

Tutoría y Orientación Educativa

Vivenciando mi sexualidad Guía para tutoras y tutores



Vivenciando mi sexualidad

Guía para tutoras y tutores

TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

“Vivenciando mi sexualidad”

Guía para tutoras y tutores.

Esta Guía fue elaborada por la Unidad de Salud Integral de Adolescentes y Jóvenes de la Facultad de Salud Pública y Administración “Carlos Vidal Layseca” de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH) en el marco del Programa Fortalecimiento de la Prevención y Control del SIDA y la Tuberculosis en el Perú (PER-202-GO1-H-00), Objetivo VIH 1: Promover estilos de vida saludables en adolescentes y jóvenes en los temas de ITS/VIH/SIDA financiado por el Fondo Mundial de lucha contra el SIDA, la Tuberculosis y la Malaria. El objetivo es implementado por el Consorcio por el Desarrollo de Adolescentes y Jóvenes liderado por el Instituto de Educación y Salud (IES) y conformado por Pathfinder Internacional, UPCH, Calandria y PROSA.

La presente publicación cuenta con la autorización de publicación por parte de CARE Perú como Receptor Principal del Programa del Fondo Mundial de Lucha contra el SIDA, la Tuberculosis y la Malaria.

Autoras:

Inés V. Bustamante Chávez
María Clelia Zagal Heredia
Úrsula Zapata Ugstad
Mónica Escalante Rivera
Syntia Santos Figueroa

Colaboradora:

Zulma Salazar Orjeda

Revisores Técnicos:

Jesús Chirinos Cáceres
Elisa Perea Villacorta

Equipo del Ministerio de Educación responsable de la edición y revisión

Darsy Calderón Rojas
Consuelo Carrasco Gutiérrez
Danilo Wetzell Gayoso
Gilbert Oyarce Villanueva

Colaboraron con la revisión

Carmen Ravello Bravo
Carmen Martínez Barrientos
Segundo Mondragón Campuzano

Corrección de estilo:

Rosa Cisneros Canales

Diseño e ilustraciones:

Joseph Duplex García
Alex Duplex García
Ricardo Zegarra Pérez

Imprenta:

R.N.O.B. Servicios Gráficos

Hecho el Depósito Legal en el Biblioteca Nacional del Perú N° 20085212

Impreso en el Perú
Primera edición 2008
Lima-Perú

Índice

Presentación	7
Agradecimiento	9
Introducción	10
Propuesta Educativa	13
Preparando mi viaje	19
Ruta 1: ¿Qué es la sexualidad?	25
Ruta 2: Expresamos y valoramos nuestras emociones y sentimientos	35
Ruta 3: Nuestro cuerpo: vivencias, sentimientos y relaciones	49
Ruta 4: La identidad de género se construye socialmente	65
Ruta 5: Los cambios corporales en la adolescencia	77
Ruta 6: El deseo sexual en la adolescencia	91
Ruta 7: El enamoramiento en la adolescencia	101
Ruta 8: Mis relaciones de pareja	113
Ruta 9: Conocemos más sobre ITS/VIH y SIDA	125
Ruta 10: Prevención de las ITS/VIH y SIDA	139
Ruta 11: Respetamos y valoramos a las personas que viven con VIH y SIDA	153
Ruta 12: Conversamos sobre sexualidad e ITS/VIH y SIDA	165
Ruta 13: La relación entre tutora o tutor y estudiantes	179
Ruta 14: Manejo de grupos en temas de sexualidad	191
Me preparo para iniciar un nuevo viaje	203
Glosario	209
Bibliografía	215

Presentación

El Ministerio de Educación, a través de la Dirección de Tutoría y Orientación Educativa, en el marco del sistema educativo peruano, contribuye a la formación integral de las y los estudiantes. Para cumplir con este fin, entre otras acciones de su competencia, proporciona a las y los docentes tutores materiales educativos para el desarrollo del plan de acción tutorial en la escuela.

Vivenciando mi sexualidad. Guía para tutoras y tutores, es un material elaborado con el propósito de promover en las tutoras y los tutores, la reflexión educativa en torno a su propia sexualidad, así como intervenir, en una perspectiva formativa y de orientación, en relación a las actitudes y comportamientos de las y los estudiantes frente a su sexualidad,

Al mismo tiempo, la Guía promueve en las y los docentes tutores la reflexión en torno a las relaciones interpersonales y grupales que establecen en la dinámica cotidiana de sus labores, tanto en sus interacciones con las y los directivos y colegas docentes, como con el personal administrativo y las madres y padres de familia de su institución educativa.

La Dirección de Tutoría y Orientación Educativa considera que el propósito primordial del enfoque de **Educación Sexual Integral** es la formación de la personalidad de las y los estudiantes en un sentido pleno, fortaleciendo su autonomía personal y su responsabilidad social, desarrollando capacidades y recursos personales para ejercer su derecho a una vida sexual saludable y responsable, poniendo en práctica relaciones interpersonales democráticas, solidarias y equitativas.

Por lo señalado, la **Educación Sexual Integral** tiene un carácter formativo y preventivo, se fundamenta en la promoción de estilos de vida saludables, la equidad de género, el diálogo intercultural y el ejercicio de los derechos humanos en las y los estudiantes. Asimismo, aborda con especial atención el tema de la prevención de ITS/VIH y SIDA, el embarazo en la adolescencia, la violencia basada en género y el abuso sexual.

La elaboración del presente material expresa, entre otras acciones, la participación del Ministerio de Educación en las actividades de la Coordinadora Nacional Multisectorial de Salud (CONAMUSA). El Ministerio es, en dicha Coordinadora, contraparte en la actividad denominada: *Fortalecimiento de las capacidades de docentes para la conformación de equipos regionales que promuevan estilos de vida saludables y la prevención de ITS/VIH y SIDA en las instituciones educativas*, del objetivo 1: "Promover estilos de vida saludables en adolescentes y jóvenes en los temas de ITS/VIH y SIDA", en el Programa: *Fortalecimiento de la Prevención y Control del SIDA y la Tuberculosis en el Perú*, financiado por el Fondo Mundial. Estas acciones se desarrollan de acuerdo a lo dispuesto en la Directiva No. 003-2007-VMGP/DITOE que norma las actividades a llevarse a cabo en relación con la prevención de ITS/VIH y SIDA, en el marco de las actividades de la CONAMUSA.

Esperamos que el material educativo presentado sea de utilidad no sólo para las y los docentes tutores, sino para todos los miembros de la comunidad educativa, pues nuestro propósito es seguir trabajando juntos en favor del desarrollo integral de la niñez y la adolescencia.

María Teresa Ramos Flores

Directora de la Dirección de Tutoría y Orientación Educativa
Ministerio de Educación

Agradecimientos

A las y los docentes y estudiantes de educación secundaria de las instituciones educativas del Callao, Chimbote, Huancayo, Ica, Iquitos, Lima Sur y Piura, beneficiarios del programa *Fortalecimiento de la Prevención y Control del SIDA y la Tuberculosis en el Perú*, que se ejecuta como parte de las acciones de la CONAMUSA, con el financiamiento del Fondo Global, quienes brindaron sus vivencias, dudas y preocupaciones sobre temas de sexualidad humana.

A las y los docentes que participaron con entusiasmo y compromiso en la validación de la Guía, en especial, a Yolanda Torres Choccare, Jorge Cervantes Ocaña, Silvia Pomahuacre Robles, Betsabé Ambrosio Orellana, Teresa Arenas Avalos, María del Carmen Pérez Solís, representantes y presidentas de los equipos regionales de docentes de Callao, Huancayo, Iquitos y Lima respectivamente, por sus valiosas sugerencias y aportes.

A todas las personas que aportaron y apoyaron a la elaboración del presente módulo.

Al equipo técnico del Ministerio de Educación, a los representantes del Fondo Global, CONAMUSA, y CARE Perú.

Introducción

La pandemia del VIH/SIDA es un problema de salud pública, que afecta a un alto porcentaje de jóvenes en el país. En el Perú, alrededor del 33% de personas con SIDA tiene entre 20 y 29 años. Tomando en consideración el periodo prolongado en que se presenta la enfermedad, es probable que un número importante de esta población haya adquirido el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) en la adolescencia, es decir, cuando cursaba estudios de secundaria. Por lo tanto, las instituciones educativas, en especial las y los docentes tienen un rol muy importante que cumplir en la prevención y el control de la epidemia, a través de la promoción de estilos de vida saludables entre sus estudiantes.

Reafirmando las ideas anteriores, diversos estudios reportan que la primera fuente de información sobre sexualidad y prevención de ITS/VIH y SIDA para las y los adolescentes son las y los docentes, y el lugar relevante donde obtienen la información es la institución educativa¹. No obstante, muchas profesoras y profesores no cuentan aún con la debida formación para asumir el rol de orientar a sus estudiantes en los temas de sexualidad. Es más, muchos de ellas y ellos mantienen una serie de mitos y prejuicios al respecto, lo que, sumado a las relaciones autoritarias que suelen entablar con sus estudiantes, limita su capacidad para brindar una educación sexual integral con énfasis en la prevención de ITS/VIH y SIDA, basada en información científica, en el marco de los derechos humanos, equidad de género y desarrollo integral.

Aportando en este sentido, *Vivenciando mi sexualidad. Guía para tutoras y tutores* pretende contribuir a mejorar el conocimiento de las y los docentes en los temas de sexualidad e ITS/VIH y SIDA desde los enfoques de derechos humanos, género y generacional, y ayudarlos a comprender que la vivencia saludable de la sexualidad favorece su desarrollo personal y el de sus estudiantes.

1. García, P.; Bustamante, I.; Cotrina, A.; Navarro, G.; Portocarrero, J.; Velarde, Ch. y Angulo, J. (2004) Línea de base del proyecto: *Promoción de estilos de vida saludables, derechos sexuales y reproductivos y prevención del VIH/SIDA en las escuelas* de Foster Parents Plan International Inc.

De igual manera, busca cuestionar las concepciones, creencias, prejuicios y actitudes de las y los docentes, así como examinar la calidad de los vínculos que establecen con sus estudiantes. También, favorecer su reflexión sobre el abordaje de estos temas en su labor tutorial en el aula y en las reuniones que sostienen con padres y madres de familia.

Durante el proceso de elaboración de esta Guía se recogió las inquietudes y preguntas de docentes de secundaria, integrantes de los equipos regionales de tutoría y orientación educativa y de estudiantes beneficiarios del programa *Fortalecimiento de la Prevención y Control del SIDA y la Tuberculosis en el Perú*, que se ejecuta como parte de las acciones de la CONAMUSA, con el financiamiento del Fondo Global.

Asimismo, el presente material educativo para tutoras y tutores se asienta en la experiencia de capacitación a docentes en temas de educación sexual acumulada en la última década por la Dirección de Tutoría y Orientación Educativa (DITOE) del Ministerio de Educación, y por la Facultad de Salud Pública y Administración de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

A continuación, se presenta la propuesta educativa de la Guía para tutoras y tutores, así como las rutas o sesiones a visitar.

Propuesta educativa

Propuesta educativa

1. Fundamentación

Para trabajar temas de sexualidad con énfasis en la prevención de ITS/VIH y SIDA con sus estudiantes, las y los docentes tutoras y tutores necesitan reflexionar sobre sus vivencias, concepciones y prejuicios relacionados con su propia sexualidad, asimismo, deben prestar atención al clima de aula que promueven para el desarrollo de sus acciones pedagógicas. Este último aspecto influye definitivamente en la relación que establecen con sus estudiantes.

En tal sentido, es importante que reflexionen sobre sus experiencias personales en relación con su sexualidad a lo largo de su ciclo vital, analicen su rol como docentes tutoras y tutores y tomen decisiones para hacer frente a situaciones que pueden ocurrir con sus estudiantes y padres y madres de familia.

2. Propósito

Vivenciando mi sexualidad. Guía para tutoras y tutores tiene como propósitos que las y los docentes:

1. Reflexionen acerca de sus vivencias, creencias y concepciones sobre la sexualidad y las ITS/VIH y SIDA desde las perspectivas de género, generacional y de derechos humanos.
2. Analicen, desde su rol como tutora o tutor, sus vínculos con sus estudiantes, en el marco de los procesos pedagógicos referidos a temas de educación sexual integral y prevención de ITS/VIH y SIDA, tomando en cuenta las perspectivas de género, generacional y de derechos humanos.
3. Tomen decisiones para mejorar su trabajo tutorial con estudiantes, madres y padres de familia, a partir del análisis de casos relacionados con temas de sexualidad y prevención de ITS/VIH y SIDA.

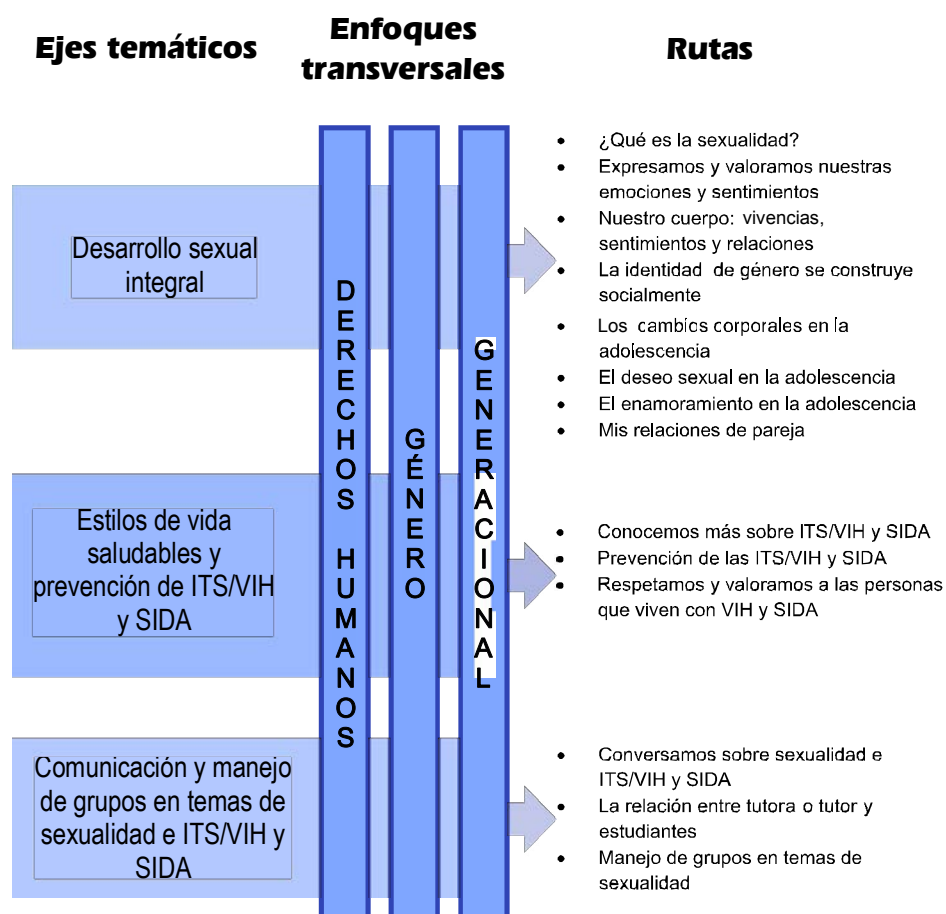
3. Contenidos

Los contenidos de la Guía están organizados en tres grandes ejes temáticos:

- 1) Desarrollo sexual integral;
- 2) Estilos de vida saludables y prevención de ITS/VIH y SIDA; y
- 3) Comunicación y manejo de grupos en temas de sexualidad con énfasis en ITS/VIH y SIDA.

Cada eje temático se despliega, a su vez, en varias unidades que en esta Guía se han denominado rutas. Asimismo, estos ejes temáticos se desarrollan en el marco de los enfoques de género, generacional, y de derechos humanos.

Esquema de ejes temáticos, enfoques transversales y rutas



A continuación, se describen los enfoques transversales utilizados en esta guía:

Derechos humanos. Se definen como las facultades, prerrogativas y libertades fundamentales que tiene una persona. Se basan en la dignidad del ser humano y son inalienables, universales, indivisibles e interdependientes.

Género. Se entiende por género el conjunto de características, roles, formas de ser, sentir y actuar que se atribuyen a varones y mujeres en las diversas sociedades, culturas y épocas, y que se traducen en relaciones de poder. Se reconoce que estas características y roles se han definido a partir del sexo biológico de las personas, pero que pueden cambiar de acuerdo a cada contexto histórico y social.

Generacional. Tiene que ver con las concepciones que cada generación tiene sobre la vida, la sexualidad y otros aspectos, y con las relaciones de poder entre generaciones. Este enfoque promueve el respeto a las identidades generacionales y las relaciones equitativas entre generaciones.

4. Estrategia metodológica

La estrategia metodológica de esta Guía se sustenta en tres componentes, los que se observan en el siguiente gráfico y se describen a continuación:

Estrategia Metodológica



Reflexiono sobre mis experiencias: Mis propias vivencias

Se orienta a que la docente tutora o tutor, a partir del acercamiento afectivo a sus experiencias y a la reflexión sobre sus vivencias, pueda reconocer sus concepciones, actitudes y comportamientos en relación con su sexualidad y las ITS/VIH y SIDA y esté en capacidad de establecer algunos compromisos de cambio.

