**

Está formado por órganos internos y externos. Los principales órganos externos son los testículos, el epidídimo y el pene. Los testículos se alojan en el escroto o saco escrotal, formado por un conjunto de envolturas que los cubren y alojan. Los testículos producen espermatozoides y liberan a la sangre hormonas sexuales masculinas (testosterona). Un sistema de conductos que incluyen el epidídimo y los conductos deferentes almacenan los espermatozoides y los conducen al exterior a través del pene. En el transcurso de las relaciones sexuales se produce la eyaculación, que consiste en la liberación del líquido seminal o semen. El semen está compuesto por los espermatozoides producidos por los testículos y diversas secreciones de las glándulas sexuales accesorias. (Wikipedia 2023 p.3)

#### **4.7 Adolescencia**

La adolescencia es un periodo por el cual todos los seres humanos atraviesan, que está marcado como una etapa de desarrollo y descubrimiento de su propia identidad biológica, psicológica, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y el convertirse en adulto, su rango de duración varía según las diferentes fuentes y opiniones médicas, científicas y psicológicas, generalmente se enmarca su inicio entre los 10 y 11 años, y su finalización a los 19 a 20 años de edad.

La adolescencia significa la aparición de la capacidad afectiva para sentir y desarrollar emociones que se identifican o tiene relación con el amor pudiendo hacer uso de su autonomía. Al llegar a la adolescencia, puede hacer uso de cierta capacidad de elección para poner en marcha uno de los mecanismos más significativos de esta etapa, querer de diferente manera a cada persona que le rodea y personalizar sus afectos. Todavía tiene una forma de mostrar sus deseos mediante una emotividad exasperada o con la espontaneidad

propia de la infancia, pero ya empieza a actuar de una manera sutil o con una cierta represión relativa de sus emociones, tal como hace una persona adulta y jóvenes adultos. (Guía de capacitación en Liderazgo y Sexualidad para Jóvenes, 2021)

#### **4.8 Pubertad**

En la pubertad se lleva a cabo el proceso de cambios físicos, en el cual el cuerpo del niño o niña adquiere la capacidad de la reproducción sexual, al convertirse en adolescentes. Se inicia en el sistema nervioso central por factores neuroendocrinos, que actúan bajo control genético e influencia ambiental.

El crecimiento se acelera en la primera mitad de la pubertad, y alcanza su desarrollo al final. Las diferencias corporales entre niños varones y niñas antes de la pubertad son casi únicamente sus genitales. Durante la pubertad se notan diferencias más grandes en cuanto a tamaño, forma, composición y desarrollo funcional en muchas estructuras y sistemas del cuerpo. Las más obvias son las características sexuales secundarias. En sentido estricto, el término “pubertad” se refiere a los cambios corporales en la maduración sexual más que a los cambios psicosociales y culturales que esto conlleva.

Durante la pubertad los adolescentes ven los cambios que ocurren en su aspecto físico, a través de la mirada de su grupo de pares pudiendo cualquier alteración física resultar en una baja autoestima y desencadenar en una serie de desadaptaciones sociales y un auto rechazo, estos pueden ser una fuente de estrés y confusión como también los conflictos con los padres debido al sentimiento de ser incomprendidos. (Sadock & Sadock 2007 p. 139)



#### **4.9 Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)**

Se transmiten por contacto sexual anal, oral y/o vaginal con una persona infectada y por fluidos orgánicos (sangre, flujo vaginal, semen). Se llegó a clasificar los gérmenes patógenos de transmisión sexual en cinco grandes grupos: agentes bacterianos, hongos, agentes virales, protozoos y ectoparásitos se sabe que hay más de 30 bacterias, virus y parásitos. Según las últimas estimaciones de la OMS, aproximadamente 38 millones de personas sexualmente activas de 15 a 49 años de edad en las Américas. (OPS, 2022, p.1)

Las ITS pueden tener importantes consecuencias para la salud, incluidos síntomas en los genitales, complicaciones durante el embarazo, infertilidad, aumento en la probabilidad de transmisión del VIH y efectos psicosociales.

#### **4.10 ITS más comunes**

**4.10.1 Gonorrea:** Es una infección bacteriana común en jóvenes adultos, al tener relaciones sexuales anales, vaginales y orales con una persona que tenga esta enfermedad y no hubiera usado preservativo, casi siempre se transmite por contacto sexual vaginal, oral o anal. La probabilidad de transmisión de la infección de una mujer afectada al hombre es del 20%. La probabilidad de contagio de un hombre infectado a una mujer y de un hombre a otro puede ser mayor.

Las personas con gonorrea corren un mayor riesgo de contraer otras infecciones de transmisión sexual, como clamidia, sífilis o infección por el virus de inmunodeficiencia humana (VIH). Por lo general, causa síntomas solo en los lugares donde comienza la infección, con mayor frecuencia el cuello uterino, el pene, la uretra o la garganta. En ocasiones, la infección se propaga por el torrente sanguíneo a otras partes del cuerpo, especialmente a la piel, a las articulaciones o a ambos.

**4.10.2 Clamidia:** Las infecciones por clamidia son una ETS común que puede afectar tanto a los hombres como a las mujeres. Pueden causar daño permanente en el aparato reproductor de la mujer. El daño puede hacer difícil o imposible quedar embarazada en el futuro. Las infecciones por clamidia también pueden causar embarazos ectópicos (embarazos que ocurren fuera del útero) potencialmente mortales. La única manera de evitarla por completo es no tener sexo vaginal, anal u oral. Con el tratamiento adecuado se puede curar. Es importante tomar todos los medicamentos que el médico proponga para curar la infección. No se debe compartir los medicamentos con nadie, cuando se toman de la manera correcta, detienen la infección y podrían reducir las probabilidades de tener problemas más adelante. Aunque detengan la infección, no repararán ningún daño permanente que la infección haya causado. Es común volver a infectarse de clamidia. Se debe volver a hacer una prueba aproximadamente tres meses después del tratamiento, incluso si su pareja o parejas sexuales reciben tratamiento.

**4.10.3 Sífilis:** Se puede contraer sífilis mediante el contacto directo, con una herida de sífilis durante las relaciones sexuales anales, vaginales u orales. Las llagas se pueden encontrar en el pene, la vagina, el ano, el recto o los labios y la boca. La sífilis también puede propagarse de una madre infectada a su bebé en gestación. Cuando existen síntomas, estos se dividen en fases.

Fase primaria: Es posible que se note una única llaga, pero que haya muchas. Por lo general, la llaga es firme, redonda y no causa dolor, por lo cual es posible que pase desapercibida, aun así, se debe recibir tratamiento para que la infección no pase a la fase secundaria.

Fase secundaria: Las erupciones pueden tomar el aspecto de puntos duros, de color rojo o marrón rojizo en la palma de las manos o en la planta de los pies. Otros síntomas posibles pueden incluir fiebre, inflamación de las glándulas linfáticas, pérdida parcial del cabello, dolores de cabeza, pérdida de peso, dolor muscular y fatiga.

Fases latente y avanzada: Comienza cuando todos los síntomas anteriores desaparecen. Si no recibió tratamiento, se puede seguir teniendo sífilis en su cuerpo por años sin presentar ningún signo o síntoma. Los síntomas de esta fase incluyen dificultad para coordinar los movimientos musculares, ceguera y demencia. En las fases avanzadas de la sífilis, la enfermedad daña los órganos internos y puede causar la muerte.

**4.10.4 Chancroide:** Es más probable que las bacterias invadan los órganos sexuales en el punto de una lesión preexistente, como una cortadura o raspadura pequeña. La probabilidad de contagio es mayor si la persona es muy activa sexualmente y no practica hábitos de higiene personal. La primera señal de infección es, generalmente, la aparición de una o más úlceras o bultos elevados en los órganos genitales. Las úlceras están rodeadas por un borde rojo delgado que pronto se llena con pus y en algún momento se rompe, dejando una herida abierta dolorosa. En el 50% de los casos sin tratamiento, las bacterias del chancroide infectan los ganglios linfáticos de la ingle. En un plazo de cinco a 10 días de la aparición de las úlceras primarias, las glándulas de un lado (a veces ambos lados) de la ingle se hinchan, endurecen y provocan dolor. Surge una hinchazón redondeada y dolorosa que puede eventualmente reventarse. El chancroide puede ser tratado en forma efectiva con ciertos antibióticos. Se espera que las lesiones y las úlceras sanen en el plazo de dos semanas.

**4.10.5 Herpes genital:** Es causada por el virus del herpes simple. Después de la infección inicial, el virus permanece inactivo en el cuerpo y puede reactivarse varias veces al año. La infección primaria por VHS produce una erupción de ampollas diminutas. Después de remitir la erupción de ampollas, el virus permanece en un estado inactivo en el interior de las células nerviosas (ganglios nerviosos) cerca de la médula espinal que aportan las fibras nerviosas a la zona infectada. Periódicamente el virus se reactiva en el ganglio nervioso, vuelve a multiplicarse y viaja por las fibras nerviosas en sentido inverso, hacia la piel, para producir la erupción de ampollas en la misma zona de piel afectada por episodios anteriores. Algunas veces el virus está presente en la piel o en las membranas mucosas, aunque no haya ampollas visibles. Al cabo de entre 5-10 días, la costra se cae y el episodio termina. Con menor frecuencia se produce hormigueo y enrojecimiento sin formación de ampolla.

**4.10.6 VIH-SIDA:** El VIH destruye las células del sistema inmunitario llamadas células CD4 o células T. Si el cuerpo no tiene células CD4, esto hace que se tenga más chances de enfermar gravemente por infecciones que normalmente no harían daño. El tratamiento para el VIH puede hacer que el SIDA aparezca mucho tiempo después, o prevenirlo por completo. Las siete etapas del ciclo de vida del VIH son: 1) enlace, 2) fusión, 3) transcripción inversa, 4) integración, 5) multiplicación, 6) ensamblaje y 7) gemación. Los medicamentos contra el VIH se agrupan en clases distintas según la forma en que combaten el virus. Cada clase de medicamentos se ha fabricado para combatir una etapa específica del ciclo de vida del VIH.

**4.10.7 Candidiasis:** Es el resultado del aumento natural de levadura en la vagina, los signos incluyen una secreción blanca espesa, picazón intensa o enrojecimiento de la vulva y la vagina e incomodidad durante la relación sexual, los hombres presentan picazón e incomodidad. Las personas que reciben antibióticos pueden desarrollar candidiasis porque se eliminan las bacterias que residen normalmente en el cuerpo, lo cual permite la proliferación descontrolada de la Cándida

En algunas personas (por lo general las que tienen un sistema inmunitario debilitado), Cándida invade los tejidos más profundos, así como la sangre, y produce una candidiasis sistémica que puede ser mortal. (Ministerio de Educación de la Nación Argentina, 2011).

#### **4.11 Prevención de ITS**

Las ITS se pueden prevenir y muchas se pueden curar. Cualquiera que es sexualmente activo debe hacerse pruebas de ITS regularmente, las mujeres un examen de Papanicolaou anualmente como línea de defensa contra el cáncer cervical y los cambios precancerosos ocasionados por el papiloma virus. Todos los adolescentes sexualmente activos deben hacerse pruebas dos veces al año para gonorrea y clamidia y una vez al año para sífilis. Las pruebas se deben realizar con más frecuencia si ocurren síntomas como una descarga vaginal anormal, irritación o dolor.

#### **4.12 Métodos Anticonceptivos**

Son cualquier método usado para prevenir el embarazo no planeado. Al escoger un método debe saberse que no existe un método ideal y que la decisión acerca de que método usar es totalmente libre de cada persona adecuándose a sus necesidades, expectativas y conductas sexuales. (CIES, “Guía de capacitación en liderazgo y sexualidad para jóvenes”, 2020, pág. 132)

#### **4.12.1 Métodos de barrera**

**CONDÓN MASCULINO:** Es una funda de plástico (látex) que se coloca en el pene cuando está erecto. Para su efectividad es importante que su colocación sea correcta y es altamente efectivo.

**CONDÓN FEMENINO:** Este condón es una funda muy fina de un plástico resistente (poliuretano) y tiene un anillo en cada extremo, además de prevenir los embarazos no planificados e infecciones de transmisión sexual, la mujer lo puede usar cuando lo desee. Puede colocarse un condón femenino hasta 8 horas antes de las relaciones sexuales. Este condón contiene lubricante en el interior. Se debe usar un condón nuevo cada vez que se tiene relaciones sexuales. No se debe usar un condón femenino con un condón masculino. (CIGNA 2023 p. 5)

#### **4.12.2 Métodos modernos**

**T DE COBRE:** Es un pequeño dispositivo de plástico en forma de “T” revestido por un hilo de cobre, lo que provoca el efecto anticonceptivo. Este método anticonceptivo debe ser colocado en el útero por un profesional de la salud.

**PÍLDORAS ANTICONCEPTIVAS:** Se toman diariamente para evitar que el óvulo madure y salga del ovario, este método no protege de las infecciones de transmisión sexual.

**INYECTABLES HORMONALES MENSUALES Y TRIMESTRALES:** Contienen hormonas iguales a las hormonas que produce el cuerpo de la mujer. Este método anticonceptivo no protege de las infecciones de transmisión sexual.

**IMPLANTE:** Este método consiste en pequeños cilindros o cápsulas de plástico, del tamaño de un palito de fósforo, que liberan hormonas que evitan la ovulación. Se insertan debajo de la piel del brazo, mediante una pequeña incisión.

#### **4.12.3 Métodos definitivos**

**LIGADURA DE TROMPAS:** Es utilizado por aquellas mujeres que ya no desean tener más hijos/as. El procedimiento es sencillo y no toma más de 30 minutos. Se debe estar segura de la decisión, no estar embarazada y firmar un “consentimiento informado”.

**VASECTOMÍA:** Es elegido por hombres, el procedimiento es muy sencillo y no toma más de 30 minutos. Los requisitos son: estar seguro de la decisión, firmar un “consentimiento informado” y no tener lesiones a nivel de los genitales como: tumores, varices, etc. (Ministerio de Educación de la Nación Argentina, 2011)

#### **4.12.4 Métodos naturales**

**LA ABSTINENCIA:** Algunas veces, las personas usan la abstinencia como método anticonceptivo para evitar el embarazo. La abstinencia evita el embarazo porque si no hay sexo, no hay contacto del semen con la vagina, de modo que los espermatozoides no puedan llegar al óvulo y el embarazo no puede ocurrir. Si eres abstinentes siempre el embarazo no puede suceder.

**COITO INTERRUMPIDO:** Consiste en retirar el pene de la vagina, previo a la eyaculación. Su eficacia también es baja, debido a que los líquidos pre – eyaculatorios pueden contener espermatozoides que podrán fecundar el óvulo en días fértiles.

**MÉTODO DEL RITMO:** Consiste en abstenerse de la relación sexual en un periodo de tiempo (días fértiles). La fecha del periodo de fertilidad se calcula mediante la cuantificación del ciclo menstrual, su eficacia es del 75%. (Elina Coccio,2020, p5)

#### **4.13 La “primera vez”**

Tener coito por primera vez es una decisión sumamente importante y personal. El tiempo que cada persona requiera para sentirse con absoluta seguridad de querer hacerlo, siempre está bien, planearla te permite pensar con quién quieres compartir estas nuevas sensaciones, además de controlar tu entorno, es decir, cómo, dónde y cuándo te gustaría que pasara, desde pequeños detalles como la ropa y la música que te quieres escuchar, hasta contar con lo que necesites para sentir protección y respeto.

Si sientes que estás cerca de “tu primera vez”, debes tener en cuenta lo siguiente:

**La posibilidad de sentir dolor:** La primera vez que tienes sexo vaginal puede dolerte, sentirse bien, o ambos. Muchas veces, se presenta un leve sangrado de la vagina.

**Lubricación:** En ocasiones, la vagina no está lo suficientemente lubricada (húmeda), y puede causar dolor o irritación.

**Anticonceptivos:** Uno de los mitos alrededor de “la primera vez”, es que no te puedes embarazar. Esto es completamente falso.

Las mujeres pueden quedar embarazadas en cualquier momento que el semen o líquido seminal entra en la vagina. Por ello, es importante contemplar el uso de métodos anticonceptivos. Al elegir un anticonceptivo, toma en cuenta la doble protección, es decir, utilizar un anticonceptivo hormonal (implante, DIU hormonal, inyección, parche, píldoras, píldora de emergencia), combinado con el uso correcto de un anticonceptivo de barrera



(condón femenino o masculino), de este modo se puede prevenir un embarazo no planeado, y contraer una infección de transmisión sexual. Comenta con tu médico/a cuál es la mejor opción disponible para ti.

Siempre puedes negarte a hacer algo que no quieres, con lo que no estás de acuerdo o te hace sentir incomodidad, sin importar la insistencia de tu pareja sexual. No necesitas justificación para no querer mantener relaciones sexuales. Las relaciones sexuales no son una prueba de amor; cuando se obliga o presiona, es violencia.

#### **4.14 Prevención de embarazo no deseado en la adolescencia**

En los adolescentes la posibilidad de embarazo puede ser percibido, pero la mayor parte de las veces los jóvenes no están conscientes de las responsabilidades que conlleva tener una vida sexualmente activa. La joven muchas veces se quede embarazada y sola, al ser a temprana edad llegan a tener consecuencias que no son favorables para la madre adolescente ya que puede pasar por un aborto inseguro, un matrimonio temprano o forzado, tener un menor nivel educativo y de oportunidades, así también pueden existir implicaciones económicas y de salud ya sea para la madre o el hijo/a. La pareja llega a pasar momentos de angustia, temor, incertidumbre, ansiedad, vulnerabilidad. Sin embargo, si el hombre está dispuesto a asumir su responsabilidad ella se sentirá más segura y acompañada, aunque de todas formas la situación será difícil para ambos.

Muy aparte de todo esto existe también adolescentes y jóvenes que de manera autónoma toman la decisión de embarazarse y asumen la responsabilidad que corresponde, esta decisión responde al derecho de tomar con libertad sus decisiones relativas a su

sexualidad y reproducción sin sufrir discriminación. (Guía de capacitación en Liderazgo y Sexualidad para Jóvenes, 2021)

#### **4.15 Enamoramiento y Noviazgo en los Adolescentes**

##### **4.15.1 Enamoramiento adolescente**

Según Mora (2007), el enamoramiento es el estado de una persona dominada por un vivo sentimiento hacia otra, a quien considera su mayor bien, con la que desearía estar unida para siempre y por la que llegaría a sacrificar, si fuera necesario su propia vida, es una etapa muy intensa y pasional. No se puede estar eternamente viviendo en la fase del enamoramiento, sino que cuando se va estabilizando y madurando termina tomando una forma más serena y duradera convirtiéndose en Amor.

En la etapa de la adolescencia es cuando se empieza a experimentar el enamoramiento y es más difícil que llegue a convertirse en un amor verdadero. Se suelen vivir muchos enamoramientos en breves espacios de tiempo, incluso varios enamoramientos a la vez. (Clínica Psicológica San Alfonso, 2022, p 6)

Es un estado emocional producto de alegría donde la persona se siente poderosamente atraída a la otra. Las fases del enamoramiento son cinco:

1ª Fase. La atracción sexual. Es la cual inicia todo el proceso, se podría decir que es lo que en términos más informales llamamos “gustar”.

2ª Fase. Hipervaloración. Se proyectará sobre la persona gustada todas aquellas buenas cualidades que le veamos. Es en la fase donde idealizamos a la persona que nos atrae.

3ª Fase. Apropiación del otro. Durante esta fase la persona empieza a ser conscientes de la posibilidad de hacer suya a la otra persona, es decir, de lograr incorporarlo a su vida. Se trata de comprobar si la atracción por el otro es correspondida hacia su propia persona.

4ª Fase. Reciprocidad en el enamoramiento. Es una fase en la cual ambas partes sienten una gran felicidad, pues su enamoramiento ha sido correspondido. Durante esta, los miembros empiezan a conocerse y compartir tanto experiencias pasadas, como presentes y futuras.

5ª Fase. Final del enamoramiento. El sentimiento de pasión y atracción puramente física empieza a declinar, al igual que la idealización hacia el otro miembro de la pareja. Se empiezan a reconocer los defectos y carencias del otro. Se producen a lo largo de esta etapa el mayor número de rupturas, pues cada miembro de la pareja deja de ocuparse preferentemente en el otro para poner atención en otros asuntos. (Gemma Adsuara Arrufat, 2021, p. 4)

#### **4.15.2 Noviazgo en la Adolescencia**

El noviazgo es una relación transitoria en una pareja que brinda la oportunidad de conocerse más. Deciden andar juntos y en esos momentos de compartir actividades, intereses, ideales, valores y metas, se divierten, resuelven problemas y se toman un tiempo para decidir si quieren ser una pareja estable o no donde ambos consensuen acerca de las decisiones de pareja. Un noviazgo sano en la adolescencia es determinante para evitar que los jóvenes se expongan a heridas emocionales o situaciones con desenlaces indeseados. (Ximena Gutiérrez, UNFPA, El noviazgo, 2013, p. 4)

De manera convencional, el noviazgo es una relación transitoria la cual brinda la oportunidad de conocerse más a fondo para decidir en un determinado momento pasar a la siguiente fase que es el matrimonio. Durante la adolescencia por lo tanto no puede hablarse propiamente de noviazgo al no existir las bases de maduración para el establecimiento de una relación de pareja formal y de compromiso, tal como se entiende en el caso de los adultos.

Hay que recordar que en este momento de la vida las emociones se encuentran a flor de piel y se viven de manera intensa. Así, el primer amor puede parecer el único y muchas cosas empiezan a girar en torno a este. Si bien es de lo más normal, es importante orientar y supervisar para que la experiencia no se torne desagradable o peligrosa. (Guía de capacitación en Liderazgo y Sexualidad para Jóvenes, 2021)

#### **4.15.2.1 Tipos de noviazgo**

**El madrugador:** Se refiere a aquellos novios que todavía son muy jóvenes y les falta una verdadera inmensidad de tiempo para casarse (porque todos sabemos que el noviazgo es una etapa de conocimiento y aceptación donde la pareja se prepara para un posible matrimonio).

**El “nada que ver”:** No se sabe por qué se hicieron novios, pero no tienen nada en común: gustos, costumbres, creencias, educación, clase social, puntos de vista, amistades, familias, etc. Tal vez se hicieron novios porque se sintieron atraídos por la superficie de la otra persona: me gustó su sonrisa, me fascina su mirada, es guapísimo o está muy bonita; pero en el fondo piensan diferente con respecto a cuestiones importantes como: el respeto a la vida, el noviazgo y las relaciones prematrimoniales, las creencias religiosas, el trabajo, la familia, etc.

El “derrama-miel”: Se le llama así porque la pareja es muy empalagosa, es decir, no puede estar ni un momento sin tocarse. Siempre que los ves están abrazados, dándose besitos, diciéndose cositas al oído y, sobra decirlo, siempre están de manita sudada. Esto no está del todo mal porque, como en cualquier noviazgo, existe la atracción física; sin embargo, es muy importante que detrás de esa atracción un tanto superficial, se desarrolle una atracción mucho más profunda.

El masoquista: Es el tipo de relación donde los novios se pelean más tiempo del que están en paz. No pueden entablar ninguna conversación sin que ésta termine en una horrible discusión. Siempre se la pasan reclamándose, gritándose, lastimándose... es decir, una constante sensación de infelicidad.

El súper héroe: Este tipo de noviazgo es común, sucede cuando te enamoras de alguien con problemas ya sea físico o emocional y quieres resolvérselos o ayudarlo a sentirse mejor.

El amiguero: Es el típico espécimen que trata a su novia(o) como si fuera uno más del grupo de amigos. Nunca tiene tiempo para su pareja porque prefiere andar con sus amigos; y si la novia o el novio se molesta por esta situación se desata la tercera guerra mundial porque el individuo en cuestión argumenta que no tiene libertad, que la pareja solo quiere acapararlo, que necesita su propio espacio.

El peor-es-nada: Es cuando la persona cae creyendo a la primera persona que le presta atención, se lanza a iniciar una relación de noviazgo sólo porque te sientes urgida o urgido, según sea el caso. Sería muy injusto para la pareja.

El carcelero: Es muy común ver a jóvenes (hombres o mujeres) que se encuentran esclavizados a una pareja que no les permite hacer nada por temor a que se vaya de su lado. Esto es pura falta de confianza en la otra persona y una relación de noviazgo no puede crecer y fortalecerse si no cuenta con la base de la confianza mutua.

El “a todo dar”: Es un noviazgo desinteresado, porque no pide nada a cambio de lo que da; es sincero, porque se muestra tal cual es; es respetuoso, leal, maduro, alegre, hay libertad y confianza y, sobre todo, fidelidad total. Es aquella relación en donde sólo te interesa hacer feliz al otro, donde te preocupas por sus problemas y te alegras de sus éxitos como si fueran tuyos. Es el noviazgo en donde los dos se ayudan a ser mejores y son el uno para el otro, testimonio de pureza, amistad, sinceridad y coherencia. Conocen los defectos del otro, pero los aceptan y luchan para convertirlos en cualidades. (Instituto Aguas Calientes de las Mujeres, 2013, p. 23-27)

Al existir estos tipos de noviazgo muchos de ellos llevan consigo el demostrar cosas negativas por lo cual si se quiere salvar la relación es el momento adecuado para acudir a terapia de pareja, pues un conflicto que no se puede solucionar dentro puede estar relacionado con la comunicación en sí o que sea la misma comunicación la que no permite solucionar el conflicto. (Eva Martínez Arredondo, Cuídate Plus, 2022, p. 10)

#### **4.16 Dependencia emocional**

Castelló (2005) considera que la dependencia emocional es “la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones”, es un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir des adaptativamente con otras personas. El dependiente presenta una

frustración o una insatisfacción en su área afectiva que pretende compensar centrándose preferentemente en sus relaciones de pareja. El mundo del amor se convierte en lo más relevante para el dependiente emocional, que vive sus relaciones de una manera tremendamente intensa y que siente que lo único que realmente importa es el otro, sin poder concebir su existencia sin alguien a su lado. Suele tener relaciones de pareja desequilibradas, en las que aporta mucho más que el otro; por lo tanto, vive en la eterna falta de correspondencia, que pone en compromiso el resto de sus facetas: su estado de ánimo irá en función de dicha relación, su tiempo se dedicará a la otra persona (mientras ella se deje), sus pensamientos girarán en torno a la aceptación o al temido rechazo del otro, etc. De todo esto se desprende que mientras la relación vaya ligeramente bien, aunque para otro esa situación fuera inadmisibile, la persona podrá cumplir con sus tareas habituales; pero si esto no es así, todo salta por los aires: estado de ánimo, trabajo, responsabilidades familiares, obligaciones, aficiones y demás. Pero, por si no fuera poco, nos aparece otro "efecto secundario" de este gran problema y es que, si la relación es lo más importante para el individuo que la padece, ¿qué sucede cuando esta se rompe? Que se entra en el terreno más palpable de los problemas mentales: la persona nos aparece angustiada, con el rostro desencajado, llorando continuamente, pensando incluso en morirse, con una ansiedad terrorífica, sin poder concentrarse en nada; lo que sufre el dependiente emocional es lo que pasa cualquiera después de una ruptura, pero multiplicado por diez. (Jorge Castelló, 2012, p. 17)

Todo aquello demuestra que posee un marcado déficit en la autoestima, un pobre autoconcepto y desvalorización; la creencia de no valer lo suficiente, de que el otro es mejor y más confiable, por lo cual tiende a idealizarlo y a buscar valía, apoyo y seguridad; intensa ansiedad de separación, miedo a estar solo y sumisión (que puede llegar al extremo de aceptar

desprecio, humillación y maltrato para evitar ser abandonado). Los padres desde la niñez juegan un rol importante, aunque no se tome en cuenta, pues la sobreprotección, la acción de que padres y madres les cuiden de manera exagerada, no permite que los menores desarrollen la confianza en sí mismos, su autoestima, así como tampoco su autonomía, independencia y asertividad (Lemos-Hoyos 2007; Izquierdo-Martínez & Gómez-Acosta, 2013).

#### **4.17 Ghosting**

Es desvincular la relación que el emisor tiene con el receptor, a partir del silencio u otras conductas de rechazo o distancia; es posible identificar que la función fática que el ser humano posee desde el ámbito natural, se está viendo alterada en estas circunstancias, es que, sin previo aviso, la persona con la que se estaba involucrada sentimentalmente desaparezca de la faz de la tierra, no vuelva a ponerse en contacto y, si se toma la iniciativa, no conteste a los Whatsapps ni llamadas e incluso bloquee a la persona de sus redes sociales. De esta forma, se supone que se debe dar por enterado de que la relación se terminó.

Así mismo; en la publicación realizada por la revista Semana (2016), se llega a establecer que los síntomas del duelo son de mayor gravedad en las personas que han sido receptoras del Ghosting, debido a que no cuentan con las causas, explicaciones o respuestas que permitan curar las heridas emocionales dejadas por la finalización de la relación.

Según especialistas, las personas que hacen ghosting tienen una escasa inteligencia emocional. Este fenómeno suele darse en relaciones que no llegaron a ser sólidas y estables. Es importante que el receptor no permita que esta actitud dañe su autoestima, entender que no es culpable de las decisiones del otro: se trata de alguien que no tiene el valor suficiente para dar la cara y aceptar lo que realmente le pasa. (Laura Lopez, 2023, p. 5)



#### **4.18 Violencia**

La violencia es el “uso intencional de la fuerza física o el poder real o como amenaza contra uno mismo, una persona, grupo o comunidad que tiene como resultado la probabilidad de daño psicológico, lesiones, la muerte, privación o mal desarrollo.

##### **4.18.1 Violencia en la pareja**

La Violencia de Pareja (VP) es una de las manifestaciones de la Violencia Intrafamiliar, y es definida por la OMS (2017) como un “comportamiento de la pareja afectiva o expareja que causa daño físico, sexual o psicológico, que incluye la agresión física, la coacción sexual, el maltrato psicológico y comportamientos de control”. A esto se le agrega que la VP es un fenómeno universal, que abarca todas las esferas sociales y afecta a personas de todas las edades y ambos sexos (Vargas, 2017; Ali, 2016; Pérez 2002).

#### **4.19 Derechos sexuales y derechos reproductivos**

Los Derechos Sexuales y los Derechos Reproductivos se relacionan con la sexualidad y la reproducción de las mujeres y hombres. Son los derechos que tienen todas las personas, de determinar cómo vivir su vida sexual y reproductiva, sin discriminación de ningún tipo, a Otomar las decisiones con libertad y sin violencia. Es el derecho a tener la posibilidad de alcanzar el máximo bienestar y la mejor calidad. (Guía de capacitación en Liderazgo y Sexualidad para Jóvenes, 2021)

##### **4.19.1 Derechos sexuales**

Estos derechos hacia los adolescentes permite que conozcan su propio cuerpo, en sus procesos y funciones, no ser discriminado por su orientación sexual y poder expresarlo, vivir sin violencia, poder adquirir información y educación sexual, también debe recibir servicios

de salud más alto y adecuado a la sexualidad previniendo el riesgo de embarazos no deseados y guardando la confidencialidad del paciente, tienen derecho a gozar de su sexualidad de la manera que desee así mismo alcanzando su mayor nivel de goce, tener el control de su cuerpo y poder elegir su pareja, y lo más importante el derecho a recibir educación sexual integral. (Guía de capacitación en Liderazgo y Sexualidad para Jóvenes, 2021)

#### **4.19.2 Derechos reproductivos**

La salud reproductiva será entendida en términos de derecho de las personas a que puedan decidir el número de sus hijos, poder acceder a métodos anticonceptivos y con ello salud reproductiva, poder acceder a información clara sobre su cuerpo, no ser discriminado por sus opciones reproductivas, recibir orientación y así vivir una maternidad libre tomando sus propias decisiones, las mujeres tiene derecho a no ser discriminadas por estar embarazadas y también el poder recibir nuevas tecnologías reproductivas. (Guía de capacitación en Liderazgo y Sexualidad para Jóvenes, 2021)

#### **4.20 Valores**

Rokeach (1962) define los valores desde la perspectiva psicológica del valor, como principios o creencias que orientan la vida, resisten al cambio, que se encuentran localizados en el centro del sistema global de creencias de un individuo.

Representan las creencias de una persona sobre los modos deseados de conducta y sobre los fines a alcanzar. Quienes afirman que no hay valores mienten a su propia conciencia. Los valores se imponen por sí mismos, por su calidad. Al tomar una decisión consciente y pasar a la acción, toda persona manifiesta un valor. Los valores se clasifican, según Rokeach (1962), en dos grandes grupos: valores terminales y valores instrumentales.

Los primeros se refieren a las metas que una persona quiere lograr durante su vida, alcanzables a "largo plazo", de mayor estabilidad y permanencia; algunos de ellos son: amistad verdadera, amor maduro, dignidad, sabiduría, seguridad familiar. Los valores instrumentales se refieren a los modos de comportamiento o los medios pertinentes para el logro de los valores terminales; entre ellos encontramos: alegría, responsabilidad, perdón, valentía y cortesía.

Por su parte, Schwartz y Bilsky (1990), al analizar diversas definiciones referidas al concepto de valor, observaron cinco componentes comunes a todas ellas. Los valores:

- a) son principios o creencias muy arraigadas en la personalidad del individuo, siendo la estructura cognitiva más abstracta
- b) se refieren a estados de existencia o a modelos de conductas
- c) trascienden a objetos, grupos de personas y acciones específicas
- d) orientan la elección o la evaluación de conductas y acontecimientos
- e) expresan intereses individuales, sociales o ambos a la vez.

