

**CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO Y
JUSTIFICACIÓN DE LA PRACTICA
INSTITUCIONAL**

1. CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL

1.1 Planteamiento de la práctica institucional

La sexualidad toma gran importancia en la adolescencia, se basa en el desarrollo físico, psicológico y social de la persona, por lo cual los conocimientos que se adquieren sobre la misma constituyen un factor importante para el crecimiento del individuo.

La Organización Mundial de la Salud señala que la Educación Sexual Integral (ESI) brinda a los jóvenes información precisa y apropiada para su edad, sobre salud sexual y reproductiva, la cual es fundamental para su desarrollo.

Se entiende que la misma va más allá de la simple transmisión de conocimientos, se centra en promover herramientas para que la persona pueda tomar decisiones sobre su sexualidad con conocimientos adecuados y tomando en cuenta lo emocional y social, así como los vínculos con amigos, la familia y círculos cercanos, siendo significativa para el desarrollo del ser humano.

La importancia de la educación sexual integral en adolescentes, incluso en niños, cobra gran relevancia, ya que la misma puede ayudar a prevenir el abuso sexual, embarazos no planificados e infecciones de transmisión sexual, entre otros.

En este sentido muchas instituciones se preocupan por la Educación Sexual Integral, como por ejemplo: el Fondo de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y Cultura sostiene que la educación integral en sexualidad, es indispensable para la salud y el bienestar. “Una educación en sexualidad de calidad incluye una educación basada en los derechos humanos, la sexualidad humana, la igualdad de género, la pubertad, las relaciones sexuales y la salud reproductiva” (Fondo de Población de las Naciones Unidas, 2021).

El embarazo y la maternidad temprana son unas de las problemáticas más preocupantes actualmente a nivel mundial, la tasa mundial de embarazo adolescente se estima en 46 nacimientos por cada 1.000 niñas, mientras que en América Latina y el Caribe continúa siendo uno de los primeros puestos más altos en el mundo, estimadas en 66.5 nacimientos por cada 1,000 niñas de entre 15 y 19 años, y son sólo superadas por las de África subsahariana (Organización Panamericana de la Salud, 2018).

En Bolivia, el periódico El País en el año 2021, señaló que la Defensoría del Pueblo alertó que la crisis sanitaria y la etapa de confinamiento hizo que la atención en salud sexual y reproductiva cese de forma abrupta, lo cual provocó que se registren datos alarmantes en embarazos adolescentes. De acuerdo a las cifras publicadas recientemente por la Defensoría, que tienen como fuente al Ministerio de Salud, entre enero y julio de 2020 se habrían registrado 20.186 embarazos en niñas menores de 15 años y adolescentes entre 15 y 19 años.

En Tarija, la realidad en el contexto regional es preocupante, ya que es evidente la falta de Educación Sexual Integral en varias unidades educativas, en las que se hace referencia de embarazos no planificados en adolescentes y jóvenes, el periódico El País en el año 2022, publicó una reseña donde menciona que, el departamento de Tarija registró 643 embarazos en adolescentes de 12 a 18 años de edad de enero a julio, según el Sistema Nacional de Informaciones en Salud (SNIS), es decir que en promedio, por día, los Centros de Salud atendieron 3 embarazos en niñas y adolescentes.

De igual forma es necesario tomar en cuenta la preocupación por las enfermedades o infecciones de transmisión sexual en Tarija, al respecto el Equipo de Comunicación Alternativa para Mujeres (ECAM) 2021 señala que: “Según datos del Programa Departamental de ITS/VIH/SIDA y HV. En lo que va del año 2021 en Tarija se diagnosticaron 78 casos de VIH positivos, de los cuales 53 personas diagnosticadas están entre las edades de 15 a 30 años, los datos demuestran nuevamente, que la población más afectada por este virus es muy joven, en su mayoría hombres, ya que por cada 4 hombres diagnosticados, hay 2 mujeres en la misma condición, lo que preocupa de este año es que en el departamento se diagnosticó en 5 mujeres en estado de gestación” (ECAM, 2021).

Así mismo, según información proporcionada por el responsable de la Unidad de Epidemiología del Sedes, Carlos Angulo este menciona: “De los 62 nuevos casos diagnosticados en el departamento este año, Cercado es el municipio con mayor reporte, alcanzando un total de 43 pacientes, Yacuiba tiene 13, Bermejo con 4 y Villa Montes 2. Del total de casos correspondientes a la gestión 2023, los diagnósticos son en 52 hombres y 10 mujeres. De estos, 27 se identifican como heterosexuales, 18 homosexuales y 17 bisexuales” (El País, 2023).

Sobre el tema, una tesis realizada en la carrera de psicología de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho en la gestión 2022, menciona que: “en la etapa de la juventud la sexualidad adquiere una importancia central en el desarrollo biológico, psíquico y emocional, siendo determinantes las primeras prácticas sexuales en las conductas que se asumirá en las etapas posteriores de la vida” (Jiménez, 2022).

Es importante considerar los datos estadísticos presentados, ya que a través de los mismos se puede evidenciar que esta problemática está vigente, con embarazos adolescentes no planificados e infecciones de transmisión sexual como el VIH SIDA, más aún si es por falta de la oportuna información, por ello se ve la necesidad de dar información en métodos anticonceptivos, planificación familiar, plan de vida y prevención de enfermedades de transmisión sexual, entre otros.

En el departamento de Tarija, se observa la necesidad de implementar un programa sobre Educación Sexual Integral en las Unidades Educativas, romper mitos y el tabú de hablar de temas referidos a la sexualidad humana, como por ejemplo sobre preservativos femeninos y masculinos, así como la necesidad de los controles médicos de salud anuales en hombres y mujeres, entre otros.

En la Unidad Educativa Julio Calvo, el director Profesor Frans Rivera, comenta que desde hace años no cuentan con acceso a un programa en educación sexual integral, es por ello que considera que los adolescentes tienen necesidad de información adecuada sobre salud sexual y reproductiva, además de conocer los riesgos que pueden correr si exploran su sexualidad con información inadecuada, dijo que en el nivel secundario son comunes las parejas entre los estudiantes, y que muchas veces terminan en peleas bastante agresivas, asimismo en el año 2022 se registraron 5 embarazos adolescentes a mitad de año; también se identificaron a estudiantes teniendo relaciones sexuales en los baños de la Unidad Educativa; expresa que éste es un tema que preocupa mucho a la institución, por ello solicitan orientación con un programa de Educación Sexual Integral en todo el nivel secundario (Choque, 2022).

1.2 Justificación de la practica institucional

En la actualidad aun predominan ideas conservadoras y bajo nivel de conocimiento sobre la educación sexualidad en adolescentes, llevándolos a explorar su sexualidad sin conocimiento e información adecuada sobre la misma.

La presente Practica Institucional, se ejecuta porque existe la necesidad de brindar Educación Sexual Integral a estudiantes del nivel secundario promoviendo información correcta sobre la misma, en espacios que garanticen una reflexión sobre dicha temática

Así mismo, la práctica institucional cuenta con un **aporte teórico** ya que a través del pre test se puede recaudar información y datos estadísticos del presente año sobre el nivel de conocimiento y actitudes de los estudiantes del nivel secundario en la Unidad Educativa Julio Calvo sobre Educación Sexual Integral, brindando también información sobre nuestro contexto.

Se logrará un **aporte práctico** con la implementación del programa en la unidad educativa Julio Calvo, en beneficio de los estudiantes del nivel secundario, promoviendo conocimientos sobre educación sexual integral y habilidades para una mayor toma de conciencia, de manera tal que los estudiantes estén mejor preparados para hacer frente a esta problemática.

También habrá un **aporte metodológico**, ya que el colegio no cuenta con acceso a un programa de Educación Sexual Integral, por lo cual la practicante realizó una propuesta basada en programas y metodologías aplicadas por instituciones y organizaciones “Equipo de Comunicación Alternativa para Mujeres” y “Líderes con compromiso social”, dedicadas a trabajar en Educación Sexual Integral en colegios del nivel secundario. Con temas como: derechos sexuales y derechos reproductivos, métodos anticonceptivos, infecciones de transmisión sexual, mitos del amor romántico, holones de la sexualidad, etc.

La propuesta del programa también cuenta con actividades propuestas por la practicante como: los cambios en el cuerpo (cambios emocionales de comportamiento y físicos), manejo de emociones, conceptos básicos en sexualidad, sexo, sexualidad y coito, identidad sexual y roles sexuales, sexual, toma de decisiones y asertividad, violencia en el noviazgo, proyecto de vida y planificación familiar.

CAPÍTULO II. CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS DE LA INSTITUCIÓN

2. CAPÍTULO II. CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS DE LA INSTITUCIÓN

2.1 Características y Objetivos de la institución

La U.E. Julio Calvo fue fundada el 29 de marzo de 1987 con el nombre de “Luz Aparicio de la Fuente” con el transcurrir del tiempo se cambió el nombre a “Julio Calvo” cuenta con 36 años de fundación, esta se concretó por la necesidad de contar con una escuela para albergar a la población creciente de la migración del interior del departamento. Así mismo por la inquietud y preocupación de un grupo de padres de familia del barrio “La Florida”, se recibió preinscripciones encabezadas por los señores Reynaldo Avalos Vega y Ernesto Ortega en la avenida Mejillones y circunvalación por espacio de 20 días donde se obtuvo 307 alumnos que luego para gestionar la creación de la escuela, a través de marchas y manifestaciones.

Se gestionó ante las autoridades de la Dirección Distrital y prefectura la creación de un establecimiento en la zona, cuyas autoridades fueron;

Prefecto: Señor José V. Garzón

Directora departamental de educación: Dra. Simona de Antezana

Presidente de barrio: Señor Nicolas Huayta

Vicepresidente de barrio: Señor Catalino León

Directiva de padres de familia: Juan Reynoso y Reynaldo Avalos

Actualmente cuenta con todos los niveles, Inicial, Primario en la tarde y Secundario en la mañana, con dos directores, personal docente, administrativo y de servicio completo. Se encuentra en la zona norte, entre las calles Gral. Trigo – calle Colón y la calle 26 de mayo; limita con el barrio Lourdes al norte, barrio Abaroa y Santos Marcos al sub, 3 de mayo al oeste, al este con el barrio San Bernardo. (Llanos, 2022, pág. 23)

CAPÍTULO III. OBJETIVOS GENERALES Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA PRÁCTICA

3. CAPÍTULO III. OBJETIVOS GENERALES Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA PRACTICA

3.1 Objetivos de la Practica Institucional

3.1.1 Objetivo General

Desarrollar un programa de educación sexual integral para estudiantes del nivel secundario de la unidad educativa Julio Calvo en la ciudad de Tarija gestión 2023

3.1.2 Objetivos Específicos

- Realizar una evaluación inicial respecto al nivel de conocimiento que tienen los estudiantes sobre educación sexual integral
- Diseñar e implementar un programa de educación sexual integral a través de una metodología activo participativa, abordando temas que fortalezcan conocimientos en sexualidad, manejo de emociones, violencia en el noviazgo y proyecto de vida; promoviendo actitudes responsables frente a la temática.
- Evaluar la efectividad del programa en los estudiantes aplicando un Post test.

CAPÍTULO IV. MARCO TEÓRICO

4. CAPÍTULO IV. MARCO TEÓRICO

4.1 Educación Sexual Integral

Vemos que en la actualidad la sexualidad y la educación sexual integral aún siguen siendo un tabú ya que no se tiene el concepto claro de lo que es esta, por ello el Fondo de Poblaciones Unidas define ésta como:

La educación sexual integral es un proceso de aprendizaje permanente que nos permite comprendernos como seres sexuados/as y sexuales y en nuestras relaciones con otros. Es un derecho humano que nos permite estructurar nuestros valores, conocimientos, actitudes y habilidades para la vida, para gozar de una sexualidad plena, responsable y respetuosa. (Unidas, 2014)

Entendemos que de igual forma es importante su presencia en la educación de los niños/as, jóvenes y adolescentes ya que proporciona herramientas para poder cuidar su cuerpo y tener conocimiento a sobre su sexualidad.

Así como lo menciona el ministerio nacional de Colombia:

Educar para la sexualidad es precisamente brindar herramientas conceptuales, actitudinales, comunicativas y valorativas que permitan a los adolescentes tomar decisiones con relación a su sexualidad que se correspondan con lo que quieren, sueñan y esperan de su realidad.

"La educación sexual debe ser entendida como un derecho de la niñez, la juventud y la población en general. Ya que la sexualidad es educable y forma parte del potencial humano a desarrollar en la niñez y en la juventud, una educación que no incluya la educación sexual, simplemente no puede llamarse educación integral" (JARAMILLO, 2008)

Podemos ver que la educación sexual integral es una necesidad en la población ya que se declara en varios países como un derecho que vendría a ser fundamental en el desarrollo de una persona.

4.2 Programa de Educación Sexual Integral

Al mencionar la Educación Sexual Integral (ESI), se menciona que al momento de implementar esto en Unidades Educativas, hacen referencia a “programas educativos que van desde preescolar hasta el grado 12, y que cubren una amplia variedad de temas relacionados con: El desarrollo humano, las relaciones, las habilidades personales, el comportamiento sexual, la salud sexual, etc.” (Planned Parenthood Federation of America Inc., 2023)

Es por ello que entendemos que, al momento de aplicar un programa para este tema, se debe elaborar el mismo con diferentes temáticas relacionadas con la sexualidad de la persona.

La Educación Sexual Integral es el conjunto de actividades que se realizan en la escuela para que los chicos y las chicas, de acuerdo a sus edades, aprendan a conocer su propio cuerpo, asumir valores y actitudes responsables relacionadas con la sexualidad, conocer y respetar el derecho a la identidad, la no discriminación y el buen trato. (Fundacion Huesped, 2018)

La UNESCO define la EIS como «un proceso que se basa en un currículo para enseñar y aprender acerca de los aspectos cognitivos, emocionales, físicos y sociales de la sexualidad». Su meta es ofrecer a los estudiantes el conocimiento, habilidades, actitudes y valores que los empoderen por medio de contenido basado en hechos y evidencias relacionados con la salud sexual y reproductiva (SSR). Todo esto teniendo en cuenta la edad y etapa de desarrollo de cada estudiante. (Delgado, 2022)

En la actualidad vemos la importancia que le dan otros países, a este tema como lo mencionan en Argentina el año 2006 “se creó el programa de Educación Sexual Integral (ESI) y estableció el derecho de los estudiantes a recibir educación sexual desde el nivel inicial, atravesó de un abordaje inicial”. (Hernandez, 2006)

Tras la demanda de la población y con el paso del tiempo podemos ver que las autoridades le empiezan a dar la importancia necesaria, por lo cual van planificando programas con personal capacitado.

4.3 La importancia de la educación Sexual en la adolescencia

Nos preguntamos ¿Por qué la importancia en la educación sexual? Esto se responde como:

La educación sexual está enfocada en ayudar a los niños y jóvenes a cambiar comportamientos los cuales se dan a falta de conocimiento. Algunos de éstos pueden ser prevenir un embarazo precoz, conocer de las enfermedades de transmisión sexual. La educación sexual es fundamental para que los jóvenes puedan disfrutar de su sexualidad en buenas condiciones y con consciencia, Entre las enseñanzas más comunes impartidas en la educación sexual, encontramos temas como. El uso de anticonceptivos al momento del sexo, con el fin de prevenir el embarazo y enfermedades de trasmisión sexual. (Euroinnova, 2023)

Vemos que la Educación Sexual Integral tiene gran importancia en niños, niñas y adolescentes, ya que en su etapa de desarrollo ésta se va adquiriendo y transformando herramientas y actitudes, en consecuencia formando conciencia sobre su sexualidad.

4.4 Factores psicológicos de la sexualidad en la adolescencia

La sexualidad es la serie de fenómenos emocionales y de conducta relacionados con el sexo opuesto de una persona.

Cuando uno es adolescente, su sexualidad es clave para su desarrollo personal y para la forma de relacionarse con chicos y chicas. Hablar abiertamente de sexualidad contribuye a reducir la vergüenza. Esto facilita una comunicación más abierta en general tanto con padres como con iguales. (Psicología Arganzuela, 2017)

Es inevitable que, en el adolescente, como parte del proceso natural de su desarrollo, surgía en el la atracción sexual, el deseo de identificarse con una imagen, la necesidad de aprobación. Son inquietudes que le asaltan por su edad y es importante que pueda vivirlas como algo natural. La información que reciba, va a facilitar que no la viva como algo malo o culpabilizado.

El aspecto psicológico de la sexualidad incluye la forma en cómo la persona se asume ya sea como hombre o mujer (identidad). Tiene que ver con las emociones y el desarrollo de los afectos. Es la forma en que cada individuo retoma y reproduce todo lo que su sociedad le enseñó qué debe hacer o cómo debe actuar, ya que la sociedad suele tener muchas expectativas de cada sujeto, según sea su sexo. En consecuencia, estos aspectos no quedan

fuera del individuo, sino que los interioriza, los hace propios hasta que coinciden con su forma de pensar y de sentir. (Monografías , 2011)

Por lo cual se menciona que la adolescencia es el período en que se produce con mayor intensidad la interacción entre las tendencias individuales, las adquisiciones psicosociales, las metas socialmente disponibles, las fortalezas y desventajas del entorno (Krauskopf, 1994). Puede concluirse, por lo tanto, que "el desarrollo adolescente es un proceso de cambios y transformaciones, que permite un enriquecimiento personal y progresivo en una delicada interacción con los entes sociales del entorno; su valoración tiene como referente no sólo la biografía del individuo, sino también la historia y el presente de su sociedad" (Krauskopf, 1995:9).

4.5 Cambios en el cuerpo

El principal cambio de la niñez a la adolescencia son los cambios en el cuerpo, existen algunas diferencias y similitudes entre el sexo femenino y el masculino, sin embargo, los cambios que se destacan son:

1. Aumento de la talla

Si tienes un hijo o una hija, notarás rápidamente cómo aumentan progresivamente de talla; éste es uno de los cambios más habituales durante la pubertad. El pico en las mujeres se sitúa entre los 12-13 años y en los varones entre los 14-15 años.

2. Cambios corporales y desarrollo de órganos

Se produce un aumento del tamaño de los órganos (corazón, pulmones, bazo, riñones...) pero, además, se produce un aumento de la masa muscular y la densidad de los huesos y se redistribuye la grasa corporal:

A las chicas se les ensancha la pelvis y acumulan más grasa que los chicos. En la edad adulta las mujeres tienen un porcentaje de grasa que ronda entre el 18-22%

A los varones se les ensanchan los hombros y experimentan mayor crecimiento óseo y muscular que las mujeres. En la edad adulta ellos tienen un porcentaje de grasa que ronda entre el 12-16%.

3. Aumento de masa ósea (mo)

Cada individuo tiene un potencial genético de desarrollo de la MO, que sólo se alcanza plenamente si los factores ambientales como la actividad física y la nutrición con aporte de calcio son óptimos.

4. Maduración sexual

Los cambios más llamativos tienen lugar en la esfera sexual y culminan con la adquisición de la fertilidad. El índice de maduración sexual se evalúa médicamente mediante los denominados “Estadíos de Tanner” y se basa en la descripción del desarrollo de los órganos sexuales y caracteres sexuales secundarios (marcadores de la feminidad y la masculinidad).

5. Hormonas y cambios físicos en la adolescencia

Hormonas femeninas

La secreción de las hormonas FSH y LH estimulan la maduración de los ovarios y los activan para producir otras hormonas: estrógenos y progesterona. Con todos estos cambios físicos en las niñas se induce la ovulación y el ciclo menstrual.

Los estrógenos, como el estradiol, estimulan el desarrollo mamario, de los genitales externos y del útero.

La progesterona tiene un papel en la maduración del endometrio y las mamas.

También hay un aumento de la testosterona que estimula el crecimiento, así como también el desarrollo del vello púbico y axilar.

La menarquía (primera menstruación) suele presentarse unos dos años tras la telarquia (aparición de botón mamario). La mejor referencia sobre su inicio es la edad de la menarquía en la madre y en las hermanas. El aumento de talla tras la menarquía es variable, con una media de 7 cm. Crecen las mamas y los órganos sexuales externos e internos y se desarrolla el vello púbico y axilar, también cambia la voz y aumenta el olor corporal.

Las hormonas masculinas

Un volumen de 4 ml de los testículos marca el inicio puberal. Suele suceder unos dos años más tarde que en las chicas y por ello éstas pueden parecer más maduras físicamente a la misma edad.

En los chicos la secreción de la hormona FSH estimula la formación de espermatozoides.

La hormona LH estimula a las células del testículo a formar testosterona y ésta acelera el crecimiento del niño, madura los genitales (pene, escroto y próstata), estimula el crecimiento del vello púbico, facial y axilar, cambia la voz y aumenta la libido. (Dra, 2021)

Se pueden destacar que son cambios incómodos para los adolescentes, por ello es necesario hablar de esto antes de que suceda y ellos tengan conocimiento y sepan cómo actuar mientras pasan por los mismos, así también tener la confianza con sus padres o educadores para hablar sobre este tema, ya que es muy importante.

4.5.1 Cambios emocionales

Los cambios físicos en la adolescencia vienen acompañados de cambios emocionales que son igual de importantes ya que cambia la perspectiva que tiene el adolescente sobre sí mismo y sobre lo que le rodea, se dice que:

Durante este periodo suele ocurrir que estén demasiado centrados en sí mismos: creen que son la única persona en el mundo que se siente como él, o que sólo a él le ocurren las cosas, o que es tan especial que nadie puede comprenderlo y menos su familia. Este centrarse en sí mismo puede dar lugar a momentos de soledad y aislamiento, o a la forma de relacionarse con familiares y amigos.

Las emociones exageradas y variables, así como cierta inconsistencia en su comportamiento son habituales: Pasan de la tristeza a la alegría o de sentirse los más inteligentes a los más estúpidos con rapidez. Solicitan atención como niños y al poco tiempo exigen quedarse solos.

Otro aspecto cambiante es la forma de expresar los sentimientos. Los besos y abrazos de la niñez pasan a leves gestos de cabeza. Las expresiones de afecto hacia la familia les pueden parecer ridículas, Surgen cambios en la forma de expresarse, no así en los sentimientos hacia sus amigos, familiares o seres queridos.

Conviene, no obstante, estar pendiente de cambios emocionales excesivos o periodos de tristeza de larga duración pues pueden indicar problemas serios. (Villegas, 2016)

Podemos entender que este cambio emocional muchas veces no es comprendido ni por los propios padres ni los adolescentes, por ende, no saben cómo sobrellevar estas situaciones, muchas veces los lleva a tener problemas emocionales fuertes o patológicos, es necesario acudir a un profesional. Entre los cambios emocionales o psicológicos podemos destacar los siguientes:

Egocentrismo: los adolescentes suelen estar muy centrados en sí mismos, creen que son la única persona en el mundo que se siente como ellos, y a veces, este egocentrismo da lugar a un aislamiento al pensar que “nadie” les puede entender.

Preocupación excesiva por lo que piensen los iguales: a medida que se va abandonando la etapa infantil, el adolescente necesita encontrar personas de su confianza, tal y como lo eran los padres en la infancia, ahora buscan esa persona cómplice de sus sentimientos más profundos, y a la vez que se crean lazos con sus pares, el adolescente va explorando su propia identidad. Todo esto puede generar sentimientos encontrados en los menores, a veces sentimientos de culpa con respecto a los padres cuando se da prioridad a la opinión de los iguales en busca de su propia independencia, y por otro lado, sentimientos de satisfacción cuando son aceptados y aprobados por el grupo de su misma edad.

Descubrimiento de la sexualidad: se empieza a despertar el interés hacia la sexualidad, los adolescentes empiezan a tener más sensaciones e impulsos sexuales, comienzan a pensar en la posibilidad de tener pareja, en las relaciones sexuales y la masturbación.

Cambios de humor: los adolescentes son intensos en la forma de sentir sus emociones. La inseguridad en esta etapa está más marcada, eso puede influir en que vean las cosas en los puntos extremos. En esta etapa la sensibilidad es mayor, son más susceptibles, pudiendo tener reacciones exageradas y no acordes a la situación. A veces ni ellos mismos se entienden, y tienen que convivir con sus propios cambios, lo cual resulta complicado ya que por la edad, aún no se han adquirido las herramientas suficientes para el manejo de la impulsividad, la frustración, el enfado, etc.

Adquisición de autonomía propia: el adolescente busca su independencia, valerse por sí solo en algunos aspectos, encontrar su sitio y sentirse seguro de sí mismo. Este punto es muy importante, y hemos de ayudarles a conseguirlo, por ejemplo, fomentando que tomen buenas decisiones, contando con ellos para temas familiares, alentándoles a la realización de tareas solos, a que se propongan metas y animarlos a ello. Es necesario no olvidar los límites que se deben marcar en los momentos necesarios, ya que todavía necesitan normas y ayuda con la reflexión de posibles consecuencias según su modo de actuar, si se comportan de forma responsable o no, etc. Además, comienzan a tener sus propias opiniones, ideas y formas de ver las cosas, se tiene una postura más crítica frente a todo en general, son capaces de defender sus pensamientos y argumentarlos, por tanto, es necesario hacerles sentir escuchados y que se valoran sus opiniones. (psicomaster, 2019)

Debemos ser conscientes de la importancia de hablar de los cambios emocionales ya que son importantes para los adolescentes, ayuda a entenderlos y a mejorar las relaciones intrafamiliares.

4.5.2 Cambios de comportamiento

Se menciona que a lo largo de la adolescencia se atraviesan por diferente comportamiento, algunos preocupantes que causan ansiedad en padres, maestros y educadores, así mismos profesionales destacan siete conductas entre, las cuales están:

1. El hermetismo y falta de comunicación

Lo primero que hay que tener muy claro es que el adolescente no quiere dejar de platicar con sus padres. Simplemente está experimentando nuevas formas de comunicación, sobre todo a raíz de ese momento de 'autoafirmación'.

2. Rechazo o resistencia a las normas de casa

La realidad es que el adolescente no quiere que nadie le mande u ordene, quiere ser su propio jefe, pero al mismo tiempo es consciente de que necesita normas.

3. Las malas formas en el hablar o responder

Si bien en los primeros puntos, he hecho referencia o me he basado en la comprensión y entendimiento del momento de crisis en el que se encuentra un adolescente, la

realidad es que en este tercer aspecto no debe confundirse esta actitud empática con traspasar una línea de conducta muy clara: el límite de faltar al respeto, no solo a sus propios padres, sino a cualquier persona.

4. El bajo rendimiento académico

Está ligado directamente con el crecimiento físico y personal de cualquier individuo en la adolescencia, viene seguido de un incremento notorio de dificultades académicas en la escuela. Un adolescente que no se sienta feliz en su familia y equilibrado en el plano emocional, no puede rendir adecuadamente.

5. La influencia de sus amistades

Hay adolescentes que se rodean de amigos que son un tesoro y junto a los que crecen personalmente. La adolescencia está dominada por las relaciones sociales y el concepto de la 'lealtad' es fundamental. Sin embargo, en ocasiones podemos ver cómo el mismo se relaciona con amistades que consideramos nocivas o que suponen una influencia negativa.

6. Inicio de la sexualidad

Como se indica en la guía 'Consejos de crianza positiva para el desarrollo saludable del niño' (del Centro Nacional de Estados Unidos para el Control y la Prevención de Enfermedades) en la adolescencia, nuestros hijos se interesan más por las relaciones románticas y la sexualidad.

7. La presencia de pantallas

Las llamadas pantallas, es decir, teléfono móvil, tableta, televisión, videojuegos antes de la etapa adulta son altamente perjudiciales. (Rodrigo, 2021)

Así como se mencionan estos comportamientos destacables y preocupantes, en la psicología existen métodos para enseñar a los padres como lidiar con esto, la comunicación asertiva entre sus hijos, a base de una crianza respetuosa.