Analizo mi rol como docente tutora o tutor: Reflexiono sobre mis vivencias y las ubico en mi rol como docente tutora o tutor

Implica generar un espacio para que las y los docentes tutoras o tutores analicen, a partir de sus propias experiencias, cómo establecen sus vínculos con las y los estudiantes en los procesos de aprendizaje relacionados con la educación sexual integral. Se pone énfasis en el establecimiento de relaciones basadas en la equidad de género y el respeto a los derechos humanos.

Tomo decisiones frente a situaciones relativas a la Educación Sexual Integral: Mi trabajo en la institución educativa

La intención es favorecer en la docente tutora o en el docente tutor el análisis de situaciones hipotéticas sobre su trabajo tutorial con estudiantes y padres y madres de familia para la orientación eficaz, basada en evidencias científicas y en el establecimiento de relaciones cálidas y democráticas.

Estructura de las unidades o rutas

Las sesiones, que se denominan rutas, se conciben como parte de un viaje en torno a nuestra sexualidad. Cada ruta tiene la siguiente estructura, que se basa en la estrategia metodológica descrita anteriormente:

Mis propias vivencias

Una breve estadía en mis recuerdos y sentimientos:

Implica la auto-exploración que realiza la docente tutora o tutor en relación con su sexualidad y frente a las ITS/VIH y SIDA, en las diferentes etapas de su ciclo vital.

Nuevos rumbos en mi camino:

Se refiere a los aspectos que la docente tutora o tutor debe considerar sobre sí misma o sí mismo, tomando en cuenta sus fortalezas y limitaciones, y la forma en que éstas pueden repercutir en el aula, para mejorarlos.

Reflexiono sobre mis vivencias y las ubico en mi rol de docente tutora o tutor

Primero, se busca que la docente tutora o tutor examine las concepciones y actitudes que expresa al trabajar los temas de sexualidad y prevención de ITS/VIH y SIDA en el aula, y que analice la calidad de los vínculos que establece con sus estudiantes, reconociendo las características y habilidades que necesita potenciar para el ejercicio de su rol.

Llegamos a tierra firme:

Mis experiencias enriquecen mis conocimientos: Presenta información básica que permite a las y los docentes profundizar o complementar el trabajo personal realizado anteriormente.

Mi trabajo en la institución educativa

Estación para pensar mi trabajo con las y los estudiantes:

Incluye situaciones frecuentes relacionadas con temas de sexualidad y prevención de ITS/VIH y SIDA que se presentan en la labor cotidiana con los y las estudiantes. Estos casos favorecerán la reflexión de las y los docentes tutoras o tutores sobre dichos aspectos y les brindarán orientación para la resolución satisfactoria de los mismos.

Estación para pensar mi trabajo con madres y padres de familia:

Presenta casos frecuentes en relación con temas de sexualidad y prevención de ITS/VIH y SIDA, que involucran a las y los adolescentes y preocupan a las madres y padres de familia. Estas situaciones favorecerán la reflexión de las y los docentes y les ofrecerán orientaciones para resolverlas cuando les toque enfrentarlas.

Lo que me llevo de esta visita:

Propone a la docente tutora o al docente tutor realizar una síntesis final en relación con cada parada de la ruta visitada.

Preparando mi viaje



Preparando mi viaje

Esta guía ha sido preparada para ti, cuidando de cada detalle para que puedas emprender un viaje a tu interior y reencontrarte con tus experiencias, sentimientos, comportamientos y pensamientos con respecto a tu sexualidad, en cada etapa de tu vida.

Toma un tiempo personal, haz un alto en tus rutinas para empezar este viaje, en el que tendrás varias paradas para reflexionar y la oportunidad de redescubrir y dar nuevos significados a tus vivencias. Disfruta del recorrido volviendo a organizar en tu memoria las imágenes y recuerdo de las experiencias vividas con el fin de seguir creciendo como persona.

De esta manera podrás establecer vínculos más cercanos y empáticos con tus estudiantes, colegas, padres y madres de familia, transformando activa y constructivamente la vida de quienes están a tu lado, cumpliendo mejor tu rol como docente tutora o tutor.

A lo largo de este manual encontrarás muchas actividades e ideas que puedes aprovechar con libertad y creatividad y que podrás enriquecer con tu propuesta.

El siguiente poema te inspirará a disfrutar de cada momento de tu viaje. Léelo con detenimiento en un lugar donde sientas la mayor comodidad.



ITACA

Cuando emprendas tu viaje a Itaca
pide que el camino sea largo
lleno de aventuras, lleno de experiencias
que llegues a puertos nunca vistos antes.

Detente en tus afectos
explora tu sexualidad,
comunicación, relaciones de género, de pareja, tus deseos,
y toda suerte de experiencias.
recuerda que cuanto más abundantes
y ricos sean tus recuerdos,
el camino se dibujará más claro y seguro.

Describe tus vivencias
aprende de ellas y de los demás,
comparte con otros viajeros y
goza de la riqueza que te ofrece su compañía,
ten siempre a Itaca en tu mente.
Llegar allí es tu destino.

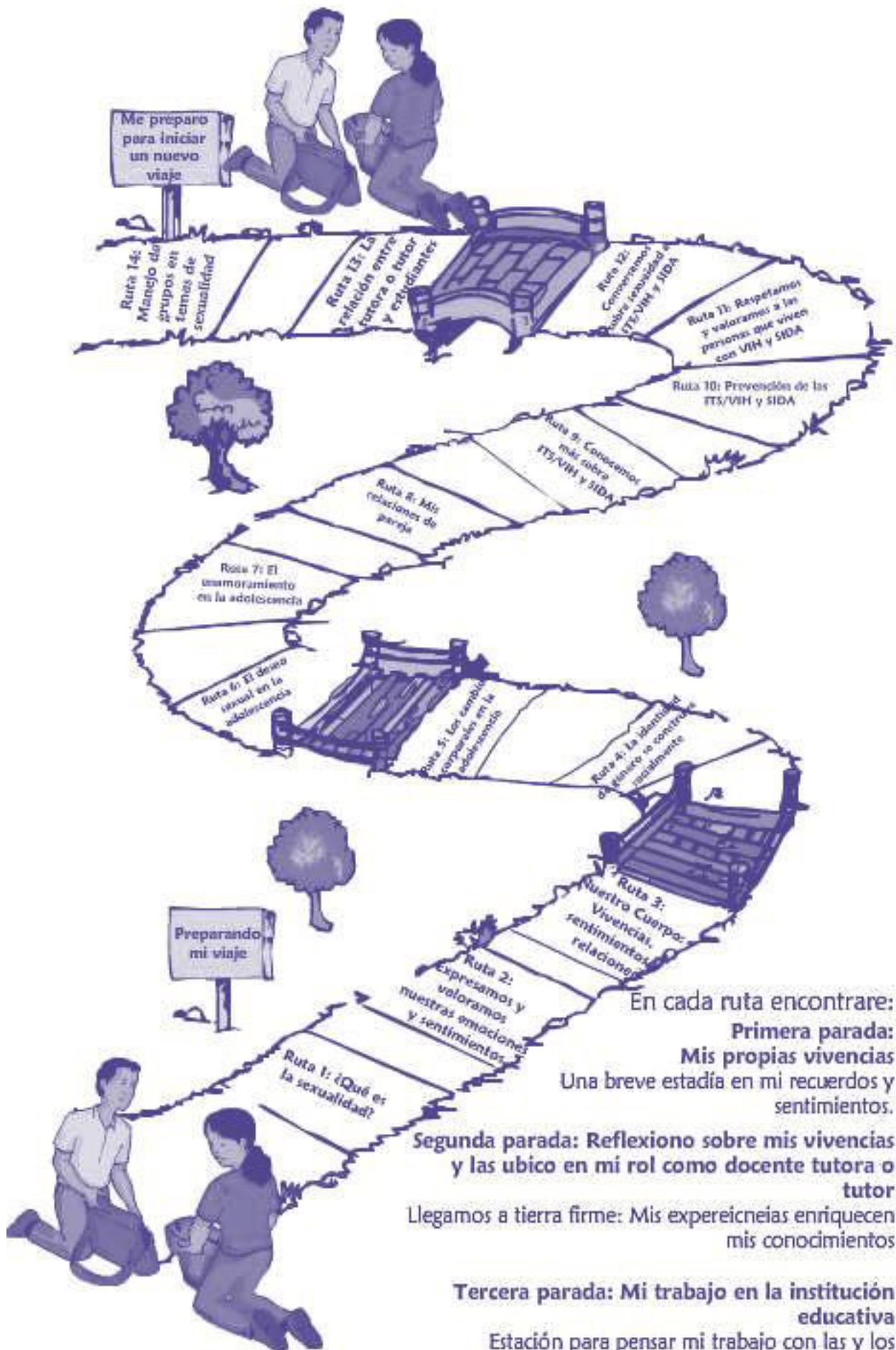
Para acompañar tus reflexiones hemos creado un cuaderno imaginario que representa tu mundo interno y te permitirá registrar las nuevas ideas y conclusiones respecto de tu sexualidad, que irán surgiendo conforme avances tu recorrido y cada vez que arribes a una nueva parada en las distintas rutas.

Este cuaderno imaginario de viaje te servirá para que, al llegar a cada destino, incorpores a tu “mochila” de viaje nuevas nociones, actitudes y prácticas saludables para tu sexualidad, de manera que puedas compartir tu bienestar con todas las personas que encuentres en el camino, especialmente con tus estudiantes, padres y madres de familia. Estos logros serán las semillas para el cambio.

Asimismo, dispones de un glosario de términos al final de esta Guía. En él encontrarás definiciones claras sobre algunos conceptos claves referidos a la sexualidad. Dichas palabras aparecen subrayadas dentro de cada ruta.

Aprovecha este viaje, mantén una actitud de apertura y flexibilidad que te permita explorar, conocer y comprender tus vivencias y la de los demás en relación a diversos aspectos de la sexualidad, tomando en cuenta las diversas formas de actuar, pensar y sentir que tenemos las personas.

Finalmente, te podemos garantizar que de esta aventura regresarás con muchas riquezas para compartir.



En cada ruta encontrare:
Primera parada:
Mis propias vivencias
 Una breve estadía en mi recuerdos y sentimientos.

Segunda parada: Reflexiono sobre mis vivencias y las ubico en mi rol como docente tutora o tutor
 Llegamos a tierra firme: Mis experiencias enriquecen mis conocimientos

Tercera parada: Mi trabajo en la institución educativa
 Estación para pensar mi trabajo con las y los estudiantes.
 Estación para pensar mi trabajo con madres y padres de familia.

ruta 1

¿Qué es la sexualidad?



¿Qué es la sexualidad?

Cuando hablamos de la sexualidad nos referimos a dimensiones integradas del ser humano: afectiva, biológica, ética, social y cultural. Asimismo, reconocemos que cada persona y cada cultura construyen su propia manera de entender y vivir la sexualidad, la cual varía de acuerdo al ciclo vital del ser humano y a los cambios de una época a otra, en los diferentes contextos sociales. Esto significa que constantemente encontraremos personas con nociones y experiencias sobre la sexualidad distintas a las de nosotros, por lo que es importante valorarlas y respetarlas.

Una buena manera de explorar nuestro punto de vista sobre la sexualidad es reconocer las ideas, creencias y prácticas que tenemos al respecto, y relacionarlas con el rol que nos compete dentro de la tutoría como orientadores y orientadoras de la educación sexual de las y los estudiantes en nuestras aulas.



Primera Parada



Mis propias vivencias

Una breve estadía en mis recuerdos y sentimientos

Comienzo este viaje maravilloso al mundo de mi sexualidad preguntándome: **¿Soy consciente de la riqueza que involucra mi sexualidad?** Busquemos un momento y un lugar tranquilos para pensar sobre este tema.

En tu cuaderno imaginario de viaje responde mentalmente a las siguientes preguntas con sinceridad, ya que este ejercicio será beneficioso para ti.

<i>¿Qué es la sexualidad para mí?</i>	<i>Cuando escucho la palabra "sexualidad", ¿Qué ideas vienen a mi mente?</i>	<i>¿Quiénes han influenciado en mi manera de ver y vivir la sexualidad?</i>	<i>¿Qué huellas dejaron esas personas en la forma como vivo mi sexualidad?</i>

Reflexiona en torno a las ideas y recuerdos que vinieron a tu mente al responder a las preguntas sugeridas y a las que vienen a continuación:

- ¿Tienen mis sentimientos relación con mi sexualidad?
- ¿Pienso que "sexualidad" es sólo tener relaciones sexuales con la pareja?
- ¿Cómo vivía mi sexualidad en mi niñez o adolescencia?
- ¿Creo que los varones y las mujeres tenemos una forma distinta de vivir y expresar nuestra sexualidad?
- ¿Existen diferentes maneras de entender la sexualidad y vivirla en las distintas regiones de nuestro país?
- ¿Te hubiese gustado que se practicaran en tu comunidad alguna de esas maneras de vivir la sexualidad?
- ¿Cómo influenciaron los medios de comunicación: radio, televisión, periódicos, revistas, Internet, en la manera de vivir tu sexualidad?

Recordando la convivencia y el diálogo con las personas que resultaron significativas en nuestra vida, probablemente descubramos que las creencias, actitudes o formas de expresar y vivir nuestra sexualidad las aprendimos de ellas y ellos. Por ejemplo, cuando escuchábamos sus comentarios, consejos o juicios de valor, o al verlos con sus parejas en actitudes cariñosas, o cuando nos dieron ternura y cariño... Con todo ello aprendimos a reconocer nuestra sexualidad.



Nuevos rumbos en mi camino

En el recorrido que venimos haciendo hemos comenzado a darnos cuenta que algunas características de nuestra sexualidad cambian en cada etapa de nuestra vida y que nuestro entorno familiar, social y cultural influye en la forma en que la vivimos.

Continúa tu reflexión anotando mentalmente en tu cuaderno imaginario de viaje las respuestas a estas nuevas interrogantes que te ayudarán en tu crecimiento personal.



- ¿Habrá algún aspecto de mi sexualidad que se me hace difícil comprender o aceptar en este momento?
- ¿Cómo me imagino viviendo y expresando plenamente mi sexualidad? ¿Qué cambios debo hacer? ¿Qué actitudes debo modificar?
- ¿Es un derecho de todas las personas, independientemente de nuestra edad, género, condición socioeconómica o estado de salud, vivir plenamente nuestra sexualidad? ¿Por qué?
- ¿Cómo me gustaría que viviéramos nuestra sexualidad los varones y mujeres de nuestra comunidad? ¿En qué tendríamos que cambiar?

Esta primera parada ha nutrido y ampliado nuestra mirada sobre la sexualidad; hemos entendido que la sexualidad es integral, que nos acompaña durante toda nuestra vida y que cambia de acuerdo a cada etapa de nuestro desarrollo. Asimismo, no es posible hablar de la sexualidad sin referirnos a su aspecto relacional con el otro, en una época y cultura determinadas.

Segunda Parada



Registra, mentalmente, las respuestas en tu cuaderno imaginario de viaje.



Reflexiono sobre mis vivencias y las ubico en mi rol de docente tutora o tutor

Comenzamos con un ejercicio. Lee el siguiente cuadro y escribe en la columna de la derecha las categorías del 1 al 4, donde 1 es el grupo de temas que habitualmente trabajas con las y los estudiantes y 4 el que menos estás desarrollando. Ten en cuenta que no debes repetir ningún número, es decir establece un orden de prioridad.

Temas relacionados con lo biológico	Anatomía del cuerpo humano, sistema reproductivo, cambios físicos y fisiológicos de la adolescencia, respuesta sexual humana, infecciones de transmisión sexual, métodos de protección y anticoncepción.	
Temas relacionados con lo afectivo y cognitivo.	Relaciones cercanas, duraderas y satisfactorias con la familia, amigos, amigas o pareja. Reconocimiento, respeto y expresión de los propios sentimientos y necesidades. El enamoramiento y relaciones de pareja en distintas edades. Diferencias individuales en la vivencia de la sexualidad, en relación con la historia personal de cada una y uno. <u>Identidad sexual</u> y <u>de género</u> . Inhibiciones y temores en relación con la sexualidad. Capacidad de disfrutar la propia sexualidad.	
Temas relacionados con lo sociocultural	Roles, estereotipos y relaciones de género: masculinidad y feminidad, mitos y creencias sobre la sexualidad, prejuicios y discriminación.	
Temas relacionados con lo ético	Respeto hacia los <u>derechos sexuales y los derechos reproductivos</u> , tanto propios como ajenos. Toma de decisiones con fundamento en la ética. La integridad como comportamiento coherente con los propios valores.	

Pregúntate y reflexiona:

- ¿Cuál de estos temas trabajo más en clase? ¿Por qué?
- ¿Cuál de estos temas trabajo menos? ¿Por qué?
- ¿Tendrá que ver con mis visiones, nociones y experiencias sobre la sexualidad el hecho que aborde más un tema que otro?
- ¿Qué podría hacer para integrar estos temas cuando trabajo con mis estudiantes, para que ellas y ellos construyan una visión integradora de la sexualidad?