(PREVENCIÓN Y ATENCIÓN PRIMARIA MINISTERIO DE SALUD - MENDOZA, Susana Cantini,2014, p1)

#### **4.21 Práctica de Valores en la Adolescencia**

La sociedad actual a nivel mundial enfrenta una gran problemática en cuanto a lo que es, la práctica y ejercicio de los valores sin mirar a una mejor sociedad, haciéndolo parecer una práctica obsoleta y absurda sobre todo en los jóvenes adolescentes, que en su mayoría

no encuentran algún beneficio en la vivencia de los valores como herramientas de perfeccionamiento humano. (Carleth Acosta 2019, p.3)

Para profundizar el tema podemos rescatar valores que, si bien los adolescentes los han ido perdiendo, también están ligados a la educación sexual y la obtención de buenos resultados que sean significativos para lo largo de su vida, dichos valores son:

#### **4.21.1 Asertividad**

Puede ser definida como la comunicación de las opiniones, creencias, sentimientos, y deseos personales de una forma directa, honrada y adecuada. El ser asertivo es saber cuándo decir SI y cuando decir NO, además rechazar peticiones con las cuales no estamos de acuerdo sin llegar a la agresividad, La comunicación asertiva es muy importante para la sexualidad, las personas sexualmente asertivas aprenden cada vez más a expresar sus preferencias, deseos, fantasías, necesidades y derechos de forma directa, abierta y sin violar los derechos de los demás. La asertividad permite que desarrollemos seguridad en nosotros, ser capaces de entregar opiniones sin temor al ridículo, alcanzar un buen concepto y autoestima de sí mismo, tener mayor autonomía en nuestra vida diaria, respeto y estima por las opiniones de los demás, valorándolas en su medida justa, ser tolerante a las frustraciones porque aprendemos a regular las mismas, desarrollar destrezas para superarlas y ser capaces de enfrentar los obstáculos en nuestra vida de una forma más efectiva, práctica y positiva. (Guía de capacitación en Liderazgo y Sexualidad para Jóvenes, 2021)

#### **4.21.2 Respeto**

Es una actitud que reconoce y aprecia el valor y la dignidad de los demás y los trata de acuerdo a ese valor. Se extiende también al entorno y la propiedad de los demás. Es muy importante en la sexualidad ya que si hay respeto se aceptara las decisiones que se tomen en

pareja y así mismo resguardando el bienestar del otro sin causar un daño buscando siempre lo mejor para ambos. El respeto en el fondo es la "regla de oro" de la convivencia: es tratar a los demás como deseas ser tratado, querer para los demás el bien que quieres para ti. Porque el otro es como yo, una persona, y una persona no debe ser nunca tratada como medio con vistas a otra cosa o persona. Utilizarla, manipularla o servirse de ella como si fuese un objeto sería menospreciarla. Además, el amor a las personas supone siempre el respeto. No podemos amar verdaderamente a nadie si no le respetamos. (Parlamento de Navarra, 2014)

#### **4.21.3 Amor**

Se trata de un valor importante porque están englobados el afecto, la bondad y la compasión del ser humano y la moral. El amor es uno de los valores más potentes y curiosos que existen. Es de los más potentes porque se entrega de acuerdo a cuánto se recibe. Si un niño crece sin el amor de sus padres, crece con valores negativos y probablemente con resentimiento hacia la sociedad que le rodea y hacia el mundo. Demasiado a menudo es dejado de lado en la sexualidad, es sin embargo el núcleo central de la intimidad y la complicidad de la pareja. (Valores que guían, acciones que inspiran, 2022 p.5)

Se ha llegado a determinar etapas distintas dentro de las relaciones amorosas.

Atracción: Dentro de esta primera etapa, las personas sienten la necesidad de estar siempre junto al otro, no quieren dejar de verse en ningún momento. Experimentan una serie de cambios fisiológicos agradables en presencia de la otra persona, como lo son un incremento en el ritmo cardíaco, la dilatación de las pupilas, aumento de la sudoración. Estas respuestas son llamadas químicas y ayudan a la persona que las experimenta a darse cuenta de la conexión que se está creando con la otra persona.

Cita: Durante esta etapa de la relación, los miembros tratan de determinar si la otra persona les gusta de tal manera que puedan llegar a enamorarse. Es aquí cuando se producen una serie de cambios químicos en los niveles de dopamina, oxitocina, vasopresina y hormonas sexuales. Estos cambios funcionan como indicadores para continuar con la otra persona, pues son señales de que empiezan a enamorarse.

Enamoramiento: Las personas tienden a experimentar un aumento de su estrés, llegando incluso a tener dificultades para dormir. Pero, a su vez, es la etapa en la que más felices se encuentran los miembros de la pareja, pues, aunque la “hormona de la felicidad” disminuye, la parte del cerebro que la regula se desactiva, por lo que no somos conscientes de esa disminución.

Inicio de la relación: La siguiente fase de una relación se puede considerar la etapa de amor como tal, donde los dos miembros de la relación conocen tanto las cosas positivas como las negativas de su pareja. Se adquieren ciertas responsabilidades y compromisos por parte de los dos.

Decepción: En la quinta de las fases de una relación de pareja, nos encontramos el momento más crítico. Los miembros de la pareja crean en su mente una balanza con las carencias e imperfección y con lo positivo de la otra persona. Es en la fase donde más parejas fracasan, pues en estos casos la balanza no ha podido compensarse y las imperfecciones se vuelven incompatibles con lo que la persona desea de su pareja.

Superación de la crisis y amor real: Es el momento en que se pueden superar las diferencias y construir una relación más estable. La idealización de la pareja ya se ha eliminado por completo.

Conexión y plan de futuro: En esta etapa, la pareja hace uso del potencial de ambos para cambiar al mundo se crea una profunda conexión entre ambos miembros, donde se empiezan a definir propósitos de futuro juntos.

Es la última de las etapas de amor. Durante ella, el cuerpo entra en un estado de estabilidad y el juicio de la persona regresa, por lo que es la fase donde más rupturas se producen. Esto es a consecuencia de que ambos miembros de la pareja empiezan a conocer los defectos del otro y realizan una balanza entre lo bueno y lo malo.

Hasta llegar a concretarse es entonces que se necesita una duración de mínimo diez años, tras la cual se puede o bien continuar en esta fase última, o bien reiniciar el ciclo de las etapas del amor. (Gemma Adsuara Arrufat, 2021)

#### **4.21.3.1 Amor propio**

El psicoanalista Erich Fromm cree en el amor eterno. Cuando dos personas empiezan a amarse, sueñan con una relación para siempre.

“Para amar a una persona, necesitamos amarnos a nosotros mismos. El amor a uno mismo no es un acto egoísta, sino la base de una autoestima que nos permite darnos a los otros. El que se desprecia a sí mismo, es incapaz de amar. Y el que solo se ama a sí mismo, suele ser infeliz, pues contempla a los otros con indiferencia, hostilidad y miedo”. (el arte de amar Erich Fromm 1956 p. 21)

El amor propio es la aceptación, el respeto, las percepciones, el valor, los pensamientos positivos y consideraciones que tenemos hacia nosotros mismos y que puede ser apreciado por quienes nos rodean, depende de nuestra voluntad para querernos, no de quienes están a nuestro alrededor ni de las situaciones o contextos en los cuales no

desenvolvemos y es el reflejo de cómo es la relación y los sentimientos que tenemos por nosotros mismos, hacia nuestro físico, personalidad, carácter, actitudes y comportamientos. ("Qué es el Amor Propio (y su significado)" 2020 p. 3)

#### **4.21.4 Responsabilidad**

Es considerada un valor del ser humano. A través de ella, los individuos toman decisiones de manera consciente y se hacen cargo de las consecuencias que puedan derivar de ellas, además, supone el compromiso de cumplir acuerdos, promesas y obligaciones. Una persona responsable es aquella que cumple con lo que prometió y es fiel a sus obligaciones. Aunque suele ser un rasgo de la personalidad, la responsabilidad puede trabajarse y ser incorporada como hábito. Está ligada a otros valores y cualidades como la honestidad, la justicia, el compromiso y la libertad. Es un valor que permite la consolidación de ciudadanos comprometidos y sociedades más justas y ordenadas. (Editorial ETC, 2021, 5)

##### **4.21.4.1 Responsabilidad afectiva**

Es ser capaces de expresar nuestras necesidades y emociones siendo respetuosos de las emociones del otro. Tener consciencia de que lo que decimos y hacemos tiene un impacto en los demás y que los vínculos que establecemos con otros implican un cuidado mutuo.

Esta capacidad relacional se puede desarrollar en la medida de que tomemos consciencia de la necesidad de generar cambios en nuestra forma de comportarnos con el otro, que posibiliten una mejor comunicación en base a la empatía, asertividad y respeto mutuo. Para ello puedes tener en cuenta aplicar estrategias dentro de la comunicación en pareja como:



Hablar sobre nuestros sentimientos, necesidades y expectativas sobre la relación. En este sentido, también es importante dejar claro el tipo de vínculo que se desea tener, así se logrará construir una relación afectiva más equitativa, respetuosa y transparente.

Preocuparnos de cómo expresamos nuestro sentir, tanto en el contenido como en la forma, sobre todo frente a situaciones que nos molestan. El tomarnos un tiempo para pensar que nos generó el enojo, identificar de qué me puedo hacer responsable y de que no. Es importante comunicar y al hacerlo ser honestos, pero cuidando al otro.

Plantear límites de mutuo acuerdo a través del diálogo, con la intención de respetarse, es decir conversar acerca de lo que está permitido y que no en la relación de pareja.

Validación recíproca de los sentimientos, ningún sentimiento está por sobre el del otro. Es importante que dentro de una pareja ambos puedan sentirse seguros y contenidos al momento de requerir abrir sus sentimientos.

Comprender que los conflictos son parte de una relación, que surgirán situaciones que pondrán tensión a la pareja y los desafiará a hacer algo al respecto. Lo importante es no huir o evadir, sino dialogar y abordarlos conjuntamente. (Ps. Alejandra Zuleta, 2022, p. 3)

#### **4.21.5 Empatía**

La empatía es la actitud que tiene una persona para reconocer las emociones en los demás, es decir, es la capacidad de comprender los sentimientos de los otros y poder leer sus mensajes no verbales. (Goleman,1995) Construir una habilidad empática durante la adolescencia ayuda a tener una autoestima sana debido a que los jóvenes son capaces de reconocer y entender las emociones del otro sin vulnerar las propias. En el terreno sexual esta habilidad es muy importante ser capaz de leer las emociones es, sin duda, una gran

ventaja en la aproximación sexual, saber escoger el momento y la situación adecuada es un logro importante y al momento de llevar a cabo un acto sexual no solo centrarse en el bienestar propio sino también el de la pareja. (Agustín Ajenjo López, 2019)

Las personas empáticas tienen la capacidad de entender emocionalmente a los demás, en el terreno sexual esta habilidad es muy importante. Ser capaz de leer las emociones es, sin duda, una gran ventaja en la aproximación sexual. Quizá el atractivo no visible de algunos y algunas amantes tenga que ver con su capacidad de empatía. (M. Pérez, J. J. Borrás y X. Zubieta 2006, p. 2)

# **CAPÍTULO V**

## **METODOLOGÍA**

La presente práctica institucional se enmarca en el **área de la psicología educativa** (centrada en el estudio del proceso de enseñanza-aprendizaje, abordando los distintos factores personales, interpersonales y contextuales que condicionan al individuo) asimismo el área de **psicología social**, (Según Hollander la psicología social estudia la relación entre diferentes variables; estas son: Actitud, valores, cohesión grupal, roles, normas y grupos de referencia).

Estas dos áreas son tomadas en cuenta pues la educación sexual y la formación de valores requieren llevar a cabo un proceso de enseñanza aprendizaje y así mismo logran un beneficio hacia la sociedad, pues da a conocer temáticas de importancia para el individuo y el entorno en el que se encuentra, pudiéndose desarrollar de manera eficaz y positiva con conocimientos básicos que serán necesarios a lo largo de su vida.

### **5.1 Descripción Sistematizada**

Se lleva a cabo en la Unidad Educativa Octavio Campero Echazú y la Unidad Educativa Narciso Campero que brindan sus servicios a la población escolar primordialmente del barrio San Bernardo y el casco viejo de la ciudad. Durante el desarrollo de la misma se siguieron distintas fases secuencialmente:

#### **Fase 1: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

Se realizó la revisión de materiales bibliográficos para la recolección de la información necesaria acerca de las temáticas escogidas con las cuales se va a trabajar durante la aplicación del programa para la práctica institucional.

Posteriormente, de acuerdo a la información obtenida se realizó la formulación de las áreas y los temas a tratar, los cuales están basados en la Educación Sexual y la Formación en

Valores abordando temas de importancia como: sexo, sexualidad, embarazo precoz, métodos anticonceptivos, enfermedades de transmisión sexual y relación de pareja, valores, asertividad, responsabilidad, respeto, empatía y el amor. En base a esta información se realizó la propuesta de programa con sesiones y actividades referidos a las temáticas dirigidos a lograr los objetivos propuestos.

### **Fase 2: COORDINACIÓN CON LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS**

Se realizó la aproximación a dos instituciones educativas de manera directa por parte de la practicante, buscando la autorización de parte de los directores para desarrollar el programa con sus estudiantes del nivel secundario, dándoles a conocer los parámetros con los que se van a trabajar y realizando una breve entrevista.

Posteriormente obtenida la autorización de parte de los directores, se realizó en principio sólo la obtención de información acerca de los estudiantes con los que se trabajaría (3ro, 4to y 5to de secundaria) y así también sobre la historia de la institución.

Una vez teniendo toda la información centralizada, se procedió a tener el acercamiento con los directores y los maestros de las unidades educativas, a los cuales se dio a conocer los objetivos y temáticas a trabajar del programa preparado; así mismo se consensuan los horarios y días de trabajo con los grupos de estudiantes obteniendo también la aceptación de su parte.

### **Fase 3: CONTACTO CON LA POBLACIÓN BENEFICIARIA**

Se llevó a cabo el primer acercamiento de la practicante con los estudiantes, dándose a conocer, asimismo realizó la presentación del proyecto y por qué se va a trabajar con esos grupos y edades, haciendo referencia a las temáticas a desarrollar.

Juntamente con los estudiantes se estableció parámetros y reglas para desarrollar durante todo el programa y así tener una convivencia más amena en el proceso de aplicación.

#### **Fase 4: PRE TEST**

Se realizó una evaluación inicial para valorar los conocimientos previos acerca de las temáticas que se abordan durante el programa, con los cuales se puede conocer cuáles de ellas necesitan más refuerzo de práctica, reflexión y aprendizaje.

#### **Fase 5: IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA**

En esta fase se llevó a cabo el inicio de las sesiones del “Programa de Educación Sexual y Formación de Valores” caracterizado por tener una metodología activo-participativa (Según Labrador y Andreu 2008 se entienden como metodologías activas y participativas “aquellos métodos, técnicas y estrategias que utiliza el docente para convertir el proceso de enseñanza en actividades que fomenten la participación activa del estudiante y lleven al aprendizaje”)

Se dio inicio con la implementación del programa en fecha 24 de abril de 2023 y se culminó en fecha 18 de agosto de 2023 teniendo una duración aproximada de 4 meses en ambos turnos con un total de 25 sesiones de aplicación por grupo; habiendo 12 grupos, pertenecientes 6 a cada establecimiento.

Las temáticas a trabajar fueron las siguientes:

#### **EDUCACIÓN SEXUAL:**

- Sexualidad Sexo y coito
- Sexualidad y órganos sexuales
- Adolescencia y pubertad

- Enfermedades de transmisión sexual
- Embarazo adolescente
- Métodos anticonceptivos

#### VALORES:

- Los valores
- Asertividad
- Responsabilidad
- Responsabilidad en la pareja
- Amor
- Respeto
- Empatía

#### ÁREA RELACION DE PAREJA:

- Amor propio
- Enamoramiento sano
- Noviazgo
- Dependencia de pareja
- Violencia

#### **Fase 6: POST TEST**

Al culminar la aplicación de las sesiones conjuntamente con sus actividades, se llevó a cabo la sesión de evaluación final de manera colectiva, donde se aplica la misma prueba de evaluación inicial, mediante la cual se conoce los resultados de los estudiantes sobre la aplicación del programa, conocer qué cambios se logró, también el aprendizaje y reflexión que pudieron tener a lo largo de la aplicación.

## Fase 7: RESULTADOS OBTENIDOS

Se realizó el análisis de resultados obtenidos durante el proceso de aplicación del programa, destacando los más significativos entre el pre y post test, en base a estos resultados y comparaciones es que se plantean para finalizar las conclusiones a las cuales llega la practicante con la implementación y de igual forma las recomendaciones para futuras aplicaciones que estará plasmado en un documento de práctica institucional, para una posterior presentación y defensa de acuerdo a reglamento.

### 5.2 Características de la población beneficiaria

La población beneficiaria fueron estudiantes del nivel secundario de la Unidad Educativa Octavio Campero Echazú (ubicado en el barrio San Bernardo) y la Unidad Educativa Narciso Campero (ubicado en el casco viejo de la ciudad). Actualmente ambos corresponden al área urbana; socialmente la comunidad presenta un estatus que oscila entre la clase media, clase media baja y clase baja, presentando posibilidades económicas moderadas y en algunos casos muy escasos recursos. Se resume la población beneficiaria en el siguiente cuadro:

**Cuadro N°1**

<b>Características de la población</b>							
<b>Colegio</b>	<b>Octavio Campero Echazú</b>		<b>Total paralelos</b>	<b>Narciso Campero</b>		<b>Total Paralelos</b>	<b>Total por grado</b>
	<b>A</b>	<b>B</b>		<b>A</b>	<b>B</b>		
<b>3ro</b>	24	25	<b>49</b>	23	24	<b>47</b>	<b>96</b>
<b>4to</b>	23	24	<b>47</b>	25	25	<b>50</b>	<b>97</b>
<b>5to</b>	25	25	<b>50</b>	25	24	<b>49</b>	<b>99</b>
<b>Total por colegio</b>	146			146			
<b>Cantidad total de estudiantes: 292</b>							



Como se muestra en el cuadro, la población beneficiaria fueron los estudiantes de ambos colegios de los grados 3ro, 4to y 5to de secundaria entre hombres y mujeres que abarcan edades entre los 14 y 18 años ya que atraviesan una etapa evolutiva donde desarrollan sus capacidades de tomar decisiones con más responsabilidad. Esta población es tomada en cuenta debido a las situaciones negativas detectadas por los directores con respecto a embarazos, parejas a temprana edad, huidas del establecimiento y faltas entre compañeros.

### **5.3 Métodos, Técnicas e Instrumentos**

#### **5.3.1 Método**

Para la elaboración del proyecto en su fase inicial se emplearon los métodos:

**Teórico:** Es realizado con el objetivo de recolectar información sobre cualquier tema, y acrecentar nuestra comprensión del mismo. La información recolectada se usa para expandir el conocimiento y ayudarnos a comprenderlo mejor, cumpliendo con la construcción del conocimiento que facilite la interpretación conceptual de los datos empíricos, la construcción y desarrollo de teorías.

Por lo ya mencionado fue implementado al inicio de la elaboración del proyecto ya que se realiza la recopilación de teorías y bibliografía para la realización del programa, y evaluación del mismo y de igual manera extraer conceptos que van a sustentar el marco teórico.

**Empírico:** Se utilizan para descubrir y acumular un conjunto de hechos y datos como base para validar la propuesta a ofrecer en la investigación. Por lo cual fue implementado este método en la recogida de los datos, el registro y medición. (Hernández, Argüelles y Palacios, 2021)

En un segundo momento durante la implementación del programa y según el fundamento teórico de Piaget y cómo se forman los conocimientos, se aplica el **método activo participativo** ya que promueve y procura la participación activa y protagónica de todos los integrantes del grupo incluyendo al facilitador en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta metodología es una forma de crear y abordar los procesos de enseñanza aprendizaje y construcción del conocimiento. (Tiare Sanhueza/ Sofia Rojas/Maricarmen Núñez., 2017).

De igual forma según Labrador y Andreu (2008) se entiende como metodologías activas y participativa “aquellos métodos, técnicas y estrategias que utiliza el docente para convertir el proceso de enseñanza en actividades que fomenten la participación activa del estudiante y lleven al aprendizaje” (Metodologías activas y participativas en Educación física. Una propuesta de intervención: “La escuela de SuperPODERES” 2016 p. 4)

Esta metodología está presente a lo largo de toda la aplicación del programa ya que de esta manera se pueden obtener resultados más fructíferos en los estudiantes partiendo de sus propias experiencias en cada sesión por ende como resultado de cada actividad aplicada.

Así mismo se implementa el **método expositivo** que consiste en la presentación oral de un tema, lógicamente estructurado valiéndose de todos los recursos y técnicas que pueden ser directos (normativos) o indirectos (explicativos). Por lo tanto, este método fue usado en la exposición de los temas durante la ejecución del programa para una mayor comprensión del contenido y conceptos importantes.

### **5.3.2 Técnica**

Son herramientas imprescindibles en la fase de planificación. Son muy útiles como actividades a llevar a cabo, para definir la estructura de las actividades del proyecto y la temporalidad de las mismas. (Programa Formando Formadores, 2015, p 5).

#### **5.3.2.1 Dinámicas de trabajo en grupo**

Las dinámicas de trabajo en grupo son una serie de actividades interactivas que permiten reforzar determinados aspectos del trabajo en equipo. Cada dinámica incluye diferentes procedimientos sistematizados que se adaptan a las necesidades. (Bizneo blog,2022, 2-3), esta técnica se utilizó en distintas sesiones para lograr un trabajo en conjunto donde los estudiantes puedan apoyarse entre unos y otros.

#### **5.3.2.2 Rompehielos**

Es una actividad diseñada para ayudar a la gente a conocerse y por lo general incluye el intercambio de nombres y otra información sobre antecedentes personales para ayudar a que los grupos se vinculen y se conviertan en un equipo. (Comienzos y Finales: Estímulos Creativos y Actividades de Clausura, 2016), esta técnica fue usada en un gran número de sesiones como apertura para lograr así un ambiente más ameno donde los estudiantes estén atentos a las siguientes actividades.

#### **5.3.2.3 Dramatización**

Esta técnica se refiere a la interpretación "teatral" de un problema o de una situación. Se puede utilizar para ensayar las sugerencias o soluciones propuestas para un caso hipotético que puede semejar mucho a una situación de la vida real, llevando al grupo a una serie de diferentes etapas o a un problema complejo de relaciones humanas. Esta técnica fue utilizada

para que los estudiantes mediante la información impartida puedan plasmar en su actuación que harían si estuvieran en distintas situaciones donde deben tomar decisiones.

#### **5.3.2.4 Luvia de ideas**

Es una herramienta de planeamiento que se puede utilizar para obtener ideas respecto a lo que los estudiantes saben de un tema determinado. Esta técnica fue utilizada en distintas sesiones para que los estudiantes puedan hacer sus propios aportes a las sesiones en base a la información que ellos ya tienen y así valorar también si es errónea o correcta.

#### **5.3.2.5 Técnica audiovisual**

Se refieren a medios didácticos que con imágenes y grabaciones sirven para comunicar mensajes específicos. Entre los más populares se encuentra la diapositiva, la transparencia, la proyección de opacos, los diaporamas, el video y los nuevos sistemas multimediales de la informática. (MSc. Carlos Barros Bastida, MSc. Rusvel Barros Morales 2015) esta técnica fue utilizada en diversas sesiones para afianzar los conocimientos o para mostrar situaciones que lleven a la reflexión de los estudiantes y puedan compartir su pensar en base a ello.

### **5.3.3 Instrumentos**

Los instrumentos de investigación son los recursos que el investigador puede utilizar para abordar problemas y fenómenos y extraer información de ellos que, combinados con técnicas permiten recopilar y analizar los datos que se van a estudiar. (Programa Formando Formadores, 2015, p7)

### 5.3.3.1 Pre y post test

Es un diseño de prueba previa y posterior en el que se toman medidas en individuos antes y después de que estén involucrados en algún tratamiento. (Avances en la Medición Psicológica y Educativa,1996).

Para llevarse a cabo la aplicación del programa, previamente se realizó esta prueba con una serie de preguntas divididas en las tres áreas de trabajo, con las cuales se podrá evaluar el nivel de conocimiento y de efectividad de la aplicación.

Contiene preguntas cerradas donde el estudiante tuvo que elegir una sola opción de acuerdo a sus criterios y conocimientos ya que en él se encontrarán cuestionantes acerca de los temas a tratar y también su propia vivencia.

Lo cual mide los conocimientos acerca de la educación sexual, los valores y su propia practica de los mismos y así también conocimientos y practicas sobre el área de relación de pareja, este instrumento cuenta con preguntas cerradas de selección y en escala, divididas de la siguiente manera:

- 12 preguntas en el área de Educación Sexual
- 15 preguntas en el área de Valores
- 10 preguntas sobre Relación de Pareja

La formulación de propuesta de instrumento fue realizada en acompañamiento con la tutora de materia Lic. Verónica Gonzales y fue validado por el docente que trabaja el área de sexualidad Lic. Bismarck Gutiérrez. (anexo 1).

### **5.3.3.2 Programa**

Es un proceso planificado y sistemático de enseñanza aprendizaje orientado a hacer fácil la adquisición, elección y mantenimiento de prácticas saludables y evitar las prácticas de riesgo. (Programa de educación para la salud Módulo 1 Salud – Enfermedad 2016 p. 9)

Esta propuesta de programa fue diseñada para adolescentes de 14 a 18 años, cursantes de los niveles 3ro, 4to y 5to de secundaria, dividido en las siguientes áreas: Educación Sexual, Valores y Relación de pareja, consta de 25 sesiones y fue elaborada con base en diferentes programas consultados como apoyo, los mismos que se encuentran mencionados en el acápite bibliografía.

**Cuadro N°2**

<b>Resumen de Programa</b>			
<b>TEMA/ACTIVIDAD</b>	<b>HORAS</b>	<b>CURSOS</b>	<b>TOTAL HORAS</b>
1. Presentación muestra de parámetros y evaluación pre test	1h 30mn	12	18h
<b>ÁREA: EDUCACIÓN SEXUAL</b>			
2. Sexualidad Sexo y coito	1h 30min	12	18h
3. Sexualidad y órganos sexuales	1h 30min	12	18h
4. Adolescencia y pubertad	1h 30 min	12	18h
5. Enfermedades de transmisión sexual	1h 30 min	12	18h
6. Embarazo adolescente	1h 30min	12	18h
7. Métodos anticonceptivos	1h 30min	12	18h
<b>ÁREA: VALORES</b>			
8. Los valores	1h 30min	12	18h
9. Comunicación Asertividad	1h 30min	12	18h
10. Demostrando asertividad	1h 30min	12	18h
11. Responsabilidad	1h	12	12h
12. Responsabilidad en la pareja	1h30min	12	18h
13. Amor	1h 30min	12	18h
14. Respeto	1h 30min	12	18h
15. Empatía	1h 30min	12	18h
16. Me respeto y te respeto	1h 30min	12	18h
<b>ÁREA RELACIÓN DE PAREJA</b>			
17. Me demuestro amor propio	1h 30min	12	18h
18. Yo importo	1h 30min	12	18h
19. Enamoramiento sano	1h 30min	12	18h
20. Yo puedo opinar	1 h 30min	12	18h
21. Noviazgo	1h 30min	12	18h
22. Dependencia de pareja	1h 30min	12	18h
23. Violencia de pareja	1h 30min	12	18h
24. Violencia y sus repercusiones a largo plazo	1h 30min	12	18h
25. Conclusiones y post test	1h 30min	12	18h
26. Revisión y corrección	50h	2	100h
<b>Total: 544 horas</b>			

#### 5.4 Contraparte Institucional.

**Físico:** En la unidad educativa Octavio Campero Echazú se puso a disposición para la práctica un gabinete psicológico para la atención de las dudas de estudiantes de manera personal y así mismo un salón para el trabajo por grupos.

En la unidad educativa Narciso Campero las aplicaciones se realizan en las aulas de cada curso correspondiente.

**Material:** Ambas unidades educativas proporcionaron a la practicante el uso de data show y parlantes para las distintas presentaciones. El resto de material necesario para el programa fue llevado por la practicante.

**Cuadro N°3**

CRONOGRAMA										
Actividad	Gestión 2023									
	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov
Revisión bibliográfica	X	X								
Selección de los instrumentos		X								
Selección de la muestra	X									
Recojo de la información			X	X	X	X	X			
Procesamiento de la información				X			X	X		
Redacción del informe final									X	X



# **CAPÍTULO VI**

## **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

El presente capítulo estará estructurado de acuerdo al cumplimiento de los objetivos específicos desarrollando cómo se logró los mismos para realizar el análisis e interpretación de los resultados obtenidos durante la aplicación del programa.

### **6.1 OBJETIVO ESPECÍFICO N°1**

**“Evaluar el nivel de conocimiento sobre sexualidad y práctica de valores”.**

A continuación, en las distintas tablas vamos desglosando los resultados obtenidos de la aplicación del pre test realizado a los estudiantes de ambos colegios con los cuales se trabajó con ello respondemos a nuestro primer objetivo específico.

Cuadro N°4

ÁREA EDUCACIÓN SEXUAL											
PREGUNTAS		Res		Resp		Total					
		puestas correctas		uestas incorrectas		r					
		r.		r		r					
	El concepto de coito está dentro de la sexualidad	36	1%	6	9%	92	00%				
	Se denomina sexo al conjunto de caracteres funcionales y estructuras de acuerdo a los cuales un organismo es clasificado como "mujer" u "hombre"	95	7%	7	3%	92	00%				
3	Mantener relaciones sexuales con distintas personas sin protección aumenta el riesgo de contagio de cualquier ITS y de embarazos no deseados.	58	4%	34	6%	92	00%				
	Existen órganos sexuales en hombre y mujer con el mismo nombre	6	2%	54	8%	92	00%				
	La pubertad es el inicio de la adolescencia	13	9%	79	1%	92	00%				
	La adolescencia está marcada por los cambios físicos y psicológicos	8	4%	94	6%	92	00%				
	Todas las infecciones de transmisión sexual no son dolorosas desde el primer momento ni con secuelas para toda la vida	02	5%	90	5%	92	00%				
	Una mujer puede quedar embarazada en su primera relación coital y durante la regla.	76	1%	16	9%	92	00%				
	El embarazo durante la adolescencia es vivido como un drama, debido al rechazo de los padres y/o la indiferencia de los amigos y pone en riesgo los resultados académicos y el desarrollo socioeconómico de la madre.	43	9%	49	1%	92	00%				
0	Una diferencia entre los preservativos es que el femenino puede ser colocado horas antes del coito	5	3%	97	7%	92	00%				
1	El método más seguro para prevenir ITS y embarazos es la abstinencia	4	2%	28	8%	92	00%				
<b>En la última cuestionante de esta área no existe respuesta correcta o incorrecta</b>											
12	Como calificas la información que tienes sobre sexualidad	Nula		Escasa		Suficiente		Completa		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%		
		18	6%	176	61%	65	22%	33	11%	292	100%

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo a los datos obtenidos en la evaluación del pre test podemos evidenciar de manera general que en el área de educación sexual la cantidad de respuestas incorrectas denotan el bajo conocimiento sobre algunos temas representando un número significativo a comparación de las respuestas correctas.

Sobre el conocimiento acerca del coito, un 81% conoce que el concepto está dentro de la sexualidad siendo este una parte de la relación sexual, e implica la participación de los órganos genitales externos o internos. (Sanitas, 2023, La Relación Sexual, p.3).

Casi la mitad de los estudiantes no conocen que el sexo es el conjunto de características biológicas funcionales que diferencia a los hombres de las mujeres y que estas diferencias se hacen evidentes a través de los órganos sexuales y sus funciones, con ello los hombres producen espermatozoides y las mujeres producen óvulos, pues se evidencia un porcentaje del 33% de respuestas incorrectas. (CIES, 2003 “Senderos de la Sexualidad”, p 9)

Con respecto a que: mantener relaciones sexuales con distintas personas sin protección aumenta el riesgo de contagio de cualquier ITS y embarazo no deseado, un 46% respondió incorrectamente, con lo cual es importante destacar que en los adolescentes el conocimiento sobre la posibilidad de embarazo puede ser percibido, pero la mayor parte de las veces los jóvenes no están totalmente conscientes de las responsabilidades que conlleva tener una vida sexualmente activa. (Guía de capacitación en Liderazgo y Sexualidad para Jóvenes, 2021)

Podemos notar que la diferencia entre resultados correctos e incorrectos es muy significativa con respecto a los órganos sexuales, siendo solo el 12% respuestas correctas y el 88% de los estudiantes afirma no conocer que existen órganos sexuales en hombres y mujeres con el mismo nombre, como el meato urinario y el monte de venus. Por lo cual es importante reforzar este conocimiento pues es parte de conocernos a nosotros mismos.

Por otro lado, un porcentaje significativo como es 61% no reconoce a la pubertad como la primera parte de la adolescencia y que es la etapa donde se lleva a cabo el proceso de cambios físicos, en el cual el cuerpo del niño o niña adquiere la capacidad de la reproducción sexual, al convertirse en adolescentes. (Sadock & Sadock 2007 p. 139)

Un 66% respondió incorrectamente con respecto a lo que es el conocer que la adolescencia está marcada por cambios físicos y psicológicos y es un periodo por el cual todos los seres humanos atraviesan, que está marcado como una etapa de desarrollo y descubrimiento de su propia identidad biológica, psicológica, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y el convertirse en adulto. (Guía de capacitación en Liderazgo y Sexualidad para Jóvenes, 2021)

Respecto a las enfermedades de transmisión sexual se puede notar que un 65% respondió de manera incorrecta, pues cree que todas las infecciones de transmisión sexual no son dolorosas desde el primer momento ni con secuelas para toda la vida, siendo que existen varias ITS que pueden dejar secuelas o estar presentes a lo largo de toda la vida como lo es el VIH.

El 39% de estudiantes no está consciente acerca de que una mujer puede quedar embarazada en su primera relación coital o durante la regla, pues ninguno de los casos

garantiza que los espermatozoides no lleguen al ovulo. Por ello, es importante contemplar el uso de métodos anticonceptivos. Al elegir un anticonceptivo, toma en cuenta la doble protección, es decir, utilizar un anticonceptivo hormonal.

En lo referido a que el embarazo durante la adolescencia es vivido como un drama, debido al rechazo de los padres y/o la indiferencia de los amigos y pone en riesgo los resultados académicos y el desarrollo socioeconómico de la madre; se muestra una gran aproximación de resultados siendo 51% incorrectas y 49% correctas, lo cual puede ser debido a la falta de orientación en los adolescentes antes de tener relaciones coitales lo cual propicia que un embarazo sea visto por ellos como algo normal sin pensar en los riesgos y los cambios que tendrá que vivir durante su vida.