4.6 Manejo de emociones

El manejo de las emociones es muy importante en la etapa del desarrollo del niño, pero aún más en la etapa de la adolescencia, como ya se mencionó antes en muchos casos ni los adolescentes entienden por qué fase están o qué les pasa, expertos psicólogos mencionan que existes formas de trabajar el mismo, así como los padres pueden ayudar a sus hijos a lidiar con ello:

1. Ayuda a tu hijo adolescente a reflexionar

Que los adolescentes sientan escuchados y acompañados por nosotros sin ser invasivos es muy valioso para ellos; podemos suavemente ayudarles a hacer una auto reflexión sobre alguna mala reacción que hayan podido tener y hacer que ellos mismos encuentren el camino para resolverlo.

2. Anticípate a los compromisos de tu hijo adolescente

Cuando deban realizar alguna tarea importante o tengan algún evento familiar ya acordado es importante darles recordatorios y ayudarles a tenerlo presente anotándolo en algún calendario que tengan a la vista: entrega de proyectos, cita con el médico, entrevista de trabajo, etc.

3. Ayuda al adolescente a reconocer y a hablar de sus emociones

Ayudar a nuestros hijos a reconocer cómo se están sintiendo ante ciertas situaciones es una buena manera de colaborarles a tener un mayor control sobre sus reacciones. Debemos estar atentos ante aquellas señales que demuestren que algo les está perturbando.

4. Enseña al adolescente a no tomarse las cosas de forma personal

Este es un gran consejo para padres, adolescentes y niños. Muchas de las cosas que nos llegan a enojar o a decepcionar, no han sido realizadas expresamente para hacernos daño, pero muchas veces lo percibimos de esa forma y eso genera en nosotros reacciones mucho más emocionales.

5. Predica con el ejemplo a tu hijo adolescente

Es imposible que tratemos de enseñar a nuestro hijo adolescente a controlar sus impulsos, si nos ve en situaciones de agresión verbal hacia otra persona, en suma debemos dar el ejemplo.

6. Agradece y refuerza el autocontrol del niño adolescente

Cuando observemos que nuestro hijo, logró controlar sus emociones adecuadamente, no dudemos en hacérselo saber. Esto le ayudará a verse como alguien capaz de controlarse y reforzará sus reacciones la próxima vez. (Matenzo, 2019)

Así como nos mencionan que existen formas de trabajar con los adolescentes a través del manejo de emociones desde los padres, también se puede desde los adolescentes, con ayuda del psicólogo profesional o un experto en educación se puede llevar a cabo programas orientados hacia este tipo de situaciones.

Se sabe que no podemos ni desconectar ni elegir nuestras emociones, pero podemos intentar conducir las mediante el control emocional, que no debe ser entendido como forma de represión de las mismas, sino como forma de regularlas, y poder así modificar nuestro estado anímico y sentimental, cuando lo sea necesario. El objetivo de las técnicas de control es evitar que cuando se dispara una emoción negativa, ésta nos arrastre y la expresemos de una forma desbordante, de la que luego nos podamos arrepentir. Existen técnicas para controlar las emociones como:

Técnicas de respiración profunda. - Hay múltiples técnicas para ejecutarla, una muy conocida es la de realizar las fases de la respiración haciendo un conteo, este conteo puede variarse ya que todos tenemos ritmos de respiración diferentes y no se trata de forzar la respiración, lo ideal es encontrar el número que mejor se adapte a la nuestra. Un ejemplo de esta forma de realizar la respiración profunda es el siguiente: Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 5, Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4, Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 10 y (Repite varias veces hasta que te sientas más relajado). De esta manera obtendremos una respiración lenta y un poco más intensa que nuestra respiración normal. Se puede comprobar que realizas la respiración correctamente poniendo una mano en el tórax y otra en el abdomen, lo estás haciendo correctamente si al respirar sólo se mueve la

mano del abdomen (por este motivo a la respiración profunda también se le llama abdominal o diafragmática).

Afirmaciones positivas. -. Para poder llenar nuestra mente con afirmaciones positivas hemos de vaciarla de pensamientos negativos, para ello, primero deberemos detectar cuáles son los pensamientos que generan, mantienen o incrementan nuestras emociones negativas y nos hacen sentir tristes, enfadados, ansiosos, asustados, etc.

Una vez identificados, los hemos de substituir por otros más positivos, para ello, aunque se puede hacer de forma mental, se recomienda la anotación cada pensamiento negativo y del pensamiento que lo substituye. Una vez hecho esto sólo hay que ponerlo en práctica y cada vez que aparezca el pensamiento negativo cambiarlo por uno positivo de manera automática.

Detención del pensamiento. - Esta estrategia busca el control del pensamiento y puede ser utilizada antes, durante o después de la situación que nos genera la emoción negativa. Se trata de que cuando empieces a notarte, nervioso o alterado, prestes atención a los pensamientos que estás teniendo, e identifiques las connotaciones negativas que tiene para ti. Una vez realizado este pequeño análisis, date órdenes a ti mismo que busquen la interrupción del pensamiento que evoca la emoción, como: “¡STOP!”, “¡Para!”, “¡Ya!”, “¡Basta!”. Tras esta auto instrucción sustituye los pensamientos detectados como negativos por afirmaciones positivas.

Las personas tendemos a cometer dos grandes errores que pueden afectar a nuestro equilibrio emocional. Por un lado, somos egocéntricos y consideramos que nuestro punto de vista es el único correcto o válido, y por el otro, damos fiabilidad de los demás que pueden no ser correctas. Esto nos puede llevar a discusiones o a sentirnos mal sin motivo. Por eso intentar cambiar nuestra perspectiva sobre las personas o los hechos puede ser útil. (Gimeno, 2015)

Existen diferentes técnicas que pueden ser empleadas, se debe tener en cuenta que algunas de éstas son individuales, y otras grupales, para trabajar con un grupo es mejor usar las grupales.

4.7 Conceptos Básicos de la Sexualidad

4.7.1 Sexo

Cuando hablamos de sexo, no nos referimos al acto según denominado coito, con lo que usualmente este suele ser confundido, por ende, debemos definir al sexo, Según la OMS, el "sexo hace referencia a las características biológicas y fisiológicas que definen a hombres y mujeres, mientras que el "género" se refiere a los roles, conductas, actividades y atributos construidos socialmente que una cultura determinada considera apropiados para hombres y mujeres." (Organización Mundial De la Salud, 2017)

Podemos definir al sexo en una o dos palabras, algo biológico, los cromosomas, y órganos genitales asignados al nacer, denominados "pene" y "vagina" o aparato reproductor femenino y aparato reproductor masculino.

4.7.2 Sexualidad

Debemos entender que de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la sexualidad humana se define como: "Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales" (Cortez, 2010)

En relación a esto entendemos que es algo social, psicológico y físico, respuesta al cómo somos como hombres y mujeres, nuestro comportamiento, nuestra orientación sexual, la relación del cómo actuamos, nuestros valores, la forma en la que nos expresamos conforme a nuestra identidad sexual.

Es decir que la sexualidad engloba todo en relación al actuar, pensar y hacer, es decir la decisión que se tiene al vivir la sexualidad y cómo vivirla

4.7.3 Coito

Debemos tener muy claro este concepto, así también el de sexo, porque como ya se mencionó éste suele ser confundido y usado de forma incorrecta al momento de expresarse, por ende, entendemos que el coito, "se refiere a la copula sexual, pues el coito no es más que la práctica

de las relaciones sexuales, es decir, la introducción del pene del hombre a la vagina o el orificio anal de la mujer y finaliza con la eyaculación masculina” (definista , 2018).

El coito es también denominado acto sexual entre dos personas, así mismo debemos entender que existen diferentes tipos de coito, denominados:

- Según la cantidad de personas involucradas en su práctica (pareja, tríos, orgia), según la relación que existen entre los involucrados (noviazgo, matrimonio, intercambio de parejas, sexo ocasional, trabajo sexual)
- Existe el coito vaginal, es la práctica tradicional en la cual el hombre realiza la penetración a través del canal vaginal femenino, es la única practica de coito que puede generar embarazo, la práctica del mismo puede lograrse por diferentes posiciones.
- También se encuentra el coito anal, que no es más que la penetración del hombre en el orificio anal de la mujer. (definista , 2018)

Es por ello que también debemos diferenciar los tipos de coitos que existen y no sólo hablar de uno.

4.8 Holones de la Sexualidad

4.8.1 Reproductividad

Este se define como, “El holón de la reproductividad se refiere a la posibilidad humana de producir individuos que en gran medida sean similares y no idénticos a los que los produjeron, así como las construcciones mentales que se producen acerca de esta posibilidad. Es decir, no es sólo el poder reproducirnos, sino también lo que pensamos, sentimos y creemos con respecto a esta potencialidad reproductiva como individuos y como sociedad” (Instituto Somah, 2017)

A partir de esto podemos entender que la reproducción es algo biológico, es la forma de crear vida, ya sea entre personas o especies. Es importante entender esta definición para con confundir el sexo con esta. Así mismo se menciona que:

La reproductividad se expresa desde la infancia en el cuidado de una mascota o de muñecos, el juego imitador de la familia, jugar a “la mamá” o “el papá”. Esta potencialidad de la reproductividad se ejerce y practica a lo largo de la vida y no se

termina en tener hijos y ser padre o madre, sino que nos acompaña hasta la muerte, pues se continúa ejerciendo la reproductividad como abuelos, maestros o cuidadores en cualquier momento de nuestras vidas. (Instituto Somah, 2017)

Es así que, entendemos que es algo que se internaliza desde pequeños que, aunque no se lo entiende a la perfección, es parte de los seres humanos

4.8.2 Género

Debemos iniciar hablando sobre la definición de éste, por lo cual entendemos según la OMS, género se define como:

“Roles, las características y oportunidades definidos por la sociedad que se consideran apropiados para los hombres, las mujeres, los niños, las niñas y las personas con identidades no binarias. El género es también producto de las relaciones entre las personas y puede reflejar la distribución de poder entre ellas. No es un concepto estático, sino que cambia con el tiempo y del lugar. Cuando las personas o los grupos no se ajustan a las normas (incluidos los conceptos de masculinidad o feminidad), los roles, las responsabilidades o las relaciones relacionadas con el género, suelen ser objeto de estigmatización, exclusión social y discriminación, todo lo cual puede afectar negativamente a la salud. El género interactúa con el sexo biológico, pero es un concepto distinto”. (Organización Mundial de la Salud, 2018)

Por ende, se entiende al género como un constructo social, es decir la forma en la que se espera que actuemos, nos vistamos y demás en relación al sexo con el que nacemos, se atribuyen a las características socioculturales que tenemos y asumimos, por lo cual los hombres actúan de una forma y las mujeres de otra, así como las actividades y tareas que realizamos en la sociedad al día a día, desde que nacemos.

4.8.3 Vinculación Afectiva

Es importante poder definir la misma, entendemos que la vinculación afectiva es:

El intenso apego que se forma entre los padres y los hijos. Es lo que a corto plazo motivará a los padres a ocuparse de las necesidades de los hijos, incluso a costa de las propias. El concepto de la vinculación afectiva nació en la década de 1970 a raíz de un estudio de pediatría que cambió el modo en que los hospitales se trataba a los

bebés tras el parto, pasando a fomentar la creación de vínculos entre el recién nacido y la madre.

Establecer vínculos afectivos entre padres e hijos produce múltiples beneficios a largo plazo, como favorecer el desarrollo del niño/a, darle un modelo para sus futuras relaciones íntimas y reforzar su autoestima.

Los vínculos afectivos se establecen en formas y momentos diferentes en cada familia. Muchas veces sucede tras el parto, en otras se desarrollan con el tiempo, a medida que se atiende a los bebés. Hay ocasiones en que el temprano proceso de vinculación se ve interrumpido, como podría ser, por ejemplo, por causas médicas en la madre o el niño, sin embargo estas dificultades pueden ser superadas de la forma más natural, con atención y cariño, en cuanto se retome el contacto.

Se dice que la vinculación afectiva es algo que tenemos presentes desde que nacemos, ya que son los lazos afectivos que vamos formando a lo largo de nuestro desarrollo, es necesario hablar de esto desde la adolescencia, por ello se menciona que:

Los adolescentes que provengan de una niñez en la que se han establecido vínculos afectivos positivos tendrán menos posibilidades de tener conflictos graves con sus padres, aunque como ya dijimos antes, el conflicto no es el problema, si no el afrontamiento del mismo, quizás la indiferencia o la apariencia de que no hay conflictos visibles sea más grave porque indica la ausencia de vinculación con los miembros de su entorno familiar. (Diz, 2018)

Es importante ver los lazos afectivos que los adolescentes van formando, ya que estos pueden ser negativos o positivos e influyen en gran medida en los mismos, éstos deben fortalecerse y no imponerse a modo de amenaza o interrumpiendo su espacio personal.

4.8.4 Erotismos

Este es otro holón importante ya que se menciona que es algo que causa placer, esa sensación de satisfacción en la persona, se define como:

El erotismo es esa sensación física y emocional que despierta en una relación donde no necesariamente tiene que ver el amor, sino solamente la atracción, no es fijo ni privativo. La parte erótica es aquella que está también puesta en muchas

representaciones de tipo artístico, en la pintura, danza, música, literatura, eso puede ser muy erótico y cotidiano, expuso la psicóloga. (Serratos, 2018)

El erotismo no sólo es algo sexual, se puede representar en arte, en diferentes gustos que la persona posea.

4.9 Identidad Sexual

Se debe tener en cuenta que la identidad sexual hace referencia al área de sexo, por lo cual igual debemos mencionar la identidad de género, vamos a entender por identidad sexual a:

“El sexo biológico que se nos otorga al nacer, normalmente cuando interpretan nuestros genitales, como masculinos o femeninos. Y digo interpretan porque a veces no resulta tan claro afirmar si se trata de un niño o de una niña. Esta ambigüedad en la genitalidad puede ser debida a múltiples causas, por ejemplo, hormonales durante el embarazo; en estos casos, se clasifican como intersexuales. Además de por los órganos sexuales, tanto internos como externos, el sexo biológico también viene indicado por los cromosomas” (Centre Núria Jorba, 2018).

En este sentido la identidad sexual depende de los órganos genitales con los que nace el individuo, así como también se puede mencionar que en la actualidad, ésta se puede modificar con cirugías llevadas a cabo por especialistas.

4.10 Roles sexuales

Los roles sexuales o también denominados roles de género se entienden como:

La teoría de los roles sexuales se refiere a las creencias de los roles adecuados para mujeres y hombres, es relevante desde el punto de vista psicológico porque se asocia con la definición de sí-mismo, con las interacciones entre hombres y mujeres, y con las relaciones sociales. (Pilar Matud, 2009)

Son como constructos o reglas sociales que se espera que hombres y mujeres las realicen o sigan, como normas que nos imponen en nuestro contexto en general, pueden venir desde la familia, el colegio, el círculo social por el cual nos rodeamos, por otro lado, se dice que:

Los roles de género en la sociedad definen cómo se espera que actuemos, hablemos, nos vistamos, nos arreglemos y nos comportemos según nuestro sexo asignado al

nacer. Por ejemplo, se espera que las mujeres y las niñas se vistan de forma femenina y que sean educadas, complacientes y maternas. A su vez, se espera que los hombres sean fuertes, agresivos e intrépidos.

Cada sociedad, grupo étnico y cultura tiene expectativas en relación con los roles de género, pero éstos pueden variar mucho entre un grupo y otro. También pueden cambiar con el tiempo dentro de la misma sociedad. Por ejemplo, en los Estados Unidos, el rosa era considerado un color masculino y el celeste, un color femenino. (planned, 2018)

Así mismo se conoce que varias de estas normas son generalizadas, conocidas e impuestas desde que nacemos, con relación al color la forma de vestir, los juguetes que usar, las tareas que realizar.

4.11 Derechos Sexuales y derechos reproductivos

Estos están basados en los derechos humanos, son derechos que protegen el cuerpo y las decisiones de los y las adolescentes, éste se puede definir como:

Los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos son un conjunto de derechos y están orientados a resguardar, por un lado, la toma de decisiones y el control de las personas respecto a su sexualidad y reproducción, por otro lado, requieren que los Estados adopten medidas (normativa y políticas públicas) para que las mismas, se den en un marco de seguridad en todos los sentidos. (Fondo de Población de las Naciones Unidas – UNFPA, 2017)

Se debe tomar en cuenta que los derechos reproductivos son los que garantizan nuestra seguridad en el aspecto físico y mental y los derechos sexuales son los que nos ayudan a tener una vida más placentera y segura.

4.12 Métodos anticonceptivos

Estos vienen a ser como barreras protectoras que evitan el embarazo no planificado, los mismos se definen como:

Son las estrategias para impedir o reducir de forma significativa las probabilidades de que se produzca la fecundación y, con ello, el embarazo, al mantener relaciones sexuales con penetración vaginal.

Su uso se generalizó a mitad del siglo XX como forma de planificación familiar y control de la natalidad, ya que rompen la asociación entre la relación sexual y la concepción.

Existen varios tipos de anticonceptivos que se pueden clasificar en función de su composición y mecanismo de acción.

Masculinos o femeninos, en función de si lo usa el hombre o la mujer.

Orales o no orales, hace referencia a si los anticonceptivos se toman en forma de pastillas o se colocan en otro lugar del cuerpo.

Hormonales o no hormonales, en base a si incluyen hormonas en su composición.

Temporales o permanentes, en función de la duración del método anticonceptivo.

Reversibles o irreversibles, hace referencia a la esterilización total del hombre o la mujer. (Romero, 2018)

Los métodos anticonceptivos tienen diferentes porcentajes de protección, por ende, no son 100% factibles, además no todos cuidan de las ITS, por ende, se deben conocer y diferenciar los mismos.

4.13 Infecciones de transmisión sexual (ITS)

Las infecciones de transmisión sexual, son enfermedades que se transmiten al mantener relaciones coitales con una persona infectada, o a través del parto, la OMS dice que:

Más de 30 bacterias, virus y parásitos diferentes se transmiten por contacto sexual. Ocho de estos agentes patógenos se han vinculado a la máxima incidencia de enfermedades de transmisión sexual. Cuatro de estas enfermedades se pueden curar actualmente: la sífilis, la blenorragia, la clamidiasis y la tricomoniasis. Las otras cuatro son infecciones víricas incurables: la hepatitis B, el virus del herpes simple (VHS o herpes), el VIH y el virus del papiloma humano.

Las ITS se propagan predominantemente por contacto sexual, incluidos el sexo vaginal, anal y oral. Algunas ITS también pueden transmitirse de la madre al hijo durante el embarazo, el parto y la lactancia.

Una persona puede tener una ITS sin presentar síntomas. Los síntomas más habituales de las ITS son: flujo vaginal, secreción o ardor uretral en los hombres, úlceras genitales y dolor abdominal. (Organización Mundial De La Salud, 2021)

Estas se reconocen en diferentes categorías, son también conocidas como enfermedades silenciosas, que hasta pueden llegar a causar la muerte.

4.14 Violencia en el noviazgo

Es importante definir que la Organización Mundial de la Salud señala que la violencia se puede definir como un acto intencional el cual es dirigido con la intención de dominar, controlar, agredir o lastimar a alguien. Este acto implica un poder mediante el empleo de la fuerza, ya sea física, psicológica o emocional. La violencia infligida por la pareja es una de las formas más comunes de violencia contra la mujer e incluye maltrato físico, sexual o emocional y comportamientos controladores por un compañero íntimo. La violencia infligida por la pareja se presenta en todos los entornos y grupos socioeconómicos, religiosos y culturales. La abrumadora carga mundial de violencia infligida por la pareja es sobrellevada por las mujeres. Si bien ellas pueden ser violentas en sus relaciones con los hombres, a menudo en defensa propia, y a veces hay violencia entre parejas del mismo sexo, los agresores más comunes en la violencia contra la mujer son compañeros íntimos de sexo masculino (Organización Mundial de la Salud, 2018)

Entendemos que la violencia dentro de las relaciones de noviazgo empieza de una forma sutil como se menciona “la violencia disfrazada de amor es casi invisible o hasta naturalizada por las personas; tiene formas muy sutiles que son justamente las más peligrosas, ya que es mucho más difícil detectarlas en tus propias relaciones”.

Es frecuente que desde el noviazgo algunos/as adolescentes o jóvenes intenten controlar la relación o a su pareja, producto de sus miedos e inseguridades como, por ejemplo, si quieres controlar lo que tu pareja piensa, vive, siente y la manera como se viste, relaciona y opina, estás ejerciendo violencia. El control es una falta de respeto en una relación, donde cada

quien aporta desde su propia identidad. El machismo se traduce en formas de violencia física, psicológica y sexual y se manifiesta desde una situación de desvalorización a la mujer y lo femenino, el machismo quiere someter, terminar con la autodeterminación y doblegar, a la mujer de ninguna manera esto puede ser parte de una relación de amor, cualquier señal de éstas deben alertar para poner fin a la relación en la cual no eres respetada/o. Es importante que identifiques ciertos comportamientos para advertir que la violencia no surge de un día para el otro, se va construyendo y reforzando con la interacción diaria, por ejemplo: los pellizcos, ligeros empujones, pequeñas prohibiciones, bromas pesadas, burlas o presiones para tener relaciones sexuales. La violencia en el noviazgo es toda agresión de tipo sexual, físico o psíquico por parte de un miembro de la pareja contra el/la otro/a con el objeto de controlar o dominar a la persona (Escobar, 2017)

Se menciona que existen señales de violencia que se deben reconocer las famosas red flag o llamadas banderas rojas dentro de la relación, por ejemplo, Lideres con Compromiso Social, 2022, menciona que algunas de estas son; te cela, te pide las contraseñas de tus redes sociales, te aleja de tu familia y amigos, etc.

4.14.1 Ciclo de la violencia

Es de principal importancia identificar el ciclo de la violencia, el mismo está constituido por tres etapas en donde las interacciones violentas dentro de la pareja están vinculadas con un incremento de la tensión en las relaciones de poder establecidas. Durante el ciclo éstos intercambios son cada vez más tensos y allí es cuando emerge la violencia física.

Fase de Acumulación de Tensión. - Comienzan los pequeños desacuerdos, pues el agresor se siente cuestionado por su víctima de manera creciente. Puede ser que la víctima, en su intento por mantener las cosas como el agresor quiere, cometa algún error pues el aumento de la tensión afecta su capacidad de concentración. En esta fase, de hecho, se comienza a ejercer un maltrato psicológico basado en la idea de control y que es una señal de alarma de lo que está por venir.

Fase de Explosión. - El agresor pasa a la acción. Se caracteriza por una fuerte descarga de las tensiones provocadas en la anterior fase por el agresor. Se producen las agresiones físicas, psicológicas y/o sexuales más importantes. En comparación con las otras fases, ésta es la más corta, pero también la que es vivida con mayor

intensidad. Las consecuencias más importantes para la víctima se producen en este momento, tanto en el plano físico como en el psíquico, donde continúan instaurándose una serie de alteraciones psicológicas por la situación vivida.

Fase de Luna de Miel. - Esta fase se caracteriza por una extrema amabilidad y conductas “cariñosas” por parte del agresor (atenciones, regalos, promesas...). El agresor trata de influir sobre familiares y amistades para que convengan a la víctima de que le perdone (Moll, 2016)

Existen diferentes formas de ir reconociendo la violencia, como el violentómetro, entre otros que crea cada institución, sin embargo, cuando entras en un ciclo de violencia, es importante buscar ayuda profesional, antes de que el peligro pase a mayores.

4.15 Mitos del amor romántico

Tener en cuenta lo que son, es importante cuando hablamos de amor y relaciones de pareja aún más en la adolescencia, los mitos son creencias (conscientes o inconscientes) sobre el amor que surgen y se mantienen en la sociedad, se aceptan como verdaderas y al ser simplificadas producen una distorsión de la realidad e influye en nuestros comportamientos. Además, generan expectativas erróneas y tienden a provocar sufrimiento emocional. (Linares, 2022)

Estas creencias sobre cómo debería ser el amor nos llevan a mantener relaciones poco sanas y nos olvidamos de nuestro autocuidado por anteponer siempre la relación o a la otra persona. Cuando leamos estos mitos es probable que nos parezcan obvios, pero en muchas ocasiones actuamos de forma inconsciente en base a ellos. Entre estos tenemos; el amor todo lo puede, tú eres mi media naranja.

4.16 Proyecto de vida

El proyecto de vida es algo que debería ser indispensable en nuestro diario vivir, dado que éste procura nuestra salud mental y física, se menciona que el mismo se define como: “Un proyecto personal de vida es una herramienta que consiste en redactar los planes de futuro de la persona. De modo que plantea y enlista un conjunto de posibilidades y alternativas que el individuo puede tomar entorno a sus posibilidades en pro de su crecimiento y bienestar personal”. (DEFAZ, 2016)

Por lo cual debemos formar nuestro proyecto de vida desde pequeños, ser conscientes de esto e ir adecuándolo con el paso del tiempo, así mismo.

Rogelio Núñez en el capítulo 18 “Un proyecto para vivir la vida” del Manual práctico para padres (Fundación Bertelsmann), establece 10 pasos básicos para diseñar un proyecto de vida en adolescentes y jóvenes. A continuación, se detallan:

1) Aprender a conocerse con honestidad y realismo

Es importante distinguir entre la imagen que perciben los demás, la imagen ideal y el yo real, por tanto es conveniente que aceptes tus limitaciones, pero sin perder la intención de mejorar y crecer.

2) Escuchar la vida

Atender y aceptar las situaciones vividas, sentir con plenitud los sentimientos, emociones y conectar con las otras personas, con las que se encuentra. Es decir, no se puede vivir ajeno a la cotidianidad.

3) Saber elegir, tomar decisiones

Hay que considerar que la vida es como un árbol de múltiples ramificaciones, que nos obliga a escoger unos caminos y a renunciar a otros.

4) No tener miedo a equivocarse

El que siempre pierde es el que no decide o deja que otros decidan por él. Por lo tanto, hay que ser valiente para aceptar los errores y sabio para aprender de los mismos.

5) Ser responsable con las consecuencias de las decisiones

En muchas ocasiones los resultados no son precisamente los que esperábamos. Es entonces cuando se puede llegar a sentir dolor y conflicto con uno mismo y con los demás.

6) Comprometer su libertad

Ser libre significa tener capacidad de elegir, optar, comprometerse, ceder espacio, dar nuestro tiempo, gastarnos la vida. Aunque, hay que tomar el sentido de libertad con responsabilidad.

7) Ser flexible y creativo

Porque la vida da muchas vueltas que escapan a nuestro control. Es decir, un cambio de planes supone cambiar de rumbo o incluso volver a empezar.

8) Compartir proyectos comunes

Los proyectos de vida no tienen por qué ser exclusivamente individuales. De ese modo, muchos proyectos de vida o caminos pueden ser compartidos.

9) Buscar la coherencia entre todas las dimensiones de su vida

Hay que ser consistente y coherente entre la vida personal y familiar, de acuerdo con sus planes a futuro, desempeño profesional y el compromiso social.

10) Vivir centrado y unificado

Hay que mantener una sintonía entre lo que uno piensa, dice, hace y siente. Es decir, siendo auténtico, versátil y resiliente ante las adversidades de la vida.

4.17 Planificación familiar

La OMS menciona que: La planificación familiar permite a las personas tener el número de hijos que desean y determinar el intervalo entre embarazos. (Organización Mundial de la Salud, 2022)

Con esto podemos entender la importancia de tener una planificación familiar ya que en el caso de no querer tener hijos esto te permite tener una vida segura y responsable, como se refleja en el texto que dice “paternidades deseadas hijos seguros” con esto las personas pueden elegir si tener o no hijos y cuántos tener o que métodos usar.

La planificación familiar engloba a todo el conjunto de prácticas utilizadas por una pareja, mujer u hombre que tienen como objetivo común controlar la reproducción y la descendencia de estos mismos.

Gracias a la planificación familiar, las personas pueden decidir cuál es el momento adecuado para ser padres, así como el número de hijos que desean tener. De este modo, las relaciones sexuales se han desvinculado del puro hecho de tener descendencia, es decir, las parejas pueden tener sexo sin que eso implique conseguir un embarazo.