Llegamos a tierra firme: Mis experiencias enriquecen mis conocimientos

La sexualidad requiere un abordaje integral

Somos seres sexuados. La sexualidad es expresión de nuestra esencia como seres sociales que vivimos y nos desenvolvemos en una época y cultura, por tanto, la sexualidad trasciende lo individual y se encuentra presente en todas nuestras interacciones, integrando las dimensiones afectiva, biológica, social, cultural y ética de nuestra existencia.

En nuestro rol como docentes tutoras o tutores es necesario tener en cuenta estas consideraciones para que, cuando trabajemos el tema de sexualidad, lo hagamos de una forma integral y evitemos abordarla de manera fragmentada separando lo biológico de lo social, de lo afectivo o de lo ético.

¿Que es la Educación Sexual Integral (ESI)?

La Educación Sexual Integral es un derecho de todas y todos. Como parte de la acción formativa de las y los estudiantes se encuentra presente en todo el proceso educativo. Promueve y fortalece el desarrollo sexual saludable, propiciando su ejercicio pleno y responsable, para lo cual fomenta actitudes y conductas de autocuidado en relación con situaciones y comportamiento de riesgo.

Contribuye, asimismo al desarrollo de la autonomía en las niñas, niños, adolescentes y jóvenes, a los que se concibe como sujetos de derechos, capaces de asumir progresivamente responsabilidades, tomar decisiones y establecer comunicaciones eficaces, reforzando sus vínculos solidarios y equitativos con las y los demás, con quienes participa en la construcción de entornos democráticos e inclusivos.

En relación con los argumentos señalados anteriormente, la ESI constituye una puerta de acceso al ejercicio de los derechos sexuales y los derechos reproductivos, que incluyen el derecho a disfrutar de la sexualidad, a la libre elección de la pareja, la decisión de cuándo tener hijos y con quién, y el acceso a la información y los servicios de salud sexual y reproductiva. Toda persona tiene derecho a expresar y vivir su sexualidad plenamente.

La sexualidad es una construcción social

Como ya se ha venido señalando, la sexualidad se entiende y se experimenta de manera diferente en distintas comunidades, grupos sociales y generaciones. En tal sentido, es necesario tener siempre una actitud comprensiva, abierta y de respeto a las maneras como otras personas viven su sexualidad.

Nuestro comportamiento establece modelos a seguir

Si en la interacción cotidiana en la familia y comunidad educativa buscamos establecer relaciones cálidas y respetuosas y expresamos asertivamente nuestros puntos de vista y sentimientos, impactaremos favorablemente en las personas con las que tratamos, especialmente en las y los estudiantes, a quienes demostraremos una manera positiva de relacionarse.



Mi trabajo en la institución educativa

Estación para pensar mi trabajo con las y los estudiantes



La tutora Jazmín ha comenzado a tratar el tema de la sexualidad con las y los estudiantes de tercer grado de secundaria. José levanta la mano y comenta: “profesora, no entiendo qué tienen que ver los sentimientos con la sexualidad. Yo pensé que íbamos a hablar de las relaciones sexuales”.

¿Por qué piensa José que la profesora hablaría de las relaciones sexuales sin relacionarlas con los sentimientos? ¿Qué explicaciones le darías a José si estuvieras en el lugar de Jazmín?

Registra, mentalmente, las respuestas en tu cuaderno imaginario de viaje.



Reflexionemos sobre el caso

La sexualidad es mucho más que la genitalidad

Muchas veces las y los adolescentes piensan que la sexualidad se limita al placer genital y la relacionan solamente con la masturbación y las relaciones sexuales. Muchos medios de comunicación fomentan esa visión fragmentada de la sexualidad cuando presentan imágenes donde el deseo y el placer sexual aparecen desligados de la comunicación y los vínculos interpersonales.

Construimos un concepto integrado y dinámico sobre la sexualidad

La pregunta de José nos da la oportunidad de aclarar ideas erróneas que puedan tener las y los estudiantes y de ayudarlos a tener una visión más integrada, que considere en forma interrelacionada y dinámica los aspectos sociocultural, cognitivo-afectivo, biológico y ético de la sexualidad.

Debemos explicar a las y los estudiantes que las relaciones sexuales son una expresión de la sexualidad, pero no la única, pues también lo son el diálogo, los abrazos, las palabras cariñosas, los cuidados y otras expresiones de afecto.

Tener claras estas ideas los ayudará a que, en su vida adulta, puedan disfrutar de una vida sexual plena, tanto en el aspecto físico como emocional.

Por lo tanto, cuando tenga la oportunidad de realizar una sesión de tutoría sobre este tema, tomaré en cuenta mis reflexiones anteriores, sintiéndome más segura o seguro para orientar a mis estudiantes.



Estación para pensar mi trabajo con madres y padres de familia

La señora Margarita pide una reunión para hablar con el profesor Humberto. Está muy preocupada porque se enteró que en la clase de su hijo habían hablado de la importancia del uso del condón para la prevención de infecciones de transmisión sexual. Ella piensa que la educación sexual pone “ideas” en la mente de su hijo y eso puede llevarlo a iniciarse sexualmente. Le comunica al profesor que prefiere que no se hable de estos temas en clase.

¿Por qué piensa así la señora Margarita? ¿Qué le contestarías? ¿Qué actitud tomarías en esa situación?

Registra, mentalmente, las respuestas en tu cuaderno imaginario de viaje.

Reflexionando sobre el caso

En esa circunstancia es importante conducir a los padres y madres de familia a un ambiente adecuado, escucharlos con atención y serenidad, plantearles algunas preguntas para conocer sus dudas y ayudarlos a despejar temores que puedan tener a causa de ideas equivocadas de lo que se trabaja en la clase.

¿Por qué trabajar el tema de sexualidad en la institución educativa?

Las y los adolescentes se informan constantemente sobre sexualidad, ya sea a través de los medios de comunicación, de las amigas o amigos, o de lo que ven y experimentan día a día. El problema es que muchas veces recogen información equivocada y asumen comportamientos y actitudes que atentan contra su bienestar y salud. Por ello, tanto la institución educativa como la familia tienen la responsabilidad de proporcionarles una educación sexual integral que los ayude a desarrollar conocimientos, habilidades y actitudes que les permitan vivir su sexualidad de manera plena y responsable, con lo que se contribuye a su salud física, mental y emocional.

¿Por qué les ofrecemos un enfoque integral de la sexualidad?

Es importante explicar a los padres y madres de familia que en la institución educativa se trabaja la sexualidad de una forma integral. No sólo se habla de las relaciones sexuales, sino también de los cambios que experimentan las y los adolescentes en su crecimiento, de la importancia del amor y el respeto mutuo, de las relaciones de pareja, de los riesgos que pueden derivarse de las relaciones sexuales sin protección, así como de la autoestima, la toma de decisiones, la negociación, entre otros temas.

¿Qué busca la educación sexual integral que proporcionamos a sus hijas e hijos?

La educación sexual integral promueve en las y los estudiantes la construcción de vínculos sólidos, el desarrollo de una alta autoestima, el establecimiento de relaciones de género equitativas y el fortalecimiento de habilidades para comunicarse asertivamente, ejercer los deberes y derechos sexuales y reproductivos, y tomar decisiones responsables.

La idea es que las y los estudiantes entiendan la sexualidad en toda su amplitud, la asuman creativa y saludablemente y reflexionen sobre sus

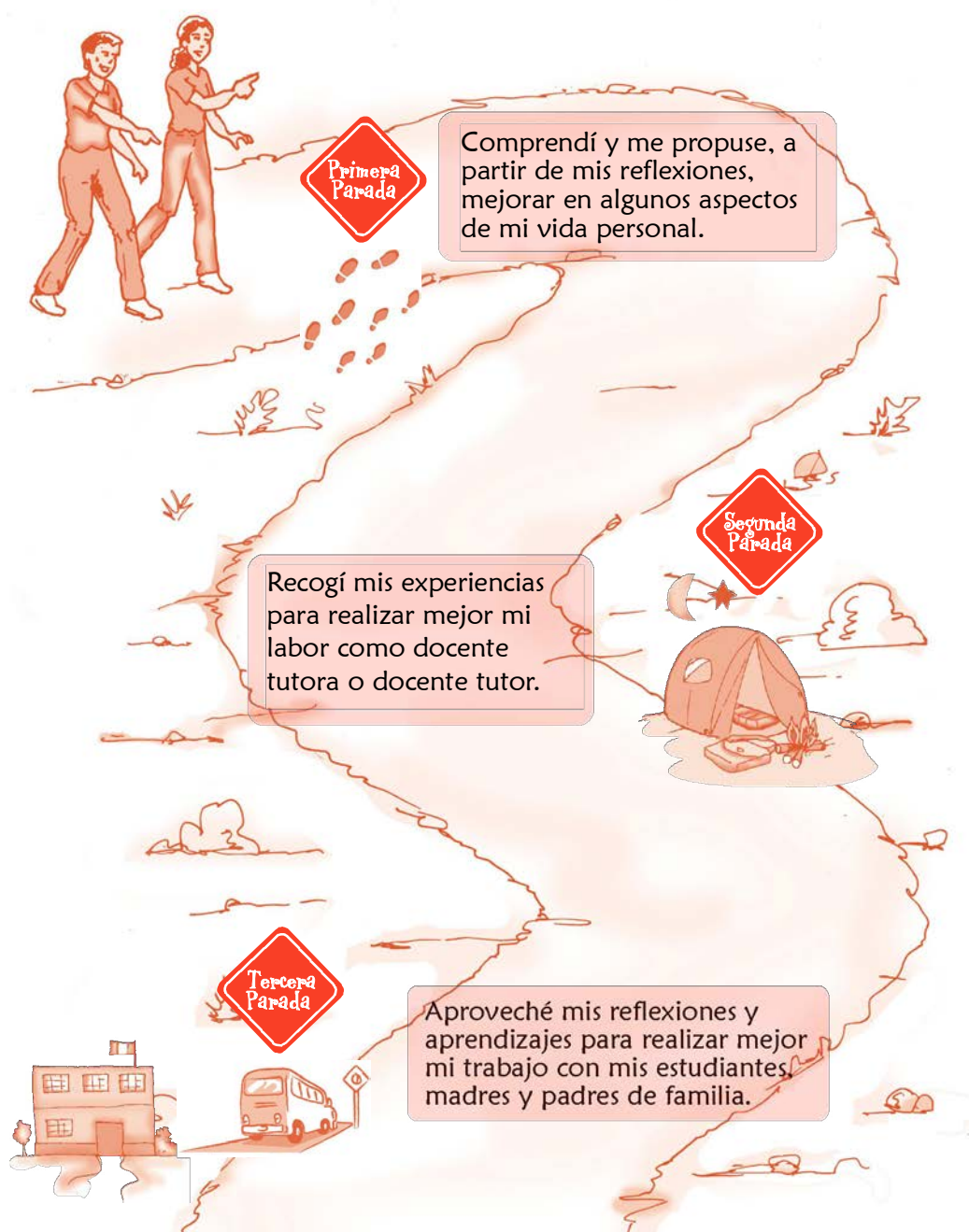


vivencias, de manera que tengan mejor preparación para vivirla plena y responsablemente en el futuro.

Es conveniente informarles que muchos estudios muestran que las y los estudiantes que participan de cursos de educación sexual tienden a posponer su inicio sexual y se protegen de adquirir ITS/VIH y SIDA o tener un embarazo en la adolescencia.

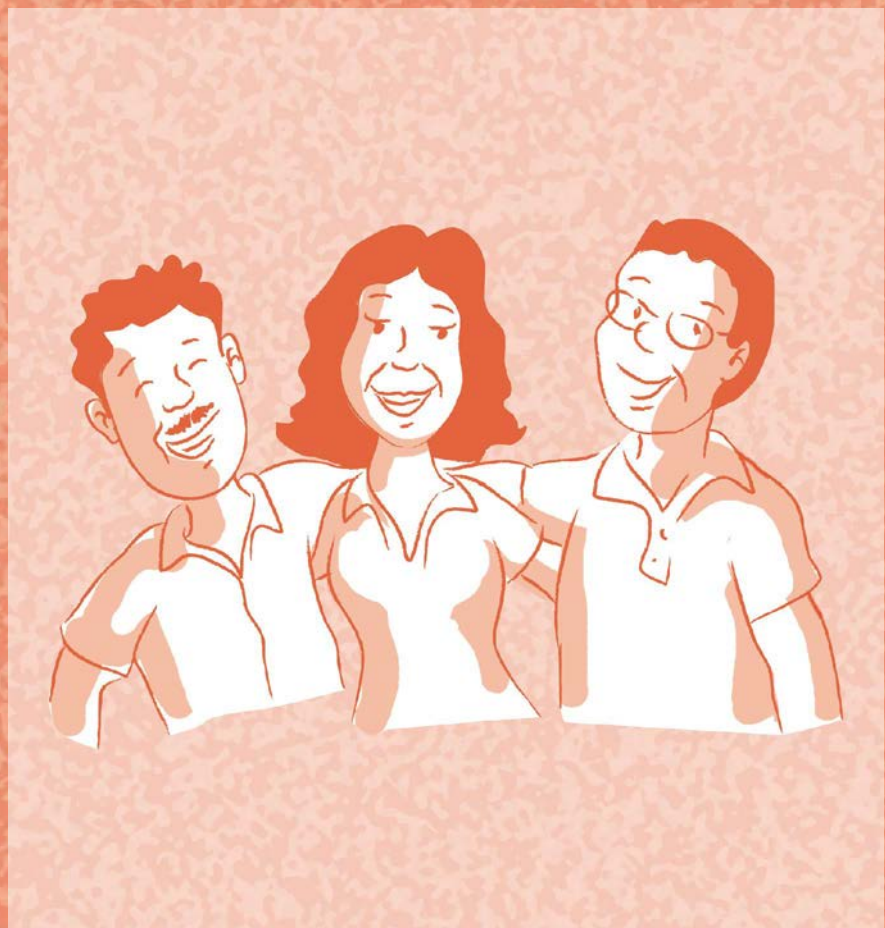
Estas reflexiones me ayudarán a manejar situaciones similares con los padres y madres de familia, con quienes debo establecer una alianza de trabajo para brindarles una educación sexual integral a sus hijas e hijos.

Lo que me llevo de esta visita: Lee y desarrolla, imaginariamente, en tu cuaderno de viaje qué comprendiste, recogiste y aprovechaste en cada parada de esta ruta.



ruta 2

Expresamos y
valoramos nuestras
emociones y
sentimientos



Expresamos y valoramos nuestras emociones y sentimientos

La manera como vivimos nuestra sexualidad tiene mucho que ver con la forma en que las personas más significativas que nos acompañaron en la infancia establecieron con nosotras y nosotros vínculos de amor y cuidado.

Desde que nacemos, además de la atención básica relativa a la alimentación, protección y el cuidado de la salud, necesitamos tener un contacto cercano, constante y cálido con nuestros padres, madres, hermanas, hermanos y otros adultos encargados de atendernos. Necesitamos que nos miren con cariño, nos hablen, jueguen con nosotros y nos hagan reír; nos carguen, acaricien y mimen cuando estamos asustados, o simplemente cuando deseamos sentir calor y cercanía.

Las niñas y los niños obtienen de estas primeras experiencias de comunicación con el mundo adulto un conocimiento básico de sus emociones y sus diversos matices: amor, ternura, rabia, tristeza, miedo, entre otros. Así descubrimos que manifestamos placer, alegría, desagrado o angustia frente a cierto tipo de estímulos y mensajes que recibimos en nuestras interacciones. En otras palabras, experimentamos emociones que nos dejan una huella y van construyendo nuestros vínculos con las demás personas. Este es el modelo básico que guiará nuestras interacciones futuras.

Por ejemplo, el amor que recibimos desde el vientre materno y durante la niñez hace posible que desarrollemos un sentimiento de seguridad frente al mundo, y aprendamos a confiar en los demás.

Esta confianza básica nos permite afirmar y valorar nuestra propia imagen, y considerarnos personas valiosas, queridas y capaces de amar y proporcionar cuidados a quienes nos rodean.



Primera Parada

Mis propias vivencias

Una breve estadía en mis recuerdos y sentimientos

Los seres humanos tenemos un mundo interno rico y complejo, construido desde el nacimiento en nuestras interacciones sociales y afectivas. Para acercarnos mejor a él es necesario explorar las experiencias que hemos acumulado a lo largo de la vida.

Con ese objetivo, haremos un recorrido especial en esos espacios de tu memoria donde se han registrado todos aquellos recuerdos de la infancia y la niñez.

Busca un momento tranquilo para concentrarte, relajarte y hacer el ejercicio. Durante 15 minutos vas a mantener los ojos cerrados y visualizar lo que vamos a proponerte. Relájate, respira profundo y poco a poco comienza a recordar.

Ten listo tu cuaderno imaginario de viaje.