Se puede evidenciar un gran porcentaje de 67% de respuestas incorrectas acerca de la diferencia entre el preservativo masculino y femenino, lo cual requirió refuerzo de conocimientos en los métodos anticonceptivos, pues si bien el condón masculino es uno de los más fiables la mujer puede colocarse un condón femenino hasta 8 horas antes de las relaciones sexuales a diferencia del masculino. (CIGNA 2023 p. 5)

Acerca de la abstinencia en la sexualidad un 78% no conocía que es el método anticonceptivo más fiable entre todos los demás pues consiste en evitar relaciones coitales por lo cual no se pueden dar embarazos no deseados ni ITS. (Manual en consejería en salud sexual y reproductiva para los y las adolescentes. San José: Programa Atención Integral a la Adolescencia, 2000, p. 302)

Con respecto a la última cuestionante del área de Educación Sexual se desea conocer que tanto consideran los estudiantes saber sobre las temáticas, pudiéndose evidenciar que un

total de 67% tiene conocimientos entre nulos y escasos siendo un porcentaje representativo sobre el 33% de respuestas que indican que su conocimiento es suficiente y completo al hablar de educación sexual representando la minoría.

**Cuadro N°5**

<b>ÁREA VALORES</b>											
<b>PREGUNTAS</b>		<b>Res</b>		<b>Resp</b>		<b>Total</b>					
		<b>puestas correctas</b>		<b>uestas incorrectas</b>		<b>r</b>					
		<b>r.</b>		<b>r</b>		<b>r</b>					
<b>3</b>	Los valores son virtudes o cualidades que caracterizan a una persona o una acción, y que se consideran positivos	56	3%	36	7%	92	00%				
<b>4</b>	Los valores se transmiten de generación en generación	58	6%	34	4%	92	00%				
<b>5</b>	Ser una persona asertiva quiere decir comunicar el sentir y pensar de manera adecuada	03	5%	89	5%	92	00%				
<b>6</b>	Ser asertivo en una relación es tener la capacidad de decir algo que me molesta, pero sin herir.	40	8%	52	2%	92	00%				
<b>7</b>	La responsabilidad como valor conlleva el hacerme cargo de las consecuencias de mis acciones	76	0%	16	0%	92	00%				
<b>8</b>	La responsabilidad afectiva es hablar sobre mis sentimientos con mi pareja	23	2%	69	8%	92	00%				
<b>9</b>	Amar implica actitudes y comportamientos empáticos	9	0%	03	0%	92	00%				
<b>0</b>	Mi pareja no me respeta si me agrede y me pide disculpas	45	0%	47	0%	92	00%				
<b>1</b>	Es demostrar empatía cuando alguien necesita con quien hablar y lo escucho	20	1%	72	9%	92	00%				
<b>ESCALA DE EVALUACIÓN DE VALORES</b>											
<b>PREGUNTAS</b>		<b>Nunca</b>		<b>Casi nunca</b>		<b>Siempre</b>		<b>Casi siempre</b>		<b>Total</b>	
		<b>Fr</b>	<b>%</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>	<b>Fr</b>	<b>%</b>
<b>22</b>	Respondo de mala manera cuando un compañero quiere pelear	46	16%	98	34%	17	6%	131	44%	292	100%
<b>23</b>	Realizo cosas que no me parecen bien por pedido de mis amigos	58	20%	109	37%	36	12%	89	31%	292	100%
<b>24</b>	Llego puntualmente a la hora fijada con mis amistades	45	15%	120	41%	35	12%	92	32%	292	100%
<b>25</b>	Escuchar a mi pareja si tuvo una discusión en casas	12	4%	69	24%	109	37%	102	35%	292	100%
<b>26</b>	Es prudente decir “te amo” al primer mes de relación de pareja	62	21%	81	28%	21	7%	128	44%	292	100%
La última cuestionante está basada en la práctica de cada estudiante											
<b>27</b>		<b>Empatía</b>		<b>Respeto</b>		<b>Responsabilidad</b>		<b>Amor</b>		<b>Asertividad</b>	
		<b>Total</b>									



Valor que practicas más en tu diario vivir	29	10%	98	34%	88	30%	65	22%	12	4%	292	100%
--	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	----	-----	------

Fuente: Elaboración propia

En una primera parte del área de valores se realizaron preguntas cerradas con respecto a las temáticas.

Los estudiantes que consideran que los valores son virtudes o cualidades que caracterizan a una persona o una acción y que se consideran positivos son un porcentaje de 54% lo cual demostró que es necesario reforzar los conocimientos acerca de los valores además de las prácticas de los mismo (PREVENCIÓN Y ATENCIÓN PRIMARIA MINISTERIO DE SALUD -MENDOZA, Susana Cantini,2014, p1)

El 66% de los estudiantes afirman que los valores se transmiten de generación en generación, aunque sobrepasa el 34%, se requiere aclarar las dudas sobre el tema para que de esta manera los estudiantes puedan estar seguros de que efectivamente los valores pueden ser heredados.

En lo referido a la asertividad, puede ser definida como la comunicación de las opiniones, creencias, sentimientos y deseos personales de una forma directa, honrada y adecuada. El porcentaje de respuestas nos muestra que los estudiantes no conocían que es la asertividad pues el 65% respondió de manera incorrecta. (Guía de capacitación en Liderazgo y Sexualidad para Jóvenes, 2021)

En cuanto a las respuestas obtenidas con respecto a ser asertivo en la pareja, los resultados demuestran que los estudiantes están dudosos con respecto a lo que es la asertividad y como sería una práctica de este valor en la pareja por lo cual, poco menos del 50% respondió correctamente demostrando que se necesita reforzar esta área.

La responsabilidad es considerada un valor del ser humano. A través de ella, los individuos toman decisiones de manera consciente y se hacen cargo de las consecuencias que puedan derivar de ellas sin embargo casi el 50% de estudiantes respondió incorrectamente demostrando no conocer que conlleva la responsabilidad. (Editorial ETC, 2021, 5)

Con respecto a la responsabilidad afectiva el 58% de los estudiantes respondió incorrectamente sobre la cuestionante, lo cual demuestra que más de la mitad de estudiantes no conoce qué conlleva la responsabilidad afectiva. (Ps. Alejandra Zuleta, 2022, p. 3)

De acuerdo a conocer si amar implica actitudes y comportamientos empáticos, el 70% de los estudiantes respondió de manera incorrecta, demostrando no conocer que la empatía es reconocer y entender las emociones del otro sin vulnerar las propias por lo cual se requiere reforzar este valor tanto en que conozcan lo que implica como la práctica del mismo pues es un valor fundamental de practicar. (Agustín Ajenjo López, 2019)

Se puede apreciar que existe una división de pensamientos, pues el 50% reconoce que el hecho de que una persona pida disculpas después de haber agredido a su pareja, no es una señal de respeto, lo cual es una situación preocupante porque demuestra que se ha normalizado el hecho de ser agredidos por nuestra pareja ya sea física o psicológicamente.

En lo referido a la empatía, es reconocer y entender las emociones del otro sin vulnerar las propias, conlleva el escuchar a la otra persona cuando ella lo necesita, con lo cual podemos notar, con respecto a esta pregunta que el 51% de los estudiantes respondió incorrectamente, demostrando no conocer lo que es el valor de la empatía.

Se realizaron cinco preguntas en cuanto a valores donde no existe respuesta correcta o incorrecta de parte de los estudiantes.

En el pre test el 50% de estudiantes dijo que nunca y casi nunca responde de mala manera cuando un compañero quiere pelear, el otro 50% indica que siempre y casi siempre lo hace. Pudiendo notar que la mitad de estudiantes ya practica el valor del respeto sin embargo se requiere reforzar pues es una actitud que reconoce y aprecia el valor y la dignidad de los demás y los trata de acuerdo a ese valor, es tratar a los demás como deseas ser tratado, querer para los demás el bien que quieres para ti. (Parlamento de Navarra, 2014)

En cuanto a realizar cosas “que no me parecen bien por pedido de mis amigos”, casi el 50% de los estudiantes respondió que siempre y casi siempre lo hace por lo cual no estaría practicando el valor de la asertividad que conlleva el saber cuándo decir SI y cuando decir NO, además rechazar peticiones con las cuales no estamos de acuerdo sin llegar a la agresividad. (Guía de capacitación en Liderazgo y Sexualidad para Jóvenes, 2021)

Se destaca la práctica de valores como el respeto al tiempo de los demás y la responsabilidad de cumplir algo a lo que me he comprometido como es el caso de llegar puntualmente, sin embargo, un total de 56% afirma que nunca y casi nunca llegan de manera puntual por lo cual demostraría que no están practicando estos valores.

De acuerdo a la pregunta sobre la práctica de empatía un 72% de los estudiantes dice practicar situaciones como escuchar al otro cuando lo necesita lo cual nos demostraría que aplican la empatía en su diario vivir aun sin percibirlo como tal.

El 51% de los estudiantes cree que es prudente decir “te amo” a su pareja durante el primer mes de relación lo cual llama la atención pues nos quiere decir que no conocen que

se necesita una duración de mínimo diez años de relación, tras la cual se puede o bien continuar las fases hasta el amor real, o bien reiniciar el ciclo de las etapas del amor. (Gemma Adsuara Arrufat, 2021)

Para finalizar el área, se quiso conocer que valores practican más en su diario vivir prevaleciendo el respeto con 34%, la responsabilidad con 30%, el amor con 22%, y entre los niveles más bajos se encontraría la empatía y la asertividad sumando entre ambos solo el 14%. No existen valores unos más importantes que otros, ya que todos llegan a complementarse, sin embargo, los resultados demuestran las áreas que requieren más apoyo y reflexión.

Cuadro N°6

ÁREA RELACIÓN DE PAREJA													
Las siguientes preguntas con respecto a la relación de pareja, no tienen respuestas correctas o incorrectas.													
8	Con relación al amor propio tu...	No te aceptas a ti mismo		En general no te aceptas, algunos aspectos si		Te aceptas a ti mismo con insatisfacciones		Te aceptas y estas satisfecho de ti mismo, no en todo		Feliz de ser como eres		Total	
		r.		r.		r.		r.		r.		r.	
		9	0%	8	7%	7	3%	0	4%	8	6%	92	00%
10	Cada cuánto te das a ti mismo palabras de aliento y de amor...	1 o 2 veces por semana		Todos los días		Nunca lo hago		Unas cuantas veces al mes					
		5	9%	6	9%	9	%	32	5%	92	00%		
Seguidamente se muestran las preguntas con respuestas correctas e incorrectas del área Relación de pareja													
PREGUNTAS								Respuestas correctas		Respuestas incorrectas		Total	
								r.		r.		r.	
9	Es difícil amar a otro ser si uno mismo no ha experimentado, no sabe, no ha interiorizado el amor propio							18	0%	74	0%	92	00%
11	Forjar un enamoramiento sano significa reconocer que mi pareja al igual que yo es imperfecta							58	4%	34	6%	92	00%
12	En una pareja de noviazgo está bien que ambos consensuen							77	1%	15	9%	92	00%
13	Tener una relación física con alguien supone compartir una parte muy personal. Para sentirte más segura/o es importante conocer tus límites: qué cosas te gusta hacer y qué no.							94	6%	8	4%	92	00%
14	La “apropiación del otro” forma parte de las fases del enamoramiento							1	8%	11	2%	92	00%
15	Si mi pareja se burla de mi me debe parecer normal							40	8%	52	2%	92	00%
16	Es normal buscar ayuda profesional cuando una pareja se enoja o discute							28	4%	64	6%	92	00%

7	Una causa de la dependencia emocional es la sobreprotección de los padres	07	7%	85	3%	92	00%
---	---	----	----	----	----	----	-----

Fuente: Elaboración propia.

En la última área de evaluación, las preguntas se relaciona los valores y educación sexual, en cuanto a la pregunta 28 y 30 no existe una respuesta correcta o incorrecta por lo cual los estudiantes marcaron de acuerdo a sus vivencias:

Los estudiantes debían marcar en cuanto a demostrarse amor propio, siendo el valor más alto el 47% de estudiantes que dicen que no se aceptan a sí mismos o solo unos aspectos por lo cual destacaría que aproximadamente la mitad no practica el amor propio, el 37% si lo hace, pero con insatisfacciones y falencias y solo el 16% está feliz de ser como es, representando un valor inferior.

En cuanto a darse palabras de aliento y de amor, el 52% lo hace en ocasiones esporádicas o nunca lo hace, el 29% lo hace una o dos veces por semana y solo el 19% lo hace todos los días.

En cuanto a las respuestas correctas e incorrectas de esta área se obtiene los siguientes resultados:

Un porcentaje elevado de 60% son respuestas incorrectas con respecto al amar a otro ser si uno no ha experimentado, no sabe o no ha interiorizado el amor propio, dando a denotar que se necesita reforzar el saber que es el amor propio para poder demostrar el amor a los demás. Siendo el amor propio fundamental para entablar una relación con otra persona, pues es la aceptación, el respeto, las percepciones, el valor, los pensamientos positivos y consideraciones que tenemos hacia nosotros mismos. ("Qué es el Amor Propio (y su significado)" 2020 p. 3)

Aproximadamente el 50% de los estudiantes respondieron de manera incorrecta sobre la relación de pareja, donde con ello se evidencia que no conocen lo que conlleva un enamoramiento sano y el hecho de reconocer “que mi pareja al igual que yo es imperfecta”, demostrando también el respeto y la empatía hacia la otra persona.

En lo referido al noviazgo 39% respondió de manera incorrecta, si bien no supera la mitad de población piensan que no está bien consensuar en pareja sobre las decisiones que se tomen, y al estar en un noviazgo las personas deben resolver problemas y tomarse un tiempo para decidir si quieren ser una pareja estable o no, un noviazgo sano en la adolescencia es determinante para evitar que los jóvenes se expongan a heridas emocionales o situaciones con desenlaces indeseados. (Ximena Gutiérrez, UNFPA, El noviazgo, 2013, p. 4)

El 34% de los estudiantes negó que el hecho de tener una relación física con alguien supone compartir una parte muy personal. Sin embargo, en este momento de la relación donde se da la unión física es positivo el conocer tus límites y los límites del otro para evitar hacer algo que no se quiera o se sienta obligado.

En cuanto a las fases del enamoramiento solo el 28% afirmó que “la apropiación del otro” forma parte de las fases del enamoramiento, sin embargo, es importante en esta fase que la persona empiece a ser conscientes de la posibilidad de hacer suya a la otra persona, es decir, de lograr incorporarlo a su vida. Se trata de comprobar si la atracción por el otro es correspondida hacia su propia persona. (Gemma Adsuara Arrufat, 2021, p. 4)

El 52% de los estudiantes no cree que sea algo negativo el hecho de que su pareja se burle de ellos, sin embargo, esto forma parte del respeto el no desvalorizar los sentimientos

o emociones de la otra persona, el burlarse del otro no es lo mismo que compartir un momento de risas en grata compañía donde puedan sentirse tranquilos y no juzgados.

Respecto al normalizar buscar ayuda cuando una pareja tiene diferencias, el 66% respondió que no es necesario sin embargo el momento adecuado para acudir a terapia en pareja es cuando aparece un conflicto que no se puede solucionar dentro del seno de la misma, el problema puede estar relacionado con la comunicación en sí o que sea la misma comunicación la que no permite solucionar el conflicto por lo cual se necesita ayuda de un profesional. (Eva Martínez Arredondo, Cuídate Plus, 2022, p. 10)

Finalizando el pre test, el 63% de los estudiantes señalaron que no es una causa de la dependencia emocional la sobreprotección de los padres, sin embargo, si juega un rol importante puesto que de acuerdo a la crianza de los niños y los lazos que se formen, al ser más grandes en muchos casos van a buscar esa misma protección en la pareja lo cual no siempre será proporcionado. (Lemos-Hoyos 2007; Izquierdo-Martínez & Gómez-Acosta, 2013).

Con los resultados ya mencionados de acuerdo a los datos obtenidos de la evaluación se puede evidenciar que es necesaria y viable la aplicación del programa de “Educación sexual y formación de valores” ya que los estudiantes si bien tienen conocimiento estos son escasos con referencia que sería lo certero a lo que no es y tienen una información en muchos casos errónea lo cual podría repercutir en un futuro en situaciones irreversibles.

## **6.2. OBJETIVO ESPECÍFICO N°2 Y 3**

**“Implementar un programa de educación sexual sobre embarazo precoz, métodos anticonceptivos, enfermedades de transmisión sexual y relación de pareja”**



**“Promover la formación en valores como ser: asertividad, responsabilidad, respeto, empatía y el amor”.**

A continuación, mostraremos la aplicación del programa respondiendo a nuestro segundo y tercer objetivo específico ya mencionados. Los cuales se han logrado trabajando durante 25 sesiones divididas en tres áreas: educación sexual, valores y relación de pareja.

La aplicación se realizó en dos unidades educativas en las cuales se abordó a estudiantes del nivel secundario de 3ro a 5to.

### **SESIÓN 1: “PRESENTACIÓN Y PRETEST”**

**OBJETIVO DE LA SESIÓN: Establecimiento del rapport y evaluación inicial.**

**DURACIÓN: 1h 30min**

#### **ACTIVIDAD 1: PRESENTACIÓN**

Objetivo: Crear un ambiente de confianza con los estudiantes.

Material: Ninguno

1: Se invitó a los estudiantes a pasar al salón donde se realizó la sesión, se sentaron formando un círculo de manera que la facilitadora quedó al centro de todos los estudiantes.

2: La facilitadora se presentó ante el grupo dio su nombre completo, comentó que es estudiante de la carrera de Psicología y explicó a los estudiantes que el motivo por el cual los visitaba era para emprender un proyecto interesante referido a la educación sexual y la formación de los valores.

#### **ACTIVIDAD 2: ROMPE HIELO: ENSALADA DE FRUTAS**

Objetivo: Fomentar un ambiente de confianza de los estudiantes hacia el facilitador.

Material: Tarjeta

1: A cada estudiante se le fue diciendo el nombre de una fruta el cual deberían recordar, estas eran: manzana, naranja, plátano y papaya.

2: Se les explicó que la dinámica consiste en que la persona que esté al frente dirá el nombre de alguna de las frutas antes mencionadas y a los que les tocó esa fruta deberán moverse y cambiar de lugar.

3: La persona que está al centro debía intentar entrar a uno de los espacios vacíos mientras los demás se cambian y de esta manera al lograrlo otra persona será la que quede al frente para dar la nueva indicación.

4: También otra alternativa de decir el nombre de la fruta sería “ensalada de frutas” donde todos debían moverse.

5: Después de realizarlo por lo menos seis veces de manera rápida, a la última persona en quedarse al centro se le dio una tarjeta que tenía escrito el nombre del programa, el cual debía decirlo a sus compañeros a viva voz y de manera cómica.

6: Al finalizar aplaudimos al compañero y todos se mantuvieron en sus lugares para realizar la siguiente actividad.

### ACTIVIDAD 3: PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

Objetivo: Que los estudiantes puedan conocer los alcances del programa.

Materiales: Ninguno

1: Se compartió una explicación breve de cómo se llevaría a cabo el trabajo durante el desarrollo del programa, indicando que son un total de 25 sesiones en las cuales se trabajaría distintas temáticas con relación a lo que es la educación sexual y la práctica de valores.

2: Aclaremos preguntas de los estudiantes que en su mayoría fueron sobre los días de aplicación y se les explicó que eso sería de acuerdo a los horarios de los maestros.

#### ACTIVIDAD 4: REGLAS DE CONVIVENCIA

Objetivo: Permitir que los estudiantes puedan marcar sus propios límites durante el desarrollo del programa.

Material: Pliegue de papel sabana, marcadores

##### Procedimiento

1: Se pegó el papel sabana en blanco sobre la pizarra.

2: Se explicó a los estudiantes que es importante seguir reglas de convivencia ya que con ello marcaremos los límites tanto para esta sesión como para las próximas.

3: Luego de la aclaración se pidió a los estudiantes que puedan aportar que reglas podríamos seguir para tener una buena convivencia durante las sesiones, se les fue dando pautas para que ellos mismos ordenen sus ideas y puedan aportar. Se mencionó reglas como: respeto en el aula, no sacar celulares, levantar la mano para hablar, no comer durante la sesión, etc.

4: Al finalizar entre todos leímos las reglas recalcando que estén claras y que debían tomarlas en cuenta para las sesiones siguientes.

## ACTIVIDAD 5: “PRE TEST”

Objetivo: Evaluar los conocimientos previos de los estudiantes sobre sexualidad, relación de pareja y valores.

Material: Hojas de pretest, bolígrafos.

### Procedimiento

1: Se entregaron las hojas de pretest a los estudiantes.

2: Antes de comenzar, se les explicó que debían leer detenidamente las preguntas y que respondieran con la mayor sinceridad posible de acuerdo a sus conocimientos, por lo cual no se necesitaba hablar con el compañero del costado ni consultar en su celular. (anexo 2)

3: Transcurrido el tiempo se recogieron las pruebas conforme terminaban de llenarlas.

4: Al ser recogidas todas las pruebas agradecimos a los estudiantes y se les informó cuando sería la próxima sesión.

**OBSERVACIONES:** En esta primera sesión se pudo observar que los estudiantes son un poco inquietos y muy curiosos, se hacían preguntas entre ellos que no quisieron compartir en muchos de los casos, de primera instancia se notó una diferencia entre los alumnos de uno y otro colegio de acuerdo al comportamiento pues los de Octavio Campero Echazú eran más centrados que los de Narciso Campero, pues al ser grupos que no tienen un rango de edad se nota la diferencia entre el comportamiento de los mayores con los menores.

CONCLUSIÓN: Se logró establecer el rapport con los estudiantes y evaluar los conocimientos previos acerca de las áreas a trabajar, educación sexual, valores y relación de pareja y darse a conocer como la facilitadora del programa a llevarse a cabo.

## **ÁREA: EDUCACIÓN SEXUAL**

### **SESIÓN 2: SEXUALIDAD, SEXO Y COITO**

**OBJETIVO DE LA SESIÓN: Comprender la diferencia entre sexualidad, sexo y coito.**

**DURACIÓN: 1h 30min**

#### **ACTIVIDAD 1: ROMPE HIELO LA PELOTA REVOLTONA**

Objetivo: Fomentar la colaboración entre los participantes.

Material: Pelota

Procedimiento

1: Se dio la bienvenida a los estudiantes y conforme ingresaban se les pidió que armen un círculo entre todos.

2: Formado el círculo se dio una pelota a uno de los estudiantes, el sería el número 1 y se les explicó que esta debía pasar a cada uno de sus compañeros de manera aleatoria, al que le llegue la pelota tenía que continuar con la numeración sin equivocarse por lo cual debían estar atentos.

3: Comenzada la dinámica al que se equivocaba, hacia caer la pelota o pasaba a un compañero repetido debía volver a comenzar, se tenía que llegar a completar con todos los compañeros del círculo.

4: Se culminó la actividad después de varios intentos y se aplaudió el empeño que pusieron en terminar la actividad.

## ACTIVIDAD 2: ACLARACIÓN DE TÉRMINOS

Objetivo: Consolidar los conocimientos acerca de lo que es sexo, sexualidad y coito en hombres y mujeres.

Material: Diapositivas, data

Procedimiento

1: Se pidió a los estudiantes acomodar las sillas para sentarse frente a la exposición de las diapositivas y la facilitadora.

2: Se inició la exposición consultando si saben ¿Qué es la sexualidad?, escuchamos dos o tres opiniones, entre las cuales las más reiteradas fueron: que es la relación entre dos personas o que es el tener relaciones sexuales con otra persona.

3: Luego se preguntó cuál es la diferencia entre sexo y coito y de igual forma escuchamos dos o tres opiniones. Entre las cuales las más comunes fueron que ambas quieren decir lo mismo, que es tener relaciones y también hubo respuestas de que se nombra sexo a la diferencia entre hombre y mujer.

4: De acuerdo a las ideas que compartieron explicamos el concepto de cada uno y las diferencias que hay entre estos tres términos de la educación sexual mediante las diapositivas preparadas:

Con respecto a la sexualidad se dijo que: Es un aspecto central del ser humano presente a lo largo de toda la vida, incluye el sexo, las identidades y los papeles sexuales, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. Así también la sexualidad se vive y se expresa en pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes,

valores, comportamientos, prácticas, papeles y relaciones que se ve influida por la interacción de diversos factores.

En cuanto al sexo se dijo que: El sexo es el conjunto de características biológicas, anatómicas, fisiológicas y cromosómicas funcionales de la especie humana que diferencia a los hombres de las mujeres, estas diferencias se hacen evidentes a través de los órganos sexuales internos y externos y sus funciones, es así que con ello los hombres producen espermatozoides y las mujeres producen óvulos y también se ve diferenciado por ejemplo, vello facial y hombros más amplios en los hombres, así como glándulas mamarias y caderas más predominantes, en mujeres.

Por último, en cuanto al coito: El coito es la unión sexual entre dos individuos de distinto sexo. En los seres humanos el coito es una parte de la relación sexual, e implica la participación de los órganos genitales externos o internos; tiene dos componentes, uno es fisiológico: la formación de un nuevo ser ya que el coito vaginal consiste en la penetración del pene estando erecto en la vagina y su objetivo primario es la reproducción de parejas heterosexuales fértiles. El otro, emocional, la expresión de la pasión y del afecto entre dos personas. El período de durabilidad de este acto puede ser desde dos minutos, hasta más de cuarenta minutos.

5: Al finalizar realizamos lluvia de preguntas de la facilitadora a los estudiantes y viceversa para afianzar lo aprendido acerca de estos términos, entre ellas ¿existe diferencia entre sexo y coito? ¿usamos correctamente los términos en la actualidad? ¿comprendemos el alcance de lo que es el término de sexualidad? ¿es importante conocer estos términos para tener una relación de pareja?



6: Escuchamos los distintos aportes de los estudiantes y también se respondió las dudas que ellos plantearon, con ello se culminó la actividad.

### ACTIVIDAD 3: CONOZCÁMONOS MEJOR

Objetivo: Describir la anatomía de los órganos sexuales y reproductivos.

Material: Esquemas, hojas guía de nombres y funciones, marcadores

#### Procedimiento

1: Se pegó los carteles, donde se muestra los esquemas de órganos internos y externos sexuales del hombre y la mujer.

2: Se formaron dos grupos dependiendo el nro. de estudiantes, en ocasiones fue mitad y mitad y otras fueron grupos de diez personas.

3: A cada grupo se le entregaron tres hojas guía en la cual estaban descritas todas las partes que debían ubicar en los esquemas junto con su marcador. (anexo 3)

4: Se les indico que debían leer y analizar en grupo cada una de las partes para así ser escritas en donde corresponda, solo un representante del grupo sería quien pase al frente a anotar y el grupo que tenga más aciertos al completarse el tiempo de cinco minutos sería el ganador.

5: Culminado el tiempo se detuvo a los participantes ya que no todos terminaron de ubicar todos los nombres. La facilitadora revisó los aciertos y haciendo énfasis en los errores explicando donde era lo correcto.

6: Se leyó de la hoja guía una por una de las partes tanto internas como externas que había para de esta manera además de ubicar en el lugar correcto los nombres puedan conocer los estudiantes las características de los mismos

7: Se finalizó repasando lo más importante de conocernos a nosotros mismos, y respetar los nombres de las partes del cuerpo ya que todos los seres humanos lo tenemos y es parte del respeto el no hacer de nuestro cuerpo un morbo.

OBSERVACIONES: Se pudo observar más interés en los conceptos en unos grupos a diferencia de otros, algunos estudiantes hicieron muchas preguntas lo cual también fomentó a que sus compañeros compartan sus inquietudes, aunque estaban fuera del tema como ser ¿A qué edad se dan los cambios en los genitales? ¿Quién se desarrolla más rápido? ¿a los cuantos años es bueno practicar el coito? Así mismo que al momento de ubicar los nombres se les dificultaba trabajar en equipo y además que a pesar que era algo que muchos grupos confirmaron el haber avanzado el tema no se demostró en la práctica ya que hubo varios errores. En algunos cursos de la U.E. Narciso Campero se pudo observar una actitud más desordenada.

CONCLUSIONES: Se logró que los estudiantes pudieran comprender la diferencia entre los términos hablados más resaltantes de la sesión que son: “sexualidad, sexo y coito” y la característica principal de cada uno, con la actividad de competencia se pudo lograr que los estudiantes prestaran más atención a la explicación sobre la anatomía de los órganos sexuales que son parte de la definición del sexo.

### **SESIÓN 3: SEXUALIDAD Y ÓRGANOS SEXUALES**

**OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Desarrollar los conocimientos y responder a las dudas que existen con relación a la sexualidad, los mitos que existe y como referirse a los órganos sexuales.

**DURACIÓN:** 1H 30 min

#### **ACTIVIDAD 1: EJERCICIOS**

Objetivo: Aumentar la atención en los participantes de manera que estén listos para continuar la sesión.

Material: Ninguno

#### **Procedimiento**

1: Se dio la bienvenida a los estudiantes, se ubicaron en las sillas frente a la facilitadora.

2: Se les pidió que se pongan de pie para realizar ejercicios con nuestro cuerpo, que levanten las manos, los brazos, inhalar, exhalar mirando hacia el frente.

3: Fuimos aumentando la velocidad para también aumentar la atención de los participantes y repetir conforme lo hacia la facilitadora.

4: Antes de finalizar realizamos otro ejercicio contando en reversa del 5 al 1, levantando la mano derecha y la sacudimos mientras contamos y luego lo mismo con la izquierda, el pie derecho y el pie izquierdo, terminado esto tomaron asiento.

## ACTIVIDAD 2: DI MI NOMBRE

Objetivo: Reflexionar acerca de los términos que ordinariamente se utilizan para nombrar los órganos sexuales.

Material: Pizarra, marcadores

### Procedimiento

1: Con un marcador escribimos a lo largo de la pizarra las palabras: senos, pene, vagina, homosexual, masturbación, pies, cara, testículos, menstruación.

2: Se organizó a los estudiantes en grupos de acuerdo a la cantidad, a cada grupo se le dio un marcador.

3: Se indicó que por grupos pasarían a la pizarra, donde a cada una de las palabras, debían escribir sinónimos o palabras equivalentes que ellos conozcan.

4: Luego de unos minutos, cuando se pudo evidenciar que ya no estaban escribiendo, se les realizó preguntas acerca de ¿Qué sintieron al trabajar en grupo con la tarea encomendada? Se escucharon respuestas como: que les dio vergüenza, que les dio risa, que no sabían que poner por temor a ser reprendidos, etc.

5: Hicimos una revisión a las palabras escritas, destacando que en “pies y cara” no había palabras con las cuales crear un morbo a diferencia de las demás.

6: Se cerró la actividad mencionando que en la actualidad se ha normalizado el vulgarizar temas referidos a la sexualidad, que muchas veces son tomados términos como estos para insultar sin embargo son parte de la sexualidad y no tiene por qué ser motivo de burla y que ello también es respetarse unos a otros.

### ACTIVIDAD 3: ACRÓSTICO

Objetivo: Fortalecer los conocimientos en cuanto al concepto de sexualidad.

Material: Papelógrafo, marcadores

Procedimiento

1: Se pegó un papelógrafo en el pizarrón donde de manera vertical estaba escrita la palabra sexualidad.

2: Se explico a los estudiantes que para esta actividad ellos debían recordar lo hablado sobre sexualidad y de acuerdo a ello puedan sugerir palabras relacionadas que comiencen con cada una de las letras de la palabra y explicar el por qué.

3: Los estudiantes participaron con muchas ideas con lo cual se pudo culminar rápidamente con la actividad, entre ellas: Sexo, Emoción, Uretra, Deseo, etc.

4: al culminar repasamos las palabras preguntando si estamos de acuerdo, cuales podríamos cambiar y cuales eliminar y el por qué.

### ACTIVIDAD 4: MITOS CIERTO O FALSO

Objetivo: Analizar lo que se dice popularmente sobre de la sexualidad.

Material: Hojas de mitos, bolígrafos

Procedimiento

1: Para esta actividad pedimos que los estudiantes se pongan en parejas y a cada una se les repartió una hoja de mitos que existen sobre la sexualidad. (anexo 4)

2: Antes de comenzar se les consultó si saben que son los mitos y se les dio una breve explicación para poder realizar la actividad:

Los mitos son historia imaginaria que alteran las verdaderas cualidades de una persona o de una cosa y les da más valor del que tienen en realidad. Son las creencias populares que muchas veces no están comprobadas, pero llegan a trascender de generación en generación.

3: Ya aclarado el término se les explicó que el ejercicio consiste que en parejas lean cada una de las frases de sus hojas e identifique según su criterio si es un mito o realidad.

Por ejemplo: La mujer no necesita tener relaciones sexuales con la misma frecuencia que los hombres (mito); con el primer coito una mujer puede embarazarse(verdad); el hombre no debe manifestar sus sentimientos(mito); una mujer puede quedar embarazada aun si el hombre no eyacula dentro de la vagina (verdad).

4: Cuando todos han culminado se les pidió que guarden sus bolígrafos y se procedió a revisar si acertaron o no.

5: Conforme se iba revisando se fue explicando cada una de las respuestas correctas.

6: Para finalizar se realizó una reflexión con respecto a estos mitos y recalcamos el hecho de que muchas veces recibimos información errónea que se van convirtiendo en mitos sobre el tema haciendo creer ciertas cosas que a la larga pueden repercutir en la vida de cada uno con respecto a sus decisiones sexuales.

**OBSERVACIONES:** Durante esta sesión se pudo observar que hay muchos pensamientos erróneos en los estudiantes con respecto a lo que es la sexualidad y lo que

conlleva, lo cual puede repercutir en sus decisiones a largo plazo, de igual manera que es tomado con mofa el hecho de decir ciertos términos a lo largo de los años, por el tipo de pensamiento se buscaba omitir los nombres de las cosas como son remplazándolos por otros. Se pudo observar en estudiantes de 3ro de secundaria de la U.E. Octavio C.E. una actitud más madura con respecto a las actividades planteadas a diferencia de la mayoría de grupos restantes.

**CONCLUSIONES:** Se pudo desarrollar más sobre los conocimientos de la sexualidad, nuestros órganos sexuales y el aceptar la sexualidad como corresponden, con el uso de los términos y nombres correctos, trabajando también en desmentir los mitos que existen con respecto a la sexualidad siendo ideas erróneas que se arraiga de generación en generación. Desarrollando los conocimientos y aclarando las dudas que existen con relación a la sexualidad en base a los mitos que existe y enfatizando el cómo referirse correctamente a los órganos sexuales.

#### **SESIÓN 4: ADOLESCENCIA Y PUBERTAD**

**OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Reconocer y reflexionar sobre los cambios naturales que se dan al entrar en la etapa de adolescencia.

**DURACIÓN:** 1h 30min

**ACTIVIDAD 1: VIDEOS SOBRE ADOLESCENCIA Y PUBERTAD**

Objetivo: Visualizar situaciones reales de los cambios en la pubertad y adolescencia.