Dentro de los métodos de planificación familiar, se encuentran los métodos que impiden la gestación (Dr. Sergio Rogel Cayetano, 2020)

La planificación familiar es una estrategia que ayuda a las familias a lograr un mejor nivel de vida. A través de la planificación, la pareja decide cuantos hijos/as tener y cuándo tenerlos (evita los embarazos no deseados); posibilita a las mujeres que tengan sus hijos/as a las edades en que el embarazo ocasiona menores riesgos, asegurando de esa manera la salud de la madre y la del bebé.

Esta medida permite, además el espaciamiento adecuado de un parto a otro (de 2 a 3 años), de tal forma, que ayuda a favorecer la recuperación de la mujer de los desgastes ocasionados por el embarazo, y de esa forma, garantizar el cuidado del recién nacido en los primeros años de vida.

Existe una gran importancia para usar la planificación familiar desde la adolescencia, siendo conscientes del proyecto de vida que cada individuo tiene planificado.

CAPÍTULO V. METODOLOGÍA

5. CAPÍTULO V. METODOLOGÍA

La presente practica institucional se encuentra dentro del área de la psicología educativa, dado que, “El rol del psicólogo educativo se encuentra articulado con el proyecto de Educación para la Sexualidad y motivo por el cual resulta importante para el profesional psicólogo tener en cuenta, el concepto de sexualidad en niños, adolescentes y los actores que influyen en el desarrollo de la educación para la sexualidad, basados en proporcionar herramientas a la persona para una mejor toma de decisiones y trabajar en esta área ” (María Fernanda Enríquez Villota, 2022)

Así mismo la (UNESCO, 2021) señala que:

La Educación Sexual Integral se configura como un proceso de enseñanza y aprendizaje basado en planes de estudios que versa sobre los aspectos cognitivos, psicológicos, físicos y sociales de la sexualidad. Su propósito es dotar a la infancia, a la adolescencia y a la juventud de conocimientos basados en datos empíricos, habilidades, actitudes y valores que les empoderarán para disfrutar de salud, bienestar y dignidad; entablar relaciones sociales y sexuales basadas en el respeto; analizar cómo sus decisiones afectan su propio bienestar y el de otras personas; y comprender cómo proteger sus derechos a lo largo de su vida y velar por ellos constituye un pilar fundamental para el desarrollo personal y social del individuo en relación a su aprendizaje.

5.1 Descripción sistematizada de la Practica

Fase 1: Revisión Bibliográfica del tema

En esta etapa se realizó la revisión de información bibliográfica con la finalidad de profundizar conocimientos sobre la temática y los aspectos que deben abarcar según las edades, cómo exponerlos y el manejo técnicas grupales en adolescentes, así como la importancia de abordarlos en la adolescencia.

También se recolectaron datos sobre organizaciones en Tarija que promueven la educación sexual integral en colegios o con grupos de jóvenes y su impacto.

Fase 2: Coordinación con la institución

En esta fase se contactó al director de la Unidad Educativa Julio Calvo, a la cual se realizó la solicitud para la realización de una practica institucional, explicando el proceso de la misma y pidiendo al mismo que indique el problema que mayor necesidad tenía la Unidad Educativa, para luego ser tratado, el director mostró preocupación por diferentes temas, pero el que más resaltaba era el de educación sexual, dado que el mismo ya se había llevado a cabo años atrás con otras instituciones, pero manifestó su preocupación porque visibilizaban cambios mencionando, que aún había adolescentes embarazadas. Por ello se solicitó la creación de un programa actualizado e integral.

Se realizó una reunión para hablar con los profesores y el presidente de la junta escolar para proponer el tema, éstos mostraron mucho interés por lo que se ofrecieron a brindar su apoyo dando el permiso correspondiente para realizar la practica en la Unidad Educativa. Por lo cual por parte de dirección se otorgó una carta de autorización para que la practicante pueda trabajar con todo el nivel secundario. (ver anexo 6)

Fase 3: Presentación con los estudiantes

En esta fase se realizó el primer contacto con los estudiantes de diferentes cursos, en los cuales la practicante se presentó como estudiante de último año de la carrera de psicología de la universidad Autónoma Juan Misael Saracho. Explicando que se llevara a cabo un programa de Educación Sexual Integral en todo el nivel secundario, con diferentes temas, como el manejo de emociones, violencia en el noviazgo, derechos sexuales y reproductivos, etc. De igual forma se explicó que este programa se llevaría a cabo con talleres los cuales se realizarían de lunes a viernes, donde la practicante compartirá un periodo con cada curso para llevar a cabo los diferentes temas.

Fase 4: Aplicación del Pre Test

En esta etapa se realizó el diagnóstico inicial para obtener los datos de conocimiento previo a la aplicación del programa. El mismo se realizó durante una semana con los diferentes cursos, la aplicación del cuestionario se realizó de forma grupal en cada curso, la consigna que se les dio a los estudiantes fue: “Se les entregará un cuestionario para recaudar información sobre el nivel de conocimiento que tiene en relación al tema de Educación Sexual Integral, el cual se llenaría de forma anónima, es decir que no llevará su nombre y no

tiene valor en nota, pero servirá mucho para poder tener una idea clara sobre lo que conocen, por lo cual se pide, que lo respondan de la manera más sincera posible, ante cualquier duda que surja la practicante estará para responderlas”, este cuestionario se realizó en 1 hora con cada curso. Durante el mismo se pudo observar que empezaron a surgir dudas sobre varios conceptos que los estudiantes desconocían, como el acné, la menarca, etc. Así como incomodidad sobre que sus compañeros lean sus respuestas, por lo cual se pidió más orden a los estudiantes, en algunos cursos los profesores ayudaron a mantener el orden pidiendo que respondan con respeto. También se pudo observar el interés de los estudiantes ya que al desconocer algún concepto pedían que se iniciara con la explicación de los mismos y con los talleres.

Fase 5: Desarrollo del programa

El Programa se realizó de lunes a viernes en los horarios asignados por la Unidad Educativa, en consenso con los profesores de música, biología, religión, artes plásticas y estudios sociales, los cuales cedían periodos de sus clases, la practicante ingresaba al horario de entrada, es decir 7:30 am horario de verano y 8:00 am horario de invierno y salía a las 12:30 pm, en el caso de que se presentara alguna actividad del colegio para no perder la hora de práctica, éstos se compensaban llevando a cabo los talleres los días sábado en la mañana ya que en su mayoría los cursos del nivel secundario también pasaban clases los sábados de 8 am a 11 am o 12 pm.

El programa se ejecutó con los diferentes cursos llevando a cabo el método activo participativo con temas como; cambios físicos y emocionales, manejo de emociones, sexualidad y derechos violencia en el noviazgo, asertividad, consentimiento, proyecto de vida y planificación familiar en los mismos se realizaron dinámicas de presentación, rompe hielo, trabajo en grupo, de actuación, etc. Se pudo observar que a los estudiantes les gustaba mucho las dinámicas fuera del aula y las dinámicas para hacer preguntas, mencionaban que así aprendían más.

Cuando la practicante fue finalizando las sesiones pudo observar que en varios cursos había un cambio notorio de actitud por parte de los estudiantes, algunos se acercaron a la practicante para expresarle lo mucho que los talleres les habían ayudado.

La aplicación de la propuesta del programa dio inicio el 9 de marzo y mismo finalizo el 18 de agosto de 2023, con veintidós sesiones realizadas en los cursos de primero a sexto de secundaria.

Fase 6: Aplicación del Post Test

Una vez concluido el programa de Educación Sexual Integral se llevó a cabo la aplicación de un post test con el mismo cuestionario del pre test, para obtener los datos sobre el nivel de conocimiento posterior a la aplicación del programa este se realizó en una semana con los diferentes cursos de forma grupal, se dio la siguiente consigna a los estudiantes “se les pasarán unas hojas para realizar una evaluación sobre todo lo que aprendieron a lo largo de los talleres, la misma es anónima y no vale nota, sin embargo se les pide que respondan con sinceridad, lean bien y ante cualquier duda la practicante estará para responderles”

5.2 Características de la población beneficiaria

La Unidad Educativa Julio Calvo consta con 441 estudiantes, la población beneficiaria directa está conformada por estudiantes de 1ro a 6to de secundaria, en el que cada nivel consta de tres a dos paralelos, formando así 15 cursos en los cuales asisten un aproximado de 25 a 32 estudiantes por aula, con edades entre 11 a 18 años de ambos sexos.

Cuadro N.º1. Población beneficiaria

Nivel	Curso	Paralelo	Femenino	Masculino	Total	
Secundario	1	A	15	19	34	
		B	17	16	33	
		C	18	16	34	
	2	A	12	14	26	
		B	11	14	25	
		C	16	9	25	
	3	A	15	16	31	
		B	14	18	32	
		C	13	18	31	
	4	A	14	18	32	
		B	14	18	29	
	5	A	19	12	30	
		B	11	18	29	
	6	A	16	9	25	
		B	15	10	25	
	TOTAL					441

Fuente: Dirección de la Unidad Educativa “Julio Calvo”

5.3 Contraparte Institucional

La Unidad Educativa Julio Calvo proporcionará, los ambientes correspondientes y el espacio necesario para la aplicación de la misma.

5.4 Métodos, técnicas, instrumentos y materiales a ser implementados en la Práctica Institucional

5.4.1 Métodos

Para la elaboración del presente documento se usó el método teórico, Vásquez 2021 señala que este método, permite describir las relaciones esenciales del objeto de investigación no observables directamente, cumpliendo con la construcción del conocimiento que facilite la interpretación conceptual de los datos empíricos, la construcción y desarrollo de teorías. En este sentido este fue fundamental para la revisión bibliográfica y formación del marco teórico.

El método empírico se utiliza todos los días para encontrar la respuesta a los fenómenos que se presentan, se basa en la experiencia de una persona. (Velázquez, 2020). Este se usó para realizar la búsqueda y recolección de información, en las entrevistas para reconocer la problemática.

En la implementación del programa se utilizó el método activo participativo donde los estudiantes son los actores principales del aprendizaje y el método expositivo donde se hizo uso de data y computadora para explicar algunos temas importantes.

La metodología activo participativa es una forma de concebir y abordar los procesos de enseñanza aprendizaje y construcción del conocimiento. Esta forma de trabajo concibe a los participantes de los procesos como agentes activos en la construcción, reconstrucción del pensamiento. Esta metodología parte de los intereses del alumno/a y prepara al alumnado para la vida diaria. Su fundamento teórico se basa en la teoría de Piaget, ya que explica cómo se forman los conocimientos.

La metodología activo participativa promueve y procura la participación activa y protagónica de todos los integrantes del grupo incluyendo al facilitador, una metodología activo-participativa debe ser:

- Lúdica: a través del juego se impulsa el aprendizaje y se posibilita un espacio para que los participantes exterioricen situaciones no elaboradas o problemáticas.
- Interactiva: se promueve el diálogo y la discusión de los participantes con el objetivo que se confronten ideas, creencias, mitos y estereotipos en un ambiente de respeto y tolerancia.
- Creativa y flexible: no responde a modelos rígidos, estáticos y autoritarios, aunque nunca pierde de vista los objetivos propuestos, abandona la idea que las cosas sólo pueden hacerse de una forma.
- Formativa: posibilita la transmisión de información, pero prioriza en la formación de los sujetos, promoviendo el pensamiento crítico.
- Procesal: se brindan contenidos, pero se prioriza el proceso a través del cual los sujetos desarrollan todas sus potencialidades posibilitando la transformación de su conducta.
- Comprometida y comprometedora: se fundamenta en el compromiso de la transformación cultural lo que promueve el compromiso de los participantes con el proceso y lo que derive del proceso de enseñanza-aprendizaje. (Metodologías, 2017)

Por ello la practicante usara el método activo participativo con el fin de que los adolescentes se involucren en el proceso de aprendizaje a través de dinámicas lúdicas y juegos participativos.

5.4.2 Técnicas

5.4.2.1 Técnicas grupales

Las técnicas grupales, de forma genérica, se pueden definir como los instrumentos que sirven para lograr un doble objetivo: productividad y gratificación grupal. Dicho, en otros términos, el uso de técnicas grupales sirve para facilitar y estimular la acción del grupo en cuanto conjunto de personas (lograr gratificación) y para que el grupo alcance los objetivos y las metas que se ha propuesto de la manera más eficaz posible (lograr productividad grupal).

(Ramírez., 2006). Esta técnica se empleó para formar grupos de trabajo, con el fin de que puedan crear papelógrafos relacionados con el análisis y la recopilación de información sobre diferentes temas, como los métodos anticonceptivos, holones sexuales, etc.

5.4.2.2 Técnica expositiva

La técnica expositiva como estrategia de aprendizaje, implica la presentación de un tema lógicamente estructurado con la finalidad de facilitar información organizada siguiendo criterios adecuados a la finalidad pretendida. (Tu Maestro, 2021)

La facilitadora usó esta técnica cuando explicó los temas y, de manera similar, los estudiantes la emplearon para explicar el material que generaron en sus grupos.

5.4.2.3 Técnica vivencial

Hace referencia a que los participantes tienen una experiencia vívida, en la que se comparte la experiencia y la interacción. Los alumnos asumen una función activa y comparten un acontecimiento que les permite reflexionar y adquirir conocimientos. (Sanfilippo, 2006)

Esta técnica se empleó para trabajar con las emociones de los estudiantes, ya que compartieron sus experiencias cuando tuvieron cambios emocionales o físicos, así como en los temas de violencia en el noviazgo, plan de vida, etc.

5.4.2.4 Técnica audiovisual

Las técnicas audiovisuales pertenecen a un método que se usa para transmitir una idea o pensamiento a partir de un medio que funcione mostrando una combinación entre un elemento visual y otro auditivo juntos. (Chirinos, 2013)

La cual se usó por la facilitadora al momento de presentar videos relacionados a los temas de sexualidad.

5.4.2.5 Técnica de análisis

La finalidad de esta técnica es la proveer elementos simbólicos, que permitan reflexionar sobre la situación de la vida real como una anécdota, etc. que logre analizar el hecho.

Se hizo uso de esta técnica al momento de hablar de métodos anticonceptivos, violencia en el noviazgo, proyecto de vida, etc.

5.4.2.6 Técnica de dramatización

Las técnicas de dramatización facilitan y desarrollan la espontaneidad en el aprendizaje de roles sociales y en materias escolares. Entre las técnicas están, el rol playing, sociodrama, inversión de roles, etc.

La cual fue utilizada para trabajar con el tema de enfermedades de transmisión sexual, para generar más impacto en los estudiantes, se realizaron pequeñas escenas de dramatización.

5.4.3 Instrumentos

5.4.3.1 Pre/ Post test

Se realizó una propuesta de dos cuestionarios uno para 1ro a 3ro de sec. y otro de 4to a 6to de secundaria, basado en instrumentos de evaluación de diferentes organizaciones, como; Equipo de comunicación alternativa para mujeres y Lideres con compromiso social.

El primer cuestionario de 1ro, 2do y 3ro de secundaria consta de 15 preguntas con respuestas cerradas con las opciones de sí y no.

De la primera a la sexta pregunta se evalúa el área de cambios físicos y emocionales.

De la pregunta diez, once, doce, dieciséis y diecisiete, el manejo de emociones.

Las preguntas dieciocho, siete, ocho y nueve corresponde a el área de sexualidad y derechos.

Las preguntas diez, trece y catorce, son del área de violencia en el noviazgo, asertividad y consentimiento.

La pregunta quince valorará el proyecto de vida.

El segundo cuestionario de 4to, 5to y 6to de secundaria consta de 25 preguntas con respuestas cerradas con las opciones de sí y no.

Las preguntas uno, veintiséis y veintisiete evaluaran el área de cambios físicos y emocionales.

Las preguntas veintiocho, veintinueve y treinta, el manejo de emociones.

De la pregunta cuatro a la pregunta catorce el área de sexualidad y derechos.

De la pregunta quince a la veintidós corresponde al área de la violencia en el noviazgo, asertividad y consentimiento.

De la pregunta veintitrés a la veinticinco valorará el área de proyecto de vida.

El mismo se lo aplica de forma grupal. Estos cuestionarios fueron sometidos a un proceso de validación por el Lic. Misael Gallardo. (Anexo N. °1 y Anexo N°2)

5.4.3.2 Programa de Educación Sexual Integral

La propuesta del programa se elaboró en base a talleres brindados por la organización (ECAM) Equipo de Comunicación Alternativa para Mujeres, los cuales realizan talleres con adolescentes de entre 15 a 19 años, tocando temas sobre; derechos sexuales y reproductivos, consentimiento, holones de la sexualidad, entre otros y la organización Líderes con Compromiso Social que trabaja dando talleres en colegios, tocando temas de violencia en el noviazgo, derechos sexuales y reproductivos, el ciclo de la violencia.

A continuación, se presenta un resumen de la propuesta del programa en Educación Sexual Integral donde se tomaron temas de estas organizaciones y la practicante propuso temas en relación a cambios físicos y emocionales, manejo de emociones, planificación familiar, proyecto de vida, etc.

Cuadro N.º2. Resumen del programa de Educación Sexual Integral

PROGRAMA DE EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL 1ro, 2do,3ro, sec.		
TEMA	Objetivo	Sesión
Presentación	Crear un raptor con los y las estudiantes, presentando el programa y el objetivo del mismo.	SESIÓN 1: Abriendo espacios
Aplicación del Pre test	Recoger datos sobre los conocimientos previos a la aplicación del programa	Sesión 2: Evaluando
Introducción al tema Educación sexual integral EIS	Objetivo: Generar conocimiento sobre la EIS	SESION 3: Reconociendo
Cambios del cuerpo y la mente	Lograr que los estudiantes comprendan los cambios físicos y psicológicos por los que están pasando	SESION 4: Iniciando Los cambios en el cuerpo (cambios emocionales y de comportamiento) SESION 5: conociéndome Los cambios en el cuerpo (cambios físicos) SESION 6: Conociéndome II
Manejo de emociones	Lograr que los y las estudiantes comprendan sus emociones y puedan trabajar con éstas	SESION 7: aprendiendo sobre mis emociones SESION 8: Fortaleciendo SESIÓN 9: Técnicas de relación
Sexualidad y derechos	Generar un espacio para que los y las estudiantes puedan aprender sobre sexualidad, así como los derechos sexuales y reproductivos	SESIÓN 10: ¿con qué eso era? Holones de la sexualidad SESION 11: Lo que no sabía Roles sexuales, Identidad sexual SESIÓN 12: ¿Tenía más derechos? Derechos sexuales y derechos reproductivos
Violencia en el noviazgo y asertividad y consentimiento	Generar un espacio de análisis y reflexión para que los y las estudiantes puedan aprender sobre la violencia en el noviazgo, los mitos del amor romántico y la importancia del asertividad y el consentimiento	SESION 13: Con sentido Toma de decisiones (asertividad) SESION 14: No me la contes Mitos del amor romántico SESIÓN 15: Si te controla tu relación se descontrola Tema: Violencia en el noviazgo
Proyecto de vida	Lograr que los estudiantes conozcan lo que es un proyecto de vida y sus tipos y que realicen uno a mediano plazo.	SESION 16: Planeando mi futuro SESION 17: Plan de vida a mediano plazo
Aplicación de la pre prueba	aplicar cuestionario para recolección de datos	SESIÓN 18: Evaluando

Cuadro N.º3. Resumen del programa de Educación Sexual Integral

PROGRAMA DE EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL 4to, 5to, 6to sec.		
TEMA	Objetivo	Sesión
Presentación	Crear un rapport con los y las estudiantes, presentando el programa y el objetivo del mismo.	SESIÓN 1: Abriendo espacios
Aplicación del Pre test	Recoger datos sobre los conocimientos previos a la aplicación del programa	Sesión 2: Evaluando
Introducción al tema Educación sexual integral EIS	Objetivo: Generar conocimiento sobre la EIS	SESION 3: Reconociendo
Cambios físicos y emocionales	Lograr que los estudiantes Comprendan los cambios físicos y emocionales por los que pasan	SESION 4: Iniciando Los cambios en el cuerpo SESION 5: (cambios emocionales y de comportamiento)
Manejo de emociones	Lograr que los y las estudiantes comprendan sus emociones y puedan trabajar con estas	SESION 6: manejo de emociones SESION 7: Fortaleciendo SESIÓN 8: Técnicas de relación
Sexualidad y derechos	Lograr que los estudiantes conozcan sobre sexualidad y los derechos que tienen.	SESIÓN 9: Conociendo y diferenciando Conceptos básicos en sexualidad SESIÓN 10: ¿con qué eso era? Holones de la sexualidad SESION 11: Lo que no sabía Roles sexuales, Identidad sexual SESIÓN 12: ¿Tenía más derechos? Derechos sexuales y derechos reproductivos SESION 13: Aprendiendo sobre métodos anticonceptivos SESION 14: ¿Qué son las infecciones de transmisión sexual?
Asertividad, violencia en el noviazgo y consentimiento	Generar un espacio de análisis y reflexión para los estudiantes, para que puedan reconocer estas señales positivas y negativas en las relaciones de noviazgo, así como la importancia de la asertividad y el consentimiento	SESION 15: Con sentido Toma de decisiones (asertividad) SESION 16: No me la contes Mitos del amor romántico SESIÓN 17: Si te controla tu relación se descontrola Violencia en el noviazgo SESIÓN 18: Violencia en el noviazgo
Proyecto de vida	Lograr que los estudiantes conozcan y realicen su proyecto de vida y que conozcan sobre la planificación familiar.	SESION 19: Planeando mi futuro SESION 20: ¿Qué es lo que quiero? SESIÓN 21: ¿Qué es planificación familiar?
Aplicación de la pre prueba	aplicar cuestionario para recolección de datos	SESIÓN 22: Evaluando

CAPÍTULO VI. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

6. CAPÍTULO VI. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

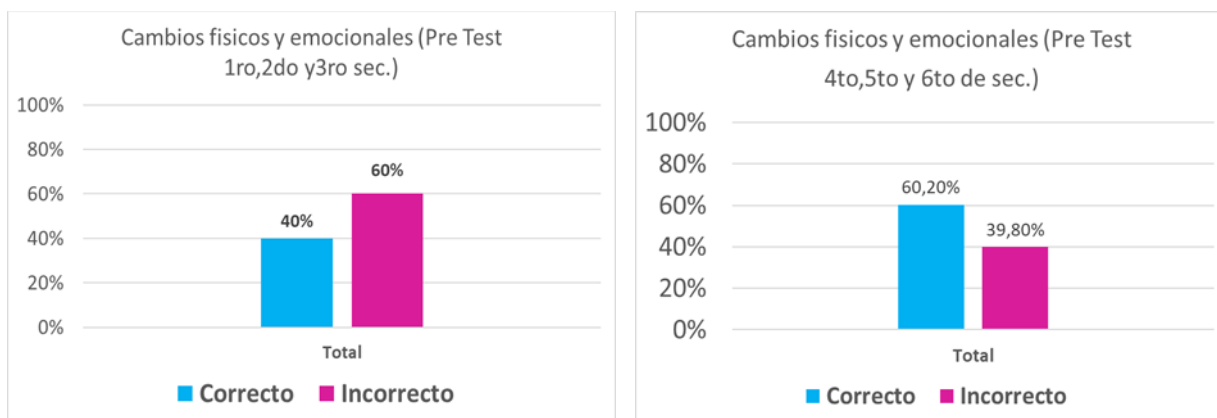
6.1 Diagnóstico inicial

Para dar respuesta al primer objetivo específico, que dice: “Realizar una evaluación inicial respecto al nivel de conocimiento que tienen los estudiantes sobre educación sexual integral”, se aplicó un pre-test, a continuación, se presentan los datos obtenidos:

Cuadro N.º4. Área: Cambios físicos y emocionales

N.º	1ro, 2do y 3ro de secundaria	Respuestas Correctas		Respuestas Incorrectas		Total	
		F	%	F	%	F	%
1	¿Está bien sentirme molesto/a y no saber por qué?	98	58%	72	42%	170	100%
26	¿Reconozco los cambios físicos por los que pase y estoy pasando?	124	73%	46	27%	170	100%
27	¿Los cambios emocionales son rebeldía?	85	50%	85	50%	170	100%
N.º	4to.5to y 6to de secundaria	Respuestas Correctas		Respuestas Incorrectas		Total	
		F	%	F	%	F	%
1	Reconozco los cambios físicos y emocionales por los que pasare	180	66%	91	34%	271	100%
2	¿Se que es el acné?	88	32%	183	68%	271	100%
3	¿Me hablaron sobre la menarca o menarquia?	33	12%	238	88%	271	100%
4	¿Me hablaron sobre el cambio de voz que sufren los hombres	188	69%	83	31%	271	100%
5	¿Está bien sentirme molesto/a y no saber por qué?	108	40%	163	60%	271	100%
6	¿Si estoy molesto/a, puedo expresar con palabras lo que me molesta?	51	19%	220	81%	271	100%

Gráfico 1. Área: Cambios físicos y emocionales



Las preguntas del pre-test están dirigidas a estudiantes de nivel secundario, para conocer la noción que tienen acerca de los cambios físicos y emocionales por los que están atravesando en la etapa de la pubertad y adolescencia. Considerando el factor evolutivo de los encuestados se seleccionaron tres preguntas para los estudiantes de los tres primeros cursos y 6 preguntas para los estudiantes de los tres últimos cursos del nivel secundario.

Es sabido que esta etapa se acompaña de intensos cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales; se inicia con la pubertad, aspecto puramente orgánico, y termina alrededor de la segunda década de la vida, cuando se completa el crecimiento y desarrollo físico y la maduración psicosocial. La adolescencia comprende un periodo de tiempo impreciso, y su duración ha ido aumentando en los últimos años debido al comienzo precoz de la pubertad y a la prolongación del periodo de formación escolar y profesional. La OMS considera adolescencia entre los 10 y 19 años y juventud al periodo entre los 19 y 25 años de edad. La SAHM (Sociedad Americana de Salud y Medicina de la Adolescencia) la sitúa entre los 10-21 años. Distinguiendo 3 fases que se solapan entre sí: adolescencia inicial (10-14 años), media (15-17 años) y tardía (18-21 años) (Güemes-Hidalgo, 2017).

Se puede observar cierta falta de conocimientos en los cursos de 1ro, 2do y 3ro de secundaria, con un 60% de respuestas incorrectas y un 40% de respuestas correctas en el área de cambios físicos y emocionales; a diferencia con los de 4to, 5to y 6to de secundaria, ya que éstos presentan un 60,2 % de respuestas correctas y un 39,8% de respuestas incorrectas, en su mayoría los adolescentes de estos cursos ya pasaron y/o siguen pasando por estos cambios físicos y emocionales, sin embargo, no los reconocen del todo o aún les cuesta expresarlos, Teresa Massó psicóloga clínica, señala que los cambios físicos durante la adolescencia son una fuente de inseguridad para el joven y van acompañados de importantes cambios emocionales que quedan reflejados en su actitud y en su modo de relacionarse (Masso, 2017).

Es importante entender que la búsqueda de la propia identidad y la falta de experiencia en características físicas y emocionales propios de esta etapa se ven reflejadas en la interacción con uno mismo y con los demás. Por lo cual es importante que los adolescentes reconozcan estos cambios y poder expresar sus inquietudes para evitar problemas en su desarrollo físico y emocional.

En cuanto a las respuestas obtenidas en los diferentes ítems, cabe destacar que 73% de los estudiantes de primero a tercero de secundaria conocen los cambios físicos y emocionales por los que están pasando, de manera más certera que los estudiantes de cursos mayores que tienen 66% en respuestas correctas, posiblemente porque recién han empezado a vivir esos cambios, les preocupa más lo que les sucede, mientras que los de cursos mayores ya no le dan mayor importancia; al respecto, en la ficha uno sobre la adolescencia la UNICEF dice:

son seres humanos en construcción, su cerebro se está reestructurando, su personalidad se está moldeando (UNICEF, 2001).