Lentamente, retrocede en el tiempo y recuerda cuando eras pequeña o pequeño y otras personas te cuidaban, protegían y te ayudaban a comprender las nuevas sensaciones y experiencias que ibas viviendo. ¿Quiénes eran esas personas? ¿Cómo se relacionaban contigo? Mira sus gestos, escucha sus palabras y vuelve a sentir el cariño que te transmitían.

Poco a poco vas a encontrar un momento de tu vida en el cual te sentiste muy segura o seguro... observa la escena. ¿Quiénes estaban contigo? ¿Qué estaba ocurriendo en ese momento? ¿Qué hizo que sintieras esa sensación de protección? Vuelve a experimentarla prestando atención a la manera como se ha localizado en tu cuerpo.

Piensa en las personas con las que cuentas, las que te brindarán su apoyo cuando lo necesites. Observa a una por una, porque cada quien tiene su propia manera de ayudarte. Quizás algunas te escuchan con más atención cuando tienes problemas y piensan contigo una solución; otras saben brindarte consuelo con un abrazo o con algunas palabras, asimismo hay otras personas que te proporcionan cariño y atención cuando atraviesas momentos difíciles, brindándote el dulce o bocado que más te gusta.

Recuerda el momento en que alguien te hizo sentir amada o amado. ¿Quién era esa persona? ¿Cómo expresó su afecto?

Cuando hayas terminado de visualizar tus recuerdos abre los ojos lentamente y reflexiona unos momentos sobre la experiencia que has vivido. Reconoce que las distintas maneras en que transmites afecto, cariño y alegría a las personas son resultado de las atenciones que te brindaron tus seres queridos, con lo que te proporcionaron confianza y te dieron la capacidad de expresar tus sentimientos.

Representa en tu cuaderno imaginario de viaje los recuerdos que se despertaron en ti durante este recorrido. Colorea las escenas que recordaste en la forma que más te gusta ¡Exprésate con total libertad!



Nuevos rumbos en mi camino

Todas las personas vivimos, en nuestra niñez y posterior desarrollo, experiencias que nos enriquecen y nos favorecen, así como hay incidentes que pueden habernos perturbado en algún momento de nuestras vidas.

El ejercicio anterior se concentró en las experiencias basadas en el afecto que nos brindaron las personas significativas de nuestro entorno y que nos han proporcionado confianza y capacidad para superar las experiencias adversas y establecer relaciones saludables y placenteras con las y los demás.

En el siguiente cuadro proponemos que examines la calidad de tus relaciones en tu entorno más cercano. Para ello harás un ejercicio de evaluación de tus vínculos que puede ayudarte a enriquecerlos y mejorarlos cuando se presentan situaciones problemáticas.

En la tabla, el puntaje 10 significa que la relación es muy satisfactoria, y 1 significa que la relación es muy insatisfactoria. Marca con una X en el número que corresponde a tu evaluación.

Mi relación con:		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Pareja												
Madre												
Padre	Es cercana, cálida, respetuosa, satisfactoria.											Es distante, conflictiva e insatisfactoria.
Hijos												No nos tenemos confianza, no compartimos actividades y gustos.
Hijas	Disfrutamos cuando estamos juntos, nos apoyamos mutuamente.											A veces nos faltamos el respeto.
Hermanas o Hermanos												
Otros familiares												
Amigas o Amigos												
Colegas												
Antiguas parejas												

Procede a identificar con quiénes estableces relaciones personales **más satisfactorias**. Analiza ¿Qué caracteriza estas relaciones? Luego escoge la relación más satisfactoria que tengas con una persona y trata de nombrar las principales actitudes y conductas involucradas que hacen que esta relación sea tan buena. Haz una lista lo más completa que puedas en el siguiente cuadro:

<i>uestra relación es muy buena por ue yo</i>	<i>uestra relación es muy buena por ue él o ella</i>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.

Ahora fíjate en las relaciones **menos satisfactorias** que en algún momento has establecido. ¿Qué las caracteriza? Elige una de ellas y trata de identificar las conductas o actitudes tuyas y de la otra persona que perjudican la relación. A veces es difícil ver nuestras debilidades. Sin embargo, ésta puede ser una oportunidad para cambiar en aquello que sea necesario.

<i>uestra relación es muy difícil por ue yo</i>	<i>uestra relación es muy difícil por ue él o ella</i>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.

Para mejorar nuestras interrelaciones con las demás personas necesitamos reconocer nuestras debilidades y fortalezas y estar dispuestos a cambiar comportamientos que pueden interferir en las buenas relaciones que establecemos con las y los demás.

Si realmente deseas lograr una mayor satisfacción en tus relaciones con las otras personas, comprométete, con paciencia y buena disposición, a realizar algunos cambios en tus actitudes y comportamientos, independientemente del hecho que los demás también deban cambiar. Plántate objetivos concretos y accesibles que realmente puedas cumplir. Debes ser perseverante y prestar atención a las reacciones de las personas que te rodean. ¡Quizás te sorprendas de ver cuántas cosas comienzan a mejorar!

Imaginariamente redacta el siguiente compromiso

MI COMPROMISO

Para mejorar mi relación con....., me comprometo a que, a partir de hoy, voy a esforzarme por llevar adelante los siguientes cambios en mis actitudes y comportamientos.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



Segunda Parada

Reflexiono sobre mis vivencias y las ubico en mi rol de docente tutora o tutor

Exploro mi relación con las y los estudiantes



En el siguiente cuadro hay una serie de frases que expresan actitudes y comportamientos que tienen relación con nuestra sexualidad y con el trato que damos a los demás, especialmente a las y los estudiantes.

El objetivo de este ejercicio es identificar actitudes y comportamientos en los que deberíamos cambiar, los cuales marcarás con un aspa (X), en el siguiente cuadro:

Me siento cómoda o cómodo hablando de mis sentimientos con distintas personas.	
Al hablar de sexualidad con mis estudiantes evito hablar de algunos temas.	
Siempre estoy dispuesta o dispuesto a escuchar a mis estudiantes cuando tienen problemas personales o familiares.	
Cuando me molesta la conducta de mis estudiantes soy capaz de expresarme de manera asertiva.	
Actúo con la convicción que los varones pueden expresar sus emociones con igual libertad que las mujeres.	
Tengo una relación cercana y respetuosa con las y los estudiantes y con mis colegas.	
Brindo espacios en clase para que las y los estudiantes expresen sus opiniones, cuenten sus experiencias e inquietudes y manifiesten sus sentimientos.	
Me doy cuenta cuando una o un estudiante siente incomodidad en la clase y logro manejar esa situación de manera satisfactoria.	
Favorezco que tanto los varones como las mujeres expresen sus sentimientos.	
Trato de considerar a todas y todos por igual, sin discriminar a nadie.	
Evito ridiculizar o hacer bromas en clase sobre los comentarios o preguntas de mis estudiantes.	
Felicito a mis estudiantes cuando expresan actitudes solidarias y de respeto en sus interacciones.	

Identifica entre las frases que has marcado de la lista anterior dos actitudes o comportamientos que consideras que debes cambiar. Durante la siguiente semana enfoca toda tu atención en estas áreas y observa cómo se van produciendo algunos cambios. No te apresures ni te desanimes, porque estos cambios tomarán su tiempo y es conveniente que revises periódicamente tus avances. Sobre todo, debes ser constante.



Llegamos a tierra firme: Mis experiencias enriquecen mis conocimientos

Si deseamos que las y los estudiantes desarrollen la capacidad de expresar sus sentimientos y transmitir su afecto con libertad y respeto hacia su propia persona, y hacia las y los demás, es importante tener en cuenta que gran parte del aprendizaje se dará a partir de la observación y vivencia de las interacciones en el aula y que siempre las y los docentes somos tomados como un modelo de conducta a seguir. Es decir, si queremos que nuestros estudiantes cambien algunas actitudes y comportamientos, nosotros y nosotras tendremos que estar dispuestos a reconocer nuestras debilidades y tener una actitud favorable hacia el cambio.

Seamos coherentes

Es muy importante que aquello que decimos coincida con nuestras actitudes y comportamientos. Así como hablamos a las y los estudiantes sobre la importancia de recibir afecto y brindarlo, debemos mostrarlo con nuestro comportamiento, construyendo una relación cercana y cálida. Hay muchas formas de comunicarles nuestra preocupación por su bienestar y la disposición que tenemos a escuchar lo que tienen que comunicarnos. A veces basta con incentivarlos a participar en clase, hablarles con amabilidad o preguntarles: “¿cómo están?” o “¿cómo se sienten?”.

Asertividad en la comunicación

Debemos tratar de expresar nuestros sentimientos y opiniones de manera asertiva, es decir, ser claros y directos, pero también respetuosos, saber buscar el momento y la situación oportuna para decir lo que pensamos o sentimos. Cada estudiante tiene su propia sensibilidad, respetemos sus sentimientos al hacer algún comentario o crítica. Debemos ser capaces de controlar nuestra propia agresividad y resolver los problemas dialogando, así les demostraremos que la comunicación verbal es un medio útil para resolver los conflictos.

Siempre estamos aprendiendo

Todo el tiempo aprendemos a conocer y manejar mejor nuestras emociones, y a formar vínculos más profundos, estables y duraderos con nuestros seres queridos. Una manera de ayudar a las y los estudiantes en este camino es respetar sus sentimientos y escuchar todo aquello que deseen contarnos.

Dar afecto a las y los estudiantes nos enriquece

La experiencia de educar puede convertirse en un encuentro enriquecedor tanto para docentes como para estudiantes. Como docentes les expresamos afecto cuando demostramos interés por conocerlos, los escuchamos o acompañamos cuando están tristes o sabemos que se encuentran en problemas. De igual manera, expresamos afecto cuando desarrollamos en ellas y ellos capacidades para tomar decisiones autónomas y responsables en las diversas situaciones que ocurren a través de su desarrollo como adolescentes.

Cuando tenga la oportunidad de realizar una sesión de tutoría sobre este tema, tomaré en cuenta mis reflexiones anteriores, y sentiré más seguridad para orientar a mis estudiantes.



Mi trabajo en la institución educativa

Estación para pensar mi trabajo con las y los estudiantes



La profesora Julia se siente incómoda cada vez que tiene que abordar temas personales o relativos a la vida emocional de sus estudiantes de primero y segundo de secundaria, porque ellas y ellos no participan como ella espera. Algunos manifiestan que se sienten aburridos al hablar de sus problemas o al reflexionar sobre sus interacciones, y piden actividades más divertidas como dibujar o hacer juegos de roles o dramatizaciones. Otros se burlan de los comentarios de sus compañeros y compañeras. Sólo algunos pocos se conectan con la propuesta de la sesión y muestran interés en el tema.

¿Por qué la profesora Julia se siente incómoda? ¿Qué está pasando con las y los estudiantes? ¿Qué puede hacer la profesora Julia? ¿Qué le recomendarías?

Registra, mentalmente, las respuestas en tu cuaderno imaginario de viaje.



Reflexiones sobre el caso

Lo primero es tener mucha paciencia y no desanimarse. Hablar de lo que estamos viviendo y sintiendo no es fácil, y menos al inicio de la adolescencia, como en el caso de la historia, cuando se experimentan cambios tan rápidos en todas las áreas: cognitiva, intelectual, interpersonal y física. Por esta causa, a las y los púberes a veces les emociona estar creciendo y cambiando y tienen mucha curiosidad por las nuevas experiencias que vendrán, y en otros momentos se sienten tristes, furiosos e incomprensidos. Los cambios en su cuerpo y la vivencia de nuevas emociones, algunas de ellas muy intensas, suelen ocasionarles temor o confusión.

Generar un ambiente de confianza

Al tener en cuenta el desarrollo evolutivo en la adolescencia podemos entender, por ejemplo, que cuando las y los estudiantes se ponen inquietos en clase, muchas veces la causa es que el tema que se está tratando les genera ansiedad y no saben cómo manejarla. Como docentes nos corresponde ayudarles a entender las dificultades que tienen para expresar verbalmente lo que están viviendo y sintiendo. Esta actitud respetuosa y comprensiva del adulto proporcionará el clima adecuado que invite a las y los estudiantes a abrirse poco a poco y descubrir que puede ser grato compartir sus experiencias personales, preocupaciones, ansiedades o confusiones y escuchar con respeto a sus compañeras y compañeros de aula.

Promover que ellas y ellos participen por igual

Si bien algunas veces nos puede parecer que las estudiantes se muestran más reflexivas y comunicativas que sus pares varones, probablemente se debe a que los estereotipos de género predisponen a éstos más a la acción.

Las y los docentes tutores deben promover que los varones se expresen con libertad y riqueza desde el punto de vista emocional.

También puede suceder lo contrario, que sólo los varones participen en clase, en tanto las mujeres permanecen silenciosas, como si sintieran que no tienen derecho a hablar, o no han aprendido a decir lo que piensan. En esas situaciones es importante promover la participación de la mujer y analizar con las y los estudiantes los motivos por los que personas de distinto sexo participan de manera diferente en los grupos sociales. Las siguientes preguntas pueden ayudar al diálogo sobre este tema con las y los estudiantes: ¿Quiénes hablan más en la clase? ¿Quiénes hablan más en el hogar? ¿Quiénes hablan más en las asambleas comunitarias?

Por lo tanto, cuando tenga la oportunidad de realizar una sesión de tutoría sobre este tema, tomaré en cuenta mis reflexiones anteriores, sintiéndome más segura o seguro para orientar a mis estudiantes.



Estación para pensar mi trabajo con madres y padres de familia

Registra, mentalmente, las respuestas en tu cuaderno imaginario de viaje.

El profesor Juan Carlos está muy preocupado por una de sus estudiantes, Lupe, quien siempre pelea, molesta a sus compañeros y discute con sus profesores y profesoras. Su madre le informa que Lupe pasa mucho tiempo sola en casa porque ella es madre soltera y tiene que trabajar largas horas para mantener su hogar. Cuando el profesor le expresa su preocupación por la conducta agresiva de su hija, la señora Jiménez comienza a llorar. Dice que ella es la responsable porque no le tiene paciencia. Cuando se molesta con su hija, la grita y a veces la golpea. Sabe que no está bien, pero en esos momentos no se puede controlar. Se da cuenta de que su hija la necesita, pero no sabe cómo expresarle que la quiere. Dice que “no le nace”, que su madre tampoco la acariciaba y que, por esa razón, nunca aprendió a dar cariño.



¿Por qué está preocupado el profesor Juan Carlos? ¿Por qué se comporta así Lupe? ¿Qué harías tú si fueses el profesor Juan Carlos?

Reflexionemos sobre el caso

Muchos adolescentes, varones y mujeres, sufren maltratos verbales, físicos y/o psicológicos en su hogar. Como docentes, vemos los efectos de esta situación en el aula, nos preocupamos por el bienestar de las y los estudiantes, pero a veces no sabemos cómo ayudarlos, porque cada caso tiene sus particularidades en cuanto al tipo de maltrato, intensidad o constancia. Personas como la señora Jiménez seguramente desean el bien de sus hijos e hijas, pero no saben cómo actuar porque probablemente también sufrieron violencia, abandono o negligencia por parte de sus seres queridos, y esas experiencias dolorosas afectan la manera como se relacionan actualmente con sus hijos e hijas. ¿Qué podemos hacer ante estos casos?

Aprender a expresar afecto y resolver adecuadamente los conflictos

Primero, hay que escuchar a las madres y padres de familia sin juzgarlos. Es necesario darles orientación para que identifiquen y valoren las distintas formas que tienen de manifestar amor a sus hijas e hijos: palabras cariñosas, juegos, abrazos, cuidados especiales cuando están enfermos, paciencia para escucharlos cuando están tristes o molestos, o para ayudarlos con las tareas. Si bien muchos padres y madres pueden haber vivido en su propia infancia hechos dolorosos, es posible que superen la tendencia a repetir la misma historia con sus hijas e hijos, ya que cada día las personas pueden superarse y aprender nuevas maneras de expresar afecto y resolver conflictos.

También podemos explicarles a los padres y madres de familia la importancia de aprender a comunicarse respetuosamente con sus hijos e hijas, e incentivarlos a escuchar con más atención sus opiniones.

Además, deben aprender a reconocer cuándo están excesivamente fatigados o estresados para que puedan descansar y cuidarse, evitando así que su estado de ánimo repercuta negativamente en el trato cotidiano con sus hijas e hijos.

Saber buscar apoyo para ser mejores madres y padres

Asimismo, es recomendable que cuenten con una red de soporte, es decir amigos y amigas, familiares o grupos (parroquiales, comunitarios, recreativos, sociales etc.) con los que puedan conversar acerca de sus preocupaciones y buscar apoyo, si lo necesitan. De esa manera tendrán mayor fortaleza y sabiduría para criar a sus hijos e hijas. Es primordial que puedan identificar cuándo necesitan ayuda y que tengan la entereza de pedirla, ya sea a sus seres queridos o a especialistas.

Muchas familias podrían beneficiarse si padres, madres, hijas e hijos conversan sobre su relación, y comparten sus distintos puntos de vista sobre la manera como se comunican y se tratan mutuamente. Hablar de ello en un momento tranquilo es más fructífero que dar a conocer las quejas en medio de una pelea, porque así difícilmente se entenderá lo que la otra persona está sintiendo y tratando de decir.