Material: Videos, data, parlante

Procedimiento

1: Se pidió a los estudiantes que se sentaran de manera ordenada.

2: Se dio un preámbulo del primer video que se mostró, donde se habla de los cambios que existe de la infancia a la pubertad y este proceso de la adolescencia donde la protagonista es una mujer que va vivenciando los diferentes cambios en esta etapa de una manera cómica, las “20 viñetas de un adolescente” ([https://youtu.be/X6L1uUYq\\_Zi](https://youtu.be/X6L1uUYq_Zi) )

3: Al finalizar entre todos destacamos los cambios más significativos como: la menstruación, el crecimiento del busto, la atracción por otra persona, las ganas de experimentar, etc. Así también con base en ello también enfatizamos que hay cambios en los hombres estos serían el ensanchamiento de la espalda, crecimiento de bello facial, cambio en la voz, etc.

4: Seguidamente presentamos el segundo video “La pubertad- Proyecto “Sembrando valores, apostando para una mejor convivencia” (<https://youtu.be/TupOGay7pv8>) antes de mostrarlo destacamos que todos pasan por este proceso de crecimiento y cambios, en algunos más rápido que otros y el video muestra los cambios que hay en la pubertad, haciendo una comparación entre hombres y mujeres.

5: Para finalizar consultamos a los estudiantes ¿Cómo están viviendo esos cambios? ¿creen que ya terminaron este periodo o aun lo están viviendo? ¿Cómo se dieron cuenta de que estaban en la pubertad? escuchamos los aportes voluntarios.

## ACTIVIDAD 2: DIFERENCIA ENTRE ADOLESCENCIA Y PUBERTAD

Objetivo: Diferenciar las características entre adolescencia y pubertad.

Material: Diapositivas, data



## Procedimiento

1: Comenzamos con la presentación power point hablando de lo que es la adolescencia:

La adolescencia es un periodo por el cual todos los seres humanos atraviesan, marcado como una etapa de desarrollo y descubrimiento de su propia identidad biológica, psicológica, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y el convertirse en adulto, su rango de duración generalmente se enmarca su inicio entre los 10 y 11 años, y su finalización a los 19 a 20 años de edad.

Se menciona también las etapas que son: adolescencia temprana entre 10 y 13 años, adolescencia media entre 14 y 17 años y adolescencia tardía entre 18 y 20 años y conforme a ello pudieran reconocer en la etapa que se encuentran.

2: Seguidamente presentamos las diapositivas donde pudimos diferenciar de la adolescencia a lo que es la pubertad: En la pubertad se lleva a cabo el proceso de cambios físicos, en el cual el cuerpo del niño o niña adquiere la capacidad de la reproducción sexual, al convertirse en adolescentes. Se inicia en el sistema nervioso central por factores neuroendocrinos, que actúan bajo control genético e influencia ambiental.

Se habló con los estudiantes que en parte de la adolescencia se encuentra la pubertad, los cambios que son naturales, entre que edades, cuáles son los cambios psicológicos y emocionales que se dan.

3: Concluimos con la última diapositiva donde mostramos dibujos que los estudiantes pudieron enlazar con lo hablado.

4: Luego de haber compartido la presentación se pidió a los estudiantes que expresaran si tenían dudas para ser aclaradas por la facilitadora.

### ACTIVIDAD 3: CAMBIO CREZCO Y APRENDO

Objetivo: Recordar los cambios que se dan durante la pubertad, identificando sus cambios actuales, y aprender los beneficios de conocerse y de estimarse.

Material: Hoja guía, hoja en blanco, bolígrafo

#### Procedimiento

1: Se formó grupos de acuerdo al número de estudiantes en el aula.

2: Por grupos se les entregó la hoja guía que debían leer se les explicó que en base a ello debían realizar una historia a su imaginación con las pautas de su hoja, donde una persona adolescente (de su edad) está aconsejando a otra porque ella no entiende los cambios que le están ocurriendo a nivel físico y psicológico. (anexo 5)

3: Se dio cinco minutos para que puedan trabajar por grupos y luego se les pidió que todos puedan acomodarse mirando al frente para poder atender a las historias de cada grupo.

4: De cada historia fuimos rescatando puntos como: el respeto a la otra persona, a lo que siente, a como se ve, así también la empatía que demostramos en casos como este que la otra persona necesita ser escuchada y la asertividad para poder darle palabras de aliento.

5: Concluimos reflexionando sobre estas situaciones y felicitando el trabajo de los grupos.

## ACTIVIDAD 4: MI EXPERIENCIA

Objetivo: Fomentar la autovaloración de nosotros mismos y nuestros cambios con respecto al tema.

Material: Hojas cortadas a la mitad, bolígrafos, caja.

### Procedimiento

1: A cada uno de los adolescentes se les dio media hoja de papel con un bolígrafo.

2: En una cara del papel se les pidió que escribieran algunos cambios físicos que percibieron en su cuerpo, o solo uno que más los haya impactado, al otro lado se les pidió escribir un cambio psicológico que hayan podido percibir con relación a sus sentimientos o emociones. Se pidió que no colocaran su nombre para tener más libertad de compartir sus experiencias.

3: Al finalizar de escribir se les pidió doblar en cuatro sus papelitos y depositarlos en la caja de la facilitadora.

4: Al entregar todos, sacamos tres o cuatro aproximadamente para leer y compartirlo dando una reflexión después de cada uno ya que para esa persona puede haber sido una situación difícil de sobrellevar.

5: Para finalizar la sesión realizamos una retroalimentación resaltando los puntos más importantes como ser: diferenciar la etapa que estamos viviendo, que es lo adecuado y que no y saber diferenciar y reconocer los cambios de nuestro cuerpo y nuestro pensamiento, resaltamos que todo tiene un tiempo aproximado de suceder que no es igual en todos y hay que respetarnos conforme vayan apareciendo esos cambios.

6: Agradecemos la participación de los estudiantes y nos despedimos hasta la siguiente sesión.

**OBSERVACIONES:** Se pudo evidenciar en esta sesión que los estudiantes estuvieron más atentos ya que al hablar de sucesos que están atravesando se sintieron identificados con lo hablado. Así mismo se pudo notar que no todos entregaron sus papelitos, pero si en su gran mayoría y que los conceptos quedaron claros. De igual forma se pudo conocer muchas situaciones que atraviesan que incluso se podría tomar como una manera de desahogo de su parte más que todo de las mujeres con respecto a hablar de su cuerpo, algunas muy acomplexadas por el gran crecimiento que tuvo su cuerpo y otras, por lo contrario. Así también con respecto a las dramatizaciones se pudo notar que los estudiantes reconocen estas situaciones difíciles con los cambios durante la adolescencia, incluso aceptando su rebeldía y el hecho de hacerse bromas pesadas.

**CONCLUSIONES:** Se conoció los cambios que existen de manera natural en el cuerpo de cada uno con respecto a la pubertad como primera etapa de la adolescencia, estos cambios son sinónimo de ello y también se pudo reflexionar con los estudiantes partiendo de sus propias vivencias trabajando conjuntamente el auto valorarse aceptándose y conociéndose a sí mismos como personas que atraviesan cambios y que esto no es nada anormal, al contrario es parte de cada una de las personas atravesar esta etapa y reconocer las características que este proceso conlleva.

## **SESIÓN 5: ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL**

**OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Afianzar los conocimientos acerca de las enfermedades de transmisión sexual, fomentando la visita con el doctor para no creen en falsa información acerca del tema.

## **DURACIÓN: 1h 30min**

### **ACTIVIDAD 1: LOS COLORES DE LAS ITS**

Objetivo: Tomar conciencia acerca del fácil contagio de las ITS.

Material: Corazones de colores (dos o tres por alumno), data

#### **Procedimiento**

1: Para comenzar la sesión pedimos a los estudiantes que estuvieran todos de pie y formen un círculo.

2: En una mesa se puso corazones de distintos colores, se les explicó que ellos debían tomar dos o tres e irlos repartiendo a sus compañeros, sin importar si ya tiene el mismo color o que tenga más de tres.

3: Luego de que todos entregaron sus corazones tomaron asiento y mostraron sus corazones, se les dijo que cada color representaba una de las enfermedades de transmisión sexual como ser: Rosa: VIH, mostaza: clamidia, verde: sífilis, azul: chancroide, celeste: herpes, blanco: gonorrea.

4: Por colores se fueron poniendo de pie y se les mostró fotos en diapositivas de cómo se ven esas enfermedades y se les consultó ¿Cómo se sintieron al recibir la noticia de que tenían esa enfermedad? Los estudiantes compartieron sus aportes de que se sentirían asustados, tristes, preocupados, que acudirían a un doctor, que en adelante tendrían más cuidado, etc.

5: Para finalizar realizamos una breve reflexión acerca del fácil contagio de estas enfermedades si no tenemos la debida precaución.

## ACTIVIDAD 2: ¿QUÉ Y CUÁLES SON LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL?

Objetivo: Compartir entre todos información básica importante para crear los conocimientos necesarios acerca de las ITS.

Material: Data, corazones de colores (actividad 1)

### Procedimiento

1: Con los corazones de la actividad anterior se realizó lluvia de ideas de cada color, ¿Qué conocen de esa enfermedad?, la mayoría solo había escuchado del herpes y el VIH pero no tenían un concepto claro.

2: Completamos la información básica necesaria mediante una presentación en diapositivas acerca de lo que es, como se contagia, que se debe hacer en caso de contraerla:

**Gonorrea:** Es una infección bacteriana común en jóvenes adultos, al tener relaciones sexuales anales, vaginales y orales con una persona que tenga esta enfermedad y no hubiera usado preservativo.

**Clamidia:** Puede infectar tanto a hombres como a mujeres causando daños graves, es causado por relaciones sexuales, anales y orales sin protección y aunque el hombre no eyacule.

**Sífilis:** Es una infección causada por una bacteria que regularmente ocasiona llagas o úlceras en el pene, la vagina, el ano, el recto o los labios y la boca; si esta no es tratada, puede tener consecuencias fatales como la muerte. Cuando existen síntomas, estos se dividen en fases.

Chancroide: Es más probable que las bacterias invadan los órganos sexuales en el punto de una lesión preexistente, como una cortadura o raspadura pequeña. La probabilidad de contagio es mayor si la persona es muy activa sexualmente y no practica hábitos de higiene personal.

Herpes genital: Es causada por el virus del herpes simple. Después de la infección inicial, el virus permanece inactivo en el cuerpo y puede reactivarse varias veces al año.

VIH-SIDA: El VIH destruye las células del sistema inmunitario llamadas células CD4 o células T. Si el cuerpo no tiene células CD4, esto hace que se tenga más chances de enfermar gravemente por infecciones que normalmente no harían daño. El tratamiento para el VIH puede hacer que el SIDA aparezca mucho tiempo después, o prevenirlo por completo.

Candidiasis: Es el resultado del aumento natural de levadura en la vagina, los signos incluyen una secreción blanca espesa, picazón intensa o enrojecimiento de la vulva y la vagina e incomodidad durante la relación sexual, los hombres presentan picazón e incomodidad.

### ACTIVIDAD 3: MITOS Y REALIDADES

Objetivo: Reflexionar acerca de la influencia que pueden tener los mitos si no se tiene información de un profesional con respecto a las ITS.

Material: Hoja guía

Procedimiento

1: Se les pidió a los estudiantes ordenarse por parejas y se les repartió una hoja guía acerca de los mitos que existen con respecto a las ITS. (anexo 6)

2: Se explicó que en la contraparte de la hoja debían enlistar el número de las frases y si consideran que es verdad o falso. Algunos ejemplos serían: el sexo oral evita las enfermedades de transmisión sexual ITS (falso), solo corro riesgo si tengo coito con múltiples personas (falso), si tengo más de 50 años no corro riesgo de contraer ITS (falso).

3: Pasados unos minutos la facilitadora pide la atención de los estudiantes para poder revisar y escuchar las opiniones de las parejas, el porqué de sus afirmaciones y darles a conocer si acertaron o se equivocaron

4: Luego de haber revisado se realiza el cierre recalando que las enfermedades de transmisión sexual no son un juego y nadie esta salvo de contraerlas tan fácil como lo fue la primera actividad de que sin saberlo se corre con las previsiones adecuadas para poder cuidarse.

**OBSERVACIONES:** Se pudo observar confusión en los adolescentes ya que si bien tenían algo de idea acerca de estas enfermedades no conocían como se manifestaban en su cuerpo lo cual a muchos les sorprendió ver las imágenes. Les gustó en general las actividades más que todo la de los corazones pues al momento de ver las imágenes les tomó por sorpresa y llamó la atención el hecho de conocer el tema un poco más de lo que comúnmente se muestra. Además, realizaron preguntas como ¿hay más enfermedades? ¿existe otra solución además de ir al médico? Con lo cual se pudo evidenciar que se despertó un gran interés por las temáticas trabajadas durante esta sesión.

**CONCLUSIONES:** Con esta sesión pudimos afianzar los conocimientos acerca de las enfermedades de transmisión sexual como ser VIH, clamidia, chancroide, herpes genital, candidiasis, gonorrea y sífilis, se fomentó la visita con el doctor para evitar situaciones



difíciles por una mala información destacando los mitos que se pueden crear con respecto a las enfermedades y así también para despejar dudas que puedan existir ya que siempre es mejor acudir a un especialista que fiarnos de lo que puede decir la gente.

## **SESIÓN 6: EMBARAZO ADOLESCENTE**

**OBJETIVO DE SESIÓN: Reflexionar acerca de la responsabilidad que conlleva tener relaciones sexuales sin protección pudiendo provocar un embarazo a temprana edad.**

**DURACIÓN:** 1h 30min

### **ACTIVIDAD 1: MI PRIMERA VEZ**

Objetivo: Reflexionar acerca de la “primera vez” y la responsabilidad que conlleva, no realizarlo por obligación o compromiso.

Material: Data

Procedimiento

1: Mediante lluvia de ideas se consultó a los estudiantes ¿Que entienden por “primera vez”?, ¿A qué creen que se refieren cuando escuchan esa frase?, ¿Se podría entender como algo más que lo sexual?, escuchamos los aportes de los estudiantes, entre ellos dijeron que si se podía referir a otra cosa que no tenga nada que ver con la sexualidad, que podía ser la primera vez que juegan futbol, la primera vez que dan un beso, la primera vez que van a una fiesta, etc. Pero cuando se lo dice de manera inesperada lo primero que se podría pensar es la primera relación sexual.

2: Se realizó una presentación mediante diapositivas acerca de la primera relación sexual, ¿qué conlleva una relación sexual? y si se puede tener una relación sin coito.

A lo cual se explicó que: Tener coito por primera vez es una decisión sumamente importante y personal. El tiempo que cada persona requiera para sentirse con absoluta seguridad de querer hacerlo, siempre está bien, planearla te permite pensar con quién quieres compartir estas nuevas sensaciones, además de controlar tu entorno, es decir, cómo, dónde y cuándo te gustaría que pasara, desde pequeños detalles como la ropa y la música que te quieres escuchar, hasta contar con lo que necesites para sentir protección y respeto.

Se puede tener una relación sexual sin coito ya que también es parte de lo sexual el contacto físico, besos, abrazos, caricias, etc.

3: Recordamos los cambios psicológicos hablados sobre la pubertad, ¿Demuestran madurez? ¿Necesitamos ser maduros para tener nuestra primera relación? ¿Nuestras emociones también deben madurar? ¿Lo hacemos solo por cumplir con la “moda de la sociedad”? ¿Qué pasa si no hay madurez? Escuchamos los aportes de los estudiantes y sus ideas sobre este tema.

4: Concluimos aportando que una relación sexual no debe ser solo por placer y satisfacción o solo por quedar bien con mi grupo de amigos o con la otra persona, sino que incluye aspectos como el respeto a sí mismo y la otra persona, la responsabilidad del cuidado y la madurez para sobrellevarlo. Al ser la adolescencia una etapa de inestabilidad, esto puede llevar a experimentar arrepentimiento pudiendo desencadenar problemas de depresión.

Se hizo mucho énfasis en que mientras más se pospongan las relaciones sexuales será mejor, porque así estarán en etapas más maduras y podrán disfrutar de relaciones sanas tanto

para ellos como para su pareja y enfatizamos sobre el pensamiento que “mientras más relaciones tengan, más hombres o machos serán”, esto es equivocado.

## ACTIVIDAD 2: LA PRUEBA DE AMOR ME PUEDE LLEVAR A UN EMBARAZO

Objetivo: Reflexionar acerca de la prueba de amor que no debe ser efecto de un impulso o bajo presión.

Material: Data, video, parlantes

Procedimiento

1: Pedimos silencio a los estudiantes para la reproducción del video

2: Presentamos el video sobre un caso real de una adolescente embarazada de 16 años “spot, embarazo adolescente” (<https://youtu.be/3Ccv6FVezh0>) en el cual ella cuenta su experiencia de cómo fue su primera vez con el padre de su hijo, que fue una decisión tomada por él, ella solo lo hizo por complacerlo, fruto de ello quedó embarazada y sola ya que el padre no se hizo cargo y la relación con sus padres dio un giro al grado de que ellos no le dirigían la palabra.

3: De acuerdo al video se destacó los puntos más importantes que vimos, como ser: tiene 16 años, no terminó de estudiar la escuela, se embarazó en su primera vez, no es una persona madura, etc. Junto con los estudiantes guiamos a reconocer estos puntos en base a sus aportes.

4: Para finalizar la actividad reflexionamos con los estudiantes acerca de lo visto y los puntos resaltados y se les lanzó las preguntas: ¿Cómo se sienten viendo esa situación?,

¿Cómo se sentirían si fueran ellos pasando por eso? ¿Qué harían en su lugar tanto si fueran la madre o el padre? ¿Cederían a la “prueba de amor” solo porque el otro quiere? ¿El pedir la prueba de amor sería sinónimo de amor real?, para escuchar más aportes se escogió diferentes estudiantes que puedan responder estas interrogantes.

### ACTIVIDAD 3: SOCIODRAMA EL EMBARAZO ADOLESCENTE

Objetivo: Reconocer las consecuencias de un embarazo no planificado.

Material: Ninguno

Procedimiento

1: Comenzamos explicando qué es un sociodrama (El sociodrama consiste en la representación de algún hecho o situación de la vida real en un espacio físico realizado por un público involucrado, el cual también participa posteriormente analizando la situación en mayor profundidad), y entramos al tema que se trabajaría sobre el embarazo adolescente.

2: Se escogió a un hombre y una mujer pasar al frente, ellos serían los directores del sociodrama, se les pidió que escojan a sus actores con la premisa de:

*La pareja se encuentra en un parque, la joven ya está segura del embarazo, pues se hizo un examen médico, y se lo dice a su enamorado. Después de hablar con el joven ella hablara con su amiga y el joven con su amigo, luego ambos con la maestra, él y ella con sus familiares.*

3: Se les dio cinco minutos para preparar el sociodrama y presentarlo. Todos dieron una distinta representación, pero llegaron al objetivo de mostrar que no es conveniente embarazarse a temprana edad.

4: Posteriormente a lo visto aplaudimos la actuación de los estudiantes y se le preguntó a cada uno ¿Cómo se sintieron al representar el personaje? Y al resto del grupo se les preguntó ¿Cuál podría ser el final de esta historia?

5: Concluimos con el cierre de la sesión: el tener la primera relación coital conlleva responsabilidad, y esta debe ser compartida, la primera vez debe darse como un acto maduro de dos personas no por impulso o por cumplir con lo que hace la sociedad. Un embarazo no es para un momento conlleva de cuidar una vida por el resto de la suya para lo cual en esta etapa aún no están preparados para darle lo mejor de sí mismos a un hijo y por último destacamos que la persona que ama espera y cuida del bienestar de la otra persona.

**OBSERVACIONES** Se pudo observar en los estudiantes que murmuraban entre ellos al escuchar el tema, fue para algunos un poco incomodo hablar de eso. Así mismo se conoció de los mismos estudiantes que luego compartieron con la facilitadora el haber tenido ya su primera relación coital y como se sentían posterior a la sesión trabajada sobre todo los mayores. Además de una gran diferencia al momento de compartir casos en la U.E. Octavio C.E. ya que compartieron muchos casos de embarazo adolescente a temprana edad tanto en la unidad educativa como de sus conocidos afuera. Además, se puede destacar el compartir sus propios puntos de vista con respecto a “la primera vez”, que no cederían pues no están en la edad, que no lo harían por miedo, que no lo harían incluso porque talvez no les gusta.

**CONCLUSIONES:** Se pudo reflexionar con los adolescentes sobre la responsabilidad de tomar una decisión como lo es tener su primera relación coital con su pareja. También que el hecho de darse un beso ya comienza una relación sexual y por otro lado el hecho de usar protección, ya que de no hacerlo se puede provocar un embarazo a temprana edad lo cual no sería algo del total positivo para la edad en la que se encuentran,

pues fue muy claro el ejemplo de la adolescente que realizó el video que se les mostró. Así también los estudiantes pudieron representar las situaciones de embarazo no distando de la realidad, pues han vivido de cerca casos de embarazo a temprana edad, por lo cual son capaces de reflexionar acerca de ello y evitar ser protagonistas de una historia real.

## **SESIÓN 7: MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS**

**OBJETIVO DE LA SESIÓN: Desarrollar conocimientos significativos sobre el uso de los métodos anticonceptivos.**

**DURACIÓN: 1H 30MIN**

**ACTIVIDAD 1: ¿QUÉ Y CUÁLES SON LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS?**

Objetivo: Expresar los conocimientos acerca de los métodos anticonceptivos.

Material: Data, diapositivas, métodos anticonceptivos

Procedimiento

1: Se preguntó a los estudiantes sobre los métodos anticonceptivos: ¿Para qué sirven? ¿Qué métodos conocen? ¿Sabían que hay tipos? ¿Cuál creen que sea el más seguro? Escuchamos sus respuestas. La mayoría respondió que el condón, o el preservativo masculino es el más fiable y el chip; que sirven para protegernos de embarazos no deseados.

2: Antes de dar inicio a la explicación en lluvia de ideas pedimos que compartan los métodos que conozcan.

3: Luego de escuchar los aportes, comenzamos con la presentación de las diapositivas y fuimos indicando brevemente las características principales de cada uno de los métodos anticonceptivos, método de uso, duración y efectividad.

- T de cobre o DIU
- Pastillas, inyecciones (mensuales o trimestrales), implantes
- Condón masculino y femenino
- Ligadura de trompas, vasectomía
- Abstinencia, coito interrumpido, método del ritmo

4: A medida que se realizó la explicación se les mostraba y lo pasaron de uno en uno para poder verlos.

5: Al finalizar la explicación se dio un momento para que los estudiantes expresen sus dudas y también se les consultó acerca de que si creían que eran así los métodos y servían de esa manera.

## ACTIVIDAD 2: VIDEO EL PRESERVATIVO

Objetivo: Valorar el uso consciente del preservativo al momento del coito.

Material: Video, data, parlantes.

### Procedimiento

1: Pedimos a los estudiantes guardar silencio para poder observar el video “¿Cómo usar bien el condón?” (<https://youtu.be/nldyEuIOFE8>) que nos muestra cómo usar un preservativo, los pasos al momento de usarlo y destacando que la responsabilidad no es solo de uno de los implicados sino de ambos.

2: Culminado el video también explicamos que es importante hacer énfasis en el preservativo masculino, pues es uno de los anticonceptivos más fiables y que está al alcance, sin embargo, se resaltó que la información dada, no quiere decir que sea bueno el hecho de comenzar la vida sexual a temprana edad y tampoco es fomentar a la promiscuidad, sino que

al momento que llegue a suceder tengan los cuidados correspondientes por el bienestar de cada uno.

### ACTIVIDAD 3: LA ABSTINENCIA COMO MÉTODO ANTICONCEPTIVO

Objetivo: Conocer como alternativa de cuidado y prevención el evitar el coito.

Material: Data, videos, parlante.

#### Procedimiento

1: Se comunicó a los estudiantes que analizaremos dos videos más, estos con respecto a la abstinencia y se consultó si sabían que también se considera un método anticonceptivo.

2: Se comenzó presentando el video: “Todo a su tiempo” (<https://youtu.be/W9TTit0LOM0>) este video nos habla acerca de saber posponer las relaciones coitales pues en la adolescencia nos podemos privar de muchas cosas si es que ocurre un embarazo, además que al no ser las relaciones estables en su mayoría, se provocaría que los nuevos seres no nazcan en una familia sana.

3: Al finalizar conversamos con los estudiantes que piensan al respecto de lo visto y escuchamos sus opiniones argumentando a cada respuesta.

4: Seguidamente mostramos el video: “Abstinencia sexual, el método más efectivo” ([https://youtu.be/R\\_WL0\\_Zmua4](https://youtu.be/R_WL0_Zmua4)) el cual nos habla acerca de la decisión de saber esperar y practicar la abstinencia ya que es el método más efectivo para prevenir embarazos no deseados y contraer enfermedades venéreas, pero conlleva la voluntad de cada uno ya que cada uno toma su propia decisión, de igual forma pedimos la opinión de otros compañeros que no haya echo aun algún aporte.



5: Para culminar la sesión hicimos una conclusión del tema hablado que sería: el uso responsable de anticonceptivos si queremos tener relaciones sexuales, pero de igual forma resaltamos la abstinencia que en la actualidad no es muy tomada en cuenta, sin embargo, es una muestra de responsabilidad y amor hacia nuestro cuerpo ya que con ello prevenimos todo tipo de ITS y además un embarazo no deseado, en la cual juega mucho la fuerza de voluntad de cada persona.

**OBSERVACIONES:** con respecto al uso del preservativo los estudiantes en su mayoría no compartieron el hecho de saber o no saber usarlo, pues se notó su vergüenza al hablar sobre el tema. Se pudo observar un interés mayor por los estudiantes ya que en privado luego compartieron con la facilitadora el hecho de querer cuidarse, sin embargo, de primera instancia se aconsejó evitar aun encuentros sexuales, y si ya comenzaron practicar la abstinencia, pero sin embargo al ser su decisión siempre es más seguro el uso de condón masculino, lo cual fue mejor recibido por estudiantes de un colegio que de otro.

**CONCLUSIONES:** Con esta sesión se logró despejar las dudas de los estudiantes hacia los métodos anticonceptivos más conocidos y su forma de uso desarrollando sus conocimientos de manera significativa con respecto a los mismos que fueron: T de cobre o diu, pastillas, inyecciones (mensuales o trimestrales), implantes, condón masculino y femenino, ligadura de trompas, vasectomía, coito interrumpido, método del ritmo; destacando la más importante y eficaz que es la práctica de la abstinencia pues este método requiere de mucha voluntad y control de sus impulsos en una relación. Así mismo podemos concluir que se ha concientizado el método de uso del condón pues no serviría de protección si es que se usa de manera incorrecta. En cuanto a los métodos anticonceptivos, los estudiantes si bien tenían un conocimiento sobre el tema se recalcó algunos puntos

importantes con respecto al uso, siempre resaltando el hecho de que aún no sería prudente el tener coito.

## ÁREA: VALORES

### SESIÓN 8: LOS VALORES

**OBJETIVO DE SESIÓN:** Fortalecer los conocimientos acerca de los valores personales

**DURACIÓN:** 1h 30min

#### ACTIVIDAD 1: ENCUENTRA EL REPETIDO

Objetivo: Activar la atención de los estudiantes para trabajar las siguientes actividades.

Material: Data, imágenes, caramelos

Procedimiento

1: Se dio la bienvenida a los estudiantes y se les invito a sentarse

2: Comenzamos rápidamente con una presentación de imágenes, se les explicó que debían encontrar los dibujos repetidos, los que lo hicieron más rápido fueron premiados con caramelos. (anexo 7)

#### ACTIVIDAD 2: ¿QUÉ SON LOS VALORES?

Objetivo: Manifestar los conocimientos acerca de los valores.

Material: Data, marcadores

Procedimiento:

1: Se preguntó a los estudiantes ¿Qué son los valores?

2: Mediante una lluvia de ideas se fue formando el concepto rescatando la información más acertada tomando apuntes en la pizarra de lo que fueron aportando: son cualidades de cada uno, son cosas positivas de las personas, son las cosas buenas que tiene cada persona, etc.

3: Al finalizar los aportes se realizó la explicación mediante la presentación power point y las ideas compartidas:

Los valores están relacionados con los principios, parámetros de conducta y actitudes que toda persona debe tener para vivir en sociedad en la escala de la ética y moral que el individuo posee a la hora de actuar. Están ligados estrechamente con la educación que cada uno ha recibido desde pequeño. Los valores se imponen por sí mismos, por su calidad. Al tomar una decisión consciente y pasar a la acción, toda persona manifiesta un valor.

### ACTIVIDAD 3: MENSAJE DE LA FAMILIA

Objetivo: Reflexionar el papel de nuestra familia en la formación de nuestros valores

Material: Tarjetas, caja

Procedimiento

1: Teniendo a todos en sus lugares, se fue pasando con una caja que dentro tenía tarjetas con preguntas “¿Qué piensa tu familia acerca de...?” y con alguna situación referente al entorno o a situaciones de la vida cotidiana. (anexo 7)

2: De manera aleatoria se escogió los estudiantes que sacarían papelitos de la caja.

3: Los escogidos respondieron a la pregunta que les tocó de acuerdo a las actitudes y valores impartidos por su familia. Por ejemplo:

¿qué piensa tu familia acerca de calificaciones y notas en la escuela?

¿qué piensa tu familia acerca de ganar dinero a toda costa?

¿qué piensa tu familia acerca de no ceder el asiento a los adultos mayores?

4: De esta manera analizamos entre todos las respuestas que compartieron los estudiantes.

5: Al terminar reflexionamos acerca de los pensamientos de nuestra familia, ¿coincide con los nuestros? ¿me está transmitiendo algún valor con esos pensamientos? ¿cuáles? ¿tenemos que estar siempre de acuerdo con ellos? ¿los anti valores que nos muestran tenemos que seguirlos solo porque es nuestra familia?, de manera voluntaria respondieron estas preguntas y en su mayoría relacionando a lo compartido antes por sus compañeros.

6: Para culminar reflexionamos acerca de cómo puede afectar muchas veces las creencias de nuestra familia cuando no están acorde a las nuestras y nuestro pensamiento ya sea positivo o negativo.

#### ACTIVIDAD 4: LA HERENCIA DE VALORES

Objetivo: Reconocer que los valores se pueden transmitir y desarrollar de manera individual.

Material: Data, parlantes

Procedimiento

1: Continuamos con la presentación del video: “Valores de los padres a los hijos” (<https://youtu.be/qoLlmhOfnxs>) pedimos su atención y silencio ya que este video nos

muestra que muchas veces los hijos son el reflejo de lo que hacen los padres, ya sea positivo o negativo, aunque no en todos los casos, pero si ocurre en su mayoría.

2: Al finalizar reflexionamos acerca de lo que vimos, se les realizó preguntas: ¿cómo reacciona nuestra familia ante estos temas? ¿estamos siendo inculcados con valores? ¿cómo está la sociedad actualmente?, ¿es como en el video?, se pudo escuchar distintas opiniones.

3: Finalizamos la sesión con el cierre: Es importante saber seleccionar las cosas que son positivas para nosotros y para nuestra vida, si bien nuestra familia es nuestro mayor apoyo muchas veces puede ocurrir que tiene un pensamiento distinto al que podemos ir cultivando nosotros mismos, que cada uno tomará la decisión acerca de los valores que va a practicar a lo largo de su vida, que estos pueden cambiar durante nuestro desarrollo personal.

**OBSERVACIONES:** Se pudo observar que los estudiantes decían tener todos los valores sin embargo tomando en cuenta las explicaciones y los ejemplos reflexionaron acerca de sus actitudes y de igual forma ellos mismos darse cuenta que sus propias decisiones con respecto al tema también cuentan. En esta sesión también se pudo observar un poco de desorden por parte de estudiantes de 3ro de la U.E. Narciso Campero los cuales cuando se les puso como ejemplo que su actitud es más un antivalor que un valor se mantuvieron más ordenados.

**CONCLUSIONES:** Se pudo fortalecer los conocimientos acerca de los valores personales en los estudiantes, creando conocimientos nuevos o argumentando a la información previa con la cual ellos ya cuentan, resaltado que la familia puede jugar un rol importante en nuestra formación de valores incentivándolos si bien a tomar sus propias decisiones de practica en comparación con lo que son los antivalores. Así mismo, los

estudiantes pudieron comprender que muchas veces los valores no están en la casa, puede que haya situaciones donde los padres no los practiquen sin embargo esto no quiere decir que no puedan desarrollarlos.

## **SESIÓN 9: ASERTIVIDAD**

**OBJETIVO DE SESIÓN: Dar a conocer la asertividad como valor y las posturas asertivas que podemos tomar.**

**DURACIÓN:1h 30min**

**ACTIVIDAD 1: ¿QUÉ ES ASERTIVIDAD Y DÓNDE PRACTICARLA?**

Objetivo: Conocer lo que es asertividad y cómo puedo demostrar ser asertivo en mi sentir y pensar.

Material: Data, diapositivas

Procedimiento

1: Pedimos a los estudiantes tomar asiento, mediante diapositivas mostramos la pregunta ¿Qué es asertividad? y preguntamos a los estudiantes ¿conocían el término?, ¿a qué creen que se refiere?, ¿creen que se relaciona a los temas hablados? y ¿de qué manera? con una lluvia de ideas escuchamos sus opiniones.

2: Presentamos el concepto de asertividad diciendo que:

Puede ser definida como la comunicación de las opiniones, creencias, sentimientos, y deseos personales de una forma directa, honrada y adecuada. El ser asertivo es saber cuándo decir SI y cuando decir NO, además rechazar peticiones con las cuales no estamos de acuerdo sin llegar a la agresividad. Permite defender su punto de vista y que también puede ayudar a

hacer esto a la vez que respetan los derechos y creencias de los demás, el ser asertivo también puede ayudar a aumentar su autoestima y a ganarse el respeto de los demás.

La comunicación asertiva es muy importante para la sexualidad, las personas sexualmente asertivas aprenden cada vez más a expresar sus preferencias, deseos, fantasías, necesidades y derechos de forma directa, abierta y sin violar los derechos de los demás. Así también se destacó los beneficios de ser asertivos, cómo funciona en la comunicación y que situaciones podrían ser no asertivas.

## ACTIVIDAD 2: LA PELOTA ASERTIVA

Objetivo: Desarrollar la comunicación asertiva ante situaciones de presión.