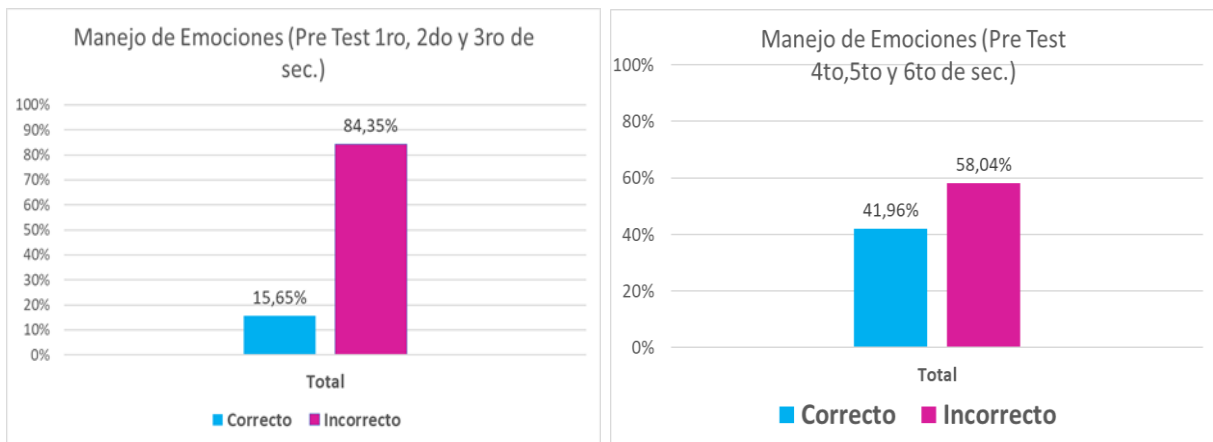
En el ítem: “*está bien sentirme molesto y no saber por qué*”, se observa que nuevamente son los cursos menores los que obtienen un mayor porcentaje de respuestas correctas, con 58%, mientras que los de cursos superiores mayormente responden incorrectamente, con 60%, analizando dichos resultados se puede inferir que los adolescentes conocen poco sus emociones, sentimientos y la forma de expresarlos, varios indicaron que no está bien sentirse molestos ya que la sociedad lo desapruaba. Karen Pérez explica: Así como la adolescencia significa cambios físicos, psicológicos y sociales falta considerar la cuestión emocional que se transita en ésta ya compleja etapa. Los cambios emocionales en la adolescencia suelen ser desproporcionados. Es fácil pasar de la risa al llanto. Los cambios del estado de ánimo son continuos y sin motivos aparentes (Pérez Navarrete, 2020).

Otro dato relevante, dado en los tres cursos superiores, es el 88% de respuestas incorrectas sobre la pregunta: “*Me hablaron sobre la menarca o menarquía*”, dato que demuestra la falta de conocimientos sobre el uso adecuado de términos, ya que la menarquia es el término médico utilizado para referirse a la primera menstruación en la mujer, es posible que utilicen palabras de uso popular como regla, periodo, señor rojo, etc. También en este grupo 68% emitieron respuestas incorrectas en la pregunta: “*Sé que es el acné*”, a pesar de ser una afección de la piel muy común en la adolescencia debido a los cambios hormonales que vienen con la pubertad.

Cuadro N.º5. Área: Manejo de emociones

N.º	1ro, 2do y 3ro de secundaria	Respuestas Correctas		Respuestas Incorrectas		Total	
		F	%	F	%	F	%
10	¿Se qué es la comunicación asertiva?	43	16%	228	84%	271	100%
11	¿Se pueden solucionar los problemas hablando?	98	36%	173	64%	271	100%
12	¿Reconozco los métodos de resolución de problemas?	24	9%	247	78%	271	100%
16	¿Conozco las técnicas de relajación?	37	14%	234	86%	271	100%
17	¿Tengo herramientas para manejar mis emociones?	10	4%	261	96%	271	100%
N.º	4to, 5to y 6to de secundaria	Respuestas Correctas		Respuestas Incorrectas		Total	
		F	%	F	%	F	%
28	¿Reconozco los métodos de resolución de conflicto?	98	58%	72	42%	170	100%
29	¿Conozco técnicas de respiración?	46	27%	124	73%	170	100%
30	¿Tengo herramientas para el manejo de emociones?	70	41%	100	59%	170	100%

Gráfico 2. Área: Manejo de emociones



Respecto al manejo de emociones, Carola Pérez, Doctora en Psicología, directora del Centro de Apego y Regulación Emocional (CARE – UDD) señala: “En la adolescencia el cambio implica tener experiencias “nuevas”, diferentes en naturaleza y/o intensidad. Por ello, contar con estrategias o ser capaz de regular exitosamente las emociones que estas nuevas experiencias involucran favorecen el desarrollo”. En términos simples, podemos entender la regulación emocional como la capacidad de iniciar, mantener e inhibir la expresión de emociones y conductas acorde al contexto y la situación (Sociedad de desarrollo emocional, 2020).

En el área de manejo de emociones se puede observar que prevalece un nivel de conocimientos incorrectos en todo el nivel secundario, observándose un mayor porcentaje en estudiantes menores que corresponden a los cursos de 1ro, 2do y 3ro en comparación con los mayores de 4to a 6to con una diferencia de 84,3% y 58% respectivamente, esto significa que los resultados reflejan que los estudiantes no reconocen ni manejan la comunicación asertiva, ni métodos para solucionar problemas, no conocen técnicas de relajación y/o respiración, tampoco tienen herramientas para manejar sus emociones, lo que muestra una falencia en su formación, ya que se entiende que a lo largo de la adolescencia, debido a los cambios hormonales, se experimentan cambios emocionales drásticos, que si no se aprenden a manejarlos éstos pueden llegar a ser perjudiciales y provocar desórdenes emocionales en la vida del individuo, dado que esta etapa se destaca especialmente por periodos de inestabilidad e intensidad emocional, siendo necesario la existencia de un ambiente social que sea tolerable y flexible como para permitir reacciones emocionales espontáneas.

Resulta significativo el bajo porcentaje en respuestas correctas, observado especialmente en los primeros años del nivel secundario, si bien son estudiantes que han terminado el nivel primario y están pasando la etapa de la pubertad, es evidente que no han aprendido sobre el manejo de sus emociones, en el ítem que dice: *¿Sé que es la comunicación asertiva?* el 84% respondió de manera incorrecta, dicho resultado podría interpretarse como el desconocimiento de una palabra poco usual, o posiblemente a la falencia en el sistema educativo, mismo que no estaría fomentando la apropiada adquisición de habilidades comunicacionales y sociales, y sobre todo en un bajo nivel de educación a nivel familiar, donde realmente se transmiten y enseñan los valores y normas de convivencia, factor que a veces se deja de lado, muchos padres de familia delegan toda la responsabilidad formativa de sus hijos a las Unidades Educativas, que en realidad tienen funciones específicas de instruir académicamente a los niños y jóvenes y de manera transversal coadyuvar en fomentar la convivencia armónica de los educandos, para la formación de ciudadanos de bien; otro aspecto que vale mencionar y podría estar ocasionando la falta de un adecuado manejo de emociones es el uso de tecnología, redes sociales e internet, que bien utilizada resulta una herramienta muy útil, pero al exagerar el uso y el empleo que se le da, ha exacerbado la intolerancia, violencia y egocentrismo de muchos adolescentes “adictos a la tecnología”; los diferentes aspectos expuestos nos permiten comprender que es un tema muy amplio que bien

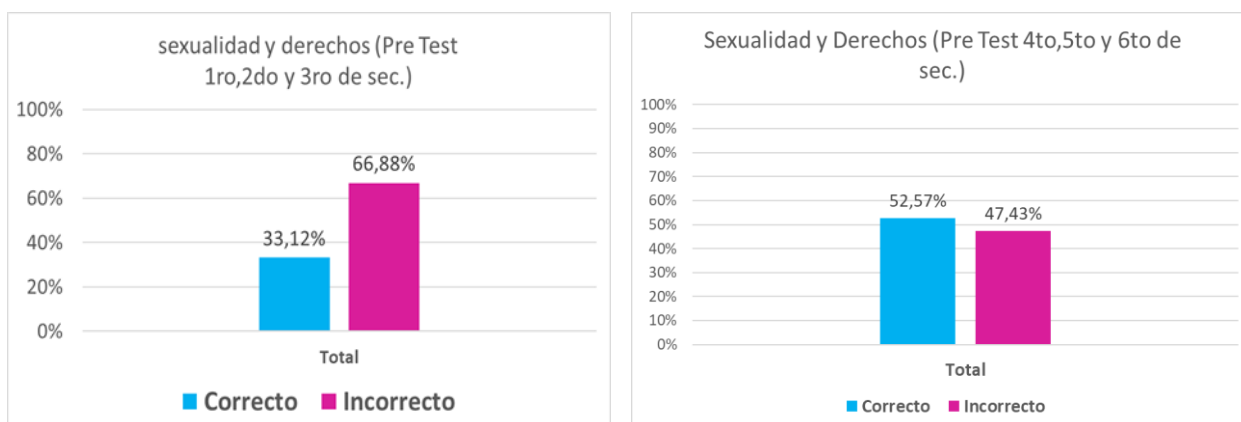
puede dar lugar a otra investigación sobre el particular. Anyerson Stiths Gómez-Tabares y Mariela Narváez Marín, indican: el desarrollo y estimulación de conductas prosociales en contextos de crianza, parentalidad y educación reduce la vulnerabilidad psicosocial y es un factor protector en contra de la agresividad y la violencia, a la vez que fomenta las conductas de ayuda, el ajuste psicológico, la empatía, la regulación de emociones, las prácticas ciudadanas y la reciprocidad social e interpersonal entre los individuos (Gómez, 2020), donde se hace énfasis en el manejo de emociones.

Otro aspecto que merece ser analizado es acerca de los resultados en los ítems referidos al conocimiento de las herramientas y técnicas de respiración y relajación, con 96% en 1°, 2° y 3° y 73% en los estudiantes de 4°, 5° y 6°, demostrando gran desconocimiento sobre su uso que son una de las mejores y más sencillas medidas para regular el manejo de emociones y combatir el estrés y la ansiedad.

Cuadro N.º6. Área: Sexualidad y derechos

N.º	1ro, 2do y 3ro de secundaria	Respuestas Correctas		Respuestas Incorrectas		Total	
		F	%	F	%	F	%
18	¿Sé que son los holones sexuales?	44	16%	227	84%	271	100%
7	¿Considero que sólo las mujeres cocinan rico?	178	66%	93	34%	271	100%
8	¿Tengo conocimiento sobre los centros AIDAJ?	71	26%	200	74%	271	100%
9	¿Tengo conocimiento sobre los derechos sexuales y reproductivos?	66	24%	205	76%	271	100%
N.º	4to, 5to y 6to de secundaria	Respuestas Correctas		Respuestas Incorrectas		Total	
		F	%	F	%	F	%
4	¿La identidad sexual la adquirimos desde el momento del nacimiento?	96	56%	74	44%	170	100%
5	¿El coito es igual al sexo?	108	64%	62	36%	170	100%
6	¿Consideras que solo las mujeres cocinan más rico?	136	80%	34	20%	170	100%
7	¿Tengo conocimiento sobre los centros AIDAJ?	69	59%	101	41%	170	100%
8	¿Tengo derecho a la información completa sobre la sexualidad y decidir con quién quiero compartir mi vida sexual?	114	67%	56	33%	170	100%
9	¿Sé cuáles son mis derechos sexuales y reproductivos?	78	46%	92	54%	170	100%
10	¿Los métodos anticonceptivos hormonales provocan aumento o disminución de peso en mujeres?	79	49%	91	54%	170	100%
11	¿Hay días en los que las mujeres tienen menos riesgo de embarazarse?	87	51%	83	49%	170	100%
12	¿En las relaciones sexuales coitales, si el hombre eyacula fuera de la vagina de la mujer puede quedar embarazada?	74	44%	96	56%	170	100%
13	¿Las infecciones de transmisión sexual solo se contagian a través de la penetración?	54	32%	116	68%	170	100%
14	¿En la primera vez que se tienen relaciones coitales no termino embarazada?	88	52%	82	48%	170	100%

Gráfico 3. Área: Sexualidad y derechos



En relación al área de sexualidad y derechos, los datos muestran que existe un nivel bajo de conocimiento en 1ro, 2do y 3ro de secundaria, con un 66,8% de respuestas incorrectas y un 33,12% de respuestas correctas, los estudiantes desconocen varios conceptos en relación a la sexualidad y los derechos sexuales y reproductivos, siendo estos de gran importancia para un buen desarrollo, el Departamento Pediatra de Chile señala que, la sexualidad es una faceta de la identidad y el desarrollo sexual saludable, el cual es un objetivo importante de la adolescencia. Las decisiones que están asociadas al desarrollo sexual adolescente, tienen a menudo importantes implicancias para la salud y la educación, así como para las relaciones actuales y futuras. La mayoría de los jóvenes inicia su vida sexual en la adolescencia, logra evitar embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual y desarrolla relaciones saludables respetuosas y comprometidas. Sin embargo, comparados a otros grupos de edad, los adolescentes tienen tasas desproporcionadamente altas de morbilidad derivadas de la conducta, incluyendo infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados. Los jóvenes que no adscriben a las normas socioculturales de expresión sexual y de género, tienen riesgos adicionales para su salud física, emocional y social (Clínica Las Condes, 2015).

Se visibiliza que a falta de información existen riesgos en la salud sexual de los adolescentes, al tomar decisiones equivocadas que conllevan a dañar su cuerpo, sus emociones y pueden afectar su futuro. Así mismo en los cursos de 4to, 5to y 6to los datos demuestran que existen un 47,43% de respuestas incorrectas y un 48,88 % de respuestas correctas, lo que refleja cierta equidad entre el número de estudiantes que conoce sobre el tema y otros que no lo hacen, se puede verificar que varios adolescentes cuentan con información insuficiente o equivocada sobre varios conceptos y temas, entre otros factores es importante aclarar estos conocimientos para prevenir embarazos adolescentes, situación recurrente en esta población, ya que generalmente llega a ser un impedimento para continuar con los estudios y proyectos de vida, por las responsabilidades que conlleva, y en algunos casos pueden ocasionar complicaciones de salud, ya que aún el cuerpo de una niña o adolescente no está preparado físicamente para los cambios que demanda un embarazo.

Revisando de manera detallada las respuestas ofrecidas a los diferentes ítems del cuestionario, se encuentra que el 84% de los estudiantes desconocen el término holones sexuales, dicho término es nuevo y se refiere a las partes, elementos o subsistemas de la

sexualidad, que puedan aplicarse a las diversas metodologías de estudios: antropológica, sociológica, psicológica y biológica. Según este concepto la salud sexual se adquiere cuando los cuatro componentes de la sexualidad: reproductividad, género, erotismo y vinculación afectiva se expresan libremente.

Llama la atención que 76% de los estudiantes desconozcan los derechos sexuales y reproductivos, los mismos son una parte integral e indivisible de los derechos humanos y está reconocidos por la Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia, El Estado boliviano reconoce a todas las mujeres y los hombres sin distinción de clase, edad, religión, sexo, género, origen étnico, opción sexual u otra, el derecho al goce y ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos; protegerlos de intromisiones arbitrarias es obligación de todas las autoridades, este resultado demuestra que estos derechos no han sido socializados entre los educandos, por lo que las desconocen.

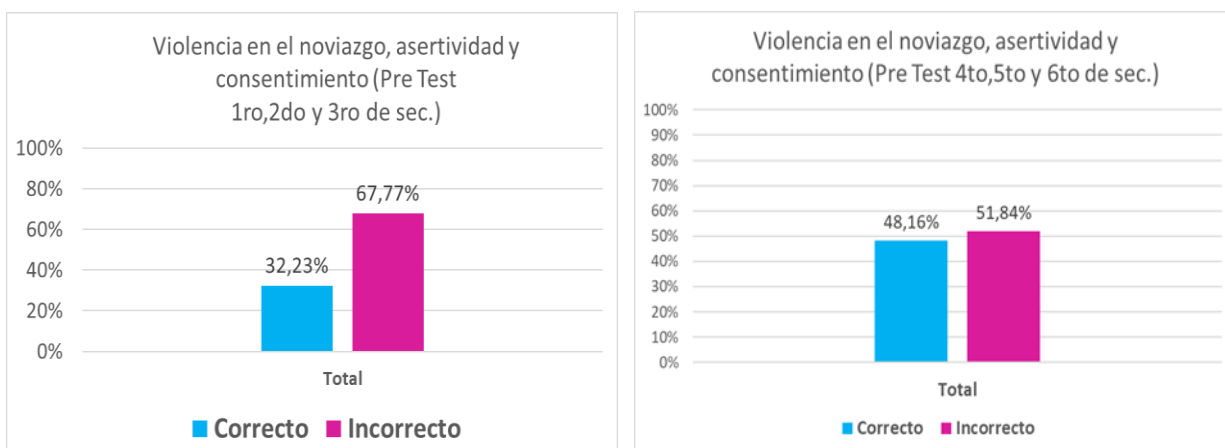
El 74% de los estudiantes respondieron incorrectamente a la pregunta: “*Tengo conocimiento sobre los centros AIDAJ*”, manifestando de esta manera que la sigla no es conocida, sigla con que se designa a los centros del Programa de Atención Integral y Diferenciada de Adolescentes y Jóvenes (AIDAJ), dependiente de la Unidad Municipal de la Juventud, brindan atención integral y diferenciada en enfermería, salud sexual y salud reproductiva, además del uso de métodos anticonceptivos y tecnologías de anticoncepción.

Un ítem en el que ambos grupos de estudiantes dieron respuestas incorrectas fue al referido de considerar que sólo las mujeres cocinan rico con 66% los de primeros cursos y 80% los estudiantes mayores, demostrando la realidad de sus hogares donde son las mujeres (madres, tías, abuelas) las encargadas de elaborar los alimentos para la familia y de las demás labores del hogar, resultando éste un condicionamiento arraigado en nuestra cultura de manera que sobrecarga a la mujer de tareas, ya que la gran mayoría también realiza algún tipo de trabajo fuera del hogar. Respuesta equivocada, ya que de la misma manera que puede cocinar una mujer lo puede hacer un hombre y recordar que los grandes chefs en su mayoría son varones.

Cuadro N.º7. Área: Violencia en el noviazgo, asertividad y consentimiento

N.º	1ro, 2do y 3ro de secundaria	Respuestas Correctas		Respuestas Incorrectas		Total	
		F	%	F	%	F	%
10	¿Se qué es la comunicación asertiva?	78	29%	193	71%	271	100%
13	¿Conozco sobre los mitos del amor romántico?	88	32%	183	68%	271	100%
14	¿Sé qué es el consentimiento?	96	35%	175	65%	271	100%
N.º	4to, 5to y 6to de secundaria	Respuestas Correctas		Respuestas Incorrectas		Total	
		F	%	F	%	F	%
15	¿Sé qué es el consentimiento?	82	48%	88	52%	170	100%
16	¿Tengo conocimiento sobre la comunicación asertiva?	98	58%	72	42%	170	100%
17	¿Está bien que mi pareja esté con sus amigos/as y no me responda los mensajes?	46	27%	124	73%	170	100%
18	¿Siempre debo confiar a mi pareja, porque el amor todo lo puede?	82	48%	88	52%	170	100%
19	¿Sé qué son los mitos del amor romántico?	69	59%	101	41%	170	100%
20	¿Mi pareja puede controlar mi forma de vestir?	114	67%	56	33%	170	100%
21	¿Está bien jugar a empujones con mi pareja? (si no tienes pareja, lo harías con tu futura pareja)	85	50%	85	50%	170	100%
22	¿El (la) novio (a) puede revisar mis redes sociales porque es una muestra de que le importo?	79	46%	91	54%	170	100%

Gráfico 4. Área: Violencia en el noviazgo, asertividad y consentimiento



Es común que en los colegios surjan relaciones de amistad y enamoramiento entre los estudiantes, como parte del desarrollo psicosocial de esta etapa evolutiva, desde la psicología se considera que una relación de noviazgo es la interacción voluntaria entre dos personas, tiene una intensidad particular marcada por expresiones de afecto, ya sea físico o sexual; se observa que generalmente los noviazgos en la adolescencia son apasionados, e intensos pero

de corta duración ya que no faltan los motivos para que dichas relaciones sean precarias y temporales, los cambios hormonales, así como factores familiares, sociales y la presión de los compañeros hace que los adolescentes sean temperamentales, cambiantes e inconstantes. Al terminar una relación amorosa o durante ella se conocen casos de uso de violencia, ejercida por uno o ambos implicados, situación que ha dado lugar a una serie de investigaciones y acciones, como por ejemplo la Red por los Derechos Humanos de Niños, Niñas y Adolescentes, que indicó: La violencia en el noviazgo se define como la agresión física, sexual, psicológica o emocional dentro del noviazgo. Puede ocurrir en persona o de forma electrónica y podría suceder antes de que se comience el noviazgo por lo que presenta diversos efectos a corto y largo plazo (REDHNNNA, 2023).

La violencia en el noviazgo hace referencia a las conductas agresivas (físicas, psicológicas o sexuales) que se manifiestan en algunas relaciones románticas en adolescentes y jóvenes. Se considera que la violencia en el noviazgo es precursora de la violencia de género, por lo que es necesario tratar de prevenirla (Fernández, 2022).

Respecto al área de violencia en el noviazgo, asertividad y consentimiento, que hace referencia a las actitudes que pueden configurar la violencia durante las relaciones, se observó que en todo el nivel secundario el nivel de conocimiento oscila entre medio a bajo, observándose porcentajes entre 51,84% a 67,77% de respuestas incorrectas.

Los resultados reflejan que los estudiantes no conocían ni comprendían sobre la violencia en el noviazgo, asertividad y consentimiento, dado que en la pregunta “¿Se qué es la comunicación asertiva?” un 71% de estudiantes respondió de forma incorrecta reflejando un nivel muy bajo de conocimiento, posiblemente el resultado obtenido se deba al desconocimiento de la palabra “asertiva”, ya que no es un término muy utilizado, el diccionario de lengua española, lo define como: adjetivo Psicológico. Dicho de una persona: Que expresa su opinión de manera firme (ASALE, 2014). Al igual que en la pregunta “¿Se qué es el consentimiento?” el 68% de los estudiantes respondió de forma incorrecta mostrando un pobre manejo del concepto, teniendo en cuenta que estas cifras son preocupantes dado que la comunicación asertiva es un pilar fundamental en el desarrollo de los adolescentes porque ésta, permite a las personas poner límites y expresarse de la manera adecuada, sin hostilidad ni agresividad. En relación al consentimiento tener en cuenta que

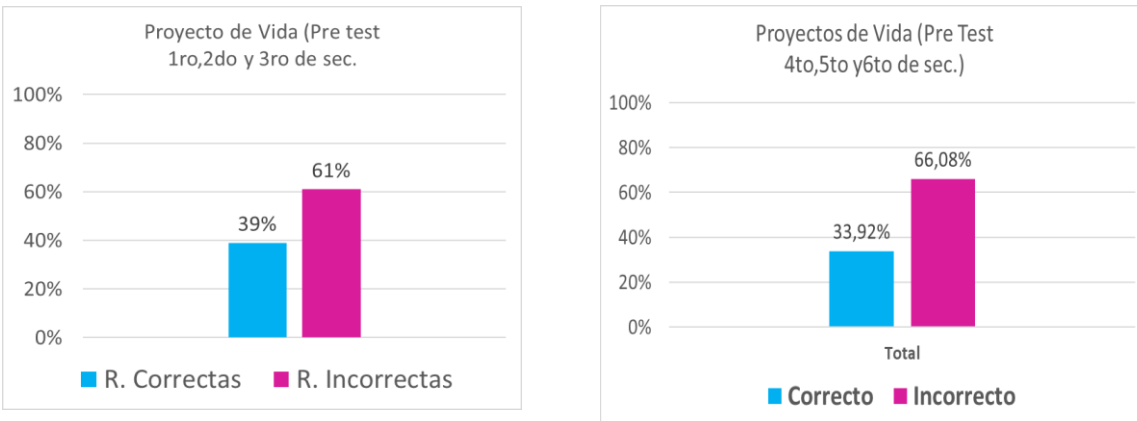
cuando una persona no da su consentimiento no se la puede obligar a realizar acciones que no quiera: “El consentimiento ha tomado especial atención, por la visibilidad de situaciones de abusos, pero también por las repercusiones psicológicas y legales que pueden tener sobre las personas implicadas y vemos que para los adolescentes reflexionar y ponerlo como centro de conversación y discusión es importante” (Montiel, 2022).

Entre los estudiantes de cuarto, quinto y sexto de secundaria se encontró que el 73% de los mismos respondieron de manera incorrecta a la pregunta: “¿Está bien que mi pareja esté con sus amigos/as y no me responda los mensajes?”, respuesta que refleja el deseo de control y dominio en sus relaciones amorosas, un “amor absorbente”, que exige la atención exclusiva y total, de manera verbal algunos estudiantes expresaron que su enamorado(a) no quiere que comparta con amigos ni familia, sino solamente con él/ella, aislando y sometiendo a la persona, resultando esta forma de relacionamiento en otra expresión de violencia, en este caso social, psicológica y a veces puede llegar a violencia física.

Cuadro N.º8. Área: Proyecto de vida

N.º	1ro, 2do y 3ro de secundaria	Respuestas Correctas		Respuestas Incorrectas		Total	
		F	%	F	%	F	%
15	¿Pensé en mi futuro, tengo planes a corto mediano o largo plazo?	107	39%	164	61%	271	100%
N.º	4to, 5to y 6to de secundaria	Respuestas Correctas		Respuestas Incorrectas		Total	
		F	%	F	%	F	%
23	¿Pensé en mi futuro? (Por ejemplo, ya sé que quiero hacer y qué quiero lograr de aquí a 10 años)	98	58%	72	42%	170	100%
24	¿He pensado en mi planificación familiar?	46	27%	124	73%	170	100%
25	¿Considero que aún no es momento de hacer mi planificación familiar?	29	17%	141	83%	170	100%

Gráfico 5. Área: Proyecto de vida



De acuerdo a los datos obtenidos, de manera general en los cursos de 1ro, 2do y 3ro de secundaria, el 61% de las respuestas fueron incorrectas y el 39% respuestas correctas, los 4tos, 5tos y 6tos de secundaria obtuvieron un 66,08% de respuestas incorrectas y un 33,92% de respuestas correctas, en esta área podemos verificar que los estudiantes no saben lo que es un proyecto de vida y no pensaron en uno, en algunos casos no tienen en mente realizarlo ya que mencionaban que “ellos viven el presente y lo que venga”, expresado de forma sarcástica. Es importante definir que, el proyecto de vida es el conjunto de posibilidades que dan la pauta y abren nuevos caminos, alternativas y situaciones que lleven al crecimiento integral, apoyando al autoestima del individuo, es fundamental recalcar que el proyecto de vida no es estático, este puede ir cambiándose y acomodándose a los gustos e intereses personales de cada individuo, fomenta a crear un proyecto de vida desde la niñez sin importar la edad, validando los gustos del individuo e impulsándolo a crecer en todo tipo de ámbito.

Un proyecto de vida constituye la guía del recorrido vital; abarca las expectativas o proyecciones que se tienen en la vida y las estrategias que se deben elaborar para alcanzarlas. Para plantearlo y planificar se debe tener en cuenta la personalidad, intereses, deseos y posibilidades de cada persona.

Diana Ximena Ochoa, doctora en Promoción y Educación para la Salud, docente de la carrera de Promoción de Salud en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo-Ecuador (ESPOCH), indica: El Proyecto de Vida es un plan o un conjunto de proyecciones que una persona construye en torno a lo que quiere hacer en el presente y con una perspectiva futura

para alcanzar sus metas personales, profesionales y sociales, a corto, mediano y largo plazo. En la adolescencia es de fundamental importancia, puesto que es un aspecto motivador para reducir riesgos como relaciones sexuales tempranas, embarazos no deseados o diversas adicciones (Ochoa, 2023).