Cuando la situación es grave

Hay casos en que los miembros de una familia viven en un ambiente de agresión continua que los afecta en conjunto. Encontramos también a adultos que no se interesan por el bienestar o integridad sus hijas o hijos, porque no han establecido un lazo afectivo oportuno con ellos y ellas. Hay personas que se enfocan en satisfacer sus propias necesidades y ven al adolescente como un obstáculo a su realización personal o una causa de sus frustraciones.

En otras situaciones, la agresión proviene de personas con dificultades ligadas, por ejemplo, al consumo de alcohol o drogas, o a alteraciones psicológicas o emocionales que las hacen reaccionar impulsivamente poniendo en riesgo su salud e integridad, y la de los demás. Si la integridad física o emocional de las y los estudiantes está en riesgo, se debe recomendar asistencia especializada. Nuestra función es informar a las personas o instancias responsables para que tomen las medidas pertinentes, acudiendo por ejemplo, a la Defensoría del Niño y del Adolescente³ de la localidad, al director de la institución educativa, o a la DESNA (Defensoría Escolar del Niño, Niña y Adolescente), en las instituciones educativas que cuentan con ella. Recordemos que, como docentes, tenemos la responsabilidad de proteger a las y los estudiantes.

Estas reflexiones me ayudarán a manejar situaciones similares con las madres y padres de familia, con quienes debo establecer una alianza de trabajo para brindarles una educación sexual integral a sus hijas e hijos.



-
3. Las Defensorías del Niño y del Adolescente (DNA) son servicios que se pueden encontrar en las municipalidades (allí se les llama DEMUNA), en parroquias, instituciones educativas, centro de salud etc. Su función es promover, defender y vigilar el respeto de los derechos de los niños y adolescentes. Por lo general, cuentan con un equipo de voluntarios de la comunidad que han sido capacitados en el tema. En algunas DNA hay especialistas como psicólogos y abogados que pueden orientar a los padres y madres de familia, o docentes, sobre las medidas a seguir. Si el bienestar del niño, niña o adolescente está en riesgo, las defensorías tienen la obligación de realizar las denuncias pertinentes en el ámbito legal o policial.

Lo que me llevo de esta visita: Lee y desarrolla, imaginariamente, en tu cuaderno de viaje qué comprendiste, recogiste y aprovechaste en cada parada de esta ruta.



Primera Parada

Comprendí y me propuse, a partir de mis reflexiones, mejorar en algunos aspectos de mi vida personal.

Recogí mis experiencias para realizar mejor mi labor como docente tutora o docente tutor.

Segunda Parada



Tercera Parada

Aproveché mis reflexiones y aprendizajes para realizar mejor mi trabajo con mis estudiantes, madres y padres de familia.



ruta 3

Nuestro cuerpo: vivencias, sentimientos y relaciones



Nuestro cuerpo: vivencias, sentimientos y relaciones

Muchas veces hablamos del cuerpo como un espacio que habitamos, pero generalmente no somos conscientes de “estar” en él y sentirlo. Nuestra identidad se construye sobre la base de “ser” un cuerpo sensible, vital y sexual, en constante conexión con el mundo que lo rodea.

Por lo general, cuando vemos reflejado nuestro rostro en el espejo, no pensamos en su estructura ósea, ni en sus músculos, nervios o piel. Simplemente nos reconocemos: “soy yo”, y según nuestra autoestima o estado de ánimo sentiremos mayor o menor satisfacción con lo que observamos. Y es que la imagen que tenemos de nuestro cuerpo está influida por nuestras emociones y por los múltiples mensajes que nos transmiten las personas que nos rodean, en el marco de la cultura en que nos insertamos.

Cuando nos referimos a la sexualidad también estamos aludiendo a la corporalidad, al hecho de sentir nuestro cuerpo y la satisfacción que ello nos proporciona. Tenemos una gran capacidad de experimentar sensaciones, y es desde esa condición de seres corporales que nos relacionamos con el mundo. Los sentimientos y sensaciones, la expresión del cariño, el deseo sexual y el goce erótico en la relación sexual no son ideas abstractas, los vivimos y expresamos desde nuestra corporalidad.

En esta unidad exploraremos cómo percibimos, valoramos y vivimos la conciencia de ser y estar en nuestro cuerpo, en relación con la vivencia de nuestra sexualidad. Vamos a involucrarnos en él y darnos cuenta de qué manera nos moviliza interiormente.





Mis propias vivencias

Una breve estadía en mis recuerdos y sentimientos

Iniciaremos la aventura de sentir nuestro cuerpo desnudo

Busca un lugar y un momento del día en que te puedas tomar un tiempo, en un sitio en que tengas privacidad para reencontrarte contigo misma o mismo. Cierra tus ojos e imagina tu rostro, tus manos, tu pecho, y cada una de las zonas de tu cuerpo. Recuerda que somos seres sensoriales así que, si lo deseas, puedes tocar tu piel, sentir su textura, su olor y calor.

Y también presta atención a las sensaciones que te brinda tu cuerpo y explora su relación con el entorno. Siente la textura del piso bajo la planta de tus pies, la temperatura del ambiente o los sonidos. Dedicar por lo menos 10 minutos para realizar esta actividad.

Al terminar, en tu cuaderno imaginario de viaje escribirás a tu “yo corporal” contándole cómo te sentiste durante el ejercicio. ¿Qué sensaciones o emociones te produjo? ¿Qué pensabas al observarte? ¿Fue una experiencia placentera? ¿En qué momentos sentiste comodidad o incomodidad? ¿Qué te dice tu cuerpo sobre ti, sobre la persona que eres?

También puedes escribir tus reflexiones en el siguiente cuadro:



Hoy, mientras me observaba, sentí:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Para seguir estableciendo contacto con tus sentimientos, creencias y actitudes hacia tu cuerpo y el placer que éste te proporciona, completa las siguientes frases con las primeras sensaciones o ideas que vengan a tu mente. Recuerda que este ejercicio es personal, así que puedes darte la libertad de escribir todo lo que estás pensando o sintiendo.

Creo que mi cuerpo es
.....
En las ocasiones en que me he cambiado de ropa frente a personas de mi mismo sexo, siento
.....
Mi madre siempre me decía que mi cuerpo
.....
Siento mucho placer cuando
.....
Me gustaría que mi cuerpo
.....
Creo que los medios de comunicación muestran el cuerpo como
.....
En mi familia, el placer sexual es visto como
.....
Creo que, a diferencia de los varones, las mujeres
.....
Cuando era niña o niño siempre me decían que
.....
El clítoris es
.....
Lo que más me gusta de mi cuerpo es
.....
Cuando me visto, me preocupo porque mi apariencia sea
.....
Cuando era niña o niño y mi padre y madre me hablaban de mis genitales, usaban palabras o frases como
.....
El escroto es
.....
En relación con mi cuerpo siento vergüenza cuando
.....
Cuando alguien me abraza, me suelo sentir
.....
A diferencia de las mujeres, los varones
.....

Es importante realizar este ejercicio, porque cada uno y una de nosotros y nosotras tenemos una relación particular con nuestro cuerpo, que influye en la manera como vivimos nuestra sexualidad y nos relacionamos con el mundo.

Probablemente, en algún momento de nuestras vidas, hemos tenido sentimientos de vergüenza o inhibición que nos impedían disfrutar de experiencias placenteras, como bañarnos en la playa o el río con amigos o amigas, o acercarnos a la persona que nos gustaba.

Es importante tener presente que la imagen que tenemos de nuestro cuerpo cambia, la vamos construyendo y reconstruyendo cada día, por influencia de nuestras experiencias, estados de ánimo y de salud, y por los múltiples mensajes que nos transmiten la familia, los amigos y amigas, la institución educativa, los medios de comunicación, o nuestras parejas

Registra, mentalmente, las respuestas en tu cuaderno imaginario de viaje.



Para afianzar estos temas, te recomendamos conversar con una persona de confianza, usando la siguiente guía de preguntas. Actúa con mucha sinceridad, reflexiona sobre las ideas que van apareciendo y, lo más importante, disfruta de la experiencia.

Si no tienes cerca a nadie con quien hablar, puedes hacer el ejercicio tú solo o sola. Sin embargo, dialogar con otras personas, tanto varones como mujeres, te ayudará muchísimo a sentirte en confianza para conversar acerca del cuerpo. Además, te enriquecerás al conocer las diversas maneras en que las personas viven su corporalidad y su sexualidad.

- ¿Cómo te sentías con tu cuerpo cuando eras niño o niña? ¿A qué crees que se debía?
- ¿Qué te decían sobre tu apariencia física tu familia, amigos y amigas? ¿Qué te transmitían con sus gestos, miradas o silencios?
- Con relación a la higiene de tu cuerpo, ¿Qué recuerdas de la manera como te limpiaban o bañaban cuando eras niño o niña? ¿Qué enseñanzas te brindaban sobre la limpieza de tu cuerpo? ¿Te sentías cómodo de jugar con barro, en el pasto o con otros materiales que podían ensuciarte? ¿Qué impacto habrán tenido estas experiencias en tu sexualidad?
- ¿Qué actitudes tenía tu familia frente a las enfermedades físicas? ¿Se asustaban mucho, se preocupaban poco, o reaccionaban con tranquilidad, tomando las medidas necesarias? ¿Qué tipo de comentarios hacían en tu casa sobre el cuidado de la salud? ¿Cómo te atendían cuando te enfermabas? ¿Qué impacto habrán tenido estas experiencias en tu sexualidad?
- ¿Qué actitud tenía tu familia frente al contacto físico? ¿Acostumbraban darse abrazos o acariciarse? ¿Eran personas que disfrutaban de los distintos olores, sonidos, sabores, sensaciones táctiles o imágenes que brinda la vida cotidiana? ¿Qué sensaciones físicas les parecían placenteras y les gustaba experimentar?
- En tu hogar o institución educativa ¿Había diferencias en la manera como se cuidaba el cuerpo de los varones y de las mujeres? ¿Varones y mujeres podían mostrar su cuerpo con igual libertad? ¿Cómo reaccionaban si un niño o niña tocaba sus propios genitales?



En tu cuaderno imaginario de viaje “registra” los principales descubrimientos de este recorrido.



Nuevos rumbos en mi camino

Dado que la relación que tenemos con nuestro cuerpo va cambiando con nuestras experiencias de vida, reflexionemos sobre los siguientes temas.

- ¿Cómo describiría la imagen que tengo de mi cuerpo? ¿Me siento a gusto con mi apariencia física? ¿De qué manera siento que esto influye en mi vida sexual?
- ¿Hay temas vinculados al cuerpo de los que no se solía hablar en mi casa cuando era niño o niña? ¿Cómo me siento hablando de esos temas en la actualidad?
- ¿Creo que hay partes del cuerpo que no se deben tocar o mostrar? ¿Cuáles y por qué? ¿Es distinto en varones y en mujeres? ¿Cómo pueden haber surgido en mí esas ideas? ¿Cómo me siento y reacciono cuando las personas que me rodean no actúan según dichas creencias?
- ¿Cómo me siento cuando veo a dos personas besándose o acariciándose íntimamente en público?
- ¿Me describiría como una persona que disfruta de la amplia gama de experiencias placenteras que ofrece la vida? ¿A qué creo que se deba?

Descubrimientos sorprendentes

Al realizar esta visita de conocimiento personal, he descubierto que hay tres cosas que valoro y disfruto mucho en relación con la manera como vivo mi cuerpo:

- 1.
- 2.
- 3.

Para mi sorpresa, también he visto que hay algunos aspectos o temas vinculados al cuerpo que me generan incomodidad o insatisfacción y limitan el disfrute de mi sexualidad. Deseo hacer cambios, así que voy a comenzar por:

- 1.
- 2.
- 3.

Segunda Parada



Reflexiono sobre mis vivencias y las ubico en mi rol de docente tutora o tutor

Exploro mi relación con las y los estudiantes

En el marco del tema que estamos tratando, *Nuestro cuerpo*, sugerimos a la docente tutora o al docente tutor reflexionar en forma escrita, después de una de las sesiones de tutoría, con la ayuda del siguiente cuadro:

<p>Aspectos vinculados a los significados que atribuimos al cuerpo y a su capacidad de goce que me es incómodo tratar con mis estudiantes</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Aspectos vinculados a los significados que atribuimos al cuerpo y a su capacidad de goce que me es cómodo tratar con mis estudiantes</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Prejuicios o creencias erróneas sobre el cuerpo y su capacidad de goce que transmito a mis estudiantes</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Actitudes positivas sobre los significados que atribuimos al cuerpo y a su capacidad de goce que transmito a mis estudiantes</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

¿Qué puedo hacer para mejorar como tutora o tutor en relación con estos temas?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Algunas reflexiones

Las creencias, sentimientos y actitudes que tenemos hacia nuestro cuerpo y las sensaciones que vivimos en relación con él, impactan en nuestro rol como docentes tutoras o tutores. Muchas veces, sin darnos cuenta, hablamos con las y los estudiantes sobre ciertos temas y obviamos otros, como si no existieran o no fuesen importantes. De esta manera les transmitimos que hay temas adecuados para hablar y otros que es mejor mantener en silencio.

A veces nuestros comentarios y bromas en clase, o la manera como reaccionamos a las preguntas e inquietudes de las y los estudiantes trasladan nuestros valores o prejuicios personales respecto de las relaciones de género, dado que hemos sido criados con una visión particular sobre cómo varones y mujeres “deben” vivir su corporalidad. Por ejemplo, tal vez nos es más fácil hablar de la masturbación en los niños que en las niñas.

Igualmente, el lenguaje corporal (gestos, posturas y movimientos) y el tono de voz que usamos pueden transmitir un mensaje distinto al que expresamos con las palabras. Por ejemplo, podemos hablar con las y los estudiantes sobre la importancia de sentirnos bien con nuestro cuerpo y del disfrute de las sensaciones que éste nos proporciona y, sin embargo, gestualmente mostrar las inhibiciones que sentimos frente al tema.



Llegamos a tierra firme: Mis experiencias enriquecen mis conocimientos

Somos seres sensoriales

Desde la gestación, el ser humano desarrolla sus sentidos. El feto reacciona a los sabores, sonidos y a la luz, percibe las sensaciones en su piel y los movimientos de su cuerpo. En el vientre materno repite algunas conductas que le resultan placenteras, como chuparse el dedo, y reacciona con incomodidad o rechazo frente a otras, por ejemplo, ante sonidos o luces fuertes. Cuando el bebé nace, experimenta un incremento de la estimulación desde el mundo exterior. Tiene un mundo nuevo lleno de sensaciones por descubrir.

Sentir el cuerpo es un aprendizaje

Al comienzo, los bebés no saben si estas sensaciones vienen de su propio cuerpo o del mundo exterior. Les toma meses reconocer su cuerpo en movimiento. Al crear un esquema corporal en su mente van descubriendo los límites de su cuerpo, tienen una idea más clara de lo que están sintiendo y pueden controlar sus movimientos.

La imagen corporal, cimiento de la identidad

La imagen que formamos de nuestro cuerpo es la primera representación mental que tenemos de nosotras y nosotros mismos, y es el cimiento sobre el que construimos la propia identidad. Esta imagen no es objetiva como una fotografía. Más bien, la vamos construyendo y reconstruyendo cada día, y refleja la relación emocional que tenemos con nuestro cuerpo y las distintas valoraciones o atribuciones que le asignamos.

Los mensajes que recibimos sobre nuestro cuerpo son importantes

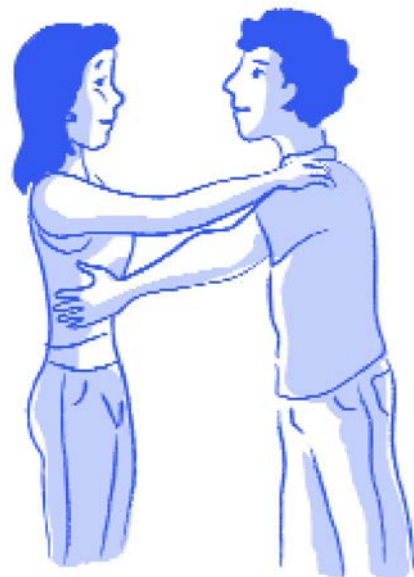
Cuando nuestros padres, madres o seres queridos nos miraban llenos de cariño y nos decían que éramos lindas y lindos, nuestra mente registraba que nuestro cuerpo era bello y amado, y que podíamos sentirnos orgullosos de ello. Estas experiencias son sumamente importantes; en la medida en que aprendemos a amar y valorar nuestro cuerpo, lo cuidaremos, respetaremos y haremos que las demás personas también lo hagan.

Por el contrario, cuando en el hogar, la institución educativa o la comunidad se nos dice que no somos atractivos, vamos dándole una valoración negativa a nuestro cuerpo y, por lo tanto, a nosotras y nosotros mismos. Algunas personas tratan de cubrir esa sensación interna de desvalorización preocupándose excesivamente por el cuidado de su apariencia física. Otras quizás se queden con sentimientos de inseguridad, vergüenza o inhibición que limitarán el disfrute pleno de su sexualidad y su relación con las personas.