Material: Pelota, lista de frases.

### Procedimiento

1: Les pedimos a los estudiantes acomodarse formando un círculo.

2: La facilitadora se mantuvo fuera del círculo, y comenzó preguntando a los estudiantes ¿qué son los valores? ahora ¿conocen qué es asertividad? con lo hablado ¿creen que es un valor?

3: Luego de recibir las respuestas de los estudiantes se explicó que la dinámica consiste en que la pelota será lanzada a cualquiera de los estudiantes y al que le toque se le dirá una frase a la cual debían responder asertivamente. Estas fueron:

### **Línea de presión**

- Si no tienes relaciones sexuales conmigo voy a creer que eres una niña.
- Prueba un poquito de droga, quien no arriesga no gana.



- Sólo los maricones no fuman, prueba un poquito.
- Tus familiares no saben lo que dicen, unos tragos le caen bien a todo el mundo.
- Me perderás si no te acuestas conmigo
- Todos tienen relaciones sexuales, tú eres la única que no las ha tenido todavía.
- Si fueras realmente macho te acostarías con esa chica.
- Nadie usa condón, no sé por qué quieres que yo lo use
- No creo que vaya a pasar nada si no usamos anticonceptivos
- Mucha gente tiene bebés a nuestra edad, deberías animarte, a ver qué pasa.
- ¿Quieren que usemos condón porque crees que tienes el VIH?
- En la primera relación sexual nadie se embaraza, anímate
- No estudies, el colegio no sirve para nada
- Inventa un pretexto y falta a la escuela o al trabajo.
- Vamos a la fiesta, tus familiares no tienen por qué enterarse.
- Ponte esa ropa, está de moda y a los del grupo les gusta.

4: Luego de escuchar las respuestas entre todos reflexionamos si estuvieron bien o no, o cual podría haber sido una respuesta más acorde a la petición.

5: Al finalizar la actividad reflexionamos acerca de lo visto y con ello pudimos notar que la asertividad está presente en distintas situaciones de la vida y por lo cual también en relaciones interpersonales donde debemos ser asertivos para evitar situaciones de problema.

### ACTIVIDAD 3: ENTRENAMIENTO ASERTIVO

Objetivo: Identificar circunstancias en que se ejerce presión y requieren una postura asertiva.

Material: Fotocopias de la hoja guía.

#### Procedimiento

1: Para comenzar esta actividad pedimos tres voluntarios para leer las conversaciones de la hoja guía, se les explicó que son situaciones de pareja: agresiva, pasiva y asertiva que ellos debían identificar. (anexo 8)

2: La primera conversación muestra conductas agresivas que llevan a la pelea, empeora la situación y pueden continuar agrediendo hasta llegar a los golpes porque cada uno desea ganar y no respetar los derechos del otro. Luego de ser identificada consultamos ¿Cómo se dieron cuenta que era la conducta agresiva?

3: La segunda es una conducta pasiva, pues él no se manifiesta ante las propuestas del otro, accede de forma sumisa ignorando sus deseos. De igual forma se consulta a los estudiantes ¿cómo identificaron que era esa conducta?

4: La tercera conversación muestra una conducta asertiva donde se expresa lo que se quiere y siente de manera adecuada. Al ser identificada se consulta nuevamente a los estudiantes, ¿por qué es esa conducta?

5: Después de haber conversado acerca de cada una de las conductas mostradas cerramos la sesión haciendo una síntesis de los aportes del grupo tomando como apoyo los

puntos destacados de la asertividad y que necesita ponerse en práctica en todo tipo de relación interpersonal.

**OBSERVACIONES:** Se pudo evidenciar que en su gran mayoría no sabían lo que es la asertividad y más aún que sea un valor, pues conocían de los que comúnmente se habla como respeto, responsabilidad, amistad, honestidad, etc. Así también el hecho de que en una relación sexual también se debe practicar la asertividad con la pareja pues eso hará sentir tranquilidad a ambos si están siendo asertivos. Se pudo notar en los estudiantes de grados menores una asimilación más rápida y convincente de los contenidos y de una manera más tranquila.

**CONCLUSIONES:** Se logró dar a conocer la asertividad como un valor que cada persona puede poner en práctica ya que es importante en el diario vivir, basándose en las posturas asertivas que pueden tomar en una situación donde requiere una reacción rápida con cualquier persona de su entorno o también con una pareja. Con las aclaraciones realizadas supieron relacionarlo rápidamente a las actividades preparadas y que ahora sería fácil que ellos reconozcan cómo deben ser asertivos frente a situaciones de presión.

## **SESIÓN 10: DEMOSTRANDO ASERTIVIDAD**

**OBJETIVO DE SESIÓN: Promover la comunicación asertiva en las relaciones interpersonales.**

**DURACIÓN: 1h 30min**

**ACTIVIDAD 1: SI NO HABLO TAMBIÉN ME EXPRESO**

**Objetivo: Reconocer la importancia de la comunicación no verbal asertiva.**

Material: Tarjetas

Procedimiento

1: Se dio la bienvenida a los estudiantes y comenzamos recordando ¿qué era el valor de la asertividad?, se escucharon las respuestas de los estudiantes demostrando que se ha comprendido el concepto.

2: Luego se pidió a los estudiantes que formaran ocho grupos de tres o cuatro personas (dependiendo la cantidad de participantes).

3: Por grupo se les entregó una tarjeta de manera aleatoria donde tenían emociones escritas (enojado, tímido, nervioso, malhumorado, alegre, cansado, triste, asustado). (anexo 9)

4: Con la emoción que les tocó se les pidió que preparen un sociodrama sobre la asertividad, donde una persona hable y la otra solo gestualice y se pueda demostrar la emoción que les tocó.

5: Luego de cinco minutos para prepararse cada grupo fue pasando al frente para representar lo que les tocó, y entre todos podamos reconocer si está siendo asertivo o no su manera de comunicar y si se lograba identificar que emoción estaban actuando.

6: Cerramos la técnica enfatizando prestar atención a la comunicación no verbal, en cualquier relación interpersonal que tengamos ya que ahí también demostramos asertividad.

## ACTIVIDAD 2: ELIJO MIS PALABRAS

Objetivo: Practicar elementos de la comunicación asertiva.

Material: Data, diapositivas

## Procedimiento

1: Se explicó que de acuerdo a las frases que se vayan mostrando se escogería a algunos estudiantes para responder de una manera asertiva comenzando con el pronombre YO, pero evitando la posibilidad de culpar o hacer daño a alguien. (anexo 10)

2: Se fue mostrando una por una las frases y fuimos notando si era asertiva o no. Por ejemplo: ¡Eres mi pareja y nunca me llamas o visitas! - YO quisiera que seas más detallista y pudieras llamarme o visitarme más a menudo.

¡Siempre criticas mis formas de actuar y nunca ves mis virtudes! – YO sé que tengo defectos, pero me gustaría que evitaras criticarme tanto y enfocarte en mis virtudes.

3: Al finalizar reflexionamos basándonos en preguntas como: ¿Cuál es la diferencia entre la afirmación original y la que ustedes hicieron? ¿Cómo creen que se sienten las personas cuando reciben los mensajes con las afirmaciones iniciales? Cerramos la actividad recalcando que es mejor usar la comunicación asertiva que arriesgarse a originar una discusión por no poder comunicar lo que queremos decir de manera adecuada.

## ACTIVIDAD 3: ASERTIVIDAD EN LA PAREJA

Objetivo: Fortalecer la comunicación y actitudes asertivas en una relación de pareja.

Material: Hojas, bolígrafos

## Procedimiento

1: Se entregó una hoja a cada participante, esta tenía dos columnas, al lado derecho: “Lo que sí me gustaría que pasará en mi relación de noviazgo”. Al lado izquierdo: “Lo que no me gustaría que pasara en mi relación de noviazgo”.

2: Se explicó que debajo de cada frase debían escribir que cosas les gustaría que tuviera una relación de pareja futura y que cosas quisieran que no sucedan, se dio 5 minutos para que respondan ambas columnas.

3: Culminado el tiempo se pidió que cada uno de los estudiantes eligiera una persona con quien expresen lo que escribieron en sus hojas y se lo manifestaron como si tuvieran una relación de pareja o amistad.

4: Posteriormente se les consultó ¿cómo se sintieron al compartir lo que quieren en una relación? ¿les interesa tener pareja? ¿por qué? ¿cómo se han sentido de identificar lo que quieren y lo que no desean en una relación de noviazgo?, ¿cómo se sintieron de expresarlo?, ¿qué puede dificultar que las mujeres expresen lo que quieren o poner límites en las cosas que no quieren?, ¿qué dificulta que los varones lo expresen? Se dio espacio para que tanto hombres como mujeres respondan sus posturas.

5: Al finalizar se realizó el cierre reflexionando acerca de la importancia de elegir relaciones en la que reciban y brinden un trato adecuado tanto de amistad como de pareja, ya que al estar transitando por la adolescencia y por los diferentes cambios, las emociones son más fluctuantes por lo que tener pareja a esta edad puede terminar lastimando a ambos. Sin embargo, es importante que vayan desarrollando una buena madurez afectiva trabajando la asertividad en sus relaciones de amistad.

**OBSERVACIONES:** Se pudo observar que las mujeres se expresaron con más orden en las actividades en comparación con los hombres. Además, que sin darse cuenta en estas actividades varios compartieron que ya tienen o tuvieron una relación de pareja. Así también a muchos les costó reconocer lo que quieren en su pareja pues también pudimos hablar un

poco sobre el dar lo que quiero recibir. En cuanto al cambio de las frases por asertivas, se pudo notar que les costó un poco buscar las palabras con las cuales expresarse de una manera adecuada y positiva. Con respecto al lenguaje no verbal, manifestaron que es más difícil darse cuenta de ciertas cosas cuando no se habla como se hace normalmente.

**CONCLUSIONES:** Con esta sesión se pudo promover la comunicación asertiva en las relaciones interpersonales ya sea con pareja, amistades, familia, etc., también se puede reconocer la asertividad en la comunicación no verbal y lo importante que es reflexionar cada uno sobre sí mismo y su manera de comunicarse fortaleciendo en trato dentro de la relación de pareja. De igual forma podemos concluir que los estudiantes ahora si conocen lo que es el valor de la asertividad el cual si bien está ligado a otros valores es muy importante el tomarlo en cuenta en nuestras relaciones interpersonales.

## **SESIÓN 11: RESPONSABILIDAD**

**OBJETIVO DE SESIÓN: Promover el valor de la responsabilidad como pieza fundamental para tomar decisiones.**

**DURACIÓN:1h**

### **ACTIVIDAD 1: DINÁMICA: EL TELÉFONO DESCOMPUESTO**

Objetivo: Reflexionar acerca de la responsabilidad que conlleva compartir información real y certera a los demás.

Material: Marcadores, algodón.

Procedimiento

1: Se pidió a los estudiantes formar con las sillas dos filas separadas paralelamente lo más que se pueda, de tamaños iguales y tomar asiento dándose la espalda.

2: Ya sentados se explicó que el juego consiste en llevar de extremo a extremo de las filas el mensaje secreto que se les dará, este debe ser mediante gesticulaciones de la boca, se les repartió dos bolitas de algodón a cada uno para que luego de la explicación se lo pongan en sus oídos y así puedan evitar más el ruido.

3: El primero de cada fila recibió una frase, que ellos fueron compartiéndola a su compañero de adelante siguiendo las indicaciones iniciales, esta persona de igual forma lo pasa al de adelante y así sucesivamente hasta llegar al frente. Las frases fueron:

- El embarazo durante la adolescencia es vivido como un drama, debido al rechazo de la sociedad.
- Ana y Juan tuvieron relaciones sin cuidarse, ya pasaron tres semanas y ambos quieren hacer una locura.

4: Al finalizar los dos últimos recibirán un marcador con el cual escribirán en el pizarrón el mensaje que les llegó. Comparamos las frases que llegaron de cada fila con las que se dieron al inicio y lo relacionamos a la responsabilidad de compartir una mala información de uno a otro pudiendo llegar a afectar a una tercera persona.

5: Reflexionamos acerca de tomar decisiones y asumir las acciones que puedan conllevar de ello, resaltamos el hacerse cargo de las cosas que decimos o hacemos de manera responsable.

## ACTIVIDAD 2: ¿QUÉ ES EL VALOR DE LA RESPONSABILIDAD?



Objetivo: Reconocer la responsabilidad como un valor importante en cada persona.

Material: Data, parlantes, video

Procedimiento

1: Se presentó el video “Responsabilidad” (<https://youtu.be/r4E1waYXi4U>) el cual nos muestra cuál es el concepto de responsabilidad con distintos ejemplos de situaciones que pueden suceder en el diario vivir donde se resalta el hacerse cargo de sus propias decisiones ya que esto demostraría tener una actitud responsable.

2: Mediante lluvia de ideas los estudiantes compartieron lo que entendieron por responsabilidad, y si están de acuerdo con el video o no, escuchamos diversas opiniones.

3: A los aportes de los estudiantes se fue argumentando mediante una presentación de diapositivas sobre qué conlleva la responsabilidad:

Es considerado un valor del ser humano. A través de ella, los individuos toman decisiones de manera consciente y se hacen cargo de las consecuencias que puedan derivar de ellas, además, supone el compromiso de cumplir acuerdos, promesas y obligaciones. Una persona responsable es aquella que cumple con lo que prometió y es fiel a sus obligaciones.

4: Terminamos resaltando que al ser responsables estamos tomando decisiones asertivas y que ambos valores se relacionan.

### ACTIVIDAD 3: LA DECISIÓN DE LOS REGALOS

Objetivo: Desarrollar la responsabilidad asumiendo sus propias decisiones.

Material: Cinco bolsas, un caramelo, una botella de agua, un karpil, una manilla y un globo inflado.

## Procedimiento

1: Se preparó previamente cinco bolsas oscuras donde se metió una cosa en cada una: un caramelo, una botella de agua, un karpil, una manilla y un globo inflado, de manera que no se viera nada por fuera.

2: Se ubicó las bolsas en medio del salón y se pidió cinco voluntarios que formaran una fila delante de las bolsas, sin tocarlas debían solo mirarlas, escoger una y decir el porqué de su decisión.

3: Uno por uno levantó la bolsa que escogió y decidir si sigue eligiéndola o quiere cambiarla con otra explicando también el ¿por qué de su decisión?

4: Cuando todos estuvieron satisfechos con sus bolsas las abrieron y mostraron lo que tenía dentro, a unos les gustó más que a otros lo que habían recibido.

5: En base a la actividad reflexionamos acerca de la responsabilidad a partir de las siguientes preguntas: ¿es difícil tomar decisiones si no se tiene toda la información? ¿tomamos algunas veces decisiones sin detenernos a pensar si tenemos toda la información que necesitamos? ¿en qué situaciones elegimos sin pensar en las consecuencias de las distintas opciones? ¿cuántas decisiones tomamos por intuición? ¿influyen nuestros valores en la toma de decisiones?, escuchamos los aportes de los estudiantes.

6: Realizamos el cierre recalcando la importancia del valor de la responsabilidad en el diario vivir, ya que es parte fundamental en la sociedad el hacerse responsable de lo que puede decir y hacer cada uno, también mencionando que la responsabilidad en una relación de pareja es muy necesaria. Agradecemos a los estudiantes por su participación.

**OBSERVACIONES:** Se pudo observar la curiosidad en los estudiantes con respecto a las actividades y más que todo a los premios, también que hay dificultad en mantener el orden pues se desesperan por ganar y rompen las reglas y destaca la curiosidad por saber que había en las bolsas en la última actividad. La definición por parte de los estudiantes de que la responsabilidad es ser responsable y cumplido cambio a que es hacerse cargo de sus actos y sus decisiones tomando en cuenta los compromisos.

**CONCLUSIONES:** Se pudo promover el valor de la responsabilidad como pieza fundamental para tomar decisiones asertivas, así también reconocer que la responsabilidad es un valor fundamental de la persona, pues además engloba muchos otros valores importantes, se concluye también dando a conocer que los estudiantes son capaces de asumir sus propias decisiones, las cuales repercutirán los resultados en ellos mismos, por lo cual se debe reflexionar y tener muy presente este valor. La responsabilidad no se verá solo en lo que hagamos sino también en lo que expresemos a otras personas.

## **SESIÓN 12: RESPONSABILIDAD EN LA PAREJA**

**OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Desarrollar la responsabilidad en relación a la pareja y a la relación de amistad.

**DURACIÓN:** 1h 30min

**ACTIVIDAD 1: VIDEO: RESPONSABILIDAD AFECTIVA**

Objetivo: Fomentar la responsabilidad afectiva en una relación de pareja o de amistad.

Material: Data, video, parlantes

## Procedimiento

1: Se pidió a los estudiantes tomar asiento de manera ordenada para poder observar un video.

2: Comenzamos conversando acerca del valor de la responsabilidad y comentamos que en las parejas también se requiere de responsabilidad afectiva.

3: Presentamos el video acerca de tips sobre la responsabilidad afectiva en la pareja: “Antes y Después de conocer al Señor Responsabilidad Afectiva” (<https://youtu.be/Xfy3xTfTJ9E>) en este video pudimos notar que hay muchas actitudes que nosotros tomamos creyendo que son las correctas, o son las mejores para cada uno pero sin embargo no son las mejores para la otra persona, lo cual también se muestra que es bueno comunicar estas cosas y así llegar a un acuerdo de la actitud de cada uno hacia su pareja y que debe estar presente la responsabilidad afectiva para que la relación funcione.

4: Complementamos la actividad con lluvia de ideas acerca de lo que se vive en la realidad comparado con el video, ¿es cierto lo que se muestra? ¿qué opinan acerca de la responsabilidad afectiva? ¿creen que hay un sexo que demuestre menos responsabilidad afectiva? escuchamos los aportes de los estudiantes.

## ACTIVIDAD 2: GHOSTING

Objetivo: Reflexionar acerca de que una situación de ghosting demostraría la irresponsabilidad emocional consigo mismos y hacia la otra persona.

Material: Data, imágenes

## Procedimiento

1: Pedimos a los estudiantes tomar asiento frente a la presentación, les hicimos conocer que hablaremos sobre el ghosting y consultamos ¿ya lo conocían? ¿tenían alguna idea sobre ello? ¿lo ha vivido? Después de escuchar alguna respuesta sobre la falta de conocimiento de este término, mostramos el concepto de ghosting: Es desvincular la relación que el emisor tiene con el receptor, a partir del silencio u otras conductas de rechazo o distancia, sin previo aviso, la persona con la que se estaba involucrada sentimentalmente desaparezca de la faz de la tierra, no vuelva a ponerse en contacto, no conteste a los WhatsApp ni llamadas e incluso bloquee a la persona de sus redes sociales. De esta forma, se supone que se debe dar por enterado de que la relación se terminó.

Los síntomas del duelo por Ghosting pueden ser peores, debido a que no cuentan con las causas, explicaciones o respuestas que permitan curar las heridas emocionales dejadas por la finalización de la relación. Las personas que lo hacen tienen una escasa responsabilidad emocional y suele darse en relaciones que no llegaron a ser sólidas y estables.

2: Posteriormente fuimos mostrando conversaciones que se dan normalmente en el ghosting, así también imágenes de cómo se siente una persona que está pasando por esto. (anexo 11)

3: Relacionamos el tema a la responsabilidad afectiva, esto ¿será un acto responsable de la otra persona hacia nosotros? ¿nuestros sentimientos están siendo valorados?, escuchamos los aportes de los estudiantes y para finalizar les pedimos comentar si alguna vez vivieron una experiencia similar a las mostradas ya sea dando o recibiendo el ghosting.

### ACTIVIDAD 3: PLANIFICAR CON RESPONSABILIDAD

Objetivo: Promover la responsabilidad sobre situaciones que se pueden presentar en la pareja con respecto a un posible embarazo.

Material: Fotocopia de las hojas guía, hojas, marcadores.

#### Procedimiento

1: Se organizó grupos de cinco o seis personas de acuerdo al número de estudiantes, se les explicó que debían construir una historia tomando pautas de la hoja guía que se les dio por grupos la trama era el embarazo. (anexo 12)

2: Se dio ocho minutos para que pudieran armar sus historias, al finalizar el tiempo compartieron por grupos lo que escribieron delante de sus compañeros.

3: Posteriormente se hizo un debate sobre las historias, y se reflexionó acerca de las situaciones que presentaron.

4: Cerramos la sesión enfatizando la importancia que tiene tomar decisiones responsables ya que de hacerlo erradamente podemos dar un giro de 180° en nuestras vidas. Así también que las relaciones interpersonales conllevan responsabilidad al momento de relacionarse y que el ghosting es no tener responsabilidad afectiva hacia la otra persona, que podríamos causar daños emocionales muy grandes si lo llegamos a hacer.

**OBSERVACIONES:** Se pudo observar que los estudiantes identificaron ciertas características de cómo son ellos en sus relaciones así también conocieron que es el ghosting y de igual manera pudieron reconocer que lo practican muchos de ellos dándose cuenta de que es algo negativo para la otra persona, compartieron mucho acerca del tema pues lo han visto, lo vivieron y hasta lo practicaron ellos mismos sin darse cuenta que era algo negativo

para la otra persona. Los estudiantes pudieron abordar también el tema de que es parte de la responsabilidad el planificar un embarazo. Los de los cursos superiores lo tomaron con un poco más de comedia.

**CONCLUSIONES:** En esta sesión se pudo desarrollar los conocimientos en relación a la responsabilidad en relación a la pareja y a la relación de amistad, reconociendo actitudes que pueden ser favorables así también como las que no y que es importante el ser responsables en cada etapa de nuestra vida, sin querer adelantarnos a situaciones que no serían favorables pudiendo suceder un embarazo si no se planifica con responsabilidad. Se logró dar a conocer lo que es la responsabilidad afectiva para con las personas de nuestro entorno y se destaca la práctica del ghosting como algo negativo para cualquier tipo de relación interpersonal y que lo primordial es tener responsabilidad afectiva para no caer en ello, una persona que lo hace no posee este valor.

### **SESIÓN 13: EL AMOR**

**OBJETIVO DE SESIÓN:** Desarrollar conocimientos acerca de lo que es el amor como valor compartido hacia los demás.

**DURACIÓN:** 1h 30min

**ACTIVIDAD 1: ROMPE HIELO: LOS SIAMESES**

**Objetivo:** Comenzar la sesión de manera dinámica trabajando en pareja.

**Material:** Ninguno

**Procedimiento**

1: Se explicó a los estudiantes que debían ubicarse por parejas y debían escoger una parte del cuerpo por la cual estar pegado el uno al otro. Al estar ya unidas las parejas se comenzó a dar indicaciones para realizar y la pareja que se separe quedaba anulada.

2: Se comenzó a dar órdenes como: saltar en un pie, agacharse, saltar con dos pies, bailar, quitarse un zapato, etc.

3: Para finalizar solo debía quedar una pareja que no se haya despegado y ellos serían los ganadores del juego.

## ACTIVIDAD 2: EL AMOR COMO VALOR

Objetivo: Identificar que el amor es un valor importante en las relaciones interpersonales.

Material: Tarjetas, línea del tiempo.

### Procedimiento

1: Comenzamos preguntando a los estudiantes que entienden por amor, ¿sabían que el amor es un valor?, mediante lluvia de ideas se conoció lo que entienden los estudiantes, y lo que conocen acerca de él, ¿cómo se expresa? ¿de qué manera? ¿hay algún proceso? Escuchamos los aportes. Concretamos la información diciendo que:

Se trata de un valor importante porque están englobados el afecto, la bondad, la compasión y la moral del ser humano. El amor es uno de los valores más potentes y curiosos que existen.



Se entrega de acuerdo a cuánto se recibe. Si un niño crece sin el amor de sus padres, crece con valores negativos y probablemente con resentimiento hacia la sociedad que le rodea y hacia el mundo.

2: Recalcamos el hecho de que llegar al amor es un proceso y para ver ello se pegó en el piso una línea del tiempo con los espacios necesarios y de manera aleatoria se escogió algunos estudiantes a quienes se les dio tarjetas con los pasos para llegar al amor que debían ubicarlos en la línea. (anexo 13)

3: Conforme iban pasando se les dijo que si piensa que hay algún error en la posición de las otras tarjetas realice los movimientos necesarios, finalmente se concluyó revisando realmente cual era el orden correcto. De cada uno de los pasos (atracción, cita, enamoramiento, inicio de la relación, decepción, superación de la crisis amor real y plan de futuro) se dio una pequeña explicación para ser mejor comprendidos.

### ACTIVIDAD 3: AMOR CON BARRERAS

Objetivo: Normalizar las muestras de afecto hacia los demás.

Material: Pizarra, marcadores, hoja guía.

#### Procedimiento

1: Se pidió a los estudiantes que armen grupos de cuatro personas, a cada grupo se le dio su hoja guía con una historia y en la parte posterior debían anotar los nombres de los personajes.

2: Se indicó que debían calificar del 1 al 10 a cada uno de los personajes valorando 10 como la actitud más adecuada que haya tomado y 1 como la actitud más inadecuada que

adoptan en la historia con respecto al amor de pareja. Se les dio cinco minutos para debatir en grupos y culminar. (anexo 14)

3: Se pidió voluntariamente que lean la calificación que otorgaron a cada personaje y las comparamos entre grupos.

4: Para culminar reflexionamos en grupo basándonos en las siguientes preguntas: ¿Qué representa las calificaciones que le dieron a cada personaje? ¿todos calificaron de la misma manera? ¿qué consideraron al momento de calificar? ¿qué actitudes pudieron notar en los personajes? ¿qué valores pueden rescatar? Escuchamos los aportes de los estudiantes.

5: Cerramos la sesión enfatizando la importancia de reconocer que las personas pueden sentir de manera diferente a la nuestra. Así también reconocer que el amor es un valor muy importante en la sociedad actual que necesita ser desarrollado y compartido hacia los demás, que las muestras de afecto pueden mostrarse hacia cualquier persona con la cual tengamos afinidad y una relación estrecha.

**OBSERVACIONES:** demostraron interés con la primera actividad sin embargo al hablar de “amor” se pudo observar en los estudiantes un poco de desinterés en su gran mayoría por los hombres ya que decían que es un tema de mujeres y justificándolo solo por el hecho de ser hombres. Pese a ello se aplicó la actividad sobre las etapas del amor lo cual despertó interés en los estudiantes pues no conocían acerca de ellas. Hubo mucha diferencia entre los estudiantes de 4to y 5to a los de 3ro que se mostraron más atentos y con mucho interés en su mayoría.

**CONCLUSIONES:** Se pudo desarrollar conocimientos acerca de lo que es el amor como valor y el ser compartido hacia los demás, así también el poder identificar que el amor

es un valor importante en las relaciones interpersonales, pues si bien se llegaron a conocer las etapas las cuales requieren de mucho tiempo para poder estar seguros que es amor verdadero. Por otro lado, se pudo inculcar a los estudiantes que las muestras de cariño hacia una persona con la cual tenemos afinidad no es malo y por ello es necesario normalizar las muestras de afecto hacia los demás, no importa si es de hombre a mujer o viceversa o personas del mismo sexo.

#### **SESIÓN 14: RESPETO EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES**

**OBJETIVO DE SESIÓN:** Trabajar y reconocer el respeto como un valor importante en nuestras relaciones interpersonales.

**DURACIÓN:** 1h 30min

##### **ACTIVIDAD 1: DINÁMICA: LA LÍNEA DEL RESPETO**

Objetivo: Reconocer la diversidad entre sus compañeras y compañeros, se respeten y la valoren.

Material: Espacio libre

Procedimiento

- 1: Se pidió a los estudiantes de manera ordenada salir al patio un momento.
- 2: Se indicó a los estudiantes alinearse uno al lado del otro tomados de la mano quedando en línea recta.
- 3: Se explicó que la facilitadora iría nombrando ciertas características y los que las tengan avancen un paso por cada una. Como, por ejemplo, los que tienen calcetines de colores, las personas que llegaron tarde al colegio hoy, los que tienen el cabello pintado, etc.

4: Se indicó que quienes no cumplían con la característica nombrada se mantuvieran en su lugar, cuidando no soltarse de las manos, esto es muy importante.

5: El grupo creó estrategias para no soltarse, mientras la facilitadora estaba atenta a lo que hacen como grupo. Después de nombradas varias características al azar y que ya se mostraba dificultoso mantener la unión de los estudiantes se pidió, observar la posición en la que quedaron, finalmente se les dio la orden de soltarse, aplaudimos por el trabajo y volvimos al salón.

6: Se preguntó cómo se sintieron, si lograron mantenerse unidos a pesar de tener tantas diferencias y lo qué hicieron para lograrlo, en casos donde la línea se rompió, cómo se sintieron y por qué creen que se rompió, escuchamos las aportaciones.

7: Se centró la reflexión en lo que nos pasa con las diferencias y cómo estás nos pueden separar en muchas ocasiones, se preguntó ¿qué hacen cuando una persona piensa y actúa de manera muy distinta a ustedes?, ¿cuáles son las diferencias que más les atraen en otras personas? ¿cuáles son las diferencias que más les molestan en otras personas? ¿cómo sería un mundo en el que no hubiera diversas formas de pensar, sentir y actuar?, ¿qué podemos hacer para respetar y valorar las diferencias de las y los demás? Escuchamos las aportaciones de los estudiantes a cada pregunta.

8: Se regresó al salón de manera ordenada.

## ACTIVIDAD 2: ¿QUÉ ES EL RESPETO?

Objetivo: Desarrollar y fortalecer los conocimientos con respecto a este valor.

Material: Data, video, diapositivas, parlantes

## Procedimiento

1: Se preguntó a los adolescentes ¿Qué es el respeto? Y realizamos lluvia de ideas para conocer sus perspectivas.

2: Se presentó un video: “Respeto” (<https://youtu.be/UV9MT3k5Rwg>) en este video se destaca el valor del respeto en relación con otros valores, de igual manera muy importantes pero teniendo como base el respeto, muestra el concepto y distintas situaciones donde se desarrolla. Luego de ver el video escuchamos dos o tres aportes explicando lo que entendieron.

3: Seguimos con una presentación de diapositivas recalcando la definición relacionado a la pareja:

Es una actitud que reconoce y aprecia el valor y la dignidad de los demás y los trata de acuerdo a ese valor. Se extiende también al entorno y la propiedad de los demás.

Es muy importante en la sexualidad ya que si hay respeto se aceptará las decisiones que se tomen en pareja y así mismo resguardando el bienestar del otro sin causar un daño buscando siempre lo mejor para ambos.

Existen tipos de respeto: Respeto al prójimo, respeto a la pareja, respeto por las normas sociales, respeto a la autoridad, respeto a las costumbres y tradiciones, por la naturaleza, por las creencias, respeto a la diversidad, por la vida.

4: De lo nombrado se rescató el respeto al prójimo y a la pareja para continuar con las siguientes actividades, se hizo un paréntesis con el tema de la pornografía ya que no es

una muestra de respeto a las demás personas y nosotros mismos si lo consumimos pues puede llegar a repercutir a lo largo de nuestra vida.

### ACTIVIDAD 3: SITUACIONES DONDE NO HAY RESPETO

Objetivo: Compartir y reflexionar sobre situaciones interpersonales con o sin respeto.

Material: Video, data, parlantes

#### Procedimiento

1: Se compartió un ejemplo donde no hay respeto en una relación de pareja: “Cortometraje” (<https://youtu.be/kDAuxjfdmR0>) este video relata la historia de una adolescente que tenía su pareja, a la cual complacía con todo lo que él quería para que no se alejara de ella, consciente que muchas de esas cosas estaban mal, es entonces que en una de esas ocasiones ella le compartió fotos de su cuerpo las cuales fueron compartidas por su pareja hacia otras personas de su colegio, quienes la ridiculizaron y juzgaron por haberlo hecho. En contraste también se muestra la perspectiva del joven el cual filtró estas fotos, reconociendo que la relación que llevaban no era sana y que ella accedía a complacerlo siempre para que este feliz, así mismo que compartió las fotos con su mejor amigo y esta se fue dispersando de boca en boca hasta llegar a la situación donde se encontraban, al final del video ambos resaltan que esto se puede prevenir poniendo el respeto propio por delante de los demás para no orillarse a cometer cosas que luego pueden ser negativas.

2: Al finalizar el video se continuó con la reflexión del mismo ¿estará bien actuar de esa manera? desde ambas partes de la pareja ¿estará correcto el juzgar a la otra persona? se pidió de manera voluntaria a los estudiantes que compartieran al grupo alguna situación en la que sintieron que alguien muy cercano, amigo o pareja, no fue respetuoso con ellos, así

también se pudo reconocer situaciones donde ellos no fueron respetuosos con la otra persona y lo compartieron.

3: Se habló sobre lo que debe ser el respeto en la pareja y ¿Qué significa respetar en la pareja? ¿Qué quiere decir respetar a mi pareja? ¿Cómo quisieran que los respete su pareja? Escuchamos los aportes.

4: Para finalizar se destacó que hay leyes que protegen a las víctimas de este tipo de abusos y que situaciones como la del video pueden ser sancionadas ya que no está respetando la privacidad de la otra persona.

#### ACTIVIDAD 4: DERECHOS Y DEBERES COMO MUESTRA DE RESPETO

Objetivo: Relacionar el valor de respeto a los derechos y deberes que tenemos y debemos cumplir.

Material: Colores, marcadores, tijeras, pegamento, hojas de color, medios pliegues de papel sabana, papelitos.

#### Procedimiento

1: Se conversó con los estudiantes acerca de los derechos y deberes que ellos tienen en cuanto a la sexualidad y reproductividad y que deben cumplir, siendo responsables.

2: Se pidió a los estudiantes que hicieran grupos de tres o cuatro personas de acuerdo al número de participantes.

3: Se le repartió a cada grupo un papel, en una mesa al medio se pusieron los demás materiales que ellos usarán de acuerdo a la necesidad (colores, marcadores, tijeras, pegamento, hojas de color).

4: A cada grupo se le repartió un papelito con un derecho o deber en la sexualidad y ello debían plasmarlo en su papel y adornarlo como quisieran. (anexo 15)

5: Al finalizar mostramos los carteles y pedimos a cada grupo que lo pueda pegar en su aula o en algún lugar del colegio para que todos puedan verlo y recibir esta información.

6: Se finalizó la sesión recalando que el respeto que nosotros practicamos es hacia distintos ámbitos de la vida, sin embargo, es primordial en una relación de pareja o amistades que haya respeto mutuo.