En relación a los conceptos planteados y por la importancia que representa el que los adolescentes cuenten con un proyecto de vida, es impactante el resultado que se tiene en el cuadro 8, ya que se comprueba que los mismos no tienen planificado ni pensado nada concreto para sus vidas, vivir al día y con la incertidumbre de lo que les depara el mañana, no les permite alcanzar metas (porque no se las han planteado) ni vislumbrar un mejor futuro.

El 61% de los estudiantes de los primeros cursos de secundaria respondieron al ítem: *¿Pensé en mi futuro, tengo planes a corto mediano o largo plazo?*, demostrando que mayormente aún no se pusieron a pensar o planificar su futuro, con un porcentaje mayor de 83% los estudiantes de cursos superiores respondieron de manera incorrecta a la pregunta: *¿Considero que aún no es momento de hacer mi planificación familiar?*, y 73% ni siquiera pensó hacerla, aspecto preocupante especialmente por la cantidad de embarazos adolescentes que se registran, así lo demuestra el informe del Programa Madre-Niño, Salud Sexual y Reproductiva del Servicio Departamental de Salud (SEDES) Tarija, indica que en el primer semestre de este 2023 se tienen reportados 467 casos de embarazo adolescente en los 11 municipios de departamento, motivo por el cual hacer una planificación familiar y conocer métodos anticonceptivos es muy necesario para evitar abortos, embarazos a muy temprana edad, y nacimientos de niños, que en muchos casos llegan inesperadamente, sin respaldo ni responsabilidad de sus padres.

6.2 Aplicación del programa

En respuesta al segundo Objetivo específico: “Diseñar e implementar un programa de educación sexual integral a través de una metodología activo participativa, abordando temas que fortalezcan conocimientos en sexualidad, manejo de emociones, violencia en el noviazgo y proyecto de vida, promoviendo actitudes responsables frente a la temática” se describe el siguiente informe:

SESIÓN 1: Abriendo espacios

Tema: Presentación

Objetivo: Presentar el programa

Actividad 1: Presentación del Programa

Tiempo: 30 min

Materiales: computadora, data

Desarrollo: Se inició con la presentación del programa y los objetivos del mismo, en cada uno de los cursos y de acuerdo a sus paralelos, de primero a sexto del nivel secundario, explicando que se trata de un tema del cual no debían sentir vergüenza y que con la ayuda de todos se generaría un espacio seguro, por lo cual si algo les llegaba a incomodar lo podían mencionar con confianza en el momento que lo deseen, para validar sus emociones, luego se abrió en espacio para resolver dudas o inquietudes.

Observaciones: Se vio interés en el tema y surgieron interrogantes, sobre si valdría nota, si podían hablar de sus emociones, etc.

Se explicó que si se hablarían de sus emociones y que podían opinar sobre los temas dentro de un margen de respeto con sus compañeros y con la practicante.

Actividad 2: “El dado”

Tiempo:30 min

Materiales: Un dado con proporciones grandes

Desarrollo: Se inició con la presentación del practicante para romper el hielo y crear un ambiente de confianza con los estudiantes, se realizó una dinámica denominada “El dado”. La misma consistía en preguntar; ¿cuántas caras tena un dado? Y poner seis preguntas en la pizarra, entre las cuales estaban:

1. ¿Si fueras un helado de que sabor serias?
2. ¿Cuál es tu sueño?
3. ¿Cuál es tu película, libro o comida favorita?
4. ¿Qué querían estudiar?
5. ¿Cuál era su motivación?

6. ¿Mi trabajo soñado será?

Para realizar la dinámica se realizó un círculo y se lanzó el dado, a la persona que le tocaba, debía dar su nombre, edad y responder el número de la pregunta que le toco. Se realizo esto con todos los estudiantes del aula.

Observaciones: Los estudiantes se encontraban muy interesados y entretenidos en la actividad, por lo cual se reían y querían seguir jugando. Empezaron a mostrar más confianza y entusiasmo.

La dinámica sirvió para romper el hielo y generar una apertura de confianza entre la practicante y los estudiantes. Por otro lado, muchos de los estudiantes no tenían claro lo que les gustaba o querían estudiar ya que dijeron que no lo habían pensado y no sabían que responder.

Sesión 2: Evaluando

Tema: Pre test

Objetivo: Aplicar el pre test

Actividad 1: Aplicación del Pre test

Tiempo: 60 min

Materiales: Hojas con el pre test

Desarrollo: Se repartió las hojas del pre test a todos los estudiantes y se les explico que el mismo no valía nota, era anónimo y serviría para saber el nivel de conocimiento inicial que tenían antes de la aplicación del programa, además se les explico que eran respuestas cerradas y que ante cualquier duda podían preguntar y se les volvería a explicar para aclarar las dudas. La toma del pre test se desarrolló de manera ordenada y disciplinada, habiendo respondido de manera individual a cada una de las preguntas y según su propio conocimiento.

Observaciones: Surgieron algunas preguntas en el sentido de que nunca les habían hablado de los temas presentados en el cuestionario, no tenían conocimiento sobre varios conceptos, mostraban inquietud al no entenderlos.

SESION 3: Reconociendo

Tema: Introducción al tema Educación Sexual Integral EIS

Objetivo: Generar conocimiento sobre la Educación Sexual Integral

Actividad 1: Introducir al tema de Educación Sexual Integral Tiempo: 30 min

Materiales: Data y computadora

Desarrollo: La actividad consistía en preguntar si conocían el concepto de Educación Sexual Integral o educación sexual. Surgieron respuestas como: nuestro desarrollo, o sexo, etc. Luego se les pidió que escribieran en una hoja la palabra que se les venía a la mente con educación sexual, para retroalimentar estos conceptos se explicó que educación sexual era “Un proceso de enseñanza que proporciona herramientas de conocimiento, actitudes y habilidades, para poder decidir con valores y conocimiento” el mismo fortalece lo cognitivo, psicológico y físico.

Para reforzar el concepto se presentó el video: <https://youtu.be/6OQoIZhQZFg>

“Bolivia | ¿Cuánto saben los jóvenes sobre la EIS en Tarija?”

El video explica ¿Por qué es importante la educación sexual integral? Menciona que ésta es un proceso de aprendizaje para niños, niñas y adolescentes que fortalece en habilidades, valores y actitudes para poder ejercer nuestros derechos sexuales y reproductivos, además de que Bolivia es uno de los países más vulnerables en cuanto a la falta de difusión y conocimiento sobre el tema; así mismo debido a que el internet proporciona mucha información sobre sexualidad, lo hace muchas veces de manera inadecuada, por lo que desinforma, fomenta la agresión, los delitos sexuales y el machismo; de igual forma explica que Bolivia no cuenta con una malla curricular en relación a la educación sexual integral.

Terminando el video, se hicieron aclaraciones y se escucharon opiniones de los estudiantes referentes a que, nunca habían escuchado sobre la educación sexual integral y que si bien a algunos de ellos, sus padres les habían hablado de esto, no fue más que una o dos veces.

Observaciones: Se observó que tenían ideas equivocadas sobre la educación sexual, al inicio se notó timidez por parte de los estudiantes, pero una vez explicado el concepto ya se vio más participación de su parte.

Actividad 2: Explicar sobre los “centros de Atención Integral para Adolescentes y Jóvenes”

AIDAJ

Tiempo: 30 min

Materiales: Data y computadora

Desarrollo: La actividad consistía en preguntar a los estudiantes si conocían los centros AIDAJ, luego se les explicó que éstos eran espacios que se crearon en los centros de salud Abaroa, Palmarcito y CIES, con el objetivo de brindar información sobre Educación Sexual Integral a los adolescentes y jóvenes, con personal capacitado y que los mismos brindan servicios en métodos anticonceptivos y información sobre salud sexual y reproductiva

Para reforzar este concepto se le presento el video:

<https://www.facebook.com/100063591001997/videos/760214698167639/>

El video explica que el AIDAJ es la abreviación de Atención Integral Diferenciada para Adolescentes y Jóvenes, que en estos centros se brinda espacios, amigables, cálidos y confidenciales donde podemos resolver nuestras dudas sobre nuestros derechos sexuales y reproductivos como adolescentes y jóvenes, que además cuenta con personal capacitado y sensibilizado, además de que brinda información en prevención a embarazos adolescentes, métodos anticonceptivos, prevención de enfermedades de transmisión sexual.

Una vez terminado el video se inició con ronda de preguntas y comentarios por parte de los estudiantes, surgieron dudas sobre; ¿Si los espacios contaban con psicólogas o especialistas en el área? y se explicó que en CIES sí, pero en los centros de salud solo las enfermeras o personal médicos que conocen sobre el tema.

Observaciones: Se notó que en todo el colegio, sólo entre 3 a 4 personas sabían de estos espacios o centros, así mismo se vio interés una vez abordaron el tema, aunque con vergüenza se sorprendían de que estos espacios existieran en Tarija.

SESION 4: Iniciando

Tema: Los cambios en el cuerpo (cambios emocionales y de comportamiento)

Objetivo: Lograr que los estudiantes comprendan los cambios psicológicos por los que pasaran

Actividad 1: Observando mi interior

Tiempo: 30 hora

Materiales: data, computadora, parlantes

Desarrollo: En esta actividad se habló de los cambios emocionales, se inició preguntando si sabían ¿qué eran las emociones? a lo que los estudiantes respondieron que eran, la tristeza, la alegría, el enojo, etc. Se les explicó que las emociones eran “respuestas fisiológicas de nuestro cuerpo ante ciertas circunstancias, por ejemplo, si van en la calle y escuchan un ruido fuerte saltan, se agitan, se tapan los odios, se asustan, ante una sorpresa, lloran, sonríen, se quedan en shock y que debían aprender a diferenciar sus emociones, así mismo se les indicó con el siguiente video que estos cambios eran normales en su adolescencia:

video “Pubertad: sentir depresión, felicidad y otras emociones”

<https://youtu.be/AQByschZk9w>

El video inicia explicando que durante la pubertad pasamos por cambios físicos y emocionales y muchos de estos cambios se deben a las hormonas ya que producen cambios en el cuerpo, como el humor cambia, de estar triste a estar feliz, no debe avergonzarnos, pero si este humor de tristeza o soledad persiste deben buscar ayuda profesional y comentárselo al adulto en que más confíen.

Después se indicó que éstos, se debían a ciertos cambios hormonales por los que pasan, Se les preguntó si sabían algo sobre esto y dijeron que no, pero que si sentían extraños cambios de humor y que nunca les habían hablado de esto.

Observaciones: Se notó interés en el tema de emociones ya que nunca les habían hablado de esto, por ello se veían curiosos ante este tema, sorprendidos por mismo, aunque en algunos cursos como los de 2do de secundaria se notó cierta burla al abordarlos.

Actividad 2: Observando mi interior 2

Tiempo:30 min

Materiales: hojas de colores, cinta de pegar y bolígrafos.

Desarrollo: La practicante repartió hojas cuadradas para que los estudiantes puedan escribir los cambios emocionales por los que están pasando y/o pasaron, para poderlos reconocer, se les pidió que no tuvieran temor porque serían anónimos ya que no debían poner su nombre en las hojas. Luego se los fue pegando en un papelógrafo con cinta de pegar.

Observaciones: A muchos de los adolescentes les costó reconocerlos, por lo que tardaron unos minutos, otros más que algunos de sus compañeros, pusieron: “no quería estar con mis

padres”, “quiero estar solo en mi cuarto”, no quiero que me molesten, sentía inseguridad, siento miedo, vergüenza, etc.

SESION 5: conociéndome

Tema: Los cambios en el cuerpo (cambios físicos)

Objetivo: Conseguir que los estudiantes aprendan sobre los cambios físicos que están pasando

Actividades dirigidas para los cursos de 1ro, 2do y 3ro de secundaria

Actividad 1: Conociendo mi cuerpo

Tiempo: 60 min

Materiales: Premios para los grupos, marcador

Desarrollo: La practicante inició la actividad explicando que tanto los hombres y mujeres pasamos por cambios físicos cuando entramos en la adolescencia, para explicar este tema se dividió a cada curso en 4 grupos, y se explicó que, a lo largo de la presentación del tema se harían preguntas y el grupo que mejor respondía obtendría un premio.

La primera pregunta fue ¿Qué es la adolescencia? A lo que algunos estudiantes respondieron; “es cuando crecemos y dejamos de ser niños”, “por eso ya no celebramos el día del niño”, “es crecer”, etc. Se explicó que la adolescencia es “la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años. Normalmente la dividen en dos fases; adolescencia temprana de 12 a 14 años y adolescencia tardía de 15 a 19 años. En cada una de estas etapas se presentan cambios fisiológicos de los órganos por hormonas, femeninas y masculinas y cambios psicológicos una integración de la personalidad e identidad.

La siguiente pregunta fue ¿Qué es pubertad?, los estudiantes respondieron que; “era cuando pasábamos por cambios igual que en la adolescencia”, “que sus profesores les habían dicho que era crecer físicamente”, algunos se burlaron y otros respondieron que no sabían. Se explicó que la pubertad es un periodo de tiempo donde te conviertes en adulto físicamente. Durante esta etapa, tu cuerpo atraviesa por muchos cambios físicos y emocionales, éstos pueden ser y sentirse de manera más intensas y que no todas las personas lo vivimos igual, es importante reconocer que cada persona es diferente, tenemos emociones y realidades diferentes.

Luego se les pregunto ¿Qué cambios físicos son los que atraviesan los hombres y las mujeres en la pubertad? A lo que respondieron que: cambio de voz, crecimiento, etc. Se expuso que los cambios físicos para todos eran:

- Acné (espinillas, granos, etc.) en la cara y en el cuerpo. Si esto nos estresa o causa problemas debemos acudir al doctor
- Empezamos a sudar más y el cuerpo puede comenzar a tener olor (cuando el sudor huele mal). Ante esto podemos tomar una ducha con más frecuencia y empezar a usar desodorante
- Crece vello bajo las axilas
- Crece vello alrededor de los genitales conocido como vello púbico
- Puede crecer más vello en las piernas y brazos y puede ser más oscuro
- Podemos sentir algo de dolor en las piernas y brazos al crecer, que es también conocido como “dolores de crecimiento”

Todos estos cambios son normales, pero es importante hablar con nuestros padres sobre el sentimiento que éstos nos provocan. Así mismo existen algunas diferencias entre hombres y mujeres, por ejemplo, con los hombres la voz se vuelve más grave, mientras la voz cambia, pueden tener “gallos” en la voz, que es cuando cambia involuntariamente entre un tono más agudo y uno más grave esto es totalmente normal y pasa con el tiempo, la nuez de Adán (pequeño bulto en tu garganta) puede crecer y ser más visible. Los genitales es decir el pene se agrandan, empieza a crecer vello en la cara, pecho y espalda, los hombros y pecho se ensanchan, etc.

En las mujeres los cambios físicos son cuando la voz se vuelve más aguda, los senos o busto crecen y se desarrollan, las caderas se ensanchan y comienza a bajar el periodo, también conocido como la menarca que es la primera regla de la mujer, este puede venir acompañado de dolores, que son normales, pero si los mismos aumentan deben acudir a un profesional de salud.

Una vez terminada la explicación se preguntó ¿Cuál era la importancia de aprender sobre los cambios físicos? A lo que respondieron que, para conocerse, porque eran parte de ellos, que debían saber por lo que estaban pasando, etc. La practicante reforzó esto explicando que

nuestro cuerpo es el que nos permite hacer todo, es un templo y debemos cuidarlo, que debemos tener higiene con él y que si algo en relación a nuestro cuerpo nos incomoda o nos hace sentir mal es importante hablar de esto con nuestros padres.

Observaciones: Se pudo observar que los estudiantes mostraron vergüenza al preguntar cuáles eran los cambios físicos, los profesores mencionaron que ellos si sabían cuáles eran estos, pero les daba vergüenza expresarlos porque varios compañeros hacen burlas sobre estos temas, lo cual se pudo verificar en algunos cursos, al mencionar palabras como genitales o busto, se burlaban y molestaban a otros compañeros, se puso orden en esas situaciones para poder seguir explicando el tema.

Actividades dirigidas para los cursos de 4to, 5to y 6to de secundaria

Actividad 1: Me conozco dibujando

Tiempo:30 min

Materiales: pliegue de papel bond, hojas bon cortadas y cinta de pegar.

Desarrollo: La practicante inicio la actividad mencionando que este día se hablaría de los cambios físicos por los que están atravesando los estudiantes, recordando que estos cambios se experimentan desde los 10, 11 o 12 años en adelante. Recordando que cada cambio que sufre nuestro cuerpo es debido a las hormonas.

Para ello se dividió al aula en dos cursos y se les repartió medio pliégame de papel bond, marcadores, hojas de colores y pegamento, luego se les pidió que un grupo dibujara un niño y el otro una niña.

Una vez que terminaron de dibujar se repartió una hoja pequeña cuadrada a cada estudiante y se les pidió que escribieran un cambio físico por el que estaban pasando o habían pasado, para que luego vayan a pegarlo al dibujo al igual que se hizo con el de las emociones.

Después de esto la practicante leyó algunas de las hojas que habían pegado los estudiantes de forma anónima, recalando que hay ciertos cambios que pasan los y las adolescentes que son iguales, de los cuales no deben avergonzarse, se les preguntó ¿cuál era la importancia de conocer los cambios físicos por los que estaban pasando o habían pasado? A lo cual los estudiantes respondían que para no asustarse ante los cambios y el practicante añadió que era una forma de conocer su cuerpo, no asustarse y cuidarlo.

Observaciones:

Al hablar de los cambios físicos en algunos cursos como los 2do de secundaria se notó que existía mucha burla por varios estudiantes, ya que mencionan que son generación cristal y que son sensibles, en forma de burla, se tuvo que pedir a los estudiantes que guardaran silencio si no querían participar ya que no fueron todos.

Por otro lado, se notó mucha interés y participación en los alumnos de 3ro y 4to, pues ellos manifestaron que si bien se les había explicado de estos temas fue de forma superficial y sólo una vez, por ello decían que sentían vergüenza antes, pero ahora entendían que era importante hablar de esto para conocerse y cuidar su cuerpo.

Actividad 2: Vamos a entendernos

Tiempo: 30 min

Materiales: computadora, data

Metodología: La practicante explicó cuáles son los cambios físicos por los que pasan los hombres y las mujeres con dispositivas y videos.

Desarrollo: Para reforzar la anterior actividad se presentó un video a los estudiantes, posteriormente se les explicó que los cambios físicos son generados por las hormonas de nuestro cuerpo, cambios de los que tenemos que ser conscientes, por higiene y evitar el miedo para cuidar nuestro cuerpo, ya que es una de las cosas más importantes, así como nuestra mente.

Observaciones:

Los estudiantes se veían interesados y mencionaban nuevamente que sólo les habían hablado de los cambios físicos de manera superficial, pero que les gustaba más ser partícipes, que se sorprendían al ver que tanto chicos como chicas pasan por cambios y se sienten incómodos con estos porque no sabían cuándo pasaría o cómo, pero que ahora con la explicación entendían que cada persona es diferente y tiene su tiempo y proceso de cambios físicos. Así mismo ya se veía que los y las estudiantes tenían más confianza con la facilitadora para hablar de estos temas.

Anexos: <https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/adolescencia-y-pubertad/>

Videos: https://youtu.be/i7Yg0iJ_eeQ

En el video se explica que la adolescencia es una etapa de muchos cambios, físicos, psicológicos y sociales, que los cambios físicos inician en las niñas a los 9 o 10 años y en los niños a los 9 o 14 años, además que estas edades varían porque cada cuerpo es diferente esto debido a la hipófisis un órgano encargado de segregar hormonas. En el caso de los niños estos pegan el estirón, sus hombros más anchos, los órganos crecen, crecen de tamaño, la voz se hace más grave, crecen los genitales y aparecen los sueños húmedos y vello facial y corporal, de igual forma cambios psicológicos se ven más viriles que los demás, sienten rebeldía, confusión, etc.

De igual forma las niñas tienen cambios en la voz más delgada, crecimiento de talla y aumento de mama, aparece vello corporal, cambios de humor, aparición de la menstruación.

SESION 6: Conociéndome II

Tema: Cambios físicos

Objetivo: Lograr que los estudiantes comprendan sus cambios físicos

Actividades para 1ro, 2do y 3ro de secundaria

Actividad 1: Presentación de un video “La era de la pubertad” Tiempo: 30 min

Materiales: Data, computadora, parlantes

Desarrollo: Para reforzar lo aprendido en la anterior sesión la practicante presentó un video denominado “La era de la pubertad”

Anexo: https://youtu.be/s30J6ZSuRPY?si=sheyNZsCG7kuVf_E

En el video se explica que la pubertad es la etapa donde las hormonas empiezan a cambiar, prácticamente dejamos de ser niños, para convertirnos en adolescentes y luego adultos, en las mujeres comienza a los 10 años y en los hombres a los 12, durante este proceso el cerebro libera una hormona que hace que tu cuerpo crezca rápidamente, en el caso de las mujeres estas hormonas se dirigen a los ovarios que contienen óvulos e inician con el proceso de la menstruación, en los chicos las hormonas envían la señal de producir testosterona y espermias, lo que provocan los “Sueños húmedos”, debemos recordar que todos somos diferentes y

pasamos por estos cambios de forma diferente, algunas personas iniciamos la pubertad antes y otras después, es por eso que algunos de nuestros amigos aún tienen aspecto de niños, mientras que otros no.

La practicante inició preguntando qué les pareció el video, a lo que algunos estudiantes respondieron que les gusto, porque era un resumen de todo lo hablado la anterior clase, que ahora saben la importancia de reconocer estos cambios. Se reforzó que debemos cuidar nuestro cuerpo y mente, es importante hablar con nuestros padres cuando no nos sentimos bien con algo ya sea emocional o físicamente, la importancia de aprender sobre la higiene y que no debemos molestarnos entre compañeros porque debemos recordar que todos crecemos de forma distinta, porque no somos iguales.

Observaciones: Se vio que los estudiantes ya no sentían la incomodidad o vergüenza que sintieron en la primera sesión al hablar sobre los cambios físicos, mostraban mas confianza con la practicante.

Actividad 2: Presentación del video “Cuidando tu cuerpo durante la pubertad” Tiempo: 30 min

Materiales: Data, computadora, parlantes

Desarrollo: Se explicó la importancia de cuidar el cuerpo mediante la higiene, para ello se presentó el video “Cuidando tu cuerpo durante la pubertad”

https://youtu.be/9LtEkLdYy_Q?si=yh66b_iZLYVPlnm9

El video explica que el olor de la pubertad se debe a que las hormonas hacen que las glándulas sudoríparas produzcan mas sudor que antes, además producen sustancias químicas que desarrollan nuevos olores en casi todo el cuerpo de los adolescentes, para deshacerse de este olor debemos ducharnos a menudo, usar shampoo, no olvidar usar calcetines y ropa interior limpia todos los días, si el agua y jabón no ayudan a controlar el acné podemos usar cremas que podemos conseguir en las farmacias, con los vellos corporales deben rasurarlos o no, lo que sea más cómodo para nosotros, debemos asegurarnos de dormir bien, hacer ejercicio y comer saludable.

La practicante reforzó este video explicando que existen varios consejos para tener higiene, ya que no todos tenemos el mismo cuerpo o tipo de piel, existen algunos tipos de pieles con

más grasa, otras más secas, por ello todos debemos tener una higiene de acuerdo a nuestras necesidades.

Observaciones: Los estudiantes estuvieron más atentos a estos, las chicas se interesaron en esto y anotaban los consejos del video, al finalizar la explicación algunas chicas se acercaron a la practicante para decirle que no se sentían cómoda con el olor del sudor y que ahora buscarían desodorantes para oler mejor.

SESION 6: aprendiendo sobre mis emociones

Tema: Manejo de emociones

Objetivo: Lograr que los estudiantes comprendan sus emociones y puedan trabajar con éstas

Actividad 1: Dinámica “teje telaraña”

Tiempo: 30 min

Materiales: Una lana

Desarrollo: La practicante inició la sesión mencionando que se hablarían de las emociones y la importancia de ellas, pero antes haríamos una dinámica, para lo cual se hizo un círculo con los estudiantes y se les explicó que tendrían una lana la cual se debían ir lanzando entre ellos, el que tenía la lana debía de responder:

¿Una fruta con la inicial de su nombre?

¿Que habían aprendido de las otras sesiones?

¿Cómo se sentían el día de hoy?

Para así formar una telaraña de conocimientos y emociones, luego de que todos los estudiantes terminen de participar se verá la telaraña de lana.

Observaciones:

Esta dinámica sirvió para que los estudiantes empiecen a hablar de sus emociones, además por los comentarios que hacían la dinámica les gustó, nunca se imaginaron que podían hacer esta dinámica con una lana, se recalcó que era importante mencionar si uno se siente bien o

mal, alegre o triste, para que aprendan a reconocer sus emociones, así mismo los estudiantes de 3ro pidieron que la misma se vuelva a repetir en otra sesión.

Actividad 2: Reconociendo mis emociones

Tiempo: 30 min

Materiales: hojas, lapiceras, computadora, data, parlantes

Desarrollo: luego de la anterior actividad la practicante pidió a los estudiantes que tomaran asiento y se le repartió una hoja a cada uno. Se les explicó que verían un video donde deberán reconocer la emoción de cada personaje y anotarlos en las hojas, el que lograría terminar primero la hoja bien obtendría un resaltador de regalo.

Se reprodujo el video y los estudiantes empezaron a escribir, luego de terminar se les hizo una retroalimentación de que existían diferentes tipos de emociones para lo cual se les pidió que las vayan mencionando, mientras las mencionaban se las anotaba en la pizarra.

Observaciones: Los estudiantes mencionaban que nunca habían hablado de sus emociones y no entendían que estas también cambian como los cambios físicos, pero que, si les gustaría aprender a manejar sus emociones, así mismo les había gustado el video ya que nunca se habían puesto a pensar que había grandes números de emociones diferentes, pedían que se volverán a realizar actividades como estas

Anexos: video 1 emociones en situaciones

<https://youtu.be/s7inwr36UXA>

En el video se ve a algunos personajes de dibujos animados que presentan emociones como miedo, alegría, ira, etc.

SESION 7: Fortaleciendo

Tema: Manejo de emociones

Objetivo: Lograr que los estudiantes comprendan sus emociones y puedan trabajar con éstas

Actividad 1: Manejo de emociones parte 1

Tiempo: 40 min

Desarrollo: La practicante inició la sesión mencionando que este día se hablaría del manejo de emociones, pero para esto primero se repartieron unas hojitas con alternativas para manejar las emociones, mencionando que éstas sólo eran herramientas que podían usar, el manejo de emociones depende de ser conscientes de lo que sienten y el trabajo que ellos pongan en practicarlas, luego con ejemplos se les fue explicando cada una de estas:

- 1.- Nombrar la emoción
- 2.- Aceptar lo que sientes
- 3.- Expresar tu emoción
- 4.- Elige una forma saludable de cuidarte

Luego se les repartió unas hojitas para que practicasen éstas en forma escrita, alguna emoción negativa por la que estén experimentando o hayan pasado para así analizar la forma en que debieron o pueden controlar su emoción.

Observaciones:

Esta actividad sirvió para que los estudiantes adquirieran herramientas para el manejo de sus emociones, se les dificultó pensar en ponerlas en práctica por lo cual pensaron mucho en qué anotar en sus hojas, a algunos les fue más fácil registrar. Se pudo observar que aún hay muchos estudiantes que no saben qué es lo que quieren, y muchos que, si tienen interés en manejar sus emociones, que sienten preocupación e inquietud en conocer más sobre el tema, por otro lado, se les pidió que guardaran estas hojas para aplicarlas en el futuro.