Nuestra cultura y los mensajes que emiten los diversos medios de comunicación tienen un fuerte impacto en la manera como percibimos nuestro cuerpo y nos sentimos con él. El excesivo valor que se le otorga a la delgadez o a ciertas características físicas o raciales nos marca a todos y todas. Las modas cambian con el tiempo, pero sus huellas en nuestras vidas pueden tener efectos duraderos.

La capacidad de goce nos acompaña durante toda la vida

Cuando hablamos de nuestro cuerpo también nos referimos a la capacidad y derecho que tenemos de sentir placer a lo largo de toda la vida. Tenemos la suerte de ser sensibles a una gama inmensa de estímulos. Cuántos olores, sonidos, sabores, imágenes o sensaciones táctiles disfrutamos a lo largo de la vida. Qué rico el aroma del pan recién salido del horno, o el sabor de nuestra comida favorita, la voz de mamá cuando nos tranquilizaba, nuestro primer beso o el abrazo de nuestro mejor amigo o amiga. El placer incluye las sensaciones agradables que disfrutamos día a día.





Mi trabajo en la institución educativa

Estación para pensar mi trabajo con las y los estudiantes

Es el primer año que Carlos es tutor de las y los estudiantes de secundaria. Hay momentos en que se siente incómodo o nervioso de tratar algunos temas en sus clases. Por ejemplo, cuando tiene que hablar sobre los órganos genitales, no sabe qué palabras utilizar. Cuando los y las estudiantes le preguntan qué son las relaciones sexuales, o el orgasmo, se sonroja y se siente inhibido. No encuentra las palabras adecuadas para explicar estos puntos. Teme dar demasiada información o que lo consideren "morboso".

Registra, mentalmente, las respuestas en tu cuaderno imaginario de viaje.



¿Por qué Carlos se siente incómodo? ¿Por qué le será difícil hablar de estos temas? ¿Qué le recomendarías para mejorar su desempeño como tutor?

Reflexionemos sobre el caso

Muchos docentes, tanto varones como mujeres, sentimos temor o vergüenza de tratar algunos temas de educación sexual con las y los estudiantes porque no estamos acostumbrados a hablar al respecto de manera abierta y sincera.

Nos hemos desenvuelto en una época y una cultura que no sólo censuraba las expresiones de la sexualidad, sino que también consideraba inapropiado tratar algunos temas relacionados con ella.

Los mensajes recibidos sobre lo que se puede decir públicamente y lo que se debe callar, son muy poderosos. Se vuelven parte de nosotros o nosotras y aún cuando los tiempos y costumbres van cambiando, aunque maduramos y ampliamos nuestra manera de pensar, tendemos a mantener esas restricciones.

Rompiendo el silencio nos liberamos de tabúes

Para liberarnos, lo mejor es encontrar oportunidades para hablar abiertamente de la sexualidad humana con diferentes personas, no sólo con las que tenemos mayor confianza. Así, cada vez sentiremos más comodidad de hacerlo y podremos discriminar qué información, opiniones y experiencias podemos compartir con distintos interlocutores e interlocutoras. El ejercicio del diálogo nos ayudará a desarrollar un lenguaje propio con el que nos sentiremos a gusto.

Ayudamos a las y los estudiantes a hablar sobre la sexualidad

Al igual que nosotros, las y los estudiantes también tienen dificultades para desarrollar su propio lenguaje para hablar de la sexualidad. Como docentes tutores o tutoras podemos ayudarlos en esa búsqueda.

En clase podemos hacer el ejercicio conjunto de identificar las palabras o expresiones que se utilizaban en nuestros hogares, barrios o instituciones educativas para nombrar los genitales de varones o mujeres, así como las distintas prácticas relacionadas con la sexualidad. En grupo, podemos reconocer las expresiones que nos incomodan y las que facilitan el diálogo.

Esta actividad ayudará a bajar la tensión, entrar en confianza y, además, a resolver el problema de identificar un lenguaje común que no afecte la sensibilidad del otro. A veces los y las adolescentes se valen de bromas o jerga para hablar de la sexualidad y ello no tiene que ser un inconveniente, siempre y cuando no sea ofensivo para las y los demás. Lo primordial es encontrar una forma adecuada y fluida para comunicarnos en temas de sexualidad.

Encontrar la medida exacta

¿Cuánta información darle a las y los estudiantes? La respuesta no es sencilla. El módulo de soporte educativo *Conversando con los y las adolescentes de estilos de vida saludables, sexualidad y prevención de ITS/VIH y SIDA⁴* ofrece pautas sobre los temas a trabajar con cada grado. Sin embargo, las preguntas de las y los estudiantes serán el mejor indicador de las inquietudes que requieren absolver en ese momento de sus vidas. Podemos usar como criterio que toda interrogante debe ser contestada de manera sincera, pero esforzándonos por encontrar una manera de comunicar la información que sea comprensible y acorde a la edad y experiencias de vida de todas y todos.

Cuando tenga la oportunidad de realizar una sesión de tutoría sobre este tema, tomaré en cuenta mis reflexiones anteriores, para tener mayor seguridad al orientar a mis estudiantes.



Estación para pensar mi trabajo con madres y padres de familia

Daniel tiene una hija adolescente y se hace cargo de ella, porque la madre tuvo que migrar a otro país por razones económicas. La semana pasada, escuchó a su hija comentarle a unas compañeras de clase que se sentía horrible, que estaba gordísima y que así ningún chico la iba a mirar. Recién entonces, Daniel se percató por qué su hija, muchas veces, no come y siempre habla de hacer dietas. Preocupado porque la situación pueda derivar en un problema serio, acude a la profesora Lisí, ya que sabe que su hija le tiene mucha confianza.

4. Bustamante, I.; Salazar, Z. y otros (2005).

Registra, mentalmente, las respuestas en tu cuaderno imaginario de viaje.



¿Por qué Daniel está preocupado por su hija? Si fueras la profesora Lisi, ¿Qué pensarías? ¿Qué le dirías? ¿Qué harías?

Reflexionemos sobre el caso

Como docentes tutores o tutoras, debemos sentirnos gratificados cuando un padre o madre de familia nos pide ayuda por un caso como éste, porque ello indica que la labor que realizamos tiene un impacto en la vida de las y los estudiantes y permite identificar problemas y tomar las medidas necesarias para cuidarlos y proteger su bienestar.

En primer lugar, no hay que desestimar la preocupación de Daniel. Muchas veces los padres de familia perciben que algo está sucediendo con sus hijos e hijas aunque no sepan explicarlo. Dado que padres, madres y docentes ven a las y los estudiantes en contextos distintos, necesitan compartir información para tener una idea más clara sobre el problema.

Reforzar que la valía personal es mucho más que la apariencia física

Padres, madres y docentes podemos apoyar de forma conjunta a las y los adolescentes si los valoramos positivamente no sólo por su apariencia física, sino también por sus sentimientos, pensamientos y habilidades. Cuando resaltamos su buen desempeño en clase, apreciamos su simpatía o alabamos alguna idea creativa, les estamos brindando una mirada diferente de sí mismas y mismos, que les permite desarrollar un sentido de valía personal. El sentirse valorados y valiosos les brinda seguridad para aceptarse como son, con sus particularidades, limitaciones y cualidades.

Acompañarlos en el proceso de asumir los cambios en su cuerpo

A veces, los problemas vinculados a la alimentación reflejan las dificultades que tienen las y los adolescentes para aceptar los cambios en su sexualidad. De esa manera expresan su dificultad en asumir un cuerpo y una sexualidad que comienza a adquirir características adultas. Las madres y padres de familia pueden acompañar a sus hijos e hijas en este proceso de desarrollo y brindarles apoyo para que se valoren y afirmen las características de su sexualidad de acuerdo a su edad.

Dar buen ejemplo en el cuidado y valoración del propio cuerpo

El mensaje que se impone actualmente con relación a los ideales de belleza constituye otro factor que incide en el adecuado desarrollo de la autopercepción corporal y en los problemas de alimentación de muchos y muchas adolescentes. En el mundo occidental, cada día se valora más el cuerpo delgado y atlético. Las y los adultos también hemos incorporado varios de estos mensajes y los reflejamos en nuestra forma de alimentarnos y de preocuparnos de nuestra apariencia física y la de nuestros hijos e hijas. Dado que somos un modelo para ellos y ellas, debemos esforzarnos por identificar actitudes o comentarios que puedan resultarles perjudiciales.

Es recomendable que la alimentación en el hogar se dé en horarios regulares y que constituya un espacio en el que la familia pueda compartir un momento sin interferencias como la televisión, lecturas u otras actividades que impidan disfrutar la reunión. La alimentación en el hogar debe ser nutritiva y saludable, pero también placentera. Los adultos y adultas deben

dar el ejemplo en aceptar y valorar su propio cuerpo, asumiéndolo como único, con su propia forma y belleza. No es bueno hacer diferencias entre la alimentación de los varones y de las mujeres, o en la atención que se les brinda a sus respectivos cuerpos.

Los problemas de alimentación en la adolescencia son cada vez más frecuentes. Los padres y madres de familia y las y los docentes deben mantenerse atentos y vigilantes para determinar si las dificultades son transitorias, si se vuelven crónicas o comienzan a agravarse y necesitan atención especializada, ya sea de un psicólogo, psiquiatra o médico.

Atención a las señales de alarma de problemas de alimentación⁵

- El o la adolescente manifiesta un miedo intenso a aumentar de peso o engordar.
- Se niega a mantener un peso dentro de los márgenes recomendados para su talla y edad.
- La manera como experimenta su peso o apariencia física está alterada. Le da una exagerada importancia al cuerpo, la percepción que tiene de su apariencia física no corresponde con la realidad, no se preocupa por riesgos a la salud implicados por una baja significativa de peso, entre otros.
- En las mujeres, la menstruación deja de aparecer por lo menos durante tres meses consecutivos.
- Se da atracones recurrentes de comida (come mucho más de lo “normal” en cortos periodos de tiempo)
- A veces tiene la sensación de no poder parar de comer o controlar el tipo o cantidad de alimento que ingiere.
- Se induce el vómito y/o hace un uso excesivo de diuréticos, laxantes y ejercicios para bajar de peso

Estas reflexiones me ayudarán a manejar situaciones similares con las madres y padres de familia, con quienes debo establecer una alianza de trabajo para brindarles una educación sexual integral a sus hijas e hijos.

5. Sociedad Vasco Navarro de Pediatría (2002). *Transtornos de la conducta alimentaria*.

Lo que me llevo de esta visita: Lee y desarrolla, imaginariamente, en tu cuaderno de viaje qué comprendiste, recogiste y aprovechaste en cada parada de esta ruta.



Comprendí y me propuse, a partir de mis reflexiones, mejorar en algunos aspectos de mi vida personal.

Recogí mis experiencias para realizar mejor mi labor como docente tutora o docente tutor.



Aproveché mis reflexiones y aprendizajes para realizar mejor mi trabajo con mis estudiantes, madres y padres de familia.



ruta 4

La identidad de género se construye socialmente



La identidad de género se construye socialmente

Comúnmente en nuestras sociedades, desde que somos niños o niñas observamos en las prácticas de crianza que las y los bebés son tratados de manera diferente. Si es mujer, por lo general se le viste de rosado y se le trata con delicadeza, si es varón se le suele poner ropa celeste y se tiende a jugar y hablar con él de manera más ruda.

Por muchos años se asumió que las características consideradas “masculinas” y “femeninas” se debían a la pertenencia a uno u otro sexo. A partir de los años setenta, diferentes investigadoras⁶ refutaron esta idea y plantearon que las identidades de género se construyen socialmente en una época y cultura. Es decir, las formas de actuar, pensar, sentir y relacionarse que consideramos “propias” de las mujeres y de los varones no dependen de su sexo biológico.

En nuestros entornos sociales, las diferencias que se hacen respecto de los géneros, en algunos casos, se traducen en actitudes de discriminación y formas de violencia hacia la mujer. Estos estereotipos de género causan perjuicio también a los varones, quienes se ven presionados socialmente a asumir determinados comportamientos, roles y desempeños que por lo general limitan la expresión de sus afectos, y por otro lado, suelen colocarlos en situaciones de riesgo.



6. Lamas, M. (1998) *Usos, dificultades y posibilidades de la categoría género*.



Mis propias vivencias

Una breve estadía en mis recuerdos y sentimientos

Acércate a tu propia experiencia ubicándote en algunos pasajes de tu historia personal, apoyándote en las siguientes preguntas:

- Durante mi infancia, en mi familia y en la escuela ¿qué comportamientos en las niñas y los niños se aceptaban y cuáles se rechazaban?
- ¿Alguna vez no estuve de acuerdo con el trato diferente que se le daba a los varones y las mujeres, por considerarlo injusto o porque me incomodaba?
- Durante mi niñez ¿imitaba la forma de comportarse de mi madre o padre, o algún adulto cercano? ¿Cómo? ¿En qué aspectos?
- Cuando era niño, niña o adolescente ¿cómo pensaba que se debían comportar los varones y las mujeres? ¿Qué tipo de varón o mujer deseaba ser? ¿Por qué?

Registra, mentalmente, tus reflexiones en tu cuaderno imaginario de viaje.



Enseguida trataremos de profundizar en estos aspectos, recordando la primera experiencia que nos ocasionó algún tipo de incomodidad, al recibir un trato diferente por ser varón o mujer.

Apóyate en este momento en las siguientes preguntas:

- ¿Qué situación fue la que te produjo malestar?
- ¿Por qué crees que fue así?
- ¿Qué hiciste al respecto?
- ¿Cómo te hubiese gustado responder?
- ¿Cómo podrías contribuir a cambiar esta situación para que no se repita?

Puedes motivar a un grupo de amigos, amigas, compañeros o compañeras de trabajo a que realicen el ejercicio. Después, sugiere que compartan sus experiencias para el enriquecimiento de todas y todos.

A continuación, te presentamos algunas situaciones. Responde sinceramente, marcando un aspa (X) en A (De acuerdo), en B (Parcialmente de acuerdo), en C (Parcialmente en desacuerdo) o en D (En desacuerdo), según la afirmación que corresponda a lo que piensas.

Asegúrate que la alternativa que marques exprese realmente tu forma de pensar.

Situaciones	C			
	De acuerdo	Parcialmente de acuerdo	Parcialmente en desacuerdo	En desacuerdo
Los varones por lo general son agresivos.				
La mujer por naturaleza es más obediente y responsable que el varón.				
Los varones deben imponer la disciplina.				
La pasividad de la mujer es algo innato y difícil de cambiar.				
Los varones no desarrollan tanto un vínculo emocional con sus hijos e hijas como las mujeres.				
La mujer por naturaleza es más sensible que el varón.				
Los varones deben ser sexualmente activos y demostrar su potencia sexual.				
Al decir malas palabras se ve peor en una adolescente mujer que en un adolescente varón.				
La mujer que compra preservativos condón y que exige su uso es mal vista por su pareja.				
Los varones no deben llorar ni expresar sus sentimientos.				
La mujer es menos productiva en el trabajo, porque siempre piensa más en su familia.				
Los varones deben ser competitivos desde pequeños y demostrar que en el futuro podrán tener éxito.				

Resultados del test:

Mayoría de respuestas A: *Debo trabajar.* Tengo muchos prejuicios con respecto a las características asignadas a cada género, pues probablemente están afectando mi forma de relacionarme con las y los demás.

Mayoría de respuestas B o C: *Tengo que tener cuidado.* Mis respuestas señalan que comparto estereotipos de género y probablemente esto se expresa en mis actitudes y relaciones. Ya es hora de comenzar a cambiar y contribuir a construir una sociedad más equitativa.

Mayoría de respuestas D: *Me siento conforme con mis respuestas.* Al parecer, no tengo muchos prejuicios en cuanto a las características asignadas a varones y mujeres. Ello me motiva a poner en práctica mis convicciones en relación con la equidad de género en el aula, con mis compañeros y compañeras de trabajo y con todas las personas en general.



Registra, mentalmente, las respuestas en tu cuaderno imaginario de viaje.



Nuevos rumbos en mi camino

A lo largo de nuestro recorrido en esta ruta hemos visto que las características que definen a los varones y a las mujeres tienen diferentes manifestaciones y se construyen según la cultura y la época en cada sociedad, por lo tanto, son dinámicas y están en permanente cambio. Nosotras y nosotros somos agentes de estos cambios.

Asimismo, hemos conseguido acercarnos, desde nuestras experiencias, a la forma como nos relacionamos entre varones y mujeres.

Tomando en cuenta las reflexiones anteriores, que nos permiten comprender que los roles y relaciones desiguales entre los géneros nos afectan a todas y todos, profundizaremos en el tema con el propósito de iniciar un proceso de cambios que nos conduzca a relacionarnos con las y los demás de una manera equitativa.

Las siguientes preguntas nos ayudarán a identificar algunos aspectos que podemos mejorar:

- ¿De qué manera los estereotipos de género limitan la calidad de mis relaciones con las y los demás?
- ¿De qué manera los estereotipos de género limitan mi desarrollo personal?
- ¿Qué puedo hacer para superar mis estereotipos de género y ser una persona más plena, respetuosa y feliz?