**OBSERVACIONES:** En esta sesión pudimos observar que los estudiantes se mostraron cómodos con todo lo hablado pues es un valor que desde el momento inicial recalcaron tener sin embargo conforme se fue hablando de ello se mostraron reflexivos sobre ellos mismos. Así mismo en algunos cursos los que son más inquietos fueron puestos en evidencia por sus compañeros como irrespetuosos ya que en la misma explicación no estaban practicando este valor lo cual fue un llamado de atención por parte de sus demás compañeros. Destacaron que esta fue una de las sesiones que más les gustó pues realizaron actividades donde trabajaron durante toda la sesión.

**CONCLUSIONES:** Se pudo desarrollar a practica de este valor en los estudiantes y ejemplos para que puedan también practicarlos en otros ámbitos; Se pudo trabajar y reconocer el respeto como un valor importante en nuestras relaciones interpersonales pues de ello depende una relación de armonía y es fundamental para que sea duraderas, es importante el ser conscientes de que no somos todos iguales, cada uno tiene sus propias características y eso también se debe respetar y valorar, y también el hacerlo con las personas que nos brindan su confianza. De igual forma podemos concluir que el dar cumplimiento a



los derechos y deberes en una relación sexual es también respetarnos tanto a nosotros mismos como a la otra persona. El respeto en la pareja es fundamental para que sea sana.

### **SESIÓN 15: EMPATÍA**

**OBJETIVO DE SESIÓN: Desarrollar la empatía en los estudiantes hacia su pareja y las personas de su entorno.**

**DURACIÓN: 1h 30min**

#### **ACTIVIDAD 1: EJERCICIOS**

Objetivo: Motivar la atención de los estudiantes hacia la sesión.

Material: Ninguno

Procedimiento

1: Se dio la bienvenida a los estudiantes, se ubicaron en las sillas frente a la facilitadora.

2: Se les pidió que se pongan de pie para realizar ejercicios con nuestro cuerpo, que levanten las manos, los brazos, inhalar, exhalar mirando hacia el frente.

3: Fuimos aumentando la velocidad para también aumentar la atención de los participantes y repetir conforme lo hacía la facilitadora.

4: Antes de finalizar realizamos otro ejercicio contando en reversa del 5 al 1, levantando la mano derecha y la sacudimos mientras contamos, y luego lo mismo con la izquierda, el pie derecho y el pie izquierdo, terminado esto tomaron asiento.

## ACTIVIDAD 2: ¿QUÉ ES LA EMPATÍA?

Objetivo: Reflexionar acerca de lo que es la empatía y las ideas propias acerca del tema.

Material: Data, video, parlantes

### Procedimiento

1: Consultamos a los estudiantes ¿qué es la empatía?, ¿qué concepto tienen de empatía?, ¿cómo podemos demostrar empatía? Argumentamos con información en base a sus aportes:

La empatía es la actitud que tiene una persona para reconocer las emociones en los demás, es decir, es la capacidad de comprender los sentimientos de los otros y poder leer sus mensajes no verbales. (Goleman,1995). Construir una habilidad empática durante la adolescencia ayuda a tener una autoestima sana debido a que los jóvenes son capaces de reconocer y entender las emociones del otro sin vulnerar las propias.

En el terreno sexual esta habilidad es muy importante ser capaz de leer las emociones es, sin duda, una gran ventaja en la aproximación sexual, saber escoger el momento y la situación adecuada es un logro importante y al momento de llevar a cabo un acto sexual no solo centrarse en el bienestar propio sino también el de la pareja.

2: Se presentó un video acerca de la empatía en la vida cotidiana: “el valor de la empatía” (<https://youtu.be/4Hgmfkg-UTk>) en este video se muestra un ratoncito con orejas muy grandes en una tienda de mascotas el cual nadie adoptaba por ser así, hasta que un día llega un niño con auriculares al cual el ratoncito hace todo por llamar su atención, es entonces

que el niño lo ve y lo toma en sus manos mientras el ratoncito mueve sus orejas el niño también se saca sus auriculares mostrándole que él también tenía las orejas grandes, por lo cual se sentía identificado. Reflexionamos acerca de ¿dónde se muestra la empatía? ¿quién es empático? Escuchamos aportes de los estudiantes relacionándolo a situaciones de la vida cotidiana como: ¿sentimos empatía al ver a una persona ciega que no puede cruzar la calle? ¿sentimos empatía cuando un compañero no tiene dinero para comprarse algo?

3: Posteriormente hablamos de ¿cómo ser empáticos o demostrar empatía en una pareja?, ¿cómo se trabaja la empatía en la pareja? Y compartimos el video: “The Gift cortometraje animado” ([https://youtu.be/lzkmYA7\\_tec](https://youtu.be/lzkmYA7_tec)) donde se muestra un dibujo de una pareja donde uno de ellos entrega todo a la otra persona sin recibir lo mismo de su parte, lo cual llega a abrumar a esta persona que lo deja, para que luego llegue otra persona dispuesta a dar y recibir.

4: Pedimos a los estudiantes que puedan compartir sus ideas acerca del video visto, ¿pasa esto en la vida real? ¿arruinaría una relación el no tener empatía? Escuchamos aportes sobre los dos videos observados.

### ACTIVIDAD 3: LO QUE NECESITO Y LO QUE DESEO

Objetivo: Identificar necesidades y deseos en la pareja y en las relaciones de amistad.

Material: Hojas, bolígrafos

Procedimiento

1: El facilitador pidió a los participantes que cierren sus ojos y se relajen, se hizo una inducción para llevarlos a identificar cómo creen que sería una pareja ideal. “imagínense a

esa persona con la que quisieran estar ¿Cómo es? ¿Es cariñoso? ¿Cómo es su personalidad? ¿Cómo los trata? ¿Qué valores tiene?, etc.

2: Posteriormente, se les repartió una hoja y se les explicó que en ella hagan una lista de lo que buscan en una pareja, haciendo dos columnas, en una pusieron todo aquello que necesitan de una pareja, por ejemplo: Necesito que me preste atención cuando quiero contarle algún problema. En la segunda lo que desean o les gustaría, por ejemplo: me gustaría que esa persona no me abandone en momentos difíciles. Finalmente contestaron la pregunta ¿qué puedes hacer tu para cubrir estas necesidades y deseos encontrados si la otra persona te lo pediría?

3: Cuando cada quien tuvo su lista, se formó parejas para compartir y comparar sus respuestas y hablaron acerca de una experiencia de pareja o amistad en la que no hayan estado cubiertas sus necesidades o deseos. Se pidió que practiquen la escucha atenta y cuando oigan las experiencias intenten comprender profundamente a su compañera o compañero, imaginado cómo se hubieran sentido en su lugar.

#### ACTIVIDAD 4: PARA LA REFLEXIÓN

Objetivo: Desarrollar la capacidad de introspección y empatía.

Material: Ninguno

Procedimiento

1: La reflexión se inició preguntando cómo se sintieron durante la actividad, si hubo alguna dificultad para detectar lo que necesitan o desean, ¿Cómo saben que necesitan o desean eso?, ¿Son deseos y necesidades propias o las escucharon en algún lado? ¿Se parecen

a las de sus compañeras y compañeros? ¿Qué semejanzas o diferencias encuentran con las respuestas de las y los demás? ¿Encuentran diferencias entre las necesidades y deseos de las mujeres y las de los hombres? ¿A qué creen que se debe esto? ¿Cómo creen que afecten estas diferencias en las relaciones de pareja? ¿Cómo se sintieron al escuchar la experiencia de su compañera o compañero? ¿Fue fácil o difícil ponerse en su lugar y por qué? ¿Para qué puede servirles la empatía en sus relaciones?

Después se hizo referencia acerca de las parejas que elegimos, que no existe una pareja ideal y que toda relación se construye desde la madurez de ambas personas y es irresponsabilidad emocional formar una pareja solo para llenar un vacío ya que es una decisión equivocada y que no va a durar al contrario puede traer daños en la otra persona.

2: Culminamos la sesión invitando a la reflexión y practica de la empatía con las personas de su entorno.

3: A manera de cierre se hizo referencia acerca de las carencias que podemos tener al momento de querer formar una pareja, si tenemos carencias al igual que la otra persona la relación no será sana ya que ninguno podrá llenar ese vacío que se tiene. Por ello es importante reconocer lo que podemos dar y de igual manera estar conscientes de lo que podemos recibir de la otra persona tomando en cuenta que el enamoramiento es un proceso dentro de la relación lo cual requiere de tiempo aproximado de seis meses a un año y posterior a esto tomar alguna decisión que pueda repercutir durante toda su vida con esta persona.

4: Agradecemos su participación y nos despedimos hasta la próxima sesión.

**OBSERVACIONES:** Podemos observar en los estudiantes más que todo hombres y de 5to curso en su mayoría el hecho de no querer hablar del noviazgo o cosas que tengan que

ver referido a lo que son las parejas, sin embargo, entre ellos comentaron acerca de relaciones de pareja o posibles parejas. Se puede reflexionar con los estudiantes ya que aportan de manera voluntaria pues les da más que todo curiosidad por el tema en si más que todo piden “consejos”. Responden de manera voluntaria a las cuestionantes de la facilitadora, es un poco difícil que lo estudiantes dialoguen acerca de relaciones de pareja pues se notó la incomodidad. Desarrollar la empatía en los estudiantes hacia su pareja y las personas de su entorno. Reflexionar acerca de lo que es la empatía y las ideas propias acerca del tema. Identificar necesidades y deseos en la pareja y en las relaciones de amistad. Desarrollar la capacidad de introspección y empatía.

**CONCLUSIONES:** En esta sesión se pudo primeramente dar a conocer lo que es la empatía, para luego ser relacionado a las relaciones interpersonales, familia, amigos, pareja, etc. En base a ellos se pudo reflexionar conjuntamente con las ideas que compartieron los estudiantes, como situaciones de empatía.

Al hablar en esta sesión acerca de las necesidades y deseos que se tendrían en las parejas también se pudo destacar la empatía pues es el valorar lo que la otra persona quiere y necesita y ponerse en su lugar, por último, podemos concluir que el concepto corto de la empatía es “ponerse en el lugar del otro” pues mediante ello los estudiantes logran comprender el inmenso significado de lo que es este valor. Esta sesión fue reflexiva y practica ya que ellos también pusieron la empatía en marcha.

## **SESIÓN 16: ME RESPETO Y TE RESPETO**

**OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Desarrollar conocimientos de sí mismos, la autoestima la comunicación y la toma de decisiones.

**DURACIÓN: 1h 30min**

**ACTIVIDAD 1: ROMPE HIELO: NARANJA, SANDÍA**

**OBJETIVO:** Propiciar la integración del grupo, establecer el clima de confianza que facilite una mayor participación de los integrantes.

Materia: Ninguno

Procedimiento

1: La facilitadora indicó que se forme un círculo y se colocó en el centro.

2: Se les explicó que el primer elegido debía señalar a una persona y decirle “naranja naranja” que significa decir el nombre de la persona que está a su derecha o decirle “sandía sandía” que significa que debe decir el nombre de la persona que está a su izquierda rápidamente luego de decir los nombres el que indicó tomó el puesto de la persona escogida y este dio una nueva indicación.

3: La dinámica se hizo de manera rápida y los que se equivocaban debían ir saliendo del círculo.

4: El juego terminó cuando se han mencionado los nombres de todos y todas las participantes.

**ACTIVIDAD 2: ¿SOLO HAY RESPETO ENTRE NOSOTROS?**

**Objetivo:** Reflexionar acerca de que el respeto no solo se demuestra entre nosotros sino también hacia distintos ámbitos del lugar que nos rodea.

Material: Basura, Marcador

## Procedimiento

1: Se pidió a los estudiantes sentarse formando un círculo.

2: La facilitadora comenzó consultando a los estudiantes si al salir al recre todos tiran la basura a basurero, o si alguna vez no rayaron las paredes, o si mientras ellos jugaban y gritaban no había otros cursos cerca pasando clases.

3: Se escuchó las respuestas de los estudiantes afirmando que si en varias ocasiones habían realizado ese tipo de actos.

4: La facilitadora entonces explicó a los estudiantes que además de hablar sobre el respeto hacia nosotros mismos existe también el respeto a:

**Respeto por las normas sociales:** Consiste en conocer, aceptar y cumplir las normas que rigen en una determinada sociedad. Estas normas se formulan para mantener el bien común y se basan en valores como la tolerancia, la amabilidad y la solidaridad. El no cumplimiento de las normas sociales no suele ser motivo de sanción, aunque en muchos casos puede acarrear una sanción social.

**Respeto por las leyes:** Consiste en conocer, aceptar y respetar las leyes dictadas por el organismo competente de un determinado territorio. Las leyes están presentes en muchos ámbitos de desarrollo del individuo y se formulan para que se respeten los derechos y deberes, y para garantizar la paz social. En caso de no cumplir las leyes, el individuo recibirá una sanción.



Respeto a la autoridad: Consiste en aceptar y respetar a determinadas figuras de autoridad que se desempeñan en un cargo determinado. Tal es el caso de profesores, padres, presidentes, entre muchos otros.

Respeto a los símbolos patrios: Consiste en conocer, aceptar y respetar los símbolos que representan a una determinada nación o territorio. Los símbolos patrios son el reflejo de los valores principales de un pueblo, por lo que se los debe tratar con seriedad y respeto. Algunos de los símbolos patrios más representativos son la bandera, el himno y el escudo.

Respeto a las costumbres y tradiciones: Consiste en aceptar y respetar las tradiciones, costumbres y creencias de un determinado pueblo o territorio. Las tradiciones de un grupo son el reflejo de su historia y de su forma de entender el mundo, por lo que son una creación humana que debe ser aceptada y tolerada.

Respeto por la naturaleza: Consiste en respetar los espacios naturales y a todos los individuos que viven en los distintos ecosistemas. El respeto por el medio ambiente es fundamental para mantener la vida en el planeta Tierra.

Respeto por las creencias: Consiste en aceptar y respetar las creencias o religiones de todos los individuos. Al ser la persona un ser libre, tiene la capacidad de elegir sus propios ritos y manifestaciones espirituales (siempre y cuando no perjudiquen la integridad de terceros) y estas deben ser toleradas.

Respeto a la diversidad: Consiste en aceptar y tolerar las diferentes creencias, opiniones, ideas, puntos de vista, actitudes, gustos, elecciones o acciones, aunque difieran de las propias. Así, el ser humano es capaz de ejercer libertades como la libertad de expresión, de elección, de culto, entre otras.

Respeto por la vida: Consiste en aceptar y respetar la vida ajena e implica no poner en riesgo, bajo ninguna circunstancia, la integridad física o psicológica de los demás individuos.

5: Con la explicación dada se puede evidenciar que el valor del respeto abarca muchas situaciones más, con lo cual se recordó las situaciones mencionadas, ¿Qué tipo de respeto estamos infringiendo al tirar basura fuera del basurero? ¿Qué tipo de respeto estamos infringiendo si pisamos una bandera del país? ¿será respeto por nuestras creencias el practicar tradiciones de otros países como Halloween durante la festividad de Todos Santos?

### ACTIVIDAD 3: ¿CÓMO CUIDARNOS?

Objetivo: Reconocer actitudes y conductas que sean útiles para cuidar su cuerpo cuando se relacionan sexualmente con otra persona.

Material: Hojas, bolígrafos

#### Procedimiento

1: Se repartió hojas y bolígrafos a los estudiantes, se pidió que estén lo más dispersos posible.

2: Se explicó que debían escribir una lista de lo que hacen o deberían hacer para cuidarse y cuidar su cuerpo cuando tengan una relación sexual. Se recalcó que es importante pensar más allá que el cuidado puramente físico, es decir, ¿qué hacen para cuidarse emocionalmente también?

3: Se dio 5 minutos para que pudieran escribir sus listas de manera individual. Cumplido el tiempo se pidió que rápidamente se juntaran en parejas y compararan sus listas, debían elegir las conductas que les parecieran más importantes para dejar una sola lista.

4: Se repitió el procedimiento en equipos de cuatro personas y finalmente cada equipo expuso en el grupo su lista de conductas de cuidado.

5: Al finalizar compartieron cómo se sintieron, qué dificultades tuvieron para identificar las conductas de cuidado y después se hizo una comparación entre la forma en que se cuidan en realidad y esta forma ideal que ha surgido a partir del ejercicio. Se resaltó la importancia de que los estudiantes entiendan la relevancia de cuidarse y cuidar su cuerpo cuando tienen una relación sexual. Para finalizar reflexionamos acerca de las cosas que fueron descartadas, ¿Por qué las fuimos eliminando? ¿Por qué no nos parecieron importantes?

**OBSERVACIONES:** los estudiantes se mostraron prestos a opinar acerca de distintas situaciones también dar ejemplos o sugerencias acerca de los tipos de respeto hablados, que si bien no son muy resaltados si son importantes para una buena convivencia. Con respecto a la actividad sobre el cuidado, en primera instancia los estudiantes no sabían como expresar sus ideas, se sentían avergonzados en su gran mayoría, pues lo tomaron como hablar sobre su cuerpo. Así también se pudo evidenciar que al compartirlo con otra persona fue mas favorable pues entre ellos se apoyaron y lograron culminar la actividad.

**CONCLUSIONES:** podemos concluir que la sesión sirvió para reconocer que el respeto no solo se manifiesta hacia otra persona sino también hacia distintos ámbitos de la vida, así también se pudo reconocer las actitudes y conductas que son útiles para cuidar su

cuerpo cuando se relacionan sexualmente con otra persona de los cuales destacamos aportes como el conocerse a sí mismo para poder darse a la otra persona, el respetar su cuerpo como su hogar personal, el usar métodos anticonceptivos para prevenir embarazo y aunque el otro no lo quiera, el hacer valer mi sentir y mi pensar con respecto al acto sexual.

## **ÁREA: RELACIÓN DE PAREJA**

### **SESIÓN 17: ME DEMUESTRO AMOR PROPIO**

**OBJETIVO DE SESIÓN: Reconocer que es importante el amor propio y está muy ligado a la autoestima como símbolo de una relación sana consigo mismos.**

**DURACIÓN: 1h 30min**

#### **ACTIVIDAD 1: DINÁMICA RÍTMICA ACUMULATIVA**

Objetivo: Fomentar la atención y rapidez de los estudiantes para llevar a cabo la sesión de manera más amena.

Material: Ninguno

Procedimiento

1: Se dio la bienvenida a los estudiantes y se pidió que formen un círculo manteniéndose de pie.

2: Se pidió ubicarse en ronda y se les explicó que realizaríamos una dinámica rítmica, donde debían seguir los movimientos de la facilitadora sin equivocarse pues se irían acumulando y debían recordarlos.

3: las indicaciones son que a todo se deberá comenzar con 1,2,3 y luego ir acumulando haciendo la mímica: frente cara; mano codo; pierna pie; señorita; caballero; rompo un huevo, se me cae; lo levanto; me lo como; lo vomito; coca cola, se acabó.

4: culminadas todas las frases se dio un aplauso a todos por haberlo logrado.

## ACTIVIDAD 2: ESTAR LISTO PARA AMAR

Objetivo: Reflexionar acerca del amor propio y su importancia al momento de tomar una decisión de formar una pareja.

Material: Data, diapositivas

### Procedimiento

1: Hablamos sobre ¿Que es el amor?, recordamos lo hablado sobre el valor del amor, y pedimos a los estudiantes que mediante una lluvia de ideas expresen que entienden por amor propio.

2: En plenaria escuchamos las opiniones, y realizamos la presentación de lo que es el amor propio mediante diapositivas: “El amor propio no es un acto egoísta, sino la base de una autoestima que nos permite darnos a los otros. El que se desprecia a sí mismo, es incapaz de amar. Y el que solo se ama a sí mismo, suele ser infeliz, pues contempla a los otros con indiferencia, hostilidad y miedo”.

3: Pedimos opiniones voluntarias acerca de lo que vimos, con la pregunta ¿Están demostrándose amor? ¿Cómo nos afecta y como creen que se puede cultivarlo? Escuchamos aportes de los estudiantes.

4: Continuamos con la presentación haciendo referencia a la egolatría en contraste del amor propio y que es importante no llegar a ella creyendo que es amor propio.

5: Concluimos con la presentación tocando el punto de cómo puede afectar la falta de amor propio en la pareja, que se necesita madurez y también tener en claro lo que puedo dar a la otra persona, reconociendo la importancia del mismo.

### ACTIVIDAD 3: LA OLLA VACÍA O LLENA

Objetivo: Identificar las cosas que afectan y las cosas que me pueden hacer sentir bien.

Material: Ollitas de papel, retazos de papel, data, diapositivas

#### Procedimiento

1: Se entregó una olla de papel a cada participante, estas estaban llenas de retazos de papel, se explicó que simbolizaba su amor propio, en la mesa se puso los retazos de papel y se leyó una lista de situaciones que lastiman el amor propio con lo cual se les indicó que ante cada situación debían ir sacando retazos de papel su ollita según la proporción que eso bajaría su amor propio.

2: Se comenzó dando lectura a las situaciones como: Todo el tiempo la gente te dice que te ves mal, tus amigos te insultan por ser como eres, piensas mucho en no salir por que no te vean los demás, etc.

3: Después de haber leído todas las frases que vacían la olla, se explicó que ahora van a llenar la olla, volviendo los retazos con cada frase que se vaya diciendo como: eres hermosa/o a pesar que muchas veces no lo notes, las amistades que tienes te quieren por lo vales, eres genial en lo que haces, etc.

4: al terminar la lista pedimos compartir voluntariamente que comentaran ¿Qué fue lo que más vació su olla? ¿Qué fue lo que más la llenó? ¿Por qué? reflexionamos sobre la importancia que tiene recordar las virtudes de uno mismo, aceptar los errores que se cometen, aprender de ellos y buscar los momentos para ayudar a los demás a llenar su olla.

#### ACTIVIDAD 4: VIDEO: AMOR PROPIO

Objetivo: Reflexionar acerca de los pensamientos negativos sobre sí mismo y fomentar la aceptación.

Material: Video, data, parlantes

##### Procedimiento

1: Para culminar la sesión presentamos el video: “Acéptate como eres” ([https://youtu.be/Fm\\_g2Tg3Ko4](https://youtu.be/Fm_g2Tg3Ko4)) en este video vemos situaciones de distintos jóvenes que no se consideran suficientes para sí mismos y se comparan con otra persona que consideran más “guapa” que ellos, sin darse cuenta que estas personas también desearían algo de ellos pues tienen complejos igualmente, con lo cual podemos rescatar que cada uno debe quererse y aceptarse a sí mismo pues muchas veces al compararnos nos estamos quitando nuestro valor sin embargo es importante destacar lo bueno de cada uno y trabajar en uno mismo para acrecentar el amor propio.

2: Al culminar reflexionamos acerca del video ¿Nos ha pasado una situación similar? ¿Hay algo que no les gusta de sí mismos? ¿Se relaciona al amor propio? ¿Se han comparado alguna vez con alguien? Después de las aportaciones cerramos la sesión recalando lo que nos quiere decir el amor propio que es la aceptación, el respeto, las percepciones, el valor, los pensamientos positivos y consideraciones que tenemos hacia nosotros mismos y que puede ser apreciado por quienes nos rodean, depende de nuestra voluntad para querernos, no de quienes están a nuestro alrededor ni de las situaciones o contextos en los cuales no desenvolvemos y es el reflejo de cómo es la relación y los sentimientos que tenemos por nosotros mismos, hacia nuestro físico, personalidad, carácter, actitudes y comportamientos.



**OBSERVACIONES:** En esta sesión pudimos observar que con respecto al amor propio los estudiantes les cuestan mucho compartir este tema ya que a muchos les pareció normal y gracioso el decir que no tienen amor propio, sin embargo, se pudo hablar con algunos de ellos que recalcaron que lo decían solo por burla para sus compañeros. En un curso de 4to de secundaria se entró en un debate con los estudiantes pues una parte decía que el amor solo llega sin requerir una preparación y otra decía que se necesita estar listos psicológica y emocionalmente. Se les aclaró la duda destacando un poco de ambos bandos dando una respuesta convincente para ambos.

**CONCLUSIONES:** Se pudo reconocer que es importante el practicar y hacer parte de nuestro diario vivir el amor propio además de estar muy ligado a la autoestima como símbolo de una relación sana consigo mismos, pues en base a ello se podrá tomar decisiones asertivas con respecto a uno mismo.

Así mismo se pudo reflexionar acerca del amor propio y lo importante que es hacerlo valer al entablar una relación de pareja, pues de esta manera se puede evitar situaciones de violencia, malos tratos o problemas de inseguridad, de esta manera también se identificó las cosas que afectan y las cosas que me pueden hacer sentir bien mediante la aceptación de sí mismo y el valorarse como una persona suficiente y hermosa sin tener que caer en comparaciones con los demás que puedan provocar inseguridades.

### **SESIÓN 18: YO IMPORTO**

**OBJETIVO DE SESIÓN:** Reflexionar acerca de la valoración a sí mismos como personas importantes en la sociedad promoviendo el amor propio.

**DURACIÓN:** 1h 30min

## ACTIVIDAD 1: ROMPE HIELO LA PELOTA REVOLTONA

Objetivo: Fomentar la colaboración entre los participantes.

Material: Pelota

Procedimiento

1: Se les dio la bienvenida a los estudiantes y conforme ingresaban se les pidió que armen un círculo entre todos.

2: Formado el círculo se dio una pelota a uno de los estudiantes, el sería el número 1 y se les explicó que esta debía pasar a cada uno de sus compañeros de manera aleatoria, al que le llegue la pelota tenía que continuar con la numeración sin equivocarse por lo cual debían estar atentos.

3: Comenzada la dinámica al que se equivocaba, hacia caer la pelota o pasaba a un compañero repetido debía volver a comenzar, se tenía que llegar a completar con todos los compañeros del círculo.

4: Se culminó la actividad después de varios intentos y se aplaudió el empeño que pusieron en terminar la actividad.

## ACTIVIDAD 2: ME VEO ASI

Objetivo: Valorarse a sí mismos como personas diferentes entre sí, reconociéndose merecedores de amor.

Material: Hojas, colores, lápices

Procedimiento

1: Se entregará a cada estudiante una hoja, los colores y lápices estarán en una mesa al centro del salón.

2: Se explica que en las hojas deberán dibujarse y expresar cómo se sienten con su cuerpo, y que debían identificar qué partes les gustan, las que no, las que tienen muy presentes y las que tienen olvidadas y que eso traten de plasmarlo en su dibujo.

3: Se dio diez minutos para realizar el dibujo completo, una vez terminado se pidió que pegaran sus dibujos en las paredes del salón, cuando todos terminaron, se pidió formar un círculo dando la espalda a sus dibujos.

4: La facilitadora indicó que quien lo desee, comente cómo se sintió haciendo su dibujo y que sentimientos o emociones les provocó realizar la tarea encomendada.

5: Finalmente la reflexión se guiará para que se den cuenta de la gran diversidad de cuerpos y personalidades que hay y cómo la mayoría de las personas tenemos sentimientos positivos y negativos hacia nosotros mismos.

### ACTIVIDAD 3: UN POEMA PARA MI

Objetivo: Valorarse a sí mismos como personas merecedoras de halagos y palabras de aliento.

Material: Hoja de papel, marcadores, poemas para cada grupo

#### Procedimiento

1: Se organizó grupos de tres personas, a cada uno se entregó un poema y se les dio diez minutos para debían leerlo atentamente y responder las siguientes preguntas en grupo:  
(anexo 16)

¿Qué sienten al leer el poema? ¿A quién está dirigido? ¿Qué parte del poema les llama más la atención? ¿Qué necesitan las personas para tener una imagen positiva de sí misma?

2: Culminado el tiempo se pidió a los estudiantes presentar los trabajos al grupo y compartir cuales fueron sus respuestas.

3: Cerramos la sesión remarcando que tanto hombres como mujeres tienen derecho a fortalecer y mejorar cada día su amor propio pues es una parte fundamental para crecer como personas.

**OBSERVACIONES:** Se pudo observar en los estudiantes más que todo de 3ro de secundaria la susceptibilidad con la que abordaron las actividades ya que al momento de dibujarse muchos no sabían cómo hacerlo y se tornaron pensativos e incluso los que tenían celular revisaron fotos de sí mismos pues decían que si no se ven les cuesta recordar como son. En muchos se pudo notar un rostro de nostalgia y era muy drástico el cambio ya que siempre se los pudo ver sonrientes y participativos. En el poema de igual forma el leerlo e interiorizar el poema fue muy satisfactorio para ellos, dijeron sentir como si estuvieran en otro lado y ellos mismos se estuvieran hablando para darse ánimos.

**CONCLUSIONES:** Los estudiantes fueron capaces de asimilar lo que es el amor propio, el valorarse, el reconocer que tienen defectos como virtudes y sobre todo que son personas y no hay personas perfectas por lo cual no deben sentirse insuficientes.

Se recalcó que ninguno es merecedor de burla o desprecio por parte de otra persona por cómo se ve, así también reconocieron que ellos mismos pueden darse palabras de aliento o halagos reforzando su amor propio y esto es algo importante y necesario, pues muchas

veces se sienten tristes o solos y no hay quien pueda reconocer que son personas maravillosas. El poema sirvió para poder rescatar frases de aliento y soporte en cada uno para afrontar sus momentos difíciles.

## **SESIÓN 19: ENAMORAMIENTO**

**OBJETIVO DE SESIÓN: Comprender que el enamoramiento debe estar basado en los siete pilares y valorizando sus sentimientos y emociones.**

**DURACIÓN:** 1h 30min

### **ACTIVIDAD 1: LA CINTA**

Objetivo: Reflexionar sobre las decisiones acerca de entablar muchas relaciones sin madurez.

Material: Cinta para pegar

#### **Procedimiento**

1: Damos la bienvenida a los estudiantes les pedimos que tomen asiento.

2: Se comenzó pegando una cinta a uno de los estudiantes en la muñeca, y se pidió que esta la pasaran al compañero de lado y así sucesivamente hasta que se quede sin pegamento.

3: Al quedar sin pegar la mostramos al frente y reflexionamos: esta cinta representa una persona a su edad, las manos por las que ha pasado representan relaciones interpersonales, como podemos notar al principio damos mucho, pero a medida que se van dando peleas, problemas u otras situaciones nos vamos desgastando por no saber con quién nos estamos relacionando. Al final ¿Cómo quedó la cinta? ¿A qué podemos hacer referencia

el hecho de que ya no pegue? Conversamos sobre la responsabilidad de entablar una relación, que además de ser sana debe ser responsable y madura, que también influye la responsabilidad afectiva al hecho de no desgastarnos como personas dando de una manera desmedida y causando daños a los demás y dañarnos a nosotros mismos.

## ACTIVIDAD 2: ENAMORAMIENTO Y SUS 7 PILARES

Objetivo: Reflexionar acerca de que el enamoramiento también debe ser sano, forjado sobre 7 pilares.

Material: Data, diapositivas

Procedimiento

1: Realizamos una lluvia de ideas acerca de lo que piensan que es el enamoramiento, recibimos los aportes de los estudiantes sobre el tema.

2: Mediante una presentación de power point mostramos el concepto de enamoramiento:

Es la primera etapa del amor, muy intenso y pasional. No se puede estar eternamente viviendo en la fase del enamoramiento, sino que cuando se va estabilizando y madurando termina tomando una forma más serena y duradera convirtiéndose en amor.

En la etapa de la adolescencia es cuando se empieza a experimentar el enamoramiento y es más difícil que llegue a convertirse en un amor verdadero. Se suelen vivir muchos enamoramientos en breves espacios de tiempo, incluso varios enamoramientos a la vez.

Y hablamos sobre los 7 pilares que se requiere para forjarlo: respeto, confianza, honestidad, apoyo, igualdad, identidad propia y buena comunicación.

3: Asociamos a situaciones que se pueden dar en la pareja como peleas por celos, discusiones por malos entendidos, no coordinar en las ideas, y donde se demuestran estos pilares con ejemplos que ellos hayan percibido en alguna pareja o si ya han tenido su pareja culminamos la actividad escuchando los aportes.

### ACTIVIDAD 3: LÍNEA DEL TIEMPO

Objetivo: Conocer la secuencia de etapas que acontecen para llegar al enamoramiento.

Material: Pizarra, tarjetas, línea del tiempo en papel bond.

#### Procedimiento

1: Iniciamos pegando tarjetas mezcladas en el pizarrón, y pegamos la línea del tiempo al medio del salón para que todos puedan verla. (ver anexo 17)

2: Explicamos que la línea del tiempo del enamoramiento y todas las tarjetas son las etapas de cómo se va dando para lo cual ellos debían ubicarlas donde crean correspondiente.

3: Al azar pedimos a seis estudiantes que tomaran una tarjeta del pizarrón, el primero ubicó la etapa que cree que es primero, el segundo la segunda y así sucesivamente.

4: Al culminar revisamos si acertaron y se corrigió las que no estaban correctas, explicando en que consiste cada etapa:

Flechazo: enamoramiento inmediato, producido por el encuentro con una persona desconocida, sentimos las mariposas en el estómago, nerviosismo y excitación.

Atracción: surge cuando admiramos la cualidad ya sea por el físico o la actitud durando aproximadamente de uno a dos días.

Pasión: se desarrolla al inicio de la relación de pareja, existe un mayor acercamiento físico y emocional entre la pareja, van desapareciendo los miedos y vergüenzas y nos mostramos tal y como somos.

Necesidad: cuando comenzamos a sentir la necesidad de estar con la otra persona, llega a convertirse en una persona indispensable que no podemos estar sin él o ella.

Estabilidad: donde se da el peligro mínimo de desaparecer ya que los lazos se han afianzado, se descubren las posibilidades y límites de la relación, es una etapa de adaptación donde el proyecto es consolidar el “nosotros”.

Enamoramiento: se da un compromiso que implica nuevas vivencias y en algunas ocasiones hasta matrimonios si la relación es lo suficientemente madura y fuerte.

5: De cada etapa se pidió que dieran ejemplos n conjunto van dando ejemplos como: el flechazo, que consiste en la primera impresión, cuando veo a un chico en el micro y me gusta tanto que siento muchas cosas en un corto momento.

6: Reflexionamos acerca de los ejemplos dados, ¿son sanas todas las etapas? ¿Como no lo sería? ¿creen que alguna se puede volcar a un ámbito negativo? ¿Cómo sería la situación?, escuchamos los aportes de los estudiantes en respuesta a las cuestionantes.