Anexo: **Manejo de las emociones**

Éste es un sencillo proceso de 4 pasos para que puedas manejar tus emociones de una forma más efectiva:

- 1. Nombra la emoción o sentimiento.** ¿Qué emoción estás experimentando? Por ejemplo, ¿estás triste, estresado, enojado, ansioso, alegre, decepcionado, emocionado o avergonzado?
- 2. Acepta lo que sientes.** A muchas personas les preocupa que sentir sus emociones las intensifique. Así que las evaden con la esperanza de que simplemente se vayan.
- 3. Expresa tu emoción o sentimiento.** Expresar una emoción es la única forma de liberarla. Por ejemplo, puedes expresarlas al escribir sobre ellas, al hablar con alguien en quien confíes, al relajarte o al hacer ejercicio.
- 4. Elige una forma saludable de cuidarte.** ¿Qué necesitas ahora mismo para cuidarte? Por ejemplo, es posible que necesites un abrazo, una siesta, una caminata, un baño o simplemente apoyo.

Familiarízate con tus emociones

Para comprender mejor tus emociones, puedes prestar atención a ellas a lo largo del día. Por ejemplo, en una hoja de papel, registra cómo te sientes por la mañana, por la tarde y por la noche. Junto con tu emoción, también escribe dónde la notas en tu cuerpo y cómo es que la expresas.

Otras formas de afrontarlas

Una vez más, es importante que encuentres formas saludables de expresar tus emociones. Incluimos aquí una variedad de ideas útiles:

- Di lo que sientas en voz alta: "Me siento _____ ahora mismo".
- Canta tu emoción o sentimiento (no tengas miedo a parecer ridículo).
- Tócala en un instrumento.
- Da un paseo.
- Nada.
- Estira tu cuerpo.
- Escribe tu emoción.
- Dibújala.
- Después de haberla escrito o dibujado, tritura la hoja de papel; o estrújala y tírala a la basura; o dásela a otra persona.

Actividad 2: Manejo de emociones parte 2

Tiempo: 20 min

Desarrollo: La practicante inicio explicando que existe una forma de escuchar a tus emociones y es a través del cuerpo, que éste tiene una reacción ante cada situación, por ejemplo:

- Miedo, se erizan los pelitos de la piel
- Alegría, sensación de mariposas en el estomago
- Incomodidad, no sabes que decir, como sentarte
- Entre otras

Por lo cual se les repartió unas hojitas con imágenes de la importancia de escuchar al cuerpo, para evitar enfermarnos, sentirnos incomodos con situaciones o personas.

Observaciones: Esta actividad sirvió mucho para los estudiantes de 1ro y 2do ya que concientiza la importancia de cuidar su cuerpo y escuchar sus emociones, hablar cuando algo no les parece, muchos dijeron que si bien sabían que debían cuidarse nunca les habían explicado qué se sentía estar en peligro o no sentirse cómodos y que les gusta hablar sobre sus emociones.

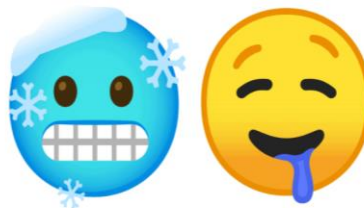
El Cuerpo Habla.

Todo el día nuestro cuerpo nos está enviando señales sobre sus necesidades, las cuales pueden ser físicas, mentales o emocionales.



Mensajes Físicos.

Aquí podemos agrupar a las sensaciones de nuestro cuerpo cómo tener frio y necesitar taparnos o tener hambre y necesitar comer.



No te quiebres la cabeza, hazle caso a tu cuerpo, eligiendo siempre lo mejor para él.

Mensajes Emocionales.

Y finalmente pero no menos importantes, los emocionales son la brújula interna que nuestro cuerpo nos indica hacia donde movernos, recuerda:

SI NO SE SIENTE BIEN,
NO ESTÁ BIEN



¿Cuál es la Importancia?.

si no atendemos los mensajes que nos envía, irán incrementando al grado de literalmente gritarnos, lo cual solemos interpretar como enfermedad.



Preservar tu salud comienza desde la atención a los mensajes de nuestro cuerpo.



SESION 8: Técnicas de relajación

Tema: Manejo de emociones

Objetivo: Lograr que los estudiantes comprendan sus emociones y puedan trabajar con estas

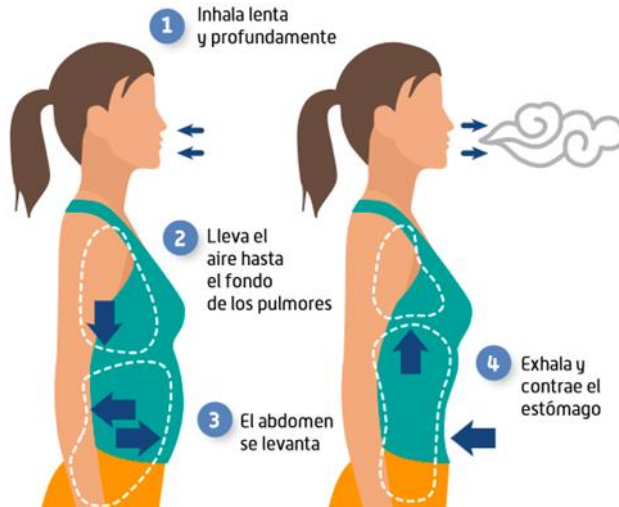
Actividad 1: Dinámica de relajación “respiración”

Tiempo: 20 min

Desarrollo: Para esta actividad la practicante pidió a los estudiantes que se pusieran de pie y cerraran los ojos, se les explicó la importancia de la respiración y que debían tomar aire profundamente y retenerlo por un momento, luego exhalar el aire y repetir lo mismo hasta lograr calmarse, así mismo se les señalo que este ejercicio de relajación solo funciona si lo hacen de forma consiente, puesto que cuando lo hacen de forma inconsciente no sirve de nada. También se les repartió unas hojas con la imagen de cómo deben practicar este ejercicio

Observaciones:

Se noto que los estudiantes de 1ro,3ro y 6to le tomaron mucha importancia a este ejercicio, puesto que si tenían interés en conocer ejercicios de relajación. Mientras que los cursos de 2do y 4to se burlaban de este ejercicio y no le tomaban importancia.



Actividad 2: Formas de expresarte parte 1

Tiempo: 20 min

Materiales: Cartulina y marcadores

Desarrollo: La practicante inicio la sesión mencionando que este día se hablarían de otros métodos para manejar las emociones, para ello pegó una cartulina en la pizarra y empezó a escribir algunos pasos que deben seguir para hacerlo.

Di lo que sientas en voz alta: "Me siento _____ ahora mismo".

Canta tu emoción o sentimiento (no tengas miedo a parecer ridículo).

Tócala en un instrumento.

Da un paseo.

Estira tu cuerpo.

Escribe tu emoción.

Dibújala”

Observaciones:

Los estudiantes preguntaban si esto funciona con el enojo y se les respondió que sí, se vio mucho más interés en los cursos de 3ro ya que los estudiantes tenían aún más interés.

Actividad 3: Formas de expresarse parte 2

Tiempo: 30 min

Materiales: Hojas de color, marcadores de colores.

Desarrollo: Para esta actividad la practicante repartió unas hojas y les pidió a los estudiantes que escribieran una emoción y escribieran cómo pueden expresar la misma de dos o tres formas positivas, se les recalcó que era importante trabajar esto con las emociones negativas. Luego de escribir, se les pidió que guarden sus hojas y que era decisión de ellos usarlas bajo su responsabilidad como herramientas a partir de este día.

Observaciones:

Les fue complicado a los estudiantes reconocer una emoción y trabajarla, muchos usaron sus habilidades como la del dibujo o tocar algún instrumento, así como practicar deporte y agradecieron a la practicante ya que sentían que desde que empezaron los talleres algo mejoró en ellos.

SESIÓN 9:

Tema: Conceptos básicos de sexualidad, sexo, sexualidad y coito

Objetivo: lograr que los estudiantes internalicen los conceptos de sexo, sexualidad y coito

Actividades para 4to, 5to y 6to de secundaria

Actividad 1: Dinámica de la pelota preguntona

Tiempo: 30 min

Materiales: una pelota y dulces

Desarrollo: La practicante inició pidiendo a un estudiante que sea voluntario de pasar adelante, luego se les explicó que este estudiante iba a darse la vuelta, cerrar los ojos y empezar a aplaudir, mientras los demás estudiantes se debían pasar la pelota, cuando el estudiante deje de aplaudir el estudiante que tenga la pelota debe responder ¿qué es sexo para él?, se repitió esto con 3 estudiantes, luego se preguntó ¿Qué es sexualidad para él? Y por último ¿Qué es coito para él? Luego se le dio las gracias a los estudiantes que participaron y se les dio dulces como premio.

Observaciones:

Se notó que varios estudiantes tenían un concepto erróneo de estos temas, otros no sabían y otros tenían vergüenza de decirlos, en los cursos de 2do y 5to varios de los estudiantes se burlaban de los mismos conceptos y de la clase en general.

Actividad 2: Presentación del tema: sexo, sexualidad, coito

Tiempo: 30 min

Materiales: Computadora, data, diapositivas

Desarrollo:

La practicante explicó con diapositivas que el concepto de sexo es en realidad las características biológicas que los hombres y las mujeres tenemos desde el nacimiento, por ejemplo, los cromosomas que en hombres es XY y en mujeres XX, los genitales que hombres está el pene y en mujeres la vagina, además se les pidió que no se burlen de este concepto y que deben conocer cada cosa con su nombre para evitar tener conceptos equivocados.

Luego se les explico que la sexualidad incluye el comportamiento sexual, las relaciones o la actividad sexual, la intimidad y cómo la persona decide expresarse como hombre o mujer, ambos o ninguno, es decir, la forma en como hablan, se expresan y las relaciones interpersonales.

Por último, se explicó que el coito son las relaciones sexuales, entre los genitales.

Observaciones: Los cursos de 2do se burlan mucho de los conceptos y sé que no le tomaban atención ni importancia a los mismos, los cursos de 3ro y 4to se mostraban más interesados en estos conceptos ya que presentaban más interés y dudas sobre los mismos.

SESIÓN 10:

Temas: Holones de la sexualidad

Objetivo: Generar un espacio para que los estudiantes internalicen el concepto de Holones de la sexualidad

Actividad 1: Dinámica rompe hielo para formar grupos

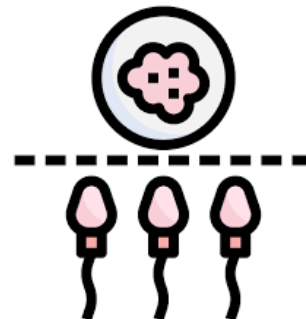
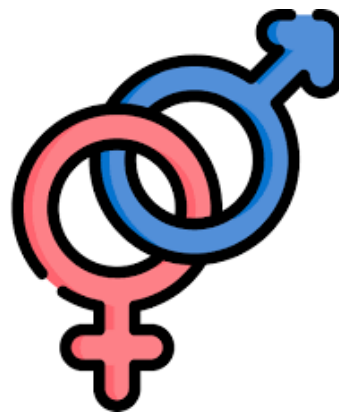
Tiempo: 20 min

Materiales: 4 imágenes que se dividan entre los estudiantes y que se formen 4 grupos

Desarrollo: La practicante inició repartiendo un pedazo de papel con una imagen a cada estudiante, para luego pedirles que completen la imagen y se reúnan los que tengan las otras partes, una vez que completaron la imagen se les pidió que explicaran su imagen, cada grupo explicó su imagen ya que una imagen eran métodos anticonceptivos y decían que estos son para evitar embarazos, otro grupo explicó que estos tenían el signo de hombre y mujer, otro grupo explicó que era una varilla que se pone en el brazo pero no recordaban su nombre, mientras que otro grupo tenía la imagen de la ovulación.

Observaciones:

Se notó que existía bastante desconocimiento sobre los métodos anticonceptivos, así mismo se notó más burla por parte de los estudiantes varones.



Actividad 2: Conociendo los holones de la sexualidad

Tiempo:40 min

Materiales: 4 medios pliegues de papel, marcadores de colores, hojas de colores y cinta

Desarrollo:

La practicante inició explicando que los grupos de las imágenes eran grupo para esta actividad y se les repartió medio pliegue de papel bon y marcadores, se les explicó que los holones de la sexualidad son las partes o subsistemas de la sexualidad y estos se dividen en;

- Reproductividad – Erotismo –Afectividad – Género. Luego se repartió a cada grupo un pedacito de hoja donde decía que holón debían trabajar en su papelógrafo, para luego pasar a explicar adelante lo que habían puesto en sus papelógrafos trabajaron 20 min y luego pasaron a exponerlo, luego el practicante reforzó los conceptos mencionando que:

- Género era identificarse como masculino o femenino, la forma de expresarse a través del rol o papel social.

- La afectividad, es la unión que se establece entre personas que construyen afectos amorosos, amistosos, etc.

- Reproductividad no solo era la capacidad de reproducirse, también se da al generar conocimiento.

- Erotismo es el potencial humano para experimentar y disfrutar las sensaciones placenteras.

Observaciones:

Este fue un tema de mucho interés para varios estudiantes en especial para los de 3ro y 4to, ya que mencionaban que nunca les habían hablado sobre esto, se sintió cierta burla sobre esto con los de 2do, pero ya era menor a la de las anteriores sesiones.

SESIÓN 11:

Tema: Roles sexuales, Identidad sexual y orientación sexual

Objetivo: Romper los esquemas sociales, para que los estudiantes internalicen la equidad de género, además de lograr que conozcan los temas de Roles sexuales, Identidad sexual y orientación sexual

Actividad 1: Rompiendo esquemas

Tiempo: 30 min

Materiales: Cinta, dos medios pliegues de hoja en donde se encuentren dibujados un hombre y una mujer y hojas de colores cortados en cuadrados pequeños.

Desarrollo: La practicante inició explicando en esta sesión se hablarían de los roles sexuales y que éstos eran formas de cómo debían actuar los hombres y las mujeres, que estos roles los impone la sociedad desde hace muchos años atrás, que están presentes desde que nacíamos, puesto que comentaron que los niños juegan con autos y las niñas con muñecas a lo que los estudiantes respondieron que si una niña tenía el cabello corto y jugaba como niño le decían “marimacho”

Luego se les repartió unas hojas donde debían poner un rol social de mujer y otro de hombre, pusieron cosas como: “los hombres no pueden llorar”, “las mujeres deben saber cocinar”, “Los hombres visten de azul, las mujeres de rosa”, “los hombres deben trabajar, las mujeres deben cuidar a los hijos” Una vez que terminaron de escribir pegaron estas hojas en un papelógrafo con el dibujo de hombre y mujer.

También se les explicó que estos roles sexuales se fueron rompiendo con los años y que era importante terminar de romper todos los que aun seguían porque no eran buenos, ya que cada persona es diferente, tiene necesidades y gustos diferentes, por lo cual teníamos que darnos cuenta que el hecho de que un niño juegue con muñecas o una niña que vista de azul realmente no afecta al desarrollo de los mismos.

Observaciones:

Este fue un tema que les gustó y causó impacto en muchos estudiantes, ya que se nota más interés y realmente les gustó aprender sobre los roles sexuales, así mismo los reconocieron fácilmente, los estudiantes de 2do mencionaban que ellos no habían vivido con estos roles sexuales ya que ellos son generación de cristal, mencionan sus comentarios en forma de broma.

Actividad 2: Identificándome

Tiempo:30 min

Materiales: Cinta, papeles cortados en cuadrados y marcadores.

Desarrollo: La practicante inició explicando que la identidad sexual era cómo se identifica alguien independientemente de su sexo biológico. La identidad de género puede fluir entre lo masculino y femenino, no existe una norma absoluta que lo defina y la orientación sexual es cómo se trata del gusto, la atracción y con quién quieres tener relaciones. Las orientaciones sexuales pueden ser: heterosexual (atracción a personas de distinto sexo), homosexual (atracción hacia personas del mismo sexo) y bisexual (atracción a personas de ambos sexos), etc.

Luego se les repartió unas hojas y se les pidió que en una escriban su identidad sexual y en otra su orientación sexual, que ésta era para que ellos se la guarden y era de forma anónima, por lo cual no debían sentir vergüenza.

Observaciones:

Se notó cierta incomodidad por los varones y burlas al hablar del tema, por ello hacían comentarios de gay y lesbianas en forma de burla.

SESIÓN 12

Tema: Derechos sexuales y derechos reproductivos

Objetivo: Informar sobre los derechos sexuales y reproductivos para lograr que los estudiantes internalicen estos.

Actividad 1: Dinámica “El tío chicho se murió”

Tiempo:20 min

Materiales: Dulces

Desarrollo: La practicante inicio con un juego donde los estudiantes debían actuar informando a la persona de su lado que el tío chicho se murió, con emociones como riendo, llorando, a lo chapado, etc. Esto sirvió para poder generar un ambiente más cómodo y relajado y se repartió dulces a todos los que participaron.

Observaciones:

Al comienzo del juego los estudiantes estuvieron tímidos, luego se pusieron extrovertidos y empezaron a reír y querían seguir jugando, pidieron que el juego se vuelva a repetir.

Actividad 2: Reconociendo mis derechos sexuales y reproductivos

Tiempo:30 min

Materiales: Hojas de colores, medios pliegues de papel bond, cinta de pegar, marcadores

Desarrollo: La practicante inicio explicando que en esta sesión se hablaría de derechos sexuales y reproductivos, para lo cual se les preguntó si ¿alguna vez escucharon hablar sobre los derechos sexuales y reproductivos? a lo cual respondieron que no, se dio inicio explicando que estos salían de los derechos humanos y hablaban sobre nuestra sexualidad y cuerpo, también se les explicó que los derechos sexuales eran derechos que nos permitían expresar nuestra sexualidad de forma segura, libre, placentera y con respeto, así mismo se les explicó que los derechos reproductivos existen para garantizar nuestro bienestar físico mental y social en todos los aspectos relacionados a nuestra reproductividad. También se les explicó que no existía en Bolivia alguna ley que garantice esto, ni un listado oficial de los mismos, pero si un artículo que dice que las personas los tienen ese y un listado que maneja CIES.

Luego se les hizo formar grupos y se les repartió hojas con los derechos sexuales y reproductivos mezclados que debían ordenar, luego se les dejó ese listado ordenado correctamente en cada curso.

Observaciones:

Se vio que muchos estudiantes no escucharon hablar nunca sobre estos, temas por lo cual se mostraban muy sorprendidos y empezaron a formar conciencia sobre la importancia de conocer y hablar sobre estos.

Actividad 3: Video sobre los derechos sexuales y reproductivos Tiempo: 10 min

Materiales: computadora, parlante, data

Desarrollo: se presentó un video “conoce tus Derechos sexuales y reproductivos”
<https://youtu.be/PgeS9DU5m5g>

El video habla de la sexualidad es un proceso natural que no debe avergonzarnos, que los derechos sexuales son los que reconocen que nuestros cuerpos son territorios que debemos cuidar y que éstos nos garantizan una sexualidad libre, placentera y segura, debemos mejorar nuestra autoestima y conocimiento para poder tomar decisiones y los derechos reproductivos promueven o garantizan si deseamos o no reproducirnos, derecho a decidir si tener hijos o no, derecho a hacer lo que sientes y que sobre el cuerpo de una persona sólo decide ella.

Luego de presentar el video se explicó a los estudiantes que era importante reconocer que nadie nos puede obligar a hacer algo que no queramos y si lo hacen es ese caso esto se llamaría violación y debe ser denunciada.

Observaciones:

Al finalizar la sesión, algunos estudiantes se acercaron preguntando si en Bolivia existían lugares para ponerse algún método anticonceptivo y cómo funcionaba, se observó esto en los cursos de 5to y 6to. A lo cual se les respondió que la próxima sesión se hablaría de eso, pero que tanto en hospitales como campañas se hace en Bolivia ya sea de forma gratuita o pagando.

SESIÓN 13:

Tema: Métodos anticonceptivos

Objetivo: Formar una toma de conciencia hacia los estudiantes en el tema de métodos anticonceptivos

Actividades para 4to, 5to y 6to de secundaria

Actividad 1: Conociendo los métodos anticonceptivos

Tiempo:30 min

Materiales: computadora, data, libro o papelógrafo visual de métodos anticonceptivos. Y bolígrafos

Desarrollo:

La practicante inició preguntando a los estudiantes sobre los métodos anticonceptivos a lo que respondieron que eran para evitar embarazos, a lo cual se les respondió que, si eran para evitar embarazos no planificados y que también servían para protegerse de enfermedades de transmisión sexual, luego se les pidió que mencionaran algunos de éstos y mencionaron la T de cobre, el condón, la barrilla, etc. Se les explicó que existían ciertos mitos sobre los métodos anticonceptivos, por ejemplo que algunos de estos engordan o dejan estéril a la persona, a lo aclarándoles que eso no es verdad y que en realidad cada cuerpo es diferente y tiene diferentes reacciones hacia estos y que por eso siempre deben asistir a un personal de salud especializado para escoger el mejor método anticonceptivo para la persona, también se

explicó que existe el condón femenino y masculino y que nunca se debían guardar los condones en las billeteras ya que podían ocasionarles daño, también es importante ver las instrucciones y la fecha de caducidad, así mismo se les indicó otros métodos anticonceptivos, también se mencionó que el único método anticonceptivo que funciona como barrera protectora de las enfermedades de transmisión sexual es el condón. A los estudiantes que participaron se les regaló bolígrafos

Observaciones:

En los cursos de 5to se notó cierta incomodidad al hablar de esto por parte de las mujeres y algunas burlas por parte de los hombres.

Actividad 2: Dinámica “publicidad”

Tiempo:30 min

Materiales: 4 medios pliegues de papel bon, marcadores, hojas de color, cinta de pegar.

Desarrollo: Se dividió a los estudiantes en 4 grupos y les pidió que hagan un anuncio para vender un método anticonceptivo, explicando las características del mismo y de una forma creativa, los estudiantes tuvieron la iniciativa de poner mito vs realidad en sus papelógrafos, además de dibujar sus métodos anticonceptivos.

Observaciones:

En los cursos de 5to se vio más participación de los hombres y en los demás cursos fue de forma equitativa.

SESIÓN 14:

Tema: Infecciones de transmisión sexual

Objetivo: Formar conciencia y conocimiento sobre las infecciones de transmisión sexual

Actividades para 4to, 5to y 6to de secundaria

Actividad 1: Frases incompletas

Tiempo: 30 min

Materiales: Hojas con las frases y marcadores

Desarrollo: La practicante inició explicando que en esta sesión se hablaría de las infecciones de transmisión sexual, para esto se inició con una dinámica, se le pido a cada participante

que complete espontáneamente unas frases que estén en las hojas de manera individual, rápida y con sinceridad. Se volvió a repartir de manera aleatoria de modo que cada participante tenga un cuestionario que no sea el suyo. Se leyeron las respuestas y en base a ellas se estableció un análisis de empatía.

Algunos ejemplos:

- 1.-Cuando pienso en el SIDA me viene a la cabeza... (mi amigo)
- 2.-Si supiera que mi vecino o vecina es VIH positivo (no me acerco a ella)
- 3.-Si mi amigo o amiga fuera VIH positivo (Sentiría pena)
- 4.-Si mis padres supieran que mantengo relaciones eróticas reaccionarían (asustados)
- 5.- Si descubriera que yo soy VIH positivo (Me muero)

Se les explicó que no debemos burlarnos de esto, ni de las personas que lo tienen debido a que pasan por momentos difíciles y que si bien muchas enfermedades no tienen cura si tienen un tratamiento con el que pueden vivir, que es importante conocer sobre ellas y formar conciencia.

Observaciones:

Se notó que había más participación de las mujeres, ya que los hombres se burlaban al inicio de la dinámica.

Actividad 2: Conociendo sobre las enfermedades de transmisión sexual Tiempo:30 min

Materiales: data, computadora, folletos

Desarrollo: Se explicó sobre las consecuencias de contraer las infecciones de transmisión sexual, tanto físicas como emocionales, explicando las principales como ser el VIH sida, Gonorrea, etc. Las características y síntomas de cada una de estas, llamando a la reflexión de los estudiantes, para las mismas. se les repartió folletos con imágenes sobre algunas enfermedades, así mismo se les volvió a recalcar la importancia de cuidarse de éstas ya que son enfermedades silenciosas y mortales.

Observaciones: Al finalizar muchos estudiantes preguntaron si podían hacerse exámenes de estas en las clínicas u hospitales, a lo que se les respondió que sí.

SESIÓN 15:

Tema: Toma de decisiones (asertividad)

Objetivo: Incentivar a los estudiantes al uso de asertividad para la resolución de conflictos y toma de decisiones

Actividad 1: Dinámica “Teléfono descompuesto”

Tiempo: 30 min

Materiales: Dos o tres historias cortas (Inventadas por los estudiantes)

Desarrollo: Se dividió a los estudiantes del aula en dos grupos; el primer grupo se puso en fila uno tras otro, el primero de la fila deberá crear una historia sobre alguno de sus compañeros e ir contándosela al compañero que está tras él en el oído y de esta forma hasta llegar al último de la fila. Mientras que el segundo grupo fue haciendo ruido por todos lados para que no logren escuchar bien la historia que se fue contando. Cuando se llega a contar al último estudiante de la fila, éste contó la historia que le llegó y se la comparó con la historia inicial para ver la distorsión que se creó entre los de la fila.

Una vez concluida esta dinámica se realizó un análisis con los estudiantes de cómo estas historias se fueron distorsionando por varias razones (no recordaban bien la historia, no la escucharon bien, etc.) con la idea de generar un análisis sobre los chismes que se crean en las aulas y en colegio en general y cómo estos se pueden ir distorsionando y llegando a generar historias falsas sobre ellos o sus compañeros.

Observaciones: Se pudo observar caras de nostalgia, incomodidad y vergüenza entre los estudiantes una vez que se realizó el análisis, varias de las estudiantes se acercaron a la facilitadora con el fin de expresar que ellas sufrieron varias veces de estos chismes mal contados y cómo esto afectó en su autoestima, al punto de perder amigos o tener que cambiarse de colegio.

Actividad 2: Video sobre el consentimiento

Tiempo: 30 min

Materiales: Data computadora y parlantes

Desarrollo: Se presentó un video a los estudiantes sobre el consentimiento con el título “Consentimiento Sexual Explicado con Te”

<https://youtu.be/E4WTnJCMrH8>

El video habla de una taza de té haciendo referencia al consentimiento, cuando hablamos de preparar una taza de té preguntamos si se le apetece una taza de té a la persona y si la persona dice “sí, claro que sí” sabremos que la persona quiere tomarlo, pero si la persona responde “mmm no estoy muy seguro” entonces podrías hacer el té o no, pero debemos estar conscientes de que ellos pueden no tomarlo y si no quieren no podemos forzarlos a beber y si dicen “No, gracias” entonces no debemos hacerles té, no te puedes enfadar con ellos no lo quieren, también podrían decir “Si” y cuando llega éste podrían no quererlo y está bien las personas podemos cambiar de opinión, pero no debemos obligarlos ni molestarlos por eso, no tenemos derecho, y si están inconscientes no podemos obligarlos a tomarlo, las personas inconscientes no quieren té. Si eres suficientemente consiente de lo ridículo que es obligar a una persona a beber esto, porque es tan difícil de entender esto cuando hablamos de otras cosas.... El consentimiento está primero.

Este video se presentó con el objetivo de crear conciencia sobre el consentimiento y lo importante que es tenerlo en cuenta tanto en cosas simples como tomar una taza de té, como en decisiones más complejas sobre nuestro cuerpo y nuestra vida, por ello se realizó un análisis preguntando a los estudiantes se habían escuchado sobre este concepto y si ahora le Darian importancia.

Observaciones: Se observó que varios estudiantes confundían el concepto de consentir con el de ser consentido, que nunca habían tenido claro lo que era consentir y la importancia del mismo.

En cursos como 2dos y 4tos se notó bajo interés en el tema por parte de los hombres y cierta burla de éste.

SESIÓN 16:

Tema: Mitos del amor romántico

Objetivo: Lograr que los estudiantes internalicen de forma dinámica los diferentes mitos del amor romántico.