Reflexiono sobre mis vivencias y las ubico en mi rol de docente tutora o tutor

A continuación te presentamos un ejercicio que traduce nuestras actitudes frente a la manera como interactuamos con las y los estudiantes en el aula, a partir de nuestros estereotipos y modelos de relación entre géneros:

O	Actitudes con mis estudiantes	Caso con un aspecto en la alternativa que corresponde a mi experiencia			
	¿Se ratea la alternativa que elijas sea la que mejor describe tu comportamiento con las y los estudiantes?				C
	Dentro del aula busco que sean los varones los que asuman el liderazgo, por que ser en los que tendrán que sostener económicamente a sus familias en el futuro	Casi siempre	veces		nunca
	Promuevo que varones y mujeres participen por igual en las discusiones y trabajos que realicemos en el aula	nunca	veces		Casi siempre
	Exijo un rendimiento académico igual a las y los estudiantes	nunca	veces		Casi siempre
	En mi programación curricular de aula he incluido algunos temas para trabajar la equidad entre los géneros	no	todavía		sí
	Cuando menciono oficios como la mecánica o albañilería, o aludo a miembros de las fuerzas armadas, los asocio solo con los varones, y cuando me refiero a opciones laborales como peluquería, floristería o secretariado, pienso solo en las mujeres	Casi siempre	veces		nunca
	Pienso que las adolescentes deben ser recatadas y tranquilas para que los varones las respeten	Casi siempre	veces		nunca
	Estimulo a los adolescentes varones a que identifiquen y expresen sus sentimientos, por ejemplo amor, vergüenza, o temor	nunca	veces		Casi siempre
	Expreso en el aula la importancia de la equidad de género y la igualdad de derechos entre varones y mujeres	nunca	veces		Casi siempre
	Cuando converso con mis estudiantes sobre características como afealdad, fortaleza física, mal comportamiento e inteligencia, por lo general las asocio con varones, mujeres, o ambos	varones	mujeres		ambos
	Promuevo entre mis estudiantes, varones y mujeres, que si lo desean y se lo proponen, pueden ocupar cargos públicos como presidente o presidenta, alcalde o alcaldesa o congresista	nunca	veces		Casi siempre
	Cuando desarrollo temas de educación sexual promuevo la participación de varones y mujeres por igual	nunca	veces		Casi siempre
	Cuando trabajo el tema de masturbación, me refiero a la masturbación femenina y masculina	nunca	veces		Casi siempre
	Promuevo que los varones también desarrollen sentimientos de amor y cuidado hacia los hijos e hijas	nunca	veces		Casi siempre

Resultados del test:

Mayoría de respuestas A o B: Debo reflexionar en relación a mis comportamientos dentro del aula, ya que en la interacción con mis estudiantes expreso prejuicios con respecto a las relaciones de género. Es tiempo que las y los docentes y las instituciones educativas contribuyamos con nuestras actitudes a la construcción de una sociedad más equitativa. *¡Manos a la obra!*

Mayoría de respuestas C: Muy bien, no solamente creo que la equidad de género conlleva al desarrollo pleno de varones y mujeres, sino que lo demuestro en mis actitudes con mis estudiantes. Estoy por muy buen camino si sigo incentivando en las nuevas generaciones la importancia de la equidad de género y la igualdad de derechos. *¡Seguiré adelante!*



Llegamos a tierra firme: Mis experiencias enriquecen mis conocimientos

Relaciones entre los géneros

El género es resultado de una construcción social, histórica y cultural que parte de las diferencias biológicas entre los varones y las mujeres. Es decir, en cada época y cultura se elaboran formas de ser varón y ser mujer, basadas en la asignación de características específicas para cada sexo, las mismas que reciben una valoración social diferente. Esto ocasiona relaciones desiguales y actitudes de discriminación en las relaciones entre géneros.

Algunas señales alentadoras para el cambio

En los últimos años se han dado una serie de cambios que están acortando las brechas de género, por ejemplo: leyes y normas para promover la igualdad entre varones y mujeres, medidas para promover la participación femenina en los cargos públicos, firma de acuerdos y declaraciones por parte del Estado peruano como la Declaración del Milenio, entre otras.

Asimismo, los cambios en la situación y condición de las mujeres y varones propician nuevos modelos de ser varón y ser mujer y están influyendo positivamente en la construcción de la identidad femenina y masculina, así como en las relaciones equitativas entre varones y mujeres. Por ejemplo, actualmente existen varones que participan de las actividades del hogar, el cuidado de las hijas e hijos y se sienten libres de expresar sus emociones. En igual medida, las mujeres participan, crecientemente, en espacios fuera del hogar.

La educación es clave para promover la equidad de género

La institución educativa es uno de los espacios para promover relaciones democráticas entre los géneros desde temprana edad. Desde el trabajo que hacemos diariamente en las aulas tenemos la posibilidad de ayudar mucho a la instauración de nuevas formas de relación entre varones y mujeres. Por ejemplo, podemos destacar el papel que desempeñan muchas mujeres en el mundo actual y su contribución al desarrollo económico y científico; así como la importancia de que los varones expresen sus sentimientos y se enriquezcan, disfrutando del cuidado de otros.



Mi trabajo en la institución educativa

Estación para pensar mi trabajo con las y los estudiantes

El profesor Leandro se encuentra preocupado. Juan es un estudiante promedio, ordenado y estudioso, quien evita pelear o hacer actividades bruscas con sus compañeras y compañeros. Le gusta más bien conversar, durante el recreo y en otras oportunidades, con una compañera o un compañero. Por ello, los varones de su aula lo molestan, insultan e incluso lo han agredido físicamente.

¿Qué puede hacer el docente?

Responde, mentalmente, a las preguntas en tu cuaderno imaginario de viaje



¿Crees que es común que las y los estudiantes molesten a un compañero o compañera con características diferentes a las esperadas? ¿A qué crees que se deba este comportamiento? ¿Cómo crees que se siente Juan? ¿Cómo crees que debe actuar? ¿Qué harías para evitar estas actitudes y comportamientos de rechazo y violencia?

Reflexionemos sobre el caso

Lo que se describe en el caso anterior es muy frecuente en la vida escolar. Muchos adolescentes varones suelen demostrar su seguridad en sí mismos ejerciendo formas de violencia sobre sus pares, sobre todo cuando se trata de aquellos que no responden a lo que se espera del comportamiento masculino y, por ello, son percibidos como diferentes.

Fomentar el respeto a las diferentes formas de ser varón o mujer

Aparentemente, Juan no se está comportando de acuerdo a las características que suelen considerarse propias de su género, y por ello, es discriminado. Lo primero que puede hacer el o la docente, luego de la reflexión que ha realizado con las preguntas del párrafo anterior, es revisar sus propias actitudes frente a la discriminación por género, con la finalidad de iniciar un cambio interno que le permita una actitud de respeto hacia todas las personas.

Asimismo, debe reforzar la autoestima de Juan y resaltar sus características y cualidades como un aporte para todas y todos, destacando que existen diferentes maneras de ser, actuar y relacionarse como varón o mujer. También es importante que fomente el respeto entre sus estudiantes y el ejercicio pleno de sus derechos.

Por lo tanto, cuando tenga la oportunidad de realizar una sesión de tutoría sobre este tema, tomaré en cuenta mis reflexiones anteriores, sintiéndome más segura o seguro para orientar a mis estudiantes.



Estación para pensar mi trabajo con madres y padres de familia

La señora Luzmila está muy preocupada y le pide ayuda a la profesora María. Le comenta que su hija Rita ha crecido rápidamente, ha cumplido 13 años, pero las personas piensan que tiene 18 y los chicos mayores que ella la cortejan e invitan a las fiestas. La señora se siente alarmada debido a estos cambios y ha optado por ejercer un control riguroso sobre su hija. Ha decidido que Rita no salga a fiestas y le impide que converse en la puerta de la casa con sus amigos. En cambio, el hermano de Rita, que tiene 14 años, dispone de libertad para llegar tarde a su casa y permanecer con sus amigos todos los fines de semana.

¿Qué piensas sobre el caso? ¿Por qué crees que se presentan estas situaciones? ¿Crees que la solución es evitar que Rita salga fuera de la casa? ¿Qué orientaciones podrías darle a la mamá de Rita?

Reflexiona, mentalmente, en torno a estas preguntas respondiendo en tu cuaderno imaginario de viaje



Reflexionemos sobre el caso

El caso de Rita es común. El crecimiento de las hijas e hijos despierta diferentes ansiedades en los padres, madres y otros adultos del entorno familiar, al observar en ellos y ellas cambios drásticos en su conformación física debido a la aparición de los caracteres sexuales secundarios, así como en su comportamiento y vida emocional. Otra fuente de preocupación es la creciente libertad con que se desenvuelven las y los adolescentes en la época actual, que puede exponerlos a conductas de riesgo, si no cuentan con la supervisión adecuada de las personas adultas.

Es importante que las madres, padres o cuidadores sepan qué están haciendo sus hijos e hijas cuando no están en casa y que conozcan a sus amigas y amigos. También deben darles autonomía, favoreciendo que participen en actividades sociales propias de su edad.

En el caso planteado, la actitud de la señora Luzmila es frecuente entre los padres y madres de familia y está condicionada por los estereotipos existentes, que establecen que las adolescentes deben mantenerse dentro de los límites de su casa para poder supervisarlas. Por el contrario, los varones disponen de mayores márgenes de libertad y se ejerce menor control sobre sus actividades. La tarea de padres y madres de familia, independientemente de que sus hijos e hijas sean varones o mujeres, es promover en ellos y ellas actitudes de autocuidado y el desarrollo de habilidades como la comunicación asertiva y la adecuada toma de decisiones, de manera que puedan formar un criterio propio, ser responsables para protegerse y desarrollarse plenamente como personas. Asimismo, es importante promover en los padres o madres actitudes favorables hacia la equidad de género, que favorezcan el despliegue de las potencialidades de varones y mujeres y el ejercicio pleno de sus derechos.

Estas reflexiones me ayudarán a manejar situaciones similares con las madres y padres de familia, con quienes debo establecer una alianza para brindarles una educación sexual integral a sus hijos e hijas

Lo que me llevo de esta visita: Lee y desarrolla, imaginariamente, en tu cuaderno de viaje qué comprendiste, recogiste y aprovechaste en cada parada de esta ruta.



Comprendí y me propuse, a partir de mis reflexiones, mejorar en algunos aspectos de mi vida personal.

Recogí mis experiencias para realizar mejor mi labor como docente tutora o docente tutor.

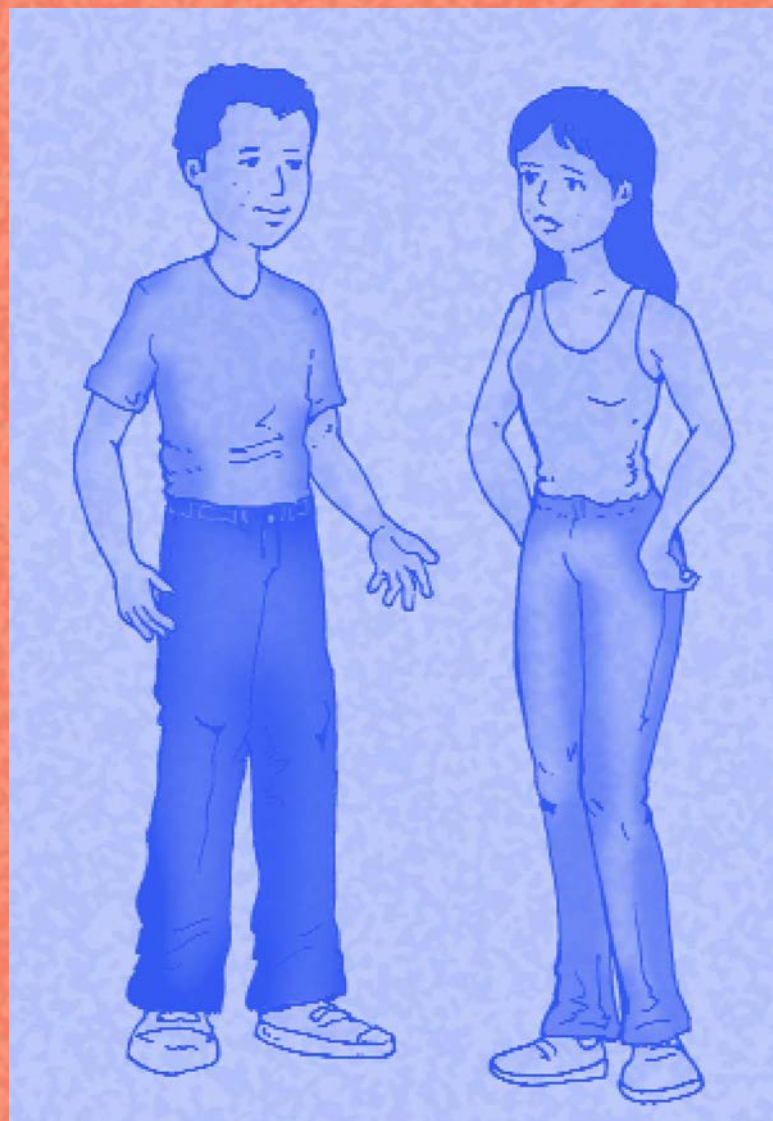


Aproveché mis reflexiones y aprendizajes para realizar mejor mi trabajo con mis estudiantes, madres y padres de familia.



ruta 5

Los cambios corporales en la adolescencia



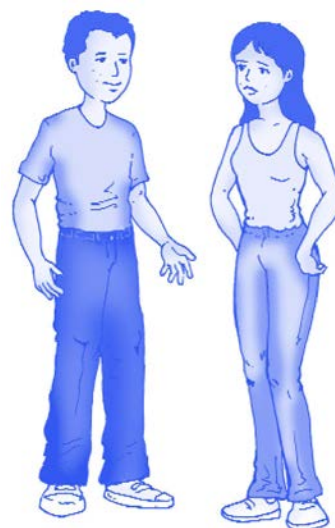
Los cambios corporales en la adolescencia

Muchas veces, cuando tratamos de pensar en el inicio de nuestra adolescencia, a la que llamamos pubertad, sentimos que esta etapa, en la que ocurrieron tantos cambios en nuestro cuerpo, imagen, opiniones, juicios y relaciones, es difícil de recordar. Por suerte, podemos consultar algunas fotos familiares y vernos. ¡Cuántas transformaciones se perciben de una imagen a otra! Así, progresivamente, nuestro cuerpo fue adquiriendo las características de personas adultas.

La pubertad es una época en la que experimentamos muchos cambios a nivel afectivo, social y fisiológico. En este recorrido enfocaremos, sobre todo, en los cambios físicos.

Nuestro cuerpo cambia velozmente y adquiere progresivamente las características que tendremos como personas adultas. Esto nos generó expectativa e ilusión, pero también, cierto temor ante lo desconocido, por tener que dejar atrás la infancia, una etapa de nuestra vida en que probablemente sentíamos más seguridad y menos incertidumbre.

En esta ruta, vamos a reencontrarnos con nuestra propia pubertad para entenderla un poco más y de esa manera poder trabajar con mayor libertad y empatía con las y los estudiantes, sobre todo, en los temas relacionados con los cambios corporales.





Mis propias vivencias

Una breve estadía en mis recuerdos y sentimientos

Emprenderemos un viaje en el tiempo utilizando la técnica de visualización. Es muy importante encontrar un momento de tranquilidad y un lugar privado donde puedas hacer el ejercicio sin interrupciones. Cierra los ojos, relájate e imagina que otra persona guía con voz suave el recorrido hacia tu pubertad.

Guía de visualización para las mujeres

Enfócate únicamente en el fluir de tu respiración. Siente el aire que entra y sale de tu cuerpo, lenta, profundamente. Tus pulmones se llenan de aire y luego se vacían. Todas las distracciones que aparecen por tu mente comienzan a alejarse hasta desaparecer. Solo existe tu respiración. Tu cuerpo se relaja cada vez más.

Recuerda cuando eras una niña. Estás corriendo, jugando con tus amigas. Observa tu apariencia física, la vestimenta que usas. ¿Cómo te sientes con tu cuerpo? ¿Cómo percibes tu sensibilidad, tu fortaleza, tu agilidad?

Estás con tu grupo de amigas, algunas comienzan a crecer y entran a la pubertad. ¿Cómo te ves junto a ellas? ¿Qué similitudes tienen? ¿Qué piensas sobre las diferencias que ellas te hacen sentir? ¿Hablan sobre los cambios de su cuerpo? ¿Qué preguntas, comentarios o bromas hacen? ¿Logras compartir tus experiencias con ellas? ¿Qué les dices?

¿Hay algún adulto cerca de ti que te habla sobre tu crecimiento, sobre los cambios que van a venir? ¿Qué te dice? ¿Cómo te sientes cuando habla contigo? ¿Qué dudas tienes que te gustaría que te aclaren?

De pronto, das los primeros estirones. Tus extremidades se alargan, se ensanchan tus caderas, te crece el busto, te salen vellos en las axilas y en los genitales. Cambia tu piel, tu rostro... Siente los cambios en tu cuerpo... ¿Qué emociones te generan? ¿Qué cambios te gustan? ¿Cuáles te incomodan? ¿Cómo te sientes cuando otros observan tus cambios?