#### ACTIVIDAD 4: DILEMAS DE PAREJA

Objetivo: Distinguir situaciones en las que podría estar siendo desvalorizados nuestros sentimientos y emociones.

Material: Hojas de casos de dilemas

Procedimiento



1: Se dividió al grupo en seis subgrupos. A cada uno se le entregó un caso de pareja y se explicó que debían proponer una solución al dilema planteado. Por ejemplo: Juan y María están peleando porque se rompió la bolsa donde llevaban las cosas del mercado. Una solución sería buscar otra bolsa y poner todo lo comprado ahí. (ver anexo 18)

2: Una vez terminado se pidió que se pase el caso al grupo siguiente para que proponga otra solución a ese problema.

3: Al terminar, la facilitadora realizó una puesta en común de las diferentes soluciones sugeridas, y se preguntó a los grupos: ¿Cómo querrías que se comportara la otra persona si les pasara a ustedes? ¿Qué esperarías de su pareja? Haciendo hincapié en que el fin de la actividad es buscar soluciones a los problemas de pareja, que no dañen la integridad de ninguna de las dos personas. Reflexionamos acerca de cómo ocurre el amor y en que situaciones podrían estar en peligro nuestro sentir con relación a la otra persona dejando de ser un enamoramiento sano.

**OBSERVACIONES:** En la unidad educativa Octavio Campero se dio la situación que los estudiantes presentaron más calma al momento de trabajar las actividades, al momento de reconocer cuales son los pilares y reconocerlos como parte importante de una relación de pareja así mismo el reconocer que todo lleva un proceso y muchos hablando con sus compañeros fueron reconociendo en qué etapa se encuentran ya que también tuvieron la confianza de comentar que ya habían tenido pareja o la tenían en ese momento.

**CONCLUSIONES:** Los estudiantes lograron comprender que el enamoramiento debe estar basado en el desarrollo de los siete pilares y que se debe valorar los sentimientos y emociones de cada una de las partes al momento de formar una pareja.

Se pudo reflexionar sobre las decisiones acerca de entablar muchas relaciones sin madurez pues se corre peligro de cometer errores que pueden ser trascendentales durante nuestra vida como un embarazo no deseado. Se pudo conocer la secuencia de etapas que acontecen para llegar al enamoramiento pues no es algo que se forje de un momento a otro, al contrario, requiere de paciencia e interés.

Por último, concluimos que se lograron distinguir situaciones en las que podría estar siendo desvalorizados nuestros sentimientos y emociones, pues las peleas, los malos tratos, las burlas, los insultos, o los comentarios con doble sentido también pueden afectar.

## **SESIÓN 20: YO PUEDO OPINAR**

**OBJETIVO DE SESIÓN: Desarrollar conocimientos acerca de lo que conlleva tomar decisiones en una pareja.**

**DURACIÓN: 1h 30min**

**ACTIVIDAD 1: ROMPE HIELO: ESPALDA CON ESPALDA**

Objetivo: Comenzar de manera dinámica con la sesión, desarrollar la atención y rapidez.

Material: Premios

Procedimiento

1: Se pide a los estudiantes formar un círculo y acomodarse por parejas, estas parejas estarían espalda con espalda.

2: La facilitadora explico que se daría indicaciones como: nariz con nariz, hombro con hombro... y cuando se diga espalda con espalda debían encontrar otra pareja y ponerse espalda con espalda.

3: se dio inicio con las indicaciones las parejas se van eliminando conforme se equivocaban y salían del circulo, los ganadores fueron los que acertaron a todas las indicaciones a quienes se les dio su premio.

## ACTIVIDAD 2: LO QUE ME GUSTARÍA Y LO QUE NO

Objetivo: Identificar la forma en la que deben comunicar sus deseos con respecto a la pareja.

Material: Hojas, bolígrafos

### Procedimiento

1: Se entregó una hoja con bolígrafo a cada estudiante, luego se pidió que se sienten cómodamente, guarden silencio y respondan en sus hojas las siguientes preguntas ¿Quiero tener enamorado o enamorada? ¿Para qué me interesa tener pareja?

2: Posteriormente, se indicó que del otro lado de la hoja hagan dos columnas, en la primera anotaran como título: “Lo positivo” donde anotaron todas las cosas positivas que podrían compartir a su pareja o que podrían rescatar de ella. En la segunda “Lo negativo” donde anotaron las cosas que puede tener esa persona que haría que se sientan incomodos, cosas que no aceptarían de la otra persona.

3: Al culminar compartimos en plenaria, primero comenzamos por las cosas que nos gustarían que pasara en nuestra relación de noviazgo, comenzamos dando algún ejemplo

como: lo positivo que sea respetuoso con su familia, lo negativo que no toleraría que haga daño a los animales; luego de compartir lo que escribieron recalcamos que está bien reconocer que cosas esperamos y que no de la otra persona haciendo valer mis deseos con respecto a una pareja.

4: Reflexionamos acerca de las cosas en las que pudieron coincidir con varios de sus compañeros, y así mismo resaltamos que muchas de las cosas que no les gustaría son referidas a la violencia que es algo que se debe evitar.

### ACTIVIDAD 3: ENAMORAMIENTO INSANO

Objetivo: Reflexionar acerca del enamoramiento y las situaciones que pueden ser negativas en ella.

Material: Video, data, parlantes

#### Procedimiento

1: Pedimos a los estudiantes que tomaran asiento para poder compartir el siguiente video: “5 actitudes que matan las relaciones” (<https://youtu.be/rly0pXgT50k>) en este video nos muestra que hay actitudes que pueden matar una relación de pareja, en este caso se muestran cinco que son las más usuales y que están afectando a las parejas en la actualidad, por lo cual hay que evitarlas o saberlas aceptar y cambiar para tener una relación sana.

2: Al finalizar, para reflexionar acerca del video les preguntamos ¿Qué piensan al ver esas situaciones? ¿Están de acuerdo o no si el enamoramiento esta de la mano con la responsabilidad? ¿Hemos vivido alguna de estas actitudes en algún momento o incluso

alguna relación de amistad con características similares? Escuchamos las diversas respuestas de los estudiantes.

3: Realizamos el cierre concluyendo que: todos en nuestra relación tenemos derecho a opinar y aportar, además que si reconocemos algunas características que no están siendo saludables y están dañando nuestra tranquilidad debemos alejarnos o buscar ayuda profesional porque no está siendo sano y no queremos llegar a consecuencias peores. Una pareja es de dos, no de uno u otro como responsable de lo que suceda.

OBSERVACIONES: Se pudo evidenciar que los estudiantes tenían muchas dudas al momento de expresar que quisieran en su pareja ya que en su mayoría los de 3ro de secundaria no habían tenido su primera relación, sin embargo, se les oriento a trabajar en perspectiva hipotética. Con ello los estudiantes pudieron diferenciar que hay cosas que se pueden dar en una pareja y otras que no se deben tolerar, como golpes, agresiones, insultos, etc. En cuanto a las situaciones que matan una relación no hubo mayor comentario que “son cosas que uno puede reconocer fácilmente, pero otra cosa es salir de ahí”.

CONCLUSIONES: En primeras instancias se pudo identificar la forma en la que deben comunicar sus deseos con respecto a la pareja, aquí también se recalcó la importancia de la responsabilidad afectiva y la asertividad. por otra parte, se pudo reflexionar acerca del enamoramiento y las situaciones que pueden ser negativas en ello, recalando que si nos sentimos vulnerados o en peligro es necesario alejarse.

Para finalizar, se pudo desarrollar conocimientos acerca de lo que conlleva tomar decisiones en una pareja, de una u otra parte o ambos consensuando siempre por el bienestar de los dos.

## **SESIÓN 21: NOVIAZGO**

**OBJETIVO DE SESIÓN:** describir características del noviazgo, el enamoramiento y fortalecer los conocimientos.

**DURACIÓN:** 1h 30min

### **ACTIVIDAD 1: ROMPE HIELO: DÍA, NOCHE Y ECLIPSE**

Objetivo: Quitar la tensión a los participantes para comenzar la sesión.

Material: Ninguno

#### **Procedimiento**

1: Se dio la bienvenida a los estudiantes y se les pidió que se mantuvieran de pie formando un círculo donde todos estarían tomados de los hombros.

2: Se explicó que al decir día debían dar un salto adelante, al decir noche debían dar un salto atrás y al decir eclipse todos debían cambiar de lugar.

3: Realizamos la dinámica lanzando distintas indicaciones, comenzando de manera lenta a más rápido observando que no se equivoquen.

4: Después de realizarlo rápido culminamos y les pedimos un aplauso para ellos y que tomen asiento.

### **ACTIVIDAD 2: ¿QUÉ ES EL NOVIAZGO, HAY DIFERENCIA CON EL ENAMORAMIENTO?**

Objetivo: Reconocer la diferencia de los términos enamoramiento y noviazgo.

Material: Data

## Procedimiento

1: Presentamos en diapositivas lo que es el noviazgo:

El noviazgo es una relación transitoria en una pareja que brinda la oportunidad de conocerse más. Deciden estar juntos y en esos momentos de compartir actividades, intereses, ideales, valores y metas, se divierten, resuelven problemas y se toman un tiempo para decidir si quieren ser una pareja estable o no. Un noviazgo sano en la adolescencia es determinante para evitar que los jóvenes se expongan a heridas emocionales o situaciones con desenlaces indeseados.

2: De igual forma mostramos los tipos de noviazgo que existen:

El madrugador: Se refiere a aquellos novios que todavía son muy jóvenes y les falta una verdadera inmensidad de tiempo para casarse (porque todos sabemos que el noviazgo es una etapa de conocimiento y aceptación donde la pareja se prepara para un posible matrimonio).

El “nada que ver”: No se sabe por qué se hicieron novios, pero no tienen nada en común: gustos, costumbres, creencias, educación, clase social, puntos de vista, amistades, familias, etc. Tal vez se hicieron novios porque se sintieron atraídos por la superficie de la otra persona: me gustó su sonrisa, me fascina su mirada, es guapísimo o está muy bonita; pero en el fondo piensan diferente con respecto a cuestiones importantes como: el respeto a la vida, el noviazgo y las relaciones prematrimoniales, las creencias religiosas, la familia, etc.

El “derrama-miel”: Se le llama así porque la pareja es muy empalagosa, es decir, no puede estar ni un momento sin tocarse. Siempre que los ves están abrazados, dándose besitos,

diciéndose cositas al oído y, sobra decirlo, siempre están de manita sudada. Esto no está del todo mal porque, como en cualquier noviazgo, existe la atracción física; sin embargo, es muy importante que detrás de esa atracción un tanto superficial, se desarrolle una atracción mucho más profunda.

**El masoquista:** Es el tipo de relación donde los novios se pelean más tiempo del que están en paz. No pueden entablar ninguna conversación sin que ésta termine en una horrible discusión. Siempre se la pasan reclamándose, gritándose, lastimándose... es decir, una constante sensación de infelicidad.

**El súper héroe:** Este tipo de noviazgo es común, sucede cuando te enamoras de alguien con problemas ya sea físico o emocional y quieres resolvérselos o ayudarlo a sentirse mejor.

**El amigero:** Es el típico espécimen que trata a su novia(o) como si fuera uno más del grupo de amigos. Nunca tiene tiempo para su pareja porque prefiere andar con sus amigos; y si la novia o el novio se molesta por esta situación se desata la tercera guerra mundial porque el individuo en cuestión argumenta que no tiene libertad, que la pareja solo quiere acapararlo, que necesita su propio espacio.

**El “peor es nada”:** Es cuando la persona cae creyendo a la primera persona que le presta atención, se lanza a iniciar una relación de noviazgo sólo porque te sientes urgida o urgido, según sea el caso. Sería muy injusto para la pareja.

**El carcelero:** Es muy común ver a jóvenes (hombres o mujeres) que se encuentran esclavizados a una pareja que no les permite hacer nada por temor a que se vaya de su lado.



Esto es pura falta de confianza en la otra persona y una relación de noviazgo no puede crecer y fortalecerse si no cuenta con la base de la confianza mutua.

El “a todo dar”: Es un noviazgo desinteresado, porque no pide nada a cambio de lo que da; es sincero, porque se muestra tal cual es; es respetuoso, leal, maduro, alegre, hay libertad y confianza y, sobre todo, fidelidad total. Es aquella relación en donde sólo te interesa hacer feliz al otro, donde te preocupas por sus problemas y te alegras de sus éxitos como si fueran tuyos. Es el noviazgo en donde se ayudan a ser mejores y son el uno para el otro, testimonio de pureza, amistad, sinceridad y coherencia. Conocen los defectos del otro, pero los aceptan y luchan para convertirlos en cualidades.

3: Pedimos a los estudiantes que identifiquen en qué tipo de relación se encuentran si es que la tienen y si no la tienen que puedan ubicar que tipo de noviazgo quisieran tener.

4: Resaltamos la importancia de no tomar ninguna decisión en la etapa del enamoramiento ya que, por lo general dura entre seis meses a un año, posteriormente los sentimientos podrían cambiar o mantenerse, pero esto solo dependerá del tipo de relación que se tenga entre pareja y se haya ido trabajando entre los dos para lograr llegar al amor.

### ACTIVIDAD 3: SOCIODRAMA TIPOS DE NOVIAZGO

Objetivo: Fomentar el trabajo en grupo. Expresar lo aprendido en cuanto al noviazgo mediante la escenificación.

Material: Marcadores, papeles, caja, masticables.

Procedimiento

1: Se dividió a los estudiantes en grupos, se pidió que una persona de cada grupo saque un papelito de la caja en donde estaban la situación que deben dramatizar.

2: Teniendo cada grupo su papel y de acuerdo al tipo de noviazgo que les haya tocado debían crear un pequeño sociodrama y se dejó que trabajen en grupos dándoles 10min para poder coordinar.

3: Al azar escogimos con que grupo comenzar, ninguno debía decir que tipo de noviazgo era, al finalizar la presentación de cada grupo se preguntó al público si reconocieron que tipo de noviazgo era.

4: De cada grupo saldrá un representante a explicar el tipo de noviazgo y por qué mostraron esa situación en su grupo.

5: Realizamos el cierre acerca de lo que es el noviazgo, recapitulamos las diferencias con el enamoramiento, se recomienda reconocer en qué situación se encuentra con su pareja o cuando la tengan reflexionen al momento de tomar decisiones.

**OBSERVACIONES:** Se pudo evidenciar en los estudiantes en general, que tienen mucha vergüenza de realizar actividades donde deban representar algo y aún más teniendo que ver con el noviazgo, pues si bien muchos tienen pareja, el hacerlo frente a sus compañeros los incomoda. A pesar de haber compartido los tipos de noviazgo con nombres cómicos los estudiantes se mostraron atentos a los tipos de noviazgo pues compartieron muchos casos y ejemplos con relación a los mismos. Un grupo de 4to de secundaria se destacó ya que representaron una situación que existe en la realidad, que es violentar al hombre, pues no siempre ellos son los agresores.

**CONCLUSIONES:** Con un poco de conflicto se logró que se pueda diferenciar entre enamoramiento y noviazgo pues los estudiantes decían que era lo mismo, se pudo relacionar también el amor ya que uno forma parte del otro, pero cada uno tiene su propio proceso. Se pudo expresar lo aprendido con relación a los tipos de noviazgo y así también poder expresarlo en las dramatizaciones, donde la mayoría de los grupos trabajó de una manera dinámica mostrando claramente que tipo de noviazgo representaban.

## **SESIÓN 22: DEPENDENCIA DE PAREJA**

**OBJETIVO DE SESIÓN:** Desarrollar conocimientos acerca de lo que es la dependencia en una pareja

**DURACIÓN:** 1h 30min

### **ACTIVIDAD 1: DINÁMICA RÍTMICA ACUMULATIVA**

Objetivo: Fomentar la atención y rapidez de los estudiantes para llevar a cabo la sesión de manera más amena.

Material: Ninguno

Procedimiento

1: Se dio la bienvenida a los estudiantes y se pidió que formen un círculo manteniéndose de pie.

2: Se pidió ubicarse en ronda y se les explicó que realizaríamos una dinámica rítmica, donde debían seguir los movimientos de la facilitadora sin equivocarse pues se irían acumulando y debían recordarlos.

3: Las indicaciones eran que a todo se deberá comenzar con 1,2,3 y luego ir acumulando haciendo la mímica: frente cara; mano codo; pierna pie; señorita; caballero; rompo un huevo, se me cae; lo levanto; me lo como; lo vomito; coca cola, se acabó.

4: Culminadas todas las frases se dio un aplauso a todos por haberlo logrado.

## ACTIVIDAD 2: ¿QUÉ ES Y CUÁNDO ESTAMOS SIENDO DEPENDIENTES?

Objetivo: Desarrollar conocimientos significativos acerca de la dependencia en la pareja.

Material: Carteles, tarjetas

Procedimiento

1: Se dio inicio explicando que es la dependencia emocional:

Supone un estado de subordinación extrema hacia la pareja sentimental debido a una gran necesidad de mantener el vínculo emocional y el afecto. El dependiente emocional se caracteriza por un marcado déficit en la autoestima, un pobre autoconcepto y desvalorización; la creencia de no valer lo suficiente, de que el otro significativo es mejor y más confiable, por lo cual tiende a idealizarlo y a buscar en él/ella valía, apoyo y seguridad; intensa ansiedad de separación y miedo a estar solo; y sumisión patológica que llega al extremo de aceptar desprecio, humillación y maltrato para evitar ser abandonado.

2: Seguidamente en una mesa al centro del salón se pusieron distintas tarjetas en las cuales estaban: consecuencias, tipos y causas de la dependencia y estas variables estaban también escritas en el pizarrón. (ver anexo 20)

3: Se escogió estudiantes al azar para que tomaran una tarjeta, leer lo que contiene y ubicarlo en donde cree que pertenece.

4: Al finalizar se revisó y explicó la información, si ubicaron correctamente y a que nos referimos con cada uno.

### ACTIVIDAD 3: EL ROMPIMIENTO

Objetivo: Motivar a los estudiantes a tomar una postura reflexiva ante los sucesos de ruptura que podrían percibir.

Material: Relatos impresos

Procedimiento

1: Se pidió a los estudiantes ubicarse formando un círculo con las sillas, al azar escogimos dos estudiantes del grupo.

2: Primero uno leyó un pequeño relato el cual trataba sobre un rompimiento de pareja dependiente. (anexo 21)

3: Y en plenaria se pudo reconocer ¿Qué actitudes o que características podemos encontrar en ese tipo de rompimiento que nos hacen saber que es dependiente? Escuchamos los aportes de los estudiantes y conversamos acerca de la situación, ¿Creen que se da en la vida real? ¿A qué nos puede llevar ser dependientes?, etc.

4: Posteriormente se dio lectura al otro relato el cual trataba sobre un rompimiento de pareja asertivo, recordando lo que era asertividad de igual forma los estudiantes comparten las actitudes o características que pudieron reconocer en el relato que fueron más significativas.

5: Reflexionamos acerca de las situaciones que se pueden evitar al no somos dependientes y tenemos amor propio, que es lo necesario para aprender a soltar.

6: Cerramos la sesión recalando que la dependencia emocional no es sana en una relación, tanto de pareja como de amistad por que llega a fracturar la relación en algún momento ya que o uno o ambos se darán cuenta que no se sienten a gusto con ello, pues al principio puede ser justificado creyendo que es amor. Así mismo se hace énfasis en que un rompimiento debe superarse de manera madura poniendo en claro nuestros sentimientos hacia el otro y hacia sí mismos y que esto conlleva un proceso de duelo de la relación, el dolor del rompimiento puede llevar a dos caminos a la depresión y estancarse en el dolor o a la madurez y esto les ayudara a ser mejores personas y aprender para mejorar.

7: Por último y antes de despedirnos hacemos referencia a una frase, recalando que si han identificado dependencia en su vida es necesario buscar ayuda:

*Ojo con la dependencia emocional, el poder afectivo lo tiene quien necesita menos al otro” -Walter Riso*

OBSERVACIONES: Se pudo observar que al hablar de dependencia emocional los estudiantes pudieron reconocer que situaciones formarían parte de ello, que cosas pueden ser tolerables y que no en una pareja, pues se debe notar cuando estamos pasando de tener sentimiento hacia la otra persona a que una dependencia; también en cuanto al rompimiento los estudiantes pudieron reconocer que normalmente al tomar la decisión de terminar una relación no se lo hace de la mejor manera, sin embargo no estaría mal el sobrellevarlo de manera asertiva.

**CONCLUSIONES:** Se logró reconocer cuándo hay dependencia emocional ya sea de pareja, en la familia o amistades, los estudiantes pudieron reconocer que no solo en la pareja se da la dependencia, sino ámbitos como la amistad o la familia. Se motivó a los estudiantes a tomar una postura reflexiva ante los sucesos que pudieran vivir más adelante sobre alguna ruptura amorosa para que puedan hacerlo de la manera más asertiva y también pensando en la otra persona o para que en algún momento puedan ayudar con esto a una pareja que atraviesa momentos difíciles pues con ello se puede demostrar que lograron adquirir conocimientos significativos sobre un rompimiento sano sin dependencia emocional.

Para finalizar con todo lo mencionado se puede decir que se logró desarrollar los conocimientos acerca de lo que es la dependencia emocional.

### **SESIÓN 23: VIOLENCIA DE PAREJA**

**OBJETIVO DE SESIÓN: Reconocer que es la violencia, identificar situaciones de maltrato y violencia.**

**DURACIÓN: 1h 30min**

**ACTIVIDAD 1: ¿ES VIOLENCIA?**

Objetivo: Identificar que muchas veces la violencia en la pareja está confundida por amor.

Material: Tarjetas de situaciones

Procedimiento

1: Se pidió que se formaran grupos de tres o cuatro personas, de acuerdo al número de estudiantes. (para esta actividad es preferible que los equipos sean de puras mujeres o de puros hombres).

2: A cada equipo se le entregó una tarjeta en la que se describe una situación y se les pidió que en equipo decidan si en esa situación hay violencia y qué piensan al respecto, entre todo el grupo formula una sola idea. (anexo 22)

3: Se les dio tres a cuatro minutos para ordenar ideas y luego por grupos compartieron la situación que les tocó y la conclusión a la que llegaron y comentaron el ¿Por qué?

4: Culminados todos los grupos enfatizamos sobre la importancia de hablar sobre la violencia durante el noviazgo, se les preguntó ¿Cómo se sintieron? ¿Qué piensan de la violencia en las relaciones de noviazgo? ¿Cómo pueden darse cuenta de que en su relación hay violencia si muchas veces está “encubierta”? y ¿Qué pueden hacer para construir relaciones sin violencia?, se escuchó los pensamientos de los estudiantes con respecto a cada pregunta.

## ACTIVIDAD 2: ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA EN LA PAREJA?

Objetivo: Compartir conocimientos acerca de lo que es la violencia en la pareja y los tipos que existen para poder reconocerla.

Material: Marcadores, imágenes

Procedimiento



1: Pedimos a cuatro estudiantes que pasaran al pizarrón (dos mujeres y dos hombres) y se pidió que escribieran definiciones acerca de lo que podría ser la violencia y la violencia en la pareja de acuerdo a lo que ellos entienden. Posteriormente se explicó que:

La violencia es el “uso intencional de la fuerza física o el poder real o como amenaza contra uno mismo, una persona, grupo o comunidad que tiene como resultado la probabilidad de daño psicológico, lesiones, la muerte o privación”. Y, por otro lado:

La Violencia de Pareja (VP) es una de las manifestaciones de la Violencia Intrafamiliar, y es definida por la OMS (2017) como un “comportamiento de la pareja afectiva o expareja que causa daño físico, sexual o psicológico, que incluye la agresión física, la coacción sexual, el maltrato psicológico y comportamientos de control”. A esto se le agrega que la VP es un fenómeno universal, que abarca todas las esferas sociales y afecta a personas de todas las edades y ambos sexos (Vargas, 2017; Ali, 2016; Pérez 2002).

2: Mencionamos que también existen tipos de violencia y mediante una lluvia de ideas consultamos cuales creen que pueden ser los tipos de violencia en la pareja, esperamos sus respuestas y luego corroboramos si hubo aciertos: Violencia económica, psicológica, emocional, física y sexual, de cada uno vamos dando ejemplos para una mejor comprensión.

3: Para continuar se dio a los estudiantes distintas imágenes que se pidió las fueran pasando para que todos sus compañeros puedan verlas, se les pidió que ellos reconocieran ¿A qué tipo pertenece con respecto a lo hablado? ¿Por qué? (anexo 23)

4: Reflexionamos acerca de ¿Qué sintieron al ver esas imágenes? ¿Qué les provoca? compartimos situaciones a las cuales puede llegar la violencia mencionando el feminicidio y

culminamos recordando que existen leyes que protegen a las personas de cualquier tipo de violencia y que esto debe ser denunciado ya que puede llegar hasta el homicidio.

### ACTIVIDAD 3: ME COMPROMETO

Objetivo: Reflexionar acerca de la violencia que trunca el respeto hacia uno como a los demás.

Material: Hojas de papel, bolígrafos

#### Procedimiento

1: Pedimos a los estudiantes que sentados en sus sillas cierren sus ojos, se relajen lo más que puedan, no abran los ojos hasta que se les diga y piensen en una situación de violencia que hayan vivido o estén viviendo. Se pidió que pensarán en esa persona de manera tranquila como si les pidiera disculpas y de igual forma alguien a quien ellos hayan violentado, imaginar que le piden disculpas; se les dejó unos minutos para que cada uno pueda plasmarse la imagen en su mente.

2: Pasado el tiempo se les pidió que abran los ojos, se les repartió hojas y bolígrafos y se pidió que escriban una carta de compromiso consigo mismos, para ello se dio cinco minutos; esta carta debe reflejar que son personas valiosas y que no volverán a dejar que alguien los lastime, que alguien los violente y de igual forma ellos tampoco violentar a alguien más.

3: Transcurrido el tiempo preguntamos si alguien quiere compartir su experiencia o desee leer en voz alta su carta. Se pidió que la doblaran y la guarden en un lugar especial.

Posteriormente reflexionamos como se sintieron, ¿Creen que es posible perdonar y cambiar? ¿Cómo se sienten consigo mismos? ¿Aun sienten resentimiento hacia el agresor?

4: Luego de escuchar algunas opiniones cerramos la sesión reflexionando acerca de sentir que muchas veces hay cosas que no se pueden perdonar fácilmente, sin embargo, es sano hacerlo ya que de lo contrario arrastrar ese odio los enfermará y no les dejara estar tranquilos, por ello es importante trabajar poco a poco el perdón de manera sincera. Por último, los alentamos a cumplir con las promesas que se hicieron por escrito enfatizando que es el comienzo para que exista menos violencia.

OBSERVACIONES: No en todos los grupos, pero si en su varios hubo lágrimas por parte de algunas estudiantes durante la última actividad, algunas se acercaron a la facilitadora a contar la situación que habían vivido, a lo cual se les dio palabras de aliento recalcando que todo es un proceso, el perdonar también lo es, pero parte de ellas comenzararlo.

CONCLUSIONES: De esta sesión podemos rescatar el haber dejado en claro que no se debe confundir la violencia con amor, recalcando el tema de la dependencia emocional; así también se logró que los estudiantes puedan reconocer por si mismos que hay tipos de violencia en las parejas, que no es solo uno y que puede traer repercusiones si se deja que siga sucediendo y recalcando, que si esto perdura y no ponemos un alto no estamos respetándonos a nosotros mismos como personas valiosas merecedoras de amor verdadero sin violencia.

## **SESIÓN 24: VIOLENCIA Y SUS REPERCUSIONES A LARGO PLAZO**

**OBJETIVO DE SESIÓN: Reflexionar acerca de las cadenas de violencia que se pueden seguir teniendo como base una familia violenta de la cual es difícil salir.**

## **DURACIÓN: 1h 30min**

### **ACTIVIDAD 1: EL CÍRCULO VIOLENTO**

Objetivo: Identificar el manejo del poder en sus vidas y sus relaciones y comprender la importancia de la colaboración con otras personas para reducir la violencia.

Material: Ninguno

#### Procedimiento

1: La facilitadora solicitó a la mitad del grupo mantenerse fuera del salón.

2: Al grupo que permaneció dentro se pidió que formen un círculo y que su tarea será mantener el círculo a toda costa sin soltarse unos a otros pasara lo que pasara.

3: Al grupo que está fuera se indicó que intenten integrarse como puedan dentro del círculo de personas que está dentro del salón y luego de la indicación se los deja ingresar para tratar de lograr lo encomendado.

4: Se les dio tres a cinco minutos para ver distintas situaciones, luego se pide al grupo que se detengan, se relajen y que formen un círculo con sus sillas y tomen asiento para iniciar la reflexión.

5: Se les pregunta para reflexionar

- ¿Cómo se sintieron los que tenían que entrar al círculo?
- ¿Cómo se sintieron los que no tenían que dejar entrar a los demás?
- ¿Qué observaron que pasó en el grupo?
- ¿Notaron algo en relación con el manejo del poder? ¿qué?

- ¿Observan diferencias entre lo que hicieron las mujeres y lo que hicieron los hombres para lograr su objetivo? ¿Cuáles?

6: La facilitadora hizo evidente que las instrucciones de ambos grupos eran compatibles y que todo mundo podría haber cumplido su tarea de forma no violenta, comunicándose y colaborando. Se les consulta ¿Por qué creen que actuamos con violencia de entrada? ¿Para qué nos puede servir la cooperación y la colaboración en nuestras relaciones? escuchamos diversas opiniones antes de pasar a la siguiente actividad.

## ACTIVIDAD 2: LA ESCALERA DE LA VIOLENCIA

Objetivo: Ampliar los conocimientos acerca de cómo se propaga la violencia.

Material: Data, diapositivas, parlantes

Procedimiento

1: Conversamos con los estudiantes acerca de ¿Cómo creen que nace la violencia? ¿De dónde nacen las personas violentas? ¿Reconocen a alguien de su curso que sea violento?

2: Luego de compartir sus pensamientos se les pidió guardar silencio para ver un video: “La escalera de la violencia” (<https://youtu.be/oQnsv4UArJI>) en el video se ve una familia la cual nos muestra la violencia y como va repercutiendo de integrante a integrante comenzando por el papá hacia la mamá, de la mamá al hijo mayor, del hijo mayor al hijo menor y el hijo menor al no tener con quien más desquitarse lo hace con la mascota. Esto está representado en una escalera ya que va del que es más fuerte al más débil.

3: Al finalizar el video reflexionamos sobre lo que pudimos ver, ¿Qué tipos de violencia podemos percibir? ¿Cómo sería la forma de transmitir la violencia? ¿Siempre se

siguen esos patrones? ¿Creen que se puede cambiar?, escuchamos las respuestas de los estudiantes.

### ACTIVIDAD 3: CICATRICES Y REALIDADES

Objetivo: Reflexionar acerca de las situaciones de violencia que se pueden presentar y el grado que pueden alcanzar.

Material: Data, parlantes, video

#### Procedimiento

1: Para finalizar la sesión se mostró un resumen de una película muy conocida y muy representativa en lo que es la violencia de pareja: “Cicatrices” (<https://youtu.be/I6bPYqy2CgQ>) en este resumen podemos evidenciar lo que es la violencia física entre los padres, ya que los fragmentos que se muestran son muy demostrativos de situaciones donde hay golpes, rasguños, patadas, cachetadas, sangre, sin importar en este caso al padre el bienestar de su esposa. Con ello evidenciamos también que muchas veces las parejas aparentan delante de otras personas, pero solo ellos saben el tipo de relación violenta que están viviendo.

2: Terminado el video reflexionamos con los estudiantes acerca de lo que sienten al ver esas imágenes, ¿Esta situación se les hace conocida? ¿Lo han vivido en sus familias? ¿Qué se puede destacar en la relación de pareja que mantienen los actores? ¿Cómo repercute en los hijos? ¿Eso pasa en la actualidad? ¿Pasa en la vida real? ¿A qué instancias pueden llegar estas situaciones? Los estudiantes realizaron sus aportes con respecto a las preguntas.

3: Cerramos la sesión reflexionando acerca del tema de la violencia y todo lo que vimos sobre ello, sobre las actitudes que podemos ir reconociendo desde ahora para evitar llegar a la violencia de pareja, y recalando que si se llegan a encontrar en una situación así deben buscar ayuda pues puede comenzar por algo pequeño, pero luego irse acrecentando la gravedad de las situaciones.

**OBSERVACIONES:** Con respecto a este tema se pudo observar en varios estudiantes una aflicción en sus rostros al ver las imágenes, algunos en tono de burla reconocieron que algunas de esas situaciones de violencia pasan en sus hogares.

**CONCLUSIONES:** se pudo hacer notar que al vernos más fuertes que otros, muchas veces tendemos a atacar al más débil, lo cual se reconoció que no es bueno y que debe haber un trato cordial con los demás, así mismo pudimos reconocer que existen diversas situaciones en este caso más que todo en las parejas que dañan las relaciones, por lo cual resaltamos el hecho de que si queremos estar con esa persona y estamos comenzando a tener situaciones de violencia ya sea de una u otra parte es mejor buscar ayuda.

## **SESIÓN 25: “CONCLUSIONES Y POST TEST”**

**OBJETIVO DE LA SESIÓN:** **Evaluar el proceso del programa y plantear recomendaciones para nuevas intervenciones.**

**DURACIÓN: 1h**

**ACTIVIDAD 1: “POST TEST”**

**Objetivo:** Evaluar a los estudiantes para conocer si lograron adquirir los conocimientos que se impartieron.

Material: Hojas de post test, bolígrafos

Procedimiento

1: Se dio la bienvenida a los estudiantes y comenzamos dando a conocer que es la última sesión que trabajaremos y realizaremos la evaluación de los conocimientos obtenidos.

2: Pedimos a los estudiantes ponerse cómodos para la evaluación

3: Comenzamos repartiendo las pruebas con su bolígrafo a cada uno de los estudiantes, se pidió que puedan llenarlo de la manera más sincera.

4: Se dejó que terminen tranquilamente sus pruebas y al culminar realicen la entrega del mismo a la facilitadora.

## ACTIVIDAD 2: OPINIONES

Objetivo: Conocer las perspectivas de los estudiantes acerca del programa.

Material: Ninguno

Procedimiento

1: Realizamos la dinámica de “ensalada de frutas”

2: Al finalizar preguntamos a los estudiantes ¿Qué les pareció la aplicación del programa?, ¿Piensan que obtuvieron información que les puede servir a lo largo de esta etapa? ¿Qué fue lo que más les gustó y lo que menos les gustó? ¿Creen que lo compartido con ellos durante las sesiones es de importancia en el diario vivir?