Actividad 1: Hablemos del amor romántico

Tiempo: 30 min

Materiales: Computadora, data

Desarrollo: Se inició preguntando a los estudiantes ¿Qué es el amor?, a lo que respondieron que era un sentimiento, el sentir algo por alguien, etc. Se explicó que el amor si era un sentimiento hacia algo, alguien, un vínculo que se crea. Luego se les preguntó qué idea tenían sobre el amor, a lo cual respondieron que pensaban que era bonito, otros que era una pérdida de tiempo.

Se explicó que nuestras ideas sobre el amor se crearon por las películas de Disney o dibujitos, la idea del romanticismo y la toxicidad se fortaleció aún más tras la cuarentena, puesto que se usó y se usa mucho la palabra “tóxico y tóxica” haciendo referencia a sus parejas y normalizando estas actitudes negativas en una relación.

Observaciones: Se observaron actitudes burlonas por parte de los chicos al hablar del amor, algunas preocupaciones por parte de las chicas, así como algunas hacían mención a las parejas del curso cuando se pronunciaba la palabra “toxico”

Actividad 2: Mitos del amor romántico

Tiempo: 30 min

Materiales: Computadora y data

Desarrollo: Se explicó que, tras esta idea errónea del amor, se crearon algunos mitos del amor romántico, son varios, por ejemplo:

“te entrego la llave de mi corazón”

El cual hace referencia a que le entregamos a la otra persona todo de nosotros, nuestro tiempo, espacio, una parte de nuestra vida.

Cuando en realidad es algo que o podemos hacer, ya que nuestra vida sólo nos pertenece a nosotros.

“tú eres mi media naranja”

Creemos que tenemos un alma gemela, un complemento, que necesitamos a alguien para ser felices.

En realidad, nacimos completos, no necesitamos a nadie para ser felices nuestra felicidad solo depende de nosotros

“el amor todo lo puede”

Creemos que en nombre del amor podemos perdonar, que en nombre del amor la persona puede cambiar

El amor no lo puede todo, cuando una persona quiera cambiar debería ser por ella y no por otra persona.

“te celo porque te quiero”

Tenemos la idea de que los celos son signos de amor, que la persona que nos quiere nos debe celar, aunque sea un poco y si no lo hace no nos ama realmente.

Los celos solo son signos de desconfianza, dañan la relación.

Observaciones: Al hablar sobre los mitos del amor romántico se pudo visibilizar que varios de los adolescentes sufrían por amor, que reconocían que eran celosos o que sus parejas eran celosas e incluso usaban la palabra masoquista y que les gustaban que les trataran mal o tratar mal a sus parejas.

SESIÓN 17:

Tema: Violencia en el noviazgo

Objetivo: Generar un espacio de análisis y reflexión para los estudiantes, para que puedan reconocer estas señales positivas y negativas en las relaciones de noviazgo

Actividad 1: explicar “Ciclo de la violencia”

Tiempo: 30 min

Materiales: Data computadora

Desarrollo: Se inició explicando que la violencia que se ve en los matrimonios o parejas, es algo que se puede prevenir ya que cuando uno está empezando la relación con alguien existen ciertos comportamientos que se hacen presentes, como por ejemplo los celos, para esto se les explico el ciclo de la violencia.

Se explicó que en la primera fase “elaboración de la tensión” se ve que; la persona es agresiva psicológicamente, es decir nos insulta, minimiza nuestros logros, se burla de una o uno, etc.

En la fase de “explosión violenta y agresión” es cuando además de haber violencia psicológica vemos la violencia física, primero empujones “jugando”, luego agresiones más fuertes o violentas, incluso violencia sexual.

Por último, la fase “luna de miel” vemos que una vez que haya sucedido la agresión la persona nos pide perdón, con una rosa, un chocolate, una manilla, nos promete que no volverá a pasar, luego los siguientes días, semanas o mes se hacen hermosos y vemos “cambios” hasta que la agresión vuelve a suceder, volviéndose un círculo vicioso y más peligroso.

Es por ello que se debe estar alerta ante estas señales violentas.

Observaciones: Se visibilizó que el lenguaje corporal de algunas chicas o parejas era como de asustada o que se daban cuenta que ellas vivían eso, lo reconocían de alguna forma y se encontraban más calladas o con mirada baja.



Actividad 2: Banderas verdes y rojas (para reconocer las señales de violencia en el noviazgo)

Tiempo: 30 min

Materiales: Banderitas rojas y banderitas verdes

Desarrollo: La dinámica consistió en repartir una bandera de papel verde y una roja a cada estudiante, se explicó que las banderas rojas representaban las acciones señales de violencia o acciones negativas en el noviazgo como, por ejemplo; que te revise el celular, que te prohíba ver a tus amigos o familia, que minimice tus emociones, etc. Y las banderas de color verde representan las cosas positivas de una relación, por ejemplo; que te apoye en tus sueños, que haya comunicación asertiva, respete tus espacios, etc.

Luego de esta explicación se les pidió que dieran ejemplos de banderitas rojas, y los demás levantarán la banderita roja si pensaban que era una banderita roja, salieron ejemplos como; que me cele, que controle mi forma de vestir, que me pegue, que me insulte, que me pida mi ubicación cada que salgo, etc. Luego se les pidió que dieran ejemplos de banderitas verdes y de igual forma levante su banderita verde si pensaban que era verde, salieron ejemplos como; que me acompañe en los festivales de danza, que se alegre por mis logros, que haya fidelidad, etc.

Se explicó la importancia de tener en cuenta estas banderitas rojas y verdes en nuestras relaciones de noviazgo y si vemos signos de alerta tengamos en cuenta, que estas acciones nos pueden llevar a entrar en un círculo de la violencia, por lo que debemos buscar ayuda psicológica para lograr superar la situación.

Observaciones: Durante la dinámica se observó que en los cursos había algunos jóvenes que se tomaban a broma estas banderitas rojas, de igual forma se vio que otros no querían participar y que las señoritas bajaban la mirada ante algunas de estas señales de violencia.

SESIÓN 18:

Tema: Violencia en el noviazgo

Objetivo: Generar una reflexión entre los estudiantes sobre la violencia en el noviazgo.

Actividad 1: Canciones de amor

Tiempo: 30 min

Materiales: cuatro canciones (El verdadero amor perdona, ciega sorda muda, con los ojos cerrados, El perdón) y resaltadores

Desarrollo: Se les pidió a los estudiantes que se enumeraran del 1 al 4, para formar 4 grupos, luego se reunió a cada grupo en un lugar, se repartió la letra de una canción y un resaltador a cada grupo, para pedirles que reconozcan frases similares y en relación a los mitos del amor romántico que se trabajó antes y las resalten.

Cuando los grupos terminaron de reconocer estas frases, las compartieron al curso, por ejemplo; de la canción “El perdón” de Enrique Iglesias, la frase “el verdadero amor perdona, no abandona, no se quiebra” hace referencia a que el amor todo lo puede y es algo falso, porque el amor no debería soportar todo. De esta forma cada grupo fue expresando lo que habían encontrado.

Observaciones: Se vio que había algunas señoritas que no participaban, eran más calladas, miraban hacia abajo, etc. En los 2dos se notó que tomaban a burla este tema de las canciones.

Actividad 2: Noviazgo sin violencia

Tiempo: 30 min

Materiales: Computadora, data, parlantes, video

Desarrollo: Para reforzar el tema se presentaron dos videos sobre la violencia en el noviazgo: video “Noviazgo SIN Violencia”

<https://youtu.be/t6UxJpJeycY>

El video explica que no todo en los noviazgos son como pensamos, en ocasiones durante la relación de este ejemplo Pedro intentará controlar a Ana, ¿conoces que existe violencia en el noviazgo? La violencia entre las relaciones de noviazgo se define como todo ataque intencional de tipo, psicológico, físico o sexual de un miembro de la pareja contra el otro. Pero ¿Cómo se manifiesta la violencia en el noviazgo? Si te revisa el celular sin tu consentimiento, si controla tu forma de vestir no es amor es control, si te humilla, si te agrede físicamente no es amor, es violencia, si te aleja de las personas que quieres no es amor, es egoísmo, luego de la agresión, el maltratador pedirá perdón y tratará de justificar su acto. Recuerda; un noviazgo se trata de compartir, cuando hay violencia no hay amor. Elabora tu plan de vida con metas y sabrás como orientar tu relación de pareja.

video “Noviazgo sin violencia”

<https://youtu.be/H8ul7lpGvoI>

El video explica que; En Ecuador 6 de cada 10 mujeres han sufrido alguna forma de violencia, como psicológica, emocional, física, económica y sexual. Existen otras formas de control que si las dejamos avanzar te restan control sobre tu vida y la otra persona ejerce poder y control sobre ti, el 50% de la violencia en el matrimonio tiene sus inicios en el noviazgo, por ello debemos tener en cuenta el violento metro para ver si tu relación va mal.

Luego de ver el video se realizó un análisis con los estudiantes en el cual algunos compartieron, su experiencia de cuando vivieron violencia en sus anteriores noviazgos, o en forma de broma lo expresaban.

Observaciones: Se pudo observar cómo les afecta a los adolescentes los intereses amorosos, varios estudiantes mencionaron que no pueden olvidar a sus ex parejas por más daño que les hayan hecho, otras que solo están con su pareja actual por necesidad de tener a alguien.

SESIÓN 19:

Tema: Proyecto de vida

Objetivo: Lograr que los estudiantes conozcan y realicen su proyecto de vida

Actividad 1: Dinámica de las cadenas

Tiempo: 30 min

Materiales: Ninguno

Desarrollo: Se realizó una dinámica rompe hielo, la cual consiste en formar un círculo con los estudiantes y pedirles que crucen los brazos y agarren así la mano de los compañeros que tengan a cada lado, luego deberán dar la vuelta sus manos sin soltarse. Una vez que los estudiantes realizaron esta dinámica se les pidió que contaran su experiencia con la misma, algunas de sus respuestas fueron; “me gustó, pero entre en pánico”, “me enojó no poder, soy muy competitiva”, etc.

Observaciones: Se pudo observar estrés, ansiedad, enojo, varios sentimientos negativos al no poder realizar la dinámica ya que varios eran muy competitivos.

Actividad 2: Viendo mi futuro

Tiempo: 30 min

Materiales: Computadora, data. Hojas y marcadores.

Desarrollo: Se explicó lo que era un proyecto de vida; El proyecto de vida implica lograr un objetivo para el que se deben seguir ciertos pasos que permitan alcanzarlo. Por ejemplo: Juan quiere ser un gran ingeniero, graduándose con un buen promedio para luego poder trabajar en una empresa importante. Lo que hará será estudiar para recibirse a tiempo, esforzarse para sacar buenas calificaciones y luego ganar experiencia para poder ingresar más adelante a la empresa deseada.

Algunos valores esenciales que ayudarán en el logro de los objetivos personales son el respeto por la vida, por el prójimo, por el entorno, por uno mismo, la solidaridad, la perseverancia, la honestidad y la confianza.

Luego de dar esta explicación se les repartió hojas y marcadores, pidiendo que realizaran su proyecto de vida, esta fue una tarea que se llevaron para realizar en sus casas.

Observaciones: Se vio que varios estudiantes nunca habían pensado en su proyecto de vida, se les dificultaba pensar en que querían hacer y lograr más adelante en sus vidas, tenían miedo a elegir mal o temían al compromiso de elegir algo.

SESIÓN 20:

Tema: Proyecto de vida

Objetivo: Lograr que los estudiantes conozcan y realicen su proyecto de vida

Actividad 1: Reforzar los proyectos de vida

Tiempo: 60 min

Materiales: Ninguno

Desarrollo: Se pidió a los estudiantes que quisieran puedan pasar al frente a presentar su proyecto de vida, algunos de los voluntarios nos explicaron que querían ser Ingenieros informáticos, otros que querían varias profesiones, puesto que querían dar lo mejor a sus familias y cuidar de ellas en algún momento.

Las prestaciones fueron muy enriquecedoras ya que varios de los estudiantes pensaban que no podían lograra plasmar sus ideas bien, pero si lo decían hablando incluso estos llegaban a aclarar su mente.

Observaciones: Se pudo observar que varios de los estudiantes tienen una carga familiar, ya que consideran que ellos deben mantener a su familia, sienten culpa si se distraen en otras cosas como el amor y piensan que es una pérdida de tiempo, muchos no tienen claro lo que quieren lograr y les cuesta plasmar alguna idea.

SESIÓN 21:

Tema: Planificación familiar

Objetivo: Lograr que los estudiantes construyan conocimiento sobre la importancia de la planificación familiar.

Actividades para 4to, 5to y 6to de secundaria

Actividad 1: Planificando

Tiempo: 60 min

Materiales: Hojas de colores y bolígrafos

Desarrollo: Se explicó a los estudiantes que la planificación familiar según la Organización Mundial de la Salud se define como “La planificación familiar permite a las personas tener el número de hijos que desean y determinar el intervalo entre embarazos” También es conocido como otro método anticonceptivo ya que con este deciden si tener o no hijos en el futuro, que hacer para cuidarse, en qué momento de su vida desearían tenerlos. Que es algo que complementa al proyecto de vida. Es por ello que en algún momento de su vida en el futuro puedan tener en claro su planificación familiar.

Para reforzar este concepto se les pidió que escribieran cómo debería ser una planificación familiar. Por ejemplo: si yo quisiera tener hijos a los 30 años, cuantos hijos desearía tener, con que intervalo de tiempo, cómo me cuidaría para no tenerlos antes, qué método anticonceptivo podría usar. Y escriban ejemplos como esos en sus hojas.

Luego de realizar esta actividad algunos de los estudiantes escribieron ejemplos como: No quiero tener hijos, por lo cual podría usar preservativos, pastillas o algún método anticonceptivo de por vida. Quisiera tener hijos a los 32 y para ello debo asistir a una ginecóloga para que me oriente como cuidarme. Quiero ser mamá a los 25, pero antes quiero tener una carrera, por lo cual quisiera cuidarme con el implante hormonal, etc.

Se reforzó esto explicando la importancia de la misma, ya que es algo que nos ayuda a decidir sobre nuestra vida, nuestro cuerpo, es por ello que estas decisiones son muy importantes.

Observaciones: Se vio que fue un tema que les llegó más a las chicas, ya que algunos jóvenes decían que no querían tener hijos, pero no mencionaban como cuidarse, otros jóvenes de los 6tos se mostraban más interesados en aprender cómo cuidarse o dónde asistir para tener más orientación al respecto.

SESIÓN 22:

Tema: Aplicación del post test

Objetivo: Aplicar el cuestionario de conocimientos para obtener el nivel de conocimiento al finalizar el programa

Actividad 1: Aplicar el Post test

Tiempo: 60 min

Materiales: Hojas con el post test

Desarrollo: La practicante explicó a los estudiantes que realizarían una pequeña evaluación para saber cuánto habrían aprendido a lo largo de estas sesiones, la misma era de forma anónima y no valía nota, sin embargo, la cual era de mucha ayuda para la practicante, por lo cual se les pedía que respondan con madurez y si tenían alguna duda se les explicaría.

Se repartieron las hojas y se fue explicando como llenarlas, luego se recogieron las hojas y se agradeció a los estudiantes.

Observaciones: Se visibilizó que los estudiantes ya no tenían tantas dudas como cuando se aplicó el pre test, puesto que ya tenían más conocimiento de los conceptos. Así mismo se vio que varios se portaban de forma más madura.

Actividad 2: Cierre y agradecimiento

Tiempo: 30 min

Materiales: Ninguno

Desarrollo: Se agradeció a los estudiantes por haber prestado atención, por haber participado y colaborado con la aplicación del programa, recalando la importancia del mismo para sus vidas, ya que es importante tener conocimiento y formar valores para poder tomar decisiones sobre lo que van a hacer en un futuro.

Se agradeció a los maestros por haber proporcionado algunas de sus clases para llevar a cabo los talleres, al director y plantel docente por haber accedido a la aplicación de la practica institucional en la unidad educativa.

Observaciones: Los estudiantes agradecieron por los talleres, puesto que mencionaban que les había cambiado la vida y que tenían otra perspectiva.

Los profesores agradecieron por emplear este programa en la Unidad Educativa puesto que consideraban que es importante tocar estos temas con adolescentes. El director pidió que más practicantes fueran al establecimiento a futuro.

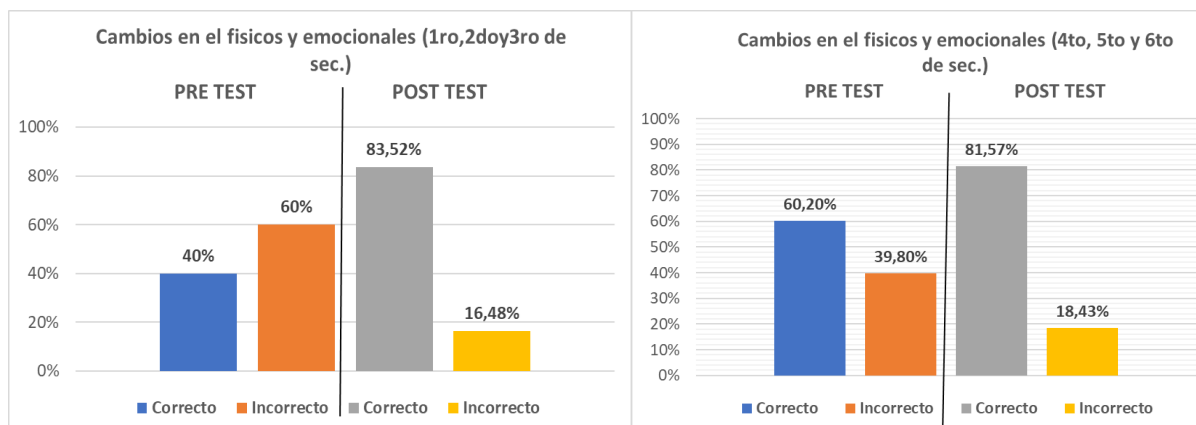
6.3 Análisis comparativo de resultados del pre y post test

En respuesta al tercer objetivo “Evaluar la efectividad del programa en los estudiantes aplicando un Post test” se presentan los siguientes resultados.

Cuadro N.º9. Área: Cambios físicos y emocionales

N.º	1ro, 2do y 3ro de secundaria	Pre Test				Post Test			
		R.C.		R.I.		R.C.		R.I.	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	¿Está bien sentirme molesto/a y no saber por qué?	98	58%	72	42%	135	79,4%	35	20.6%
26	¿Reconozco los cambios físicos por los que pase y estoy pasando?	124	73%	46	27%	150	88,2%	20	11.8%
27	¿Los cambios emocionales son rebeldía?	85	50%	85	50%	131	77,1%	39	23%
N.	4to.5to y 6to de secundaria	Pre Test				Post Test			
		R.C.		R.I.		R.C.		R.I.	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	Reconozco los cambios físicos y emocionales por los que pasaré	180	66%	91	34%	220	81,2%	51	18,8%
2	¿Se qué es el acné?	88	32%	183	68%	230	84,9%	41	15,1%
3	¿Me hablaron sobre la menarca o menarquia?	33	12%	238	88%	248	91,5%	23	8,5%
4	¿Me hablaron sobre el cambio de voz que sufren los hombres?	188	69%	83	31%	217	80,1%	54	19,9%
5	¿Está bien sentirme molesto/a y no saber por qué?	108	40%	163	60%	203	75%	68	25,2%
6	¿Si estoy molesto/a, puedo expresar con palabras lo que me molesta?	51	19%	220	81%	240	88,7%	31	11.4%

Gráfico 6. Área: Cambios físicos y emocionales



De acuerdo a los datos obtenidos en el post test en el área de cambios físicos y emocionales se ve un notorio cambio ya que en 1ro, 2do y 3ro de secundaria, las respuestas correctas aumentaron a un 83,52% y las respuestas incorrectas bajaron a un 16,48%. En los cursos de 4to, 6to y 6to de secundaria las respuestas correctas aumentaron a un 82,35% y las respuestas incorrectas bajaron a un 17,65%, lo que refleja que los estudiantes luego de participar en el programa lograron alcanzar un buen nivel de conocimiento sobre los cambios físicos y emocionales, demostrando de esta manera que es muy importante que la atención al adolescente se realice de forma integral ya que esto permite reforzar su autoestima y evitar

algunos de los riesgos propios de la edad como el embarazo adolescente, la depresión, los trastornos de la alimentación o problemas de adaptación y convivencia, etc. (Tamayo, 2023)

Revisando los ítems del cuestionario es evidente que respondieron 88,2% de manera correcta a la pregunta: *¿Reconozco los cambios físicos por los que pase y estoy pasando?*, el programa permitió reconocer que es importante hablar de los cambios físicos conforme la persona va creciendo, proporcionando más información, sobre como su cuerpo y su mente cambiaran, que estos cambios son naturales y que todos merecemos respeto, no inquietarse, ni juzgar el físico de nadie, evitar comparaciones con otros adolescentes ya que no todos se desarrollan igual, algunos van más rápido y otros más lento, esto no tiene por qué alarmarlos, aprender sobre higiene y el reconocer cuando se sienten bien y cuando no, es vital para la persona, ya que esto le permite expresarse más abiertamente.

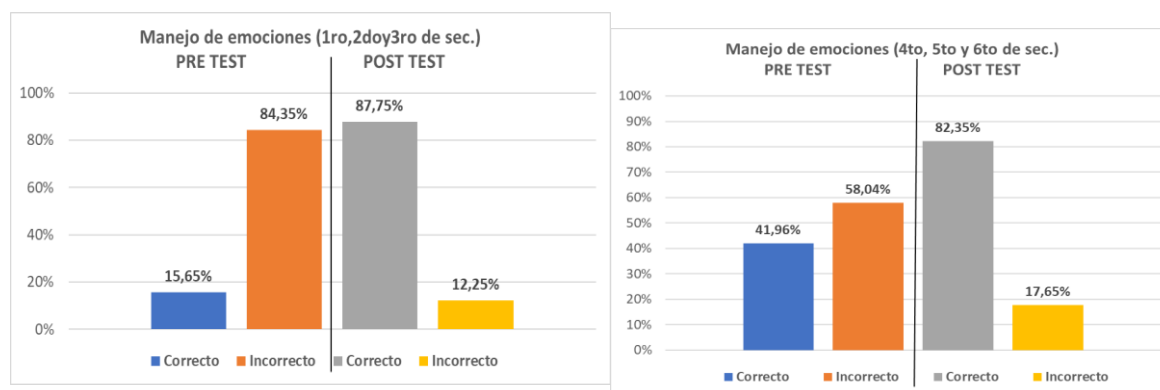
Dentro del programa aplicado a los estudiantes los temas y videos proyectados apoyaron al mejor conocimiento de los diferentes aspectos tratados, especialmente con respecto a los cambios físicos y emocionales fueron muy instructivas las primeras 6 sesiones, ya que las actividades desarrolladas, permitieron una mirada hacia dentro de sí mismos, aprendieron a reconocerse y aceptarse desde una perspectiva novedosa, de manera didáctica y participativa, se generó el diálogo y la participación, generando mayor entendimiento y aceptación.

De igual manera a la pregunta: *¿Me hablaron sobre la menarca o menarquia?*, las respuestas correctas alcanzaron el 91,5%, demostrando que ahora sí los estudiantes conocen el término médico a cabalidad, recordando que siempre es mejor hablar de cada aspecto con el nombre que tiene sin ponerle mote o sobrenombres que muchas veces confunden o avergüenzan. Otro alto porcentaje se registró con 88,7% repuestas correctas a la pregunta; *¿Si estoy molesto/a, puedo expresar con palabras lo que me molesta?*, ya que a través de las dinámicas y participación de los adolescentes en las diferentes actividades del programa se aportó indirectamente al desenvolvimiento y afirmación de su autoestima, al crear un ambiente de respeto y escucha activa de todos los participantes, además aprendieron sobre las emociones y el manejo adecuado que podemos tener sobre uno mismo, ya que no es válido ni la única opción el responder con golpes o violencia cuando uno se siente enojado, sino que a través del uso de la palabra se puede llegar a mejor entendimiento y dar soluciones valaderas a los conflictos que se puedan suscitar.

Cuadro N.º10. Área: Manejo de emociones

N.º	1ro, 2do y 3ro de secundaria	Pre Test				Post Test			
		R.C.		R.I.		R.C.		R.I.	
		F	%	F	%	F	%	F	%
10	¿Se qué es la comunicación asertiva?	43	16%	228	84%	248	91,5%	23	8,5%
11	¿Se pueden solucionar los problemas hablando?	98	36%	173	64%	201	74,2%	70	25,8%
12	¿Reconozco los métodos de resolución de problemas?	24	9%	247	78%	256	94,5%	15	5,5%
16	¿Conozco las técnicas de relajación?	37	14%	234	86%	224	82,7%	47	17,3%
17	¿Tengo herramientas para manejar mis emociones?	10	4%	261	96%	260	95,9%	11	4,1%
N.º	4to.5to y 6to de secundaria	Pre Test				Post Test			
		R.C.		R.I.		R.C.		R.I.	
		F	%	F	%	F	%	F	%
28	¿Reconozco los métodos de resolución de conflicto?	98	58%	72	42%	120	70,6%	50	29,4%
29	¿Conozco técnicas de respiración?	46	27%	124	73%	144	84,7%	26	15,3%
30	¿Tengo herramientas para el manejo de emociones?	70	41%	100	59%	156	91,8%	14	8,2%

Gráfico 7. Área: Manejo de emociones



En el área de manejo de emociones se puede ver un gran cambio en los datos obtenidos en el pre test en comparación con los datos del pos test, ya que en los cursos de 1ro, 2do y 3ro las respuestas correctas aumentaron un 87.75% y las respuestas incorrectas bajaron a un 12,65%, en los cursos de 4to, 5to y 6to los datos en respuestas correctas aumentaron a un 82,35% y las respuestas incorrectas bajaron a un 17,65%. De acuerdo a estos datos se puede verificar que los estudiantes obtuvieron un mayor nivel de conocimiento y lograron obtener herramientas para gestionar mejor sus emociones, así lo comprueba el 95,9% de respuestas

correctas al ítem: *¿Tengo herramientas para manejar mis emociones?*, manejar las reacciones emocionales significa escoger cómo y cuándo expresar las emociones que sentimos, las personas que hacen un buen trabajo en el manejo de sus emociones saben que es saludable expresar sus sentimientos, pero importa saber cómo y cuándo expresarlos.

94,5% respondieron correctamente a la pregunta: *¿Reconozco los métodos de resolución de problemas?*, tal como dijo Daniel Goleman, autor del libro *Inteligencia emocional*: “La habilidad de hacer una pausa y no actuar por el primer impulso, se ha vuelto un aprendizaje crucial de la vida”. Además, el control que aplicamos sobre nuestras emociones tiene beneficios como, por ejemplo, mejora el bienestar emocional, sube la autoestima, aumenta la concentración, ayuda en la toma de decisiones, permite controlar el estrés en situaciones que se debe actuar bajo presión, ayuda a mantener la calma y a pensar con mayor claridad y permite hacer frente a situaciones difíciles con eficiencia (Centro de estudio en psicología , 2019).

Es importante ir agregando herramientas sobre el manejo de emoción a los adolescentes a medida que van desarrollándose, generar lazos de confianza entre padres e hijos, cabe recalcar que estas herramientas para manejar las emociones solo son funcionales si la persona las aplica de forma consciente.

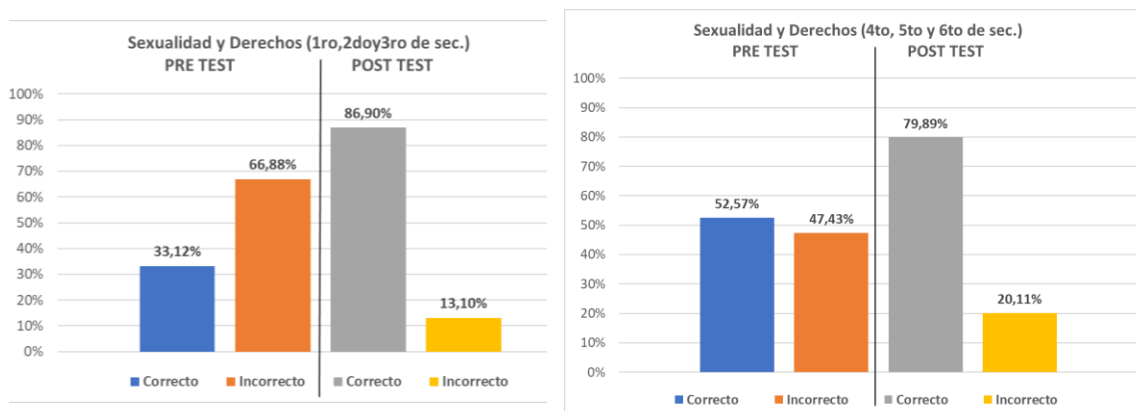
Si bien al inicio de la práctica el porcentaje de respuestas correctas al ítem: *¿Sé que es la comunicación asertiva?* fue demasiado bajo, podemos constatar que luego, al finalizar el programa nos encontramos con el 91,5% de estudiantes que ya conocen el término y saben lo importante que resulta aplicar en sus vidas este tipo de comunicación.

Durante el desarrollo del Programa, se aplicaron en las sesiones 7 y 8 diversas técnicas para reconocer las emociones, aprender a sentirlas, afrontarlas y expresarlas, así como técnicas de relajación y respiración para el manejo de emociones, por ello el 84% de los estudiantes respondieron afirmativamente a la pregunta: *¿Conozco técnicas de respiración?*, ya que en aula se realizaron demostraciones y ejercicios destinados a demostrar y aplicar diferentes técnicas para el manejo de emociones.

Cuadro N.º11. Área: Sexualidad y derechos

N.º	1ro, 2do y 3ro de secundaria	Pre Test				Post Test			
		R.C		R.I.		R.C.		R.I.	
		F	%	F	%	F	%	F	%
18	¿Sé que son los holones sexuales?	44	16%	227	84%	256	94,5%	15	5,5%
7	¿Considero que sólo las mujeres cocinan rico?	178	66%	93	34%	201	74,2%	70	25,8%
8	¿Tengo conocimiento sobre los centros AIDAJ?	71	26%	200	74%	234	86,4%	37	13,6%
9	¿Tengo conocimiento sobre los derechos sexuales y reproductivos?	66	24%	205	76%	251	92,6%	20	7,4%
N.º	4to.5to y 6to de secundaria	Pre Test				Post Test			
		R.C.		R.I.		R.C.		R.I.	
		F	%	F	%	F	%	F	%
4	¿La identidad sexual la adquirimos desde el momento del nacimiento?	96	56%	74	44%	106	62,4%	64	37,6%
5	¿El coito es igual al sexo?	108	64%	62	36%	150	88,2%	20	11,8%
6	¿Consideras que sólo las mujeres cocinan más rico?	136	80%	34	20%	140	82,6%	30	17,6
7	¿Tengo conocimiento sobre los centros AIDAJ?	69	59%	101	41%	120	70,6%	50	29,4%
8	¿Tengo derecho a la información completa sobre la sexualidad y decidir con quién quiero compartir mi vida sexual?	114	67%	56	33%	144	84,7%	26	15,3%
9	¿Sé cuáles son mis derechos sexuales y reproductivos?	78	46%	92	54%	120	77,6%	38	22,4%
10	¿Los métodos anticonceptivos hormonales provocan aumento o disminución de peso en mujeres?	79	49%	91	54%	145	85,3%	25	14,7%
11	¿Hay días en los que las mujeres tienen menos riesgo de embarazarse?	87	51%	83	49%	124	72,9%	46	27,1%
12	¿En las relaciones sexuales coitales, si el hombre eyacula fuera de la vagina de la mujer puede quedar embarazada?	74	44%	96	56%	130	76,5%	40	23,5%
13	¿Las infecciones de transmisión sexual solo se contagian a través de la penetración?	54	32%	116	68%	147	86,5%	23	13,5%
14	¿En la primera vez que se tienen relaciones coitales no termino embarazada?	88	52%	82	48%	156	91,8%	14	8,2%

Gráfico 8. Área: Sexualidad y derechos



En el área de sexualidad y derechos se puede observar que en los cursos de 1ro, 2do y 3ro de secundaria las respuestas correctas subieron a un 86,90% y las respuestas incorrectas bajaron a un 13,10%, en el caso de 4to, 5to y 6to de secundaria las respuestas correctas subieron a un 79,89% y las respuestas incorrectas bajaron a un 20,11%. Según estos datos se puede evidenciar que aumentó significativamente el nivel de conocimiento en estas áreas, por ejemplo, los adolescentes reconocen los conceptos básicos en sexualidad, conocen los derechos sexuales y reproductivos y la importancia de estos.

Estos resultados son producto de lo aprendido durante el programa, ya que en el mismo se desarrollaron seis sesiones (9,10,11,12,13y14) con diversas actividades y dinámicas interactivas donde se enseñaron diferentes conceptos que fueron desglosados de manera que los estudiantes aprendieron, salieron de dudas, reforzaron lo que ya conocían y sobre todo se rompió el tabú y la vergüenza al nombrar las partes íntimas del cuerpo humano.

Stanbury es una activista feminista de coordinación que trabaja como Coordinadora de Promoción en CHOICE for Youth and Sexuality, una ONG con sede en Holanda la cual señala que, tener acceso a salud y derechos sexuales y reproductivos puede reducir los matrimonios de niños, los embarazos en la adolescencia y prevenir la transmisión de infecciones por transmisión sexual (Naciones Unidas, 2021).

Se debe tener en cuenta que los adolescentes al conocer la realidad de las enfermedades de transmisión sexual, la importancia de los métodos anticonceptivos, los ayuda a prevenir

embarazos adolescentes y tener mejor autoestima al momento de tomar decisiones en relación a sus cuerpos.

Antes de iniciar el programa una gran mayoría no conocía algunos términos, como por ejemplo el del ítem que dice: *¿Sé que son los holones sexuales?*, al finalizar el mismo encontramos que el 94,5% de los estudiantes respondieron correctamente, significando que este y otros términos ahora forman parte de su léxico, lo que ayudará a un mejor entendimiento y el apropiado manejo de su sexualidad.

Otro factor con un aumento significativo de respuestas correctas, fue el referido a: *¿Tengo conocimiento sobre los derechos sexuales y reproductivos?*, que alcanzó 92,6%, sugiriendo que ahora los estudiantes tienen el suficiente conocimiento al respecto, por lo tanto, es más posible el cuidado de sí mismos.

Era evidente la confusión y desconocimiento que tenían al dar respuesta a la pregunta: *¿El coito es igual al sexo?*, ya que consideraban dos términos que significaban lo mismo: tener relaciones sexuales, tras las sesiones destinadas llegaron a adquirir el conocimiento cabal de los términos, ahora el 88,2% reconoce la diferencia que hay entre uno y otro, ya que el coito se define como la cópula o unión sexual entre dos individuos de distinto sexo, es una parte de la relación sexual, e involucra la participación de los órganos genitales externos o internos, mientras que sexo es el conjunto de las características que definen los individuos de una especie dividiéndolos en masculinos y femeninos, y hacen posible la reproducción genética.

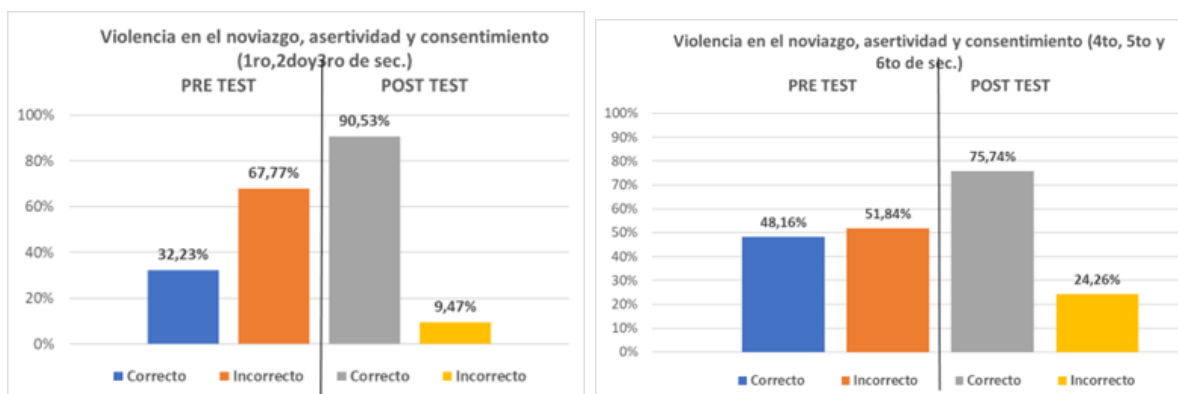
Otra duda que era prevalente entre los estudiantes estaba referida a: *¿En la primera vez que se tienen relaciones coitales no termino embarazada?*, en cuanto la creencia popular de que en la primera vez que se tienen relaciones coitales no se podría efectuar un embarazo, falsedad que en muchos casos ocasionó embarazos no deseados, durante el programa se explicó que después de su primera ovulación, una mujer es fértil durante unos seis días cada mes. Si una mujer tiene relaciones sexuales durante estos días, puede quedar embarazada, incluso si tiene sexo por primera vez. A la vez se enseñó que el hombre es fértil desde cuando tiene una eyaculación por primera vez. Conocimiento que generó bastante interés y nerviosismo entre los adolescentes, comprobando una vez más la importancia de enseñar dichos aspectos de manera clara y oportuna. En el pos test se observa que el 91,8% de los

estudiantes respondieron de manera correcta, lo que demuestra que ahora cuentan con la información adecuada.

Cuadro N.º12. Área: Violencia en el noviazgo, asertividad y consentimiento

N.º	1ro, 2do y 3ro de secundaria	Pre Test				Post Test			
		R.C.		R.I.		R.C.		R.I.	
		F	%	F	%	F	%	F	%
10	¿Se qué es la comunicación asertiva?	78	29%	193	71%	234	86,4%	37	13,6%
13	¿Conozco sobre los mitos del amor romántico?	88	32%	183	68%	256	94,5	15	5,5%
14	¿Se qué es el consentimiento?	96	35%	175	65%	246	90,8%	25	9,2%
N.º	4to.5to y 6to de secundaria	Pre Test				Post Test			
		R.C.		R.I.		R.C.		R.I.	
		F	%	F	%	F	%	F	%
15	¿Se qué es el consentimiento?	82	48%	88	52%	121	71,2%	49	28,8%
16	¿Tengo conocimiento sobre la comunicación asertiva?	98	58%	72	42%	134	78,8%	36	21,2%
17	¿Está bien que mi pareja esté con sus amigos/as y no me responda los mensajes?	46	27%	124	73%	130	76,5%	40	23,5%
18	¿Siempre debo confiar a mi pareja, porque el amor todo lo puede?	82	48%	88	52%	124	72,9%	46	27,1%
19	¿Se qué son los mitos del amor romántico?	69	59%	101	41%	144	84,7%	26	15,3%
20	¿Mi pareja puede controlar mi forma de vestir?	114	67%	56	33%	150	88,2%	20	11,8%
21	¿Está bien jugar a empujones con mi pareja? (si no tienes pareja, lo harías con tu futura pareja)	85	50%	85	50%	107	62,9%	63	37,1%
22	¿El (la) novio (a) puede revisar mis redes sociales porque es una muestra de que le importo?	79	46%	91	54%	120	70,6%	50	29,4%

Gráfico 9. Área: Violencia en el noviazgo, asertividad y consentimiento



De acuerdo a los datos obtenidos en el post test en los cursos de 1ro, 2do y 3ro de secundaria las respuestas correctas subieron a un 90,53% y de igual forma en los cursos de 4to, 5to y 6to de secundaria las respuestas correctas subieron a un 75,74%. Evidenciando que los estudiantes ahora pueden reconocer los mitos del amor romántico que han sido trabajados durante el programa de Educación Sexual Integral mediante ejemplos y dinámicas activo-participativas donde los estudiantes reconocieron frases o situaciones en las que existen mitos del amor romántico y de situaciones de violencia en el noviazgo a través de la dinámica de las banderas rojas y verdes.

Así mismo reconocen la importancia de la asertividad para comunicarse de una forma más óptima dentro de sus vínculos afectivos, ya sea con familia, amigos o parejas sentimentales. De igual forma lograron reconocer el concepto de consentimiento a través de un video llamado “el consentimiento, explicado con una taza de té” el cual fue muy relevante para que los estudiantes tuvieran este concepto claro, para respetar las decisiones de los demás y validar sus opiniones ante las diferentes situaciones por las que atraviesa cada uno.

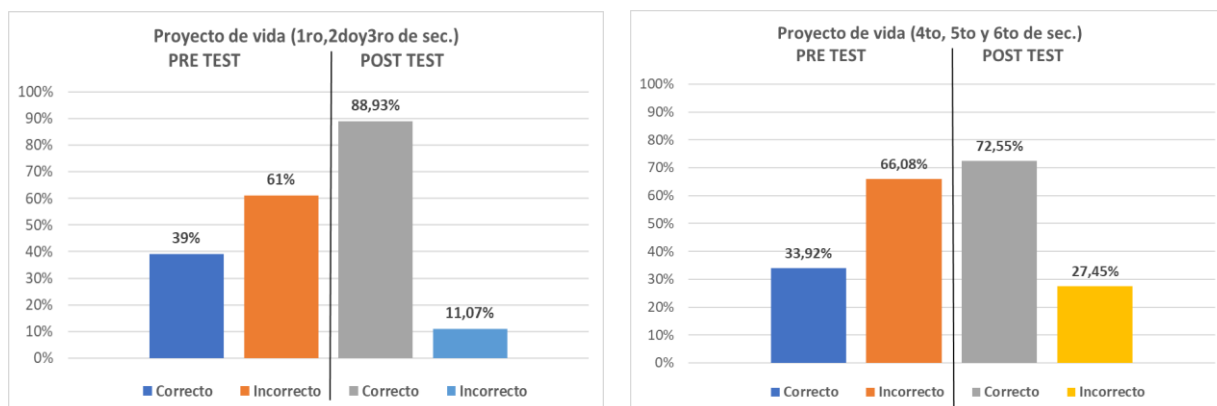
En la pregunta “¿Conozco sobre los mitos del amor romántico?” se obtuvo un mayor porcentaje en 1ros, 2dos y 3ros en comparación a 4tos, 5tos y 6tos con una diferencia de 94,5% y 84,7% de respuestas correctas respectivamente y en la pregunta “¿Se qué es el consentimiento?” un 90,8% y 70,8% de respuestas correctas respectivamente, reflejando una mayor comprensión en los primeros cursos del nivel secundario, esto debido a que los más jóvenes aprenden de forma visual y los cursos superiores de forma dinámica.

Mediante 4 sesiones con sus diferentes actividades el Programa implementado sirvió para desarrollar los temas sobre violencia en el noviazgo, asertividad y consentimiento; por ejemplo, para hacer comprender la importancia del consentimiento sexual se proyectó un video con la alegoría de ofrecer una taza de té, a tal ofrecimiento se podía aceptar o no, haciendo notar que cada quien puede responder como mejor le plazca; al hablar del amor romántico se trató el término “toxico” con el que comúnmente se designan las relaciones posesivas o apegos insanos; se realizó una dinámica donde se reflexionó sobre algunos mitos sobre el amor romántico, que resultó muy interesante y reafirmó el empoderamiento y amor propio; otra actividad muy interesante resulto cuando se habló sobre la violencia en el noviazgo, se explicó el ciclo de violencia, algunas señales que es bueno saber reconocer; en la dinámica donde se analizaron las letras de algunas canciones se consiguió captar la atención y participación de los estudiantes que aportaron de manera vivencial, durante las sesiones se expusieron videos, se escuchó música, realizaron dinámicas, dibujos y plenarias participativas que coadyuvaron a la adquisición de conocimientos.

Cuadro N.º13. Área: Proyecto de vida

N.º	1ro, 2do y 3ro de secundaria	Pre Test				Post Test			
		R.C.		R.I.		R.C.		R.I.	
		F	%	F	%	F	%	F	%
15	¿Pensé en mi futuro, tengo planes a corto mediano o largo plazo?	107	39%	164	61%	241	88,9%	30	11,1%
N.º	4to.5to y 6to de secundaria	Pre Test				Post Test			
		R.C.		R.I.		R.C.		R.I.	
		F	%	F	%	F	%	F	%
23	¿Pensé en mi futuro? (Por ejemplo, ya sé que quiero hacer y qué quiero lograr de aquí a 10 años)	98	58%	72	42%	144	84,7%	26	15,3%
24	¿He pensado en mi planificación familiar?	46	27%	124	73%	120	70,6%	50	29,4%
25	¿Considero que aún no es momento de hacer mi planificación familiar?	29	17%	141	83%	106	62,4%	64	37,6%

Gráfico 10. Área: Proyecto de vida



En el área de proyecto de vida de acuerdo a los datos podemos evidenciar que en los cursos de 1ro, 2do y 3ro las respuestas correctas aumentaron un 88,93 % y las respuestas incorrectas bajaron a un 11,07 %, en los cursos de 4to, 5to y 6to las respuestas correctas aumentaron a un 72,55% y las respuestas incorrectas bajaron a un 27,45%, de forma general se puede observar que el nivel de conocimiento en esta área aumento.

Se logro trabajar con los estudiantes en relación a la importancia de elaborar un proyecto de vida y las ventajas que aporta tener metas delimitadas para su futuro, encontramos que 88,9% dieron respuestas correctas a la pregunta: *¿Pensé en mi futuro, tengo planes a corto mediano o largo plazo?*, según se menciona los proyectos de vida también contribuyen a la

construcción de la identidad, puesto que una persona es en gran parte aquello a lo que dedica su tiempo, dando sentido a las acciones que realizan con el pensamiento que tienen, con un sentido más profundo de quiénes somos, también recalcando que el proyecto de vida no es algo estático, puede ir cambiando a medida que cumplimos nuestros objetivos, maduramos o cambiamos de ideología, gustos, etc.

En el programa de Educación Sexual Integral aplicado en la Unidad Educativa, se tomaron en cuenta diferentes temas, contenidos en las sesiones 19, 20 y 21, con las diferentes actividades que se desarrollaron de manera diferenciada para los estudiantes de los tres primeros cursos y otro contenido para los estudiantes de los tres últimos cursos de nivel secundario, a través de dichas actividades se apoya la adquisición de conocimientos y reflexión sobre aspectos importantes en el desarrollo integral de los adolescentes, mediante dicho proceso llegaron a cuestionarse los gustos, miedos e indagar y conocerse a sí mismos, logrando sacar sus propios proyectos de vida, de manera individual; a pesar de que una baja cantidad de estudiantes no se interesaron en realizar las actividades y las tomaron con burla, por lo tanto no participaron; sin embargo, como se puede ver en los resultados el cambio fue significativo para la mayoría de los estudiantes, así se encuentra que 70% de los estudiantes dieron respuestas correctas sobre el ítem: *¿He pensado en mi planificación familiar?*. Y a la pregunta: *¿Considero que aún no es momento de hacer mi planificación familiar?*, las preguntas correctas se elevaron significativamente de 17% a un 62,4%.

Este es un tema muy importante, así lo demuestran otras experiencias efectuadas por profesionales, donde se realza la importancia de enseñar a realizar un proyecto de vida a los adolescentes, tal como lo explica María Elena Cornejo Villegas, Psicóloga Educativa en el Colegio Amoretti, de la ciudad de La Paz. “En la realización de este proyecto se toma en cuenta un alto grado de estructuración y estabilidad, para que los estudiantes determinen su futuro en la sociedad. Así la elección de una actividad y desempeño se apoyan en la valoración que hace el sujeto de sus capacidades, cualidades e intereses que forman parte esencial en la elaboración de un PROYECTO DE VIDA” (Cornejo Villegas, 2015).

CAPÍTULO VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7. CAPÍTULO VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1 Conclusiones

De acuerdo con el análisis e interpretación de datos obtenidos del Programa de Educación Sexual Integral (ESI) desarrollado en la Unidad Educativa Julio Calvo nivel secundario en la ciudad de Tarija, se establecen las siguientes conclusiones:

- Como respuesta al primer objetivo específico orientado a realizar una evaluación inicial respecto al nivel de conocimiento que tienen los estudiantes sobre Educación Sexual Integral.

Con base a los resultados obtenidos a través del Pre Test, se puede concluir de forma general que en las diferentes áreas evaluadas existe un mayor porcentaje de respuestas incorrectas, por lo tanto, se deduce que el nivel de conocimiento es deficiente, inadecuado o impreciso.

En el área de cambios en el cuerpo y emocionales se mostró un nivel bajo en los cursos de 1ros, 2dos y 3ros, con un 60% de respuestas incorrectas, los cursos de 4tos, 5tos y 6tos un 60,20% de respuestas correctas.

Se observa un escaso conocimiento en: comunicación asertiva, técnicas de relajamiento, métodos de resolución de problemas y herramientas para el manejo de sus emociones.

De igual forma se mostró falencias en el área de sexualidad y derechos; mostrando mayor falta de conocimiento en los temas sobre holones de la sexualidad, derechos sexuales y reproductivos.

Así mismo en el área de violencia en el noviazgo, asertividad y consentimiento, se pudo observar un menor conocimiento en los principales niveles a diferencia de los más avanzados mostrando confusión en conceptos como: consentimiento, consentir, comunicación asertiva y mitos del amor romántico.

En el área de proyecto de vida mostraron una falta de conocimiento con un mayor porcentaje de respuestas incorrectas en todo el nivel secundario; se pudo observar que varios estudiantes no contemplan un proyecto de vida.

- Como respuesta al segundo objetivo específico el cual hace referencia a diseñar e implementar un programa de educación sexual integral a través de una metodología activo participativa, abordando temas que fortalezcan conocimientos en sexualidad, manejo de emociones, violencia en el noviazgo y proyecto de vida; promoviendo actitudes responsables frente a la temática.

Se realizaron 21 sesiones, con diferentes actividades cada una, se trabajó con todos los cursos desde 1ro a 6to de secundaria, con sus respectivos paralelos, sumando un total de 441 estudiantes.

Se implementó el método activo participativo, utilizando la proyección de pequeños videos y dinámicas apropiadas a los temas abordados, las sesiones se iniciaron con dinámicas rompe hielo, se hicieron grupos para poder trabajar conceptos e ideas y compartirlas con los demás, con el fin de fortalecer el trabajo en equipo y generar mayor atención de los participantes.

Los temas que durante el programa generaron mayor impacto fueron: la violencia en el noviazgo, enfermedades de transmisión sexual y los derechos sexuales y reproductivos; se observó que en algunos casos estos temas incomodaban a los estudiantes y en otros generaban mayor curiosidad con temas relacionados, como por ejemplo, violencia dentro de las relaciones de amistad, violencia consentida dentro de las relaciones de noviazgo, leyes sobre derechos sexuales y reproductivos, clínicas autorizadas para la detección de enfermedades de transmisión sexual y métodos anticonceptivos, entre otros.

Se pudo apreciar en los cursos de 3ro de secundaria que los estudiantes mostraron mayor interés en el tema de manejo de emociones dado que desde un principio los mismos deseaban conocer más sobre el manejo de sus emociones, incluso antes de abarcar el tema, a diferencia de los demás cursos quienes hicieron mayor énfasis en temas relacionados a la sexualidad.

Resultado sugestivo que en lo referente al tema de proyecto de vida los cursos de 1ros, 2dos y 3ros de secundaria tenían una idea clara de su proyecto de vida al momento de realizarlo, quienes tomaban como base sus ambiciones que llevaban desde primaria, en los cursos de 4tos de secundaria su idea de proyecto de vida se mostraban menos clara que los cursos anteriores, por último, los cursos de 5tos y 6tos ya no tenían una idea clara de su proyecto de vida, posiblemente porque los mismos ya se enfrentaban a una realidad cada vez más próxima, se pudo observar que al momento de realizar sus proyectos de vida reflejaban problemas emocionales y familiares.

- Como respuesta al tercer objetivo específico vinculado a evaluar la efectividad del programa en los estudiantes aplicando un Post test.

Los resultados obtenidos al concluir el programa fueron comparados estadísticamente con el nivel de conocimiento previo a la aplicación del mismo, por lo cual se puede concluir que hubo un cambio significativo, ya que se incrementó el porcentaje de respuestas correctas, lo que significa un mayor nivel de conocimiento de los estudiantes en las diferentes áreas.

Según los porcentajes significativos el nivel de conocimiento incrementó en el área de cambios físicos y emocionales, en el nivel secundario obteniendo un 81,57% y 83,52% de respuestas correctas, se observó que en un inicio los estudiantes no tenían conocimiento sobre los cambios físicos hormonales como ser el acné y que sus cambios emocionales se debían a cambios hormonales.

En el área de manejo de emociones el porcentaje de respuestas correctas subieron, siendo los estudiantes ahora capaces de utilizar técnicas de relajación y otras herramientas para controlar sus emociones.

En el área de sexualidad y derechos los estudiantes mostraron un aumento de conocimiento en los temas de: holones sexuales, métodos anticonceptivos, conceptos básicos en sexualidad, derechos sexuales y reproductivos, además se observó en las sesiones finales una mayor predisposición por parte de los estudiantes para trabajar y un cambio de actitud positiva.

En el área de violencia en el noviazgo los cursos de 1ros, 2dos y 3ros al inicio del programa obtuvieron 32,28%, llegando luego a un 90,53% de respuestas correctas, mientras que los cursos de 4tos, 5tos y 6tos de 46,35%, subieron a 75.74% respuestas correctas, observando un mayor nivel de conocimiento en conceptos como: consentimiento, consentir, mitos del amor romántico y violencia en el noviazgo.

Por último, en el área de proyecto de vida los estudiantes del nivel secundario mostraron mayor porcentaje de respuestas correctas reflejando un mayor nivel de conocimiento y manejo en el área de proyecto de vida y metas a conseguir.

Por lo que se puede concluir que en comparación los resultados entre el pre test y el post test se obtuvo un cambio significativo en todas las áreas generando resultados satisfactorios tras la aplicación del programa.

En el momento del cierre varios estudiantes de distintos cursos se acercaron a expresar su agradecimiento por llevar a cabo la práctica en la Unidad Educativa mencionando que había

cambiado su forma de pensar y actuar en varios aspectos, relacionados a darle importancia a su salud mental y vínculos afectivos, así mismo hicieron referencia al hecho de que sus padres no hablan con ellos sobre esta temática y sienten la necesidad de hacerlo.

7.2. Recomendaciones

Tomando en cuenta las conclusiones de la presente Practica Institucional, se propone las siguientes recomendaciones:

Para la Unidad Educativa

- Continuar abriendo espacios para realizar prácticas institucionales, debido a lo enriquecedor para la formación de los estudiantes, ya sea en educación sexual o en otras temáticas relacionadas con la salud mental.
- Pedir la presencia de un gabinete psicológico en la Unidad Educativa de manera permanente para trabajar con los estudiantes ya que la adolescencia es una etapa muy delicada la cual precisa un acompañamiento psicológico en diversos temas que éstos aquejan.
- Realizar la apertura espacios para que los padres y madres de familia participen y también formen parte de los talleres, que se les imparten a los estudiantes para lograr que ambos manejen la misma información.

Para los profesores

- Incluir bibliografía actual al hablar de la pubertad en la adolescencia e implementar temas en relación a la Educación Sexual Integral para adolescentes.
- Considerar en buscar ayuda de un profesional psicólogo dentro de la Unidad Educativa para capacitarse sobre cómo reaccionar hacia los problemas que pueden presentar los adolescentes.

Para los futuros practicantes de la Carrera de Psicología

- Seguir realizando practicas institucionales debido a que son enriquecedoras para la formación profesional como para la población beneficiaria.
- Optar por trabajar con el método activo participativo para que los estudiantes sean parte de su aprendizaje de forma activa.

Tener en cuenta los horarios en los cuales se emplearán las sesiones para no retrasarse en la ejecución del programa.