3: En el pizarrón anotamos lo más resaltante de las respuestas que dieron los estudiantes con respecto a las preguntas anteriores.



4: Para finalizar agradecemos a los estudiantes por la predisposición para participar y por todos sus aportes a lo largo de la aplicación, esperando que con ello también hayan podido reflexionar sobre las distintas temáticas que se abordó. Así mismos incitamos a la reflexión antes de tomar cualquier decisión importante en sus vidas y recomendamos no dejarse llevar por los grupos sociales, sino que siempre hacer prevalecer su propia personalidad y autenticidad.

### **6.3 OBJETIVO ESPECIFICO N°4**

#### **“Evaluar la efectividad del programa aplicando un postest”**

En respuesta al cuarto objetivo específico planteado que indica el realizar la evaluación post aplicación del programa para valorar el impacto a través de la aplicación del postest, se obtuvieron los siguientes resultados en cada área trabajada, con lo cual se hizo una comparación a la evaluación inicial para evidenciar que cambios positivos se lograron.

**Cuadro N°7**

ÁREA EDUCACIÓN SEXUAL								
PREGUNTAS	PRE		POS		al	Tot		
	TEST	Cono	TEST	Cono				
	cimiento inicial		cimiento final		r			
	.C.	.I.	.C.	.I.				
El coito está dentro de la sexualidad	1%	9%	9%	%	92	00%		
Se denomina sexo al conjunto de caracteres funcionales y estructuras de acuerdo a los cuales un organismo es clasificado como "mujer" u "hombre"	7%	3%	2%	%	92	00%		
Mantener relaciones sexuales con distintas personas sin protección aumenta el riesgo de contagio de cualquier ITS y de embarazos no deseados.	4%	6%	7%	3%	92	00%		
Existen órganos sexuales en hombre y mujer con el mismo nombre	2%	8%	7%	3%	92	00%		
La pubertad es el inicio de la adolescencia	9%	1%	4%	6%	92	00%		
La adolescencia está marcada por los cambios físicos y psicológicos	4%	6%	6%	4%	92	00%		
Todas las infecciones de transmisión sexual no son dolorosas desde el primer momento ni con secuelas para toda la vida	5%	5%	8%	2%	92	00%		
Una mujer puede quedar embarazada en su primera relación coital y durante la regla.	1%	9%	8%	%	92	00%		
El embarazo durante la adolescencia es vivido como un drama, debido al rechazo de los padres y/o la indiferencia de los amigos y pone en riesgo los resultados académicos y el desarrollo socioeconómico de la madre.	6%	4%	9%	1%	92	00%		
Una diferencia entre los preservativos es que el femenino puede ser colocado horas antes del coito	3%	7%	1%	9%	92	00%		
El método más seguro para prevenir ITS y embarazos es la abstinencia	2%	8%	7%	3%	92	00%		
En la última cuestionante de esta área no existe respuesta correcta o incorrecta								
12	Como calificas la información que tienes sobre sexualidad		Nula %	Escasa %	Suficiente %	Completa %	Total	
		Pretest	6%	61%	22%	11%	292	100%
		Postest	1%	8%	59%	32%	292	100%

Fuente: Elaboración propia

Con respecto al conocimiento del concepto de coito se puede notar que un 81% de los estudiantes ya conocía que este concepto está dentro de la sexualidad, con lo cual a pesar de ser un alto porcentaje este ha aumentado post aplicación del programa pues en la evaluación final se obtuvo un resultado de 99% de estudiantes que han adquirido el conocimiento acerca de que el coito es una parte de la relación sexual, e implica la participación de los órganos genitales externos o internos. (Sanitas, 2023, La Relación Sexual, p.3).

Previo a la aplicación del programa se pudo evidenciar que el 33% de respuestas fueron incorrectas con respecto al sexo, si bien representa menos de la mitad, post aplicación se logró un cambio, aumentando a un 92% de respuestas correctas. Esto quiere decir que los estudiantes lograron conocer y comprender que el sexo es el conjunto de características biológicas funcionales que diferencia a los hombres de las mujeres, y que estas diferencias se hacen evidentes a través de los órganos sexuales y sus funciones, es así que con ello los hombres producen espermatozoides y las mujeres producen óvulos. (CIES, 2003 “Senderos de la Sexualidad”, p 9)

Un poco más de la mitad como es 54% dio respuestas correctas con respecto el cuidado en las relaciones coitales antes de la aplicación del programa, si bien es un dato positivo post aplicación se logró incrementar a 87% de respuestas correctas, con lo cual se puede notar que los estudiantes asimilaron de manera positiva y aprendieron que mantener relaciones sexuales con distintas personas sin protección aumenta el riesgo de contagio de cualquier ITS y embarazo no deseado, con lo cual es importante destacar que en los adolescentes el conocimiento sobre la posibilidad de embarazo puede ser percibido, pero la

mayor parte de las veces los jóvenes no estaban totalmente conscientes de las responsabilidades que conlleva tener una vida sexualmente activa. (Guía de capacitación en Liderazgo y Sexualidad para Jóvenes, 2021)

En lo referido a la temática sobre el conocimiento de los órganos sexuales y el conocer que existen órganos sexuales en hombres y mujeres con el mismo nombre como el meato urinario y el monte de venus, solo un 12% respondió correctamente previa aplicación del programa, sin embargo, en la evaluación post test se obtuvo un 67% de respuestas correctas, con lo cual se evidencia la mejora acerca de estos conocimientos referentes al cuerpo de cada uno.

La pubertad es la primera parte de la adolescencia y es la etapa donde se lleva a cabo el proceso de cambios físicos, en el cual el cuerpo del niño o niña adquiere la capacidad de la reproducción sexual, al convertirse en adolescentes, estos conocimientos en primera instancia no eran conocidos por los estudiantes pues solo el 39% respondió de manera correcta en la evaluación inicial. Sin embargo, en la evaluación final se pudo notar un incremento de respuestas correctas a un 74% lo cual demuestra que los estudiantes pudieron aprender y conocer más sobre la pubertad como un tema importante sobre su desarrollo. (Sadock & Sadock 2007 p. 139)

En la evaluación inicial de acuerdo a los cambios en la adolescencia, se pudo notar que un porcentaje de 34% respondió incorrectamente demostrando una falta de información, sin embargo luego de ser aplicado el programa el 84% de los estudiantes respondió correctamente, confirmando que la adolescencia está marcada por cambios físicos y psicológicos y es un periodo por el cual todos los seres humanos atraviesan, que está marcado como una etapa de desarrollo y descubrimiento de su propia identidad biológica, psicológica,

sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y el convertirse en adulto. (Guía de capacitación en Liderazgo y Sexualidad para Jóvenes, 2021)

Respecto a las enfermedades de transmisión sexual se puede notar un porcentaje de 35% respondió de manera correcta, sin embargo, en la evaluación final se obtuvo un porcentaje de 68% de respuestas correctas lo cual demuestra que los estudiantes asimilaron y ahora conocen la información correcta con respecto a las infecciones de transmisión sexual, que no todas son dolorosas desde el primer momento, algunas son silenciosas y no presentan secuelas para toda la vida.

Previo a la aplicación del programa acerca del embarazo adolescente se pudo notar que sólo el 39% de estudiantes respondió de manera correcta, un resultado muy contrastado por el de la evaluación final donde se obtuvo el 98% de respuestas correctas, con lo cual se puede evidenciar que los estudiantes pudieron reflexionar y aprender acerca de que una mujer puede quedar embarazada en su primera relación coital o durante la regla, pues ninguno de los casos garantiza que los espermatozoides no lleguen al ovulo. Por ello, es importante contemplar el uso de métodos anticonceptivos. Al elegir un anticonceptivo, toma en cuenta la doble protección, es decir, utilizar un anticonceptivo hormonal. (IPAS México, 2022, p.10)

Los estudiantes pudieron reflexionar de manera positiva y reconocer que el embarazo durante la adolescencia es vivido como un drama, debido al rechazo de los padres y/o la indiferencia de los amigos y pone en riesgo los resultados académicos y el desarrollo socioeconómico de la madre, pues el porcentaje de respuestas correctas antes de la aplicación fue de 49%, sin embargo con respecto a la evaluación final se pudo notar un gran cambio resultando el 79% de respuestas correctas, demostrando que la orientación recibida dará

frutos positivos y reflexionando sobre los riesgos y los cambios que tendrá que vivir durante su vida si es que no tiene los cuidados necesarios.

En una evaluación inicial un porcentaje de 67% fue de respuestas incorrectas, sin embargo, en la evaluación final una cantidad representativa de 71% respondió correctamente acerca de la diferencia entre el preservativo masculino y femenino, pues se logró que conozcan y aprendan que el condón femenino puede ser puesto incluso horas antes que el masculino, lo cual en situaciones puede ser más cómodo además que es seguro. (CIGNA 2023 p. 5)

Referente a la abstinencia, es el método anticonceptivo más fiable entre todos los demás pues consiste en evitar relaciones coitales, por lo cual no se pueden dar embarazos no deseados ni aparición de ITS. Al no ser conocido se pudo evidenciar que antes de la aplicación del programa un 78% respondió de manera incorrecta con respecto a la pregunta sin embargo en la evaluación final se pudo contrastar los resultados obteniendo un 87% de respuestas correctas, demostrando que los estudiantes pudieron asimilar esta información de manera adecuada y entender los conceptos. (Manual en consejería en salud sexual y reproductiva para los y las adolescentes. San José: Programa Atención Integral a la Adolescencia, 2000, p. 302)

Se pudo evidenciar en la evaluación inicial que un total de 67% tenía conocimientos entre nulos y escasos sobre la educación sexual siendo un porcentaje representativo sobre el 33% de respuestas que indicaban que su conocimiento es suficiente y completo al hablar sobre las temáticas como ITS, embarazo adolescente, métodos anticonceptivos, sexualidad, etc.

Sin embargo, en la evaluación final se obtuvieron resultados muy positivos siendo un 9% de conocimientos entre nulos y escasos, y un 91% afirmando sus conocimientos sobre educación sexual como suficiente y completa.

**Cuadro N°8**

ÁREA DE VALORES							
PREGUNTAS		PRE TEST		POS TEST		Total	
		Conocimiento inicial		Conocimiento final			
		.C.	.I.	.C.	.I.	r	
3	Los valores son virtudes o cualidades que caracterizan a una persona o una acción, y que se consideran positivos	3%	7%	2%	%	92	00%
4	Los valores se transmiten de generación en generación	4%	6%	9%	1%	92	00%
5	Ser una persona asertiva quiere decir comunicar el sentir y pensar de manera adecuada	5%	5%	2%	8%	92	00%
6	Ser asertivo en una relación es tener la capacidad de decir algo que me molesta, pero sin herir.	8%	2%	1%	%	92	00%
7	La responsabilidad como valor conlleva el hacerme cargo de las consecuencias de mis acciones	0%	0%	7%	3%	92	00%
8	La responsabilidad afectiva es hablar sobre mis sentimientos con mi pareja	2%	8%	8%	2%	92	00%
9	Amar implica actitudes y comportamientos empáticos	0%	0%	7%	3%	92	00%
10	Mi pareja no me respeta si me agrede y me pide disculpas	0%	0%	9%	1%	92	00%
11	Es demostrar empatía cuando alguien necesita con quien hablar y lo escucho	1%	9%	8%	2%	92	00%

ESCALA DE EVALUACIÓN DE VALORES											
PREGUNTAS		Nunca		Casi nunca		Siempre		Casi siempre		Total	
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Fr	%
22	Respondo de mala manera cuando un compañero quiere pelear	16%	34%	34%	52%	6%	2%	44%	12%	292	100%
23	Realizo cosas que no me parecen bien por pedido de mis amigos	20%	31%	37%	42%	12%	6%	31%	21%	292	100%
24	Llego puntualmente a la hora fijada con mis amistades	15%	7%	41%	19%	12%	29%	32%	45%	292	100%
25	Escuchar a mi pareja si tuvo una discusión en casas	4%	2%	24%	12%	37%	37%	35%	49%	292	100%
26	Es prudente decir “te amo” al primer mes de relación de pareja	21%	36%	28%	44%	7%	6%	44%	14%	292	100%

**La última cuestionante está basada en la práctica de cada estudiante**



27	Valor que practicas más en tu diario vivir	Empatía		Respeto		Responsabilidad		Amor		asertividad		Total	
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Fr	%
		10%	13%	34%	33%	4%	25%	22%	15%	4%	14%	292	100%

En una primera parte del área de valores se realizaron preguntas cerradas con respecto a las temáticas.

Un porcentaje de 53% respondió de manera correcta, respecto a los valores, si bien es un numero positivo, al realizarse la evaluación final el porcentaje logró aumentarse a un 92%, con lo cual se puede evidenciar que los estudiantes aprendieron y comprendieron que los valores son virtudes o cualidades que caracterizan a una persona o una acción, y que se consideran positivos. (PREVENCIÓN Y ATENCIÓN PRIMARIA MINISTERIO DE SALUD -MENDOZA, Susana Cantini,2014, p1)

El 54% respondió correctamente con respecto a la transmisión de los valores, en la evaluación inicial, sin embargo, este porcentaje aumento posterior aplicación del programa dejando un porcentaje de 89% de respuestas correctas, es decir que los estudiantes conocieron que los valores también pueden transmitirse de generación en generación.

Se obtuvo un porcentaje de 35% con respecto a respuestas correctas referentes a la asertividad, pero al finalizar se pudo obtener un porcentaje mayor con relación al inicial, siendo un 72% de respuestas correctas, con lo que se puede evidenciar que los estudiantes pudieron conocer y reflexionar acerca del que el valor de la asertividad puede ser definida como la comunicación de las opiniones, creencias, sentimientos, y deseos personales de una forma directa, honrada y adecuada.(Guía de capacitación en Liderazgo y Sexualidad para Jóvenes, 2021)

El 50% respondió de manera correcta a la cuestionante sobre la asertividad en la pareja, sin embargo, posterior a la aplicación, se logró un aumento que llegó al 91% de respuestas correctas. Lo cual puede demostrar que los estudiantes en su gran mayoría

podieron además de comprender lo que es la asertividad, también reflexionaron sobre el trabajarlo en una relación de pareja. Este resultado nos demuestra que los estudiantes comprendieron y confirmaron el conocer sobre la asertividad al finalizar la aplicación.

Pregunta 17: La responsabilidad es considerada un valor del ser humano. A través de ella, los individuos toman decisiones de manera consciente y se hacen cargo de las consecuencias que puedan derivar de ellas. (Editorial ETC, 2021, 5)

De acuerdo a esto el 60% de los estudiantes respondió de manera correcta en la evaluación inicial sin embargo se aumentó de gran manera el porcentaje a un 87% de respuestas correctas en la evaluación final.

En lo referido a la responsabilidad afectiva, un 58% respondió incorrectamente en la evaluación inicial, sin embargo, post aplicación del programa se obtuvo un resultado de 78% de respuestas correctas, con lo cual se puede entender que la mayoría de los estudiantes logro asimilar que dentro de la responsabilidad afectiva está el hablar sobre mis sentimientos con mi pareja, las cosas que me afectan y me molestan. (Ps. Alejandra Zuleta, 2022, p. 3)

Solo el 30% de los estudiantes respondió de manera correcta con referencia a al amor y empatía, lo cual post aplicación del programa y de acuerdo a la evaluación final se pudo evidenciar que hubo un incremento de respuestas correctas llegando a un 67%. Los resultados evidencian que se ha mejorado el conocimiento y aprendizaje en cuanto a conocer si amar implica actitudes y comportamientos empáticos, pues la empatía es reconocer y entender las emociones del otro sin vulnerar las propias por lo cual es necesario aplicarlo en cualquier relación interpersonal. (Agustín Ajenjo López, 2019)

La mitad de los estudiantes respondieron de manera correcta a la cuestionante en un primer momento con referencia al respeto, sin embargo, al ser aplicada la evaluación final se pudo notar que el 79% reconoce que el hecho de que una persona pida disculpas después de haber agredido a su pareja de manera física o verbal no es una señal de respeto, con lo cual se evidencia un aumento positivo de conocimientos acerca de la temática.

La empatía es reconocer y entender las emociones del otro sin vulnerar las propias, conlleva el escuchar a la otra persona cuando ella lo necesita, ponerse en el lugar de esa persona, y en cuanto a ello en la evaluación inicial el 51% de los estudiantes respondió incorrectamente, demostrando no conocer este valor, sin embargo, en la evaluación final, se obtuvo un porcentaje significativo de 88% de respuestas correctas, siendo un resultado positivo de conocimiento en cuanto a este valor.

En cuanto a las preguntas de la escala de evaluación de valores, se pudo obtener los siguientes resultados.

En el pre test el 50% de estudiantes dijo que nunca y casi nunca responde de mala manera cuando un compañero quiere pelear, el otro 50% indica que siempre y casi siempre lo hace. Sin embargo, de acuerdo a la evaluación final pudimos obtener que el 86% nunca y casi nunca lo hace con lo cual podemos evidenciar que es un resultado positivo pues demuestra que los estudiantes pudieron reflexionar acerca de sus actos y el valor del respeto pues es una actitud que reconoce y aprecia el valor y la dignidad de los demás y los trata de acuerdo a ese valor, es tratar a los demás como deseas ser tratado, querer para los demás el bien que quieres para ti. (Parlamento de Navarra, 2014)

En cuanto a realizar cosas “que no me parecen bien por pedido de mis amigos”, casi el 50% de los estudiantes respondió que siempre y casi siempre lo hace por lo cual no estaría practicando el valor de la asertividad antes de la aplicación del programa, sin embargo en la evaluación final se pudo notar que el porcentaje ahora es de 73% con respecto a que nunca y casi nunca lo hacen lo cual marcaría un cambio positivo demostrando que los estudiantes son capaces de poner en práctica la asertividad pues conlleva el saber cuándo decir SI y cuando decir NO, además rechazar peticiones con las cuales no estamos de acuerdo sin llegar a la agresividad. (Guía de capacitación en Liderazgo y Sexualidad para Jóvenes, 2021)

Un 56% afirmaron que nunca y casi nunca llegaban de manera puntual. Sin embargo, en la evaluación final se pudo notar un cambio positivo ya que el 74% respondió que siempre y casi siempre lo hace lo cual demuestra un cambio positivo englobando valores como el respeto al tiempo de los demás y la responsabilidad de cumplir algo a lo que me he comprometido como es el caso de llegar puntualmente.

En una evaluación inicial se obtuvo un 28% de respuestas donde los estudiantes afirman que nunca y casi nunca escucharían a su pareja, lo cual es un resultado positivo al ser bajo, sin embargo, en la evaluación final el 86% señala que siempre y casi siempre lo haría.

En una primera evaluación se pudo obtener un porcentaje de 51% de respuestas acerca de que siempre y casi siempre es prudente decir “te amo” al primer mes de relación, sin embargo, en una evaluación final se pudo obtener un resultado significativo como es el 80% de los estudiantes que afirman que nunca y casi nunca lo es. Este resultado nos afirma que aprendieron y conocieron que se necesita una duración de mínimo diez años de relación,

tras la cual se puede o bien continuar las fases hasta el amor real, o bien reiniciar el ciclo de las etapas del amor real. (Gemma Adsuara Arrufat, 2021)

En cuanto a la última pregunta acerca de valores, se quiso conocer que valores más practican los estudiantes en su diario vivir prevaleciendo el respeto con 34%, la responsabilidad con 30%, el amor con 22%, y entre los niveles más bajos se encontraría la empatía y la asertividad sumando entre ambos solo el 14% en cuanto al pre test, sin embargo en la evaluación final se obtuvieron resultados donde prevalece el respeto con el 33%, seguido por el 25% en responsabilidad, el 15% en amor, 14% en asertividad y por último el 13% en empatía.

No existen valores unos más importantes que otros, ya que todos llegan a complementarse, sin embargo, los resultados demuestran que los estudiantes han comprendido los valores de los cuales se ha hablado por ello se han dispersado más hacia los otros que ahora conocen.

#### **Cuadro N°9**

**ÁREA RELACIÓN DE PAREJA**

**Las siguientes preguntas con respecto a la relación de pareja, no tienen respuestas correctas o incorrectas.**

8	Con relación al amor propio tu...	No te aceptas a ti mismo		En general no te aceptas, algunos aspectos si		Te aceptas a ti mismo con insatisfacciones		Te aceptas y estas satisfecho de ti mismo, no en todo		Fe liz de ser como eres		Total	
		re	ost	re	ost	Pre	ost	re	ost	re	ost	r	
		0%	7%	3%	3%	9%	4%	3%	6%	7%	92	00%	
10	Cada cuánto te das a ti mismo palabras de aliento y de amor...	1 o 2 veces por semana		Todos los días		Nunca lo hago		Una o más cuantas veces al mes		Total			
		re	ost	re	ost	re	ost	re	ost	r			
		9%	1%	9%	3%	4%	5%	2%	92	00%			

**Seguidamente se muestran las preguntas con respuestas correctas e incorrectas del área Relación de pareja**

PREGUNTAS		Pre test		Post test		Total	
		C	I	C	I	r	
		9	Es difícil amar a otro ser si uno mismo no ha experimentado, no sabe, no ha interiorizado el amor propio	0%	0%	5%	5%
11	Forjar un enamoramiento sano significa reconocer que mi pareja al igual que yo es imperfecta	4%	6%	6%	4%	92	00%
12	En una pareja de noviazgo está bien que ambos consensuen	1%	9%	0%	0%	92	00%
13	Tener una relación física con alguien supone compartir una parte muy personal. Para sentirte más segura/o es importante conocer tus límites: qué cosas te gusta hacer y qué no.	6%	4%	7%	3%	92	00%
14	La “apropiación del otro” forma parte de las etapas del enamoramiento	8%	2%	8%	2%	92	00%
15	Si mi pareja se burla de mi me debe parecer normal	8%	2%	8%	0%	92	00%
16	Es normal buscar ayuda cuando una pareja se enoja o discute	4%	6%	9%	1%	92	00%
17	Una causa de la dependencia emocional es la sobreprotección de los padres	7%	3%	7%	3%	92	00%

Fuente: Elaboración propia

Las preguntas 28 y 30 no tienen respuestas correctas o incorrectas, sin embargo, se obtuvo los siguientes datos:

Los estudiantes debían marcar en cuanto a demostrarse amor propio siendo el valor más alto el 47% de estudiantes que dicen que no se aceptan a sí mismos o solo unos aspectos por lo cual destacaría que aproximadamente la mitad no practica el amor propio, y contrasta con el 30% que afirma, aceptarse, estar satisfecho de sí mismo y estar feliz de ser como es, sin embargo, en la evaluación final se pudo evidenciar que este valor aumentó a un 60%, y en cuanto a no aceptarse a sí mismos o solo unos aspectos disminuyó a un 21%.

En cuanto a cada cuánto darse palabras de aliento y de amor, en la evaluación inicial el 52% lo hace unas cuantas veces al mes o nunca lo hace, el 29% lo hace una o dos veces por semana y solo el 19% lo hace todos los días. En contraste se tiene los siguientes porcentajes como resultado de la evaluación final, el 43% lo hace todos los días, el 31% lo hace una o dos veces a la semana y el 26% lo hacen algunas veces al mes o no lo hacen, con lo cual se pudo evidenciar el cambio de respuestas no tan buenas a buenas.

De las siguientes preguntas se obtuvo respuestas correctas e incorrectas las cuales fueron:

En la evaluación inicial, sobre amor propio el 60% fueron respuestas incorrectas, no obstante, en la evaluación final se obtuvo un porcentaje de 65% de respuestas correctas con respecto al amar a otro ser si uno no ha experimentado, no sabe o no ha interiorizado el amor propio, dando a denotar que se reforzó acerca de conocer que es el amor propio para poder demostrarlo a los demás. Siendo el amor propio fundamental para entablar una relación con otra persona, pues es la aceptación, el respeto, las percepciones, el valor, los pensamientos



positivos y consideraciones que tenemos hacia nosotros mismos. ("Qué es el Amor Propio (y su significado)" 2020 p. 3)

En la evaluación inicial se obtuvo aproximadamente el 50% de respuestas incorrectas sobre el enamoramiento sano, en contraste en la evaluación final se obtuvo un 76% de respuestas correctas, con lo cual podemos notar que en su gran mayoría lograron asimilar y conocer lo que conlleva un enamoramiento sano y el hecho de reconocer que "mi pareja al igual que yo es imperfecta", demostrando también el respeto y la empatía hacia la otra persona.

Respecto al noviazgo el 39% respondió de manera incorrecta antes de la aplicación del programa, lo cual en la evaluación post aplicación se pudo evidenciar un incremento de respuestas correctas al 80% demostrando que los estudiantes conocieron y reflexionaron acerca del tema del noviazgo, pues al estar en este tipo de relación las personas deben resolver problemas y tomarse un tiempo para decidir si quieren ser una pareja estable o no, un noviazgo sano en la adolescencia es determinante para evitar que los jóvenes se expongan a heridas emocionales o situaciones con desenlaces indeseados. (Ximena Gutiérrez, UNFPA, El noviazgo, 2013, p. 4)

Previo a la aplicación del programa se obtuvo un porcentaje de 34% de respuestas incorrectas acerca de tener una relación física, y que es positivo el conocer tus límites y los límites del otro para evitar hacer algo que no se quiera o se sienta obligado. Sin embargo, en la evaluación final se pudo notar un cambio representado en el 87% de respuestas correctas lo cual demuestra que los estudiantes reflexionaron y asimilaron la temática.

Referente a “la apropiación del otro” el 28% de los estudiantes respondió de manera correcta, en la evaluación inicial, sin embargo, post aplicación del programa un 78% de los estudiantes respondieron correctamente, pues efectivamente forma parte de las fases del enamoramiento, es importante esta fase pues la persona empieza a ser conscientes de la posibilidad de hacer suya a la otra persona, es decir, de lograr incorporarlo a su vida. Se trata de comprobar si la atracción por el otro es correspondida hacia su propia persona lo cual es crucial en una relación de pareja. (Gemma Adsuara Arrufat, 2021, p. 4)

El 22% de los estudiantes no creía que sea algo negativo el hecho de que su pareja se burle de ellos, sin embargo, esto forma parte del respeto el no desvalorizar los sentimientos o emociones de la otra persona, el burlarse del otro no es lo mismo que compartir un momento de risas en grata compañía donde puedan sentirse tranquilos y no juzgados. Por lo cual en la aplicación post test se evidenció que un 98% reflexionó acerca del tema y respondieron correctamente.

Referente al normalizar buscar ayuda cuando una pareja tiene diferencias en la en la evaluación inicial el 66% respondió incorrectamente, sin embargo en la evaluación final se obtuvo un porcentaje de 89% de respuestas correctas lo cual evidencia que los estudiantes son conscientes y saben que es necesario el buscar ayuda ya que el momento adecuado para acudir a terapia en pareja es cuando aparece un conflicto que no se puede solucionar dentro del seno de la misma, el problema puede estar relacionado con la comunicación en sí o que sea la misma comunicación la que no permite solucionar el conflicto por lo cual se necesita ayuda de un profesional. (Eva Martínez Arredondo, Cuídate Plus, 2022, p. 10)

En la última pregunta, de acuerdo a la evaluación inicial solo el 37% respondió correctamente, pero en la evaluación final se pudo notar un cambio positivo pues el 77%

respondió correctamente, demostrando el haber conocido y aprendido que en la dependencia emocional, la sobreprotección de los padres si juega un rol importante puesto que de acuerdo a la crianza de los niños y los lazos que se formen, al ser más grandes en muchos casos van a buscar esa misma protección en la pareja lo cual no siempre será proporcionado.(Lemos-Hoyos 2007; Izquierdo-Martínez & Gómez-Acosta, 2013).

# **CAPÍTULO VII**

**CONCLUSIONES Y**

**RECOMENDACIONES**

## 6.1 CONCLUSIONES

El realizar una práctica institucional, promueve y desarrolla conocimientos, aptitudes, actitudes y habilidades en la practicante y así mismo en los estudiantes beneficiarios de recibir un mayor conocimiento y promover el uso de los mismos como herramientas para tomar decisiones asertivas.

De acuerdo a lo que se pudo lograr en cuanto a los objetivos planteados para la realización del programa podemos decir que se han cumplido las siguientes metas y mencionar que:

- ❖ Como respuesta al primer objetivo, orientado a evaluar el nivel de conocimiento sobre sexualidad y práctica de valores.

Se puede concluir, de manera general que los estudiantes mostraron conocimientos escasos en las distintas áreas de evaluación como ser Educación Sexual, Valores y Relación de pareja.

De acuerdo a los datos porcentuales del área del Educación Sexual, se muestra mayor falencia y necesidad de refuerzo en cuanto a la pubertad como adolescencia y a conocer sus órganos sexuales. De acuerdo al área de valores se pudo notar de igual forma falencias en las temáticas y prácticas sobre asertividad, empatía; por último, con respecto al área de relación de pareja que conlleva tanto educación sexual como valores, los estudiantes mostraron que necesitaban reforzar temáticas como el amor propio, asimismo las etapas del enamoramiento, del noviazgo y la dependencia emocional. Es importante resaltar que los estudiantes calificaron sus conocimientos con un porcentaje de 67% entre nulos y escasos con respecto a la educación sexual.

En cuanto a las temáticas que los estudiantes ya contaban con conocimientos previos fue: en el área educación sexual sobre algunos términos usados en la sexualidad y acerca del embarazo y en los valores sobre la responsabilidad y respeto.

En relación al segundo y tercer objetivo específico que concierne a:

❖ Diseñar e implementar el programa de educación sexual fortaleciendo conocimientos referidos a embarazo precoz, métodos anticonceptivos, enfermedades de transmisión sexual y relación de pareja, a través de la reflexión y crítica sobre estas temáticas y el: Promover la formación en valores como ser: asertividad, responsabilidad, respeto, empatía y el amor mediante la reflexión y práctica de estas temáticas.

Podemos concluir que de manera general las sesiones de aplicación se desarrollaron positivamente, alcanzando ambos objetivos planteados pues estaban ligados, logrando primeramente diseñar la propuesta de programa por la practicante para luego ser implementado, pudiendo así fortalecer los conocimientos requeridos con respecto a educación sexual mediante la reflexión y crítica sobre las temáticas, como el lograr promover la formación en valores mediante la reflexión y práctica de los mismos.

Cada actividad se llevó a cabo con el fin de cumplir los objetivos planteados durante las sesiones, para lo cual los estudiantes trabajaron de forma individual y grupal de acuerdo a lo requerido, promoviendo un ambiente de armonía donde ellos sean capaces de crear sus propios conocimientos, bajo el método activo participativo, conociendo, reflexionando, comprendiendo y poniendo en práctica lo aprendido especialmente con respecto a la formación de sus valores.

Se pudo observar al inicio que los estudiantes eran un poco inquietos en algunos grupos y en otros muy temerosos de compartir sus ideas; poseían prejuicios e ideas erróneas además demostraban morbo en relación a los temas que implicaban la sexualidad.

Sin embargo, a medida que se fue desarrollando las sesiones se notó un cambio considerable tanto con respecto a la conducta como a la participación de los estudiantes.

Para finalizar damos respuesta al cuarto objetivo:

❖ Evaluar la efectividad del programa aplicando un postest.

Se destaca el incremento de conocimientos adecuados en sustitución de la información basada en prejuicios, morbo, burlas y desprovistas de fundamento, en todos los aspectos de las temáticas abordadas como ser educación sexual, embarazo precoz, ITS, métodos anticonceptivos, relación de pareja, formación de valores como: respeto, responsabilidad, amor empatía y asertividad.

Los datos más representativos resaltan el logro del incremento de conocimientos de los estudiantes con respecto a temáticas como el coito, los órganos reproductivos y los métodos anticonceptivos en cuanto a la educación sexual, el conocer los valores de empatía y asertividad en cuanto a los valores y los tipos de relaciones d pareja como noviazgo y enamoramiento, amor propio en cuanto a relación de pareja.

Al culminar la aplicación se hace evidente el cambio de los estudiantes, que comenzaron temerosos, nerviosos, otros muy inquietos en contraste a lo que se pudo evidenciar durante el proceso hasta el final que lo diferenciaron con una actitud positiva, proactiva, participativa y demostrando confianza para compartir situaciones personales con

respecto a las temáticas propuestas en la práctica institucional a través del programa de Educación Sexual y Formación de Valores.

## **6.2 RECOMENDACIONES**

De acuerdo a las vivencias y experiencias que se pudo vivir en las unidades educativas donde se realizaron las aplicaciones, al trabajo con los estudiantes durante todo este proceso de preparación y arduo trabajo como practicante siempre tratando de dar lo mejor como facilitador del programa propuesto se puede dar las siguientes recomendaciones:

### **A las Unidades Educativas**

- Mayor conciencia sobre la importancia que tienen las temáticas de educación sexual y la formación de valores para el desarrollo óptimo y más humano de cada uno de los estudiantes.
- Que todos los maestros, puedan retomar, profundizar, reiterar y reflexionar con los estudiantes acerca de las temáticas abordadas que consideren más convenientes y necesarias para los estudiantes durante la gestión.
- Adquirir los servicios de un profesional que pueda atender las necesidades de los estudiantes pues sería muy favorable para ellos una persona que pueda empatizar con ellos y trabajar casos realmente desatendidos procurando siempre el bienestar de los estudiantes.

### **A las autoridades y docentes de la Carrera de Psicología**

- Motivar a los estudiantes a realizar practica institucional ya que provee de conocimientos y vivencias significativas, herramientas y ante todo experiencia, lo cual ayuda a forjarse como un futuro profesional ya que desafía al universitario a



integrarse a la realidad, entrenándolo para afrontar posibles problemáticas en las cuales deberá trabajar hombro a hombro para lograr un resultado positivo en el ámbito laboral.

### **A los futuros practicantes de la Carrera de Psicología**

- Mantener siempre una actitud positiva y serena frente a cualquier dificultad.
- Poseer destrezas en cuanto a facilidad de palabra y manejo de grupos.
- Asumir el rol de facilitador que guíe y sea parte del grupo capaz de motivar al estudiante y no así el imponerle o cambiarlo; esta recomendación va a contribuir a un proceso de enseñanza aprendizaje efectivo y significativo.
- Prepararse para cada uno de los encuentros tanto en lo personal como en lo material para que los contenidos puedan impartirse a los participantes sin inconvenientes ni contratiempos.