Ahora la mayoría de las chicas son más altas que los varones, ya no parecen unas niñas. ¿Qué piensas sobre tu propio cuerpo? ¿Cómo te sientes cuando estás con los chicos de tu edad? ¿Cómo te sientes cuando caminas por la calle?

Estás ahí, mirando tus genitales. Un día notas que tu ropa interior está impregnada con sangre. Fue tu primera menstruación ¿Cómo te sientes? ¿Qué piensas? ¿Sabes lo que ha ocurrido? ¿Alguien te había contado que eso iba a suceder? Conforme avanza tu adolescencia, ¿Cómo va cambiando tu actitud hacia la menstruación?

Ahora, respira profundamente varias veces y cuando te sientas lista, abrirás los ojos nuevamente.

Guía de visualización para los varones

Enfócate únicamente en el fluir de tu respiración. Siente el aire que entra y sale de tu cuerpo, lenta, profundamente. Tus pulmones se llenan de aire y luego se vacían. Todas las distracciones que aparecen por tu mente comienzan a alejarse hasta desaparecer. Sólo existe tu respiración. Tu cuerpo se relaja cada vez más.

Recuerda cuando eras un niño. Estás corriendo, jugando con tus amigos. Observa tu apariencia física, la vestimenta que usas. ¿Cómo te sientes con tu cuerpo? ¿Cómo percibes tu sensibilidad, tu fortaleza, tu agilidad?

De pronto, ves que las niñas de tu edad comenzaron a crecer y entran a la pubertad. Algunas son más altas que los varones, ya no parecen unas niñas. Míralas y observa cómo te sientes cuando estás con ellas. ¿Qué piensas sobre tu propio cuerpo?

¿Hay algún adulto cerca de ti que te habla sobre tu crecimiento, sobre los cambios que van a venir? ¿Qué te dice? ¿Cómo te sientes cuando habla contigo? ¿Qué dudas te gustaría que te aclaren?

Estás con tu grupo de amigos, algunos comienzan a crecer. ¿Cómo te ves junto a ellos?, ¿Qué similitudes tienen? ¿Qué piensas sobre las diferencias que te hacen sentir? ¿Hablan sobre los cambios de su cuerpo? ¿Qué preguntas, comentarios o bromas hacen? ¿Logras compartir tus experiencias con ellos?

De pronto, das los primeros estirones. Tus extremidades se alargan, se ensancha tu espalda, te salen vellos en las axilas y en los genitales. Cambia tu voz, tu piel, tu rostro... Siente los cambios en tu cuerpo... ¿Qué emociones te generan? ¿Qué cambios te gustan? ¿Cuáles te incomodan? ¿Cómo te sientes cuando otros observan tus cambios?

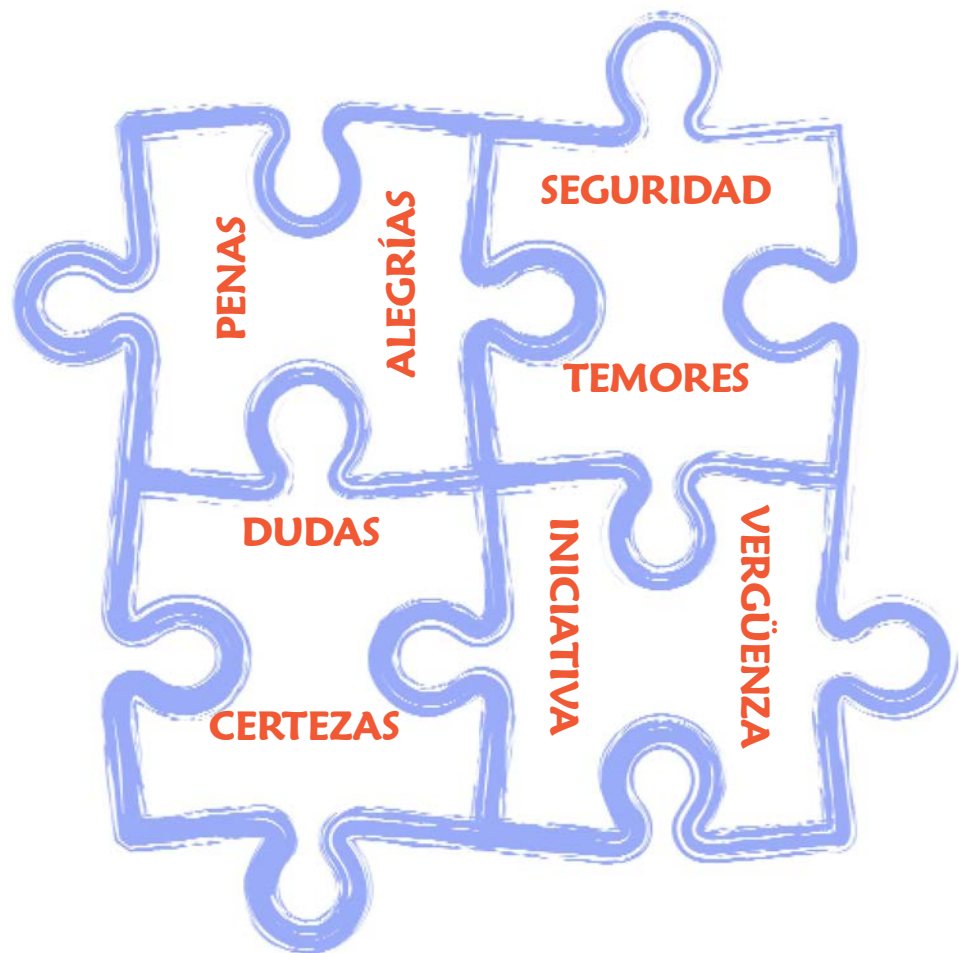
Estás ahí, mirando tus genitales. Tu pene ha cambiado de tamaño y de apariencia en el último año. Tienes erecciones más seguidas. Una noche despiertas y tus sábanas están húmedas. Fue tu primera eyaculación nocturna. ¿Cómo te sientes? ¿Qué piensas?, ¿Sabes lo que ha ocurrido? ¿Alguien te había contado que eso iba a suceder? Conforme avanza tu adolescencia ¿cómo va cambiando tu actitud frente a tu apariencia física, tus erecciones y eyaculaciones?

Ahora, respira profundamente varias veces y cuando te sientas listo, abrirás los ojos nuevamente

Es el momento de aprovechar lo que hemos conseguido de este ejercicio y reflexionemos sobre lo siguiente:

Al crecer, vamos encontrando respuestas a muchas de nuestras preguntas, sin embargo el conocimiento de nosotras y nosotros mismos lo alcanzamos poco a poco, juntando las piezas de nuestras vivencias emocionales.

Usa el gráfico y explora los sentimientos que se encuentran en cada una de las cuatro piezas. ¿Cuáles eran mis temores? ¿Mis alegrías? ¿Qué cambios me generaban ilusión, curiosidad? ¿En qué situaciones sentía vergüenza de mi apariencia física o de las reacciones que podía tener mi cuerpo? ¿Cuáles eran mis dudas? ¿Mis certezas?



Enseguida, para reforzar la experiencia vivida, trata de recordar tus percepciones sobre los cambios corporales de tu adolescencia (altura, cambio de silueta, crecimiento de senos, pene, vellos en el cuerpo, la menstruación, eyaculación, el acné, cambio de la voz, entre otros aspectos) en los diferentes ámbitos que te mostramos en el cuadro de la página siguiente:

¿Cuáles eran las percepciones sobre mi cuerpo y sus cambios en los siguientes ámbitos?

<p>Personal</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Familiar</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Comunidad o barrio</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Institución educativa</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

- ¿Algunas de estas percepciones eran prejuiciosas?
- ¿De qué manera creo que me afectaron algunas de estas percepciones?



Nuevos rumbos en mi camino

Las actitudes de las y los adultos ejercen una importante influencia en la manera como los y las púberes y adolescentes se van a sentir respecto de sus cambios corporales.

Hay momentos en que las y los adolescentes necesitan conversar con un adulto cercano para compartir sus experiencias, absolver sus dudas y recibir información clara y confiable. Sin embargo, la comunicación no siempre es fácil, porque ambos pertenecen a dos generaciones distintas, donde la sexualidad y la corporalidad tienen sus propias pautas y significados.

Además, a los padres o madres o las personas encargadas del cuidado de las y los adolescentes usualmente les es difícil hablar de manera directa y sincera y se preguntan: ¿Cuándo es oportuno proporcionarles información? ¿Qué información es la que corresponde a la edad de sus hijas o hijos?

Responde a las siguientes preguntas en tu cuaderno imaginario de viaje

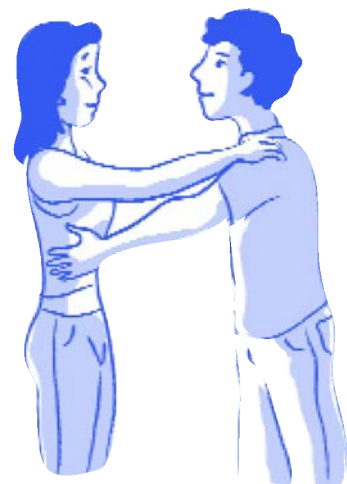


Estos temores son frecuentes y se relacionan con la falta de un diálogo constante en las familias sobre el tema de sexualidad. Las dudas de los padres y madres se centran en la calidad y el tipo de información que deben o pueden proporcionar a sus hijas e hijos.

Es el momento de hacer un ejercicio para complementar nuestras reflexiones.

- ¿Cómo fue la comunicación con mis padres acerca de mis cambios corporales?
- ¿Cómo es actualmente mi comunicación sobre los cambios corporales con mis hijas e hijos, sobrinas y sobrinos?

Tus respuestas te servirán para propiciar algunos cambios en tu manera de ver el proceso de crecimiento de las y los adolescentes. Es posible que el trabajo realizado en los pasos anteriores enriquezca la orientación que brindas a tus estudiantes y a otras y otros adolescentes con los que te relacionas.





Reflexiono sobre mis vivencias y las ubico en mi rol de docente tutora o tutor

Registremos mentalmente nuestras respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Noto en mis estudiantes las mismas dudas, inquietudes o emociones que experimenté yo como adolescente frente a los cambios corporales?
- ¿Establezco un diálogo acerca de estos temas con mis estudiantes?
- ¿Cómo contribuyo a que mis estudiantes vivan sus cambios corporales de forma positiva y los acepten con naturalidad?
- ¿Qué diferencias encuentro al abordar estos temas cuando lo hago con estudiantes varones y mujeres?

Para profundizar en nuestras reflexiones, completemos la siguiente tabla. En ella encontraremos una serie de situaciones que pueden ocurrir en la hora de tutoría y que no siempre son fáciles de manejar. Marca con un aspa (X) la alternativa que mejor describe tu comportamiento con los y las estudiantes en cada una de ellas

ituaciones	riente y apoyo	espeto su opini n	o lo tomo muy en serio	e es indiferente	mpon o mi opini n	Censuro o critico
na estudiante no quiere hablar de la menstruación porque le da mucha vergüenza						
n estudiante se ha teñido el pelo y sus compañeros y compañeras lo fastidian						
n estudiante está preocupado por el desarrollo de su pene						
na estudiante se quiere hacer un piercing, ponerse un arete en la lengua y un tatuaje en la espalda						
n estudiante cuenta en clase sobre su primera <u>eyaculación</u>						
na estudiante usa mucha jerga cuando habla de sexualidad						



Llegamos a tierra firme: Mis experiencias enriquecen mis conocimientos

Diferentes ritmos en el desarrollo de las y los adolescentes

En la pubertad ocurren una serie de transformaciones en los ámbitos corporal, cognitivo, social y emocional. Las mujeres comienzan a desarrollarse antes que los varones, lo cual influye en sus relaciones y puede crear un distanciamiento temporal entre ambos sexos, así como ocasionarles preocupaciones.

Entre las y los adolescentes de un mismo sexo también se observan ritmos diferentes en cuanto a su desarrollo. Las y los adolescentes se comparan constantemente, y se preocupan porque su desarrollo individual muchas veces no coincide con el de sus pares; por esa razón temen ser rechazados o excluidos de los grupos.

Las personas adultas deben tranquilizar a las y los adolescentes, reafirmando que cada uno posee un reloj interno que marca la pauta de su propio crecimiento.

Tiempo de cambios

El crecimiento físico y el desarrollo de las características sexuales secundarias se dan con mucha rapidez, por lo que toma tiempo acostumbrarse a las nuevas formas y dimensiones del propio cuerpo. Las y los adolescentes tienen la necesidad de mirarse y ser mirados, en ocasiones se angustian cuando sienten que la atención sobre ellos se enfoca en su cuerpo cambiante, en un momento en que construyen una nueva imagen corporal y aprenden a valorarla.

En esta valoración cumplen un rol importante las miradas de la familia, los profesores, las profesoras, el grupo de pares, así como la pareja u otras personas significativas de su entorno.

Menstruación y eyaculación nocturna

La llegada de la menstruación es importante para las mujeres, ya que indica que su cuerpo está preparándose para un probable embarazo en el futuro. La púber tendrá una vivencia más plena sobre su vida sexual si las y los adultos del entorno reaccionan con naturalidad a este evento y lo toman como un hecho esperado en el desarrollo de las mujeres.

En el caso de los varones, uno de los sucesos significativos es la primera eyaculación, ya que en forma análoga a la mujer, evidencia la maduración de sus órganos sexuales y su capacidad para la reproducción. La forma en que vivirán este momento dependerá también de la actitud de las y los adultos, así como de la información que hayan recibido previamente.



Mi trabajo en la institución educativa

Estación para pensar mi trabajo con las y los estudiantes

Sandra es una alumna de 14 años, muy tímida y callada, y sus compañeros no pierden ocasión para molestarla. A diferencia de la mayoría de chicas de su edad, no ha comenzado todavía a desarrollarse físicamente. Algunos estudiantes se burlan de ella diciéndole cosas como “pañuelito de mago” (nada por delante, nada por atrás), en alusión a sus senos aún planos. En una de las clases, el profesor Félix hizo un comentario sobre la primera menstruación. Sandra se puso colorada, y al percatarse de ello, algunos estudiantes aprovecharon el momento para gritar: “Profe, profe, de seguro que a Sandra no le viene...”

¿Por qué Sandra reaccionó de esa manera? ¿Por qué los estudiantes se burlan de ella? ¿Cómo actuarías si estuvieses en la situación del profesor Félix?

Registra, mentalmente, tus respuestas en tu cuaderno imaginario de viaje



Reflexionemos sobre el caso

Es usual que cuando las y los docentes abordan temas relacionados con la sexualidad, surjan bromas y burlas entre las y los adolescentes. Esta situación se produce tanto por la ansiedad que estos temas despiertan, así como por el desconocimiento que aún se tiene respecto de ellos.

En el caso aludido, la adolescente Sandra se encuentra preocupada por un relativo retraso en el desarrollo de su cuerpo. Los comentarios de sus compañeros y compañeras acrecentarán sus temores en relación a este suceso, si es que su tutor no interviene oportunamente señalando al grupo de aula que no todas las personas tienen el mismo ritmo de desarrollo y que ese problema, con toda seguridad, se resolverá en poco tiempo.

Encontrar el equilibrio

Estos temores son frecuentes en las y los púberes, tanto mujeres como varones. Como ya se ha dicho, en el cuerpo de ellas y ellos se observan cambios veloces, mientras en el área intelectual y social, los cambios son más lentos, situación que les genera desconcierto por un tiempo determinado. Por otro lado, la imagen corporal se ve cuestionada por la aparición de los rasgos sexuales secundarios en varones y mujeres, situación que suele complicarse con otros incidentes, como la presencia del acné y los problemas relacionados con el peso corporal.

Otros aspectos importantes en las relaciones intergeneracionales

En general, en esta ruta hemos destacado los aspectos físicos del desarrollo, sin embargo es oportuno señalar otro núcleo de conflicto que afecta la relación intergeneracional, que se refiere a la discrepancia entre lo que las y los adultos esperan y lo que las y los pre adolescentes sienten que son, pueden o deben hacer. Como docente tutor o tutora, al abordar los aspectos del desarrollo físico en la pubertad, debemos tomar en cuenta la perspectiva e integralidad de los cambios y establecer las conexiones entre ellos en nuestro trabajo en el aula.

Por lo tanto, cuando tenga la oportunidad de realizar una sesión de tutoría sobre este tema, tomaré en cuenta mis reflexiones anteriores, y tendré más seguridad para orientar a mis estudiantes.



Estación para pensar mi trabajo con madres y padres de familia

La señora Rosario conversa con el tutor de su hijo Eduardo y le cuenta: "Profesor, no entiendo qué está pasando con mi hijo, siempre ha sido un buen hijo, estudioso, responsable, respetuoso con nosotros, pero desde hace algunos meses no quiere cumplir las normas de la casa. Tengo que pelear con él todos los días para que se asee, se ponga ropa limpia y se arregle un poco. Cuando lo despierto en las mañanas, me grita y hasta me bota del cuarto. Realmente no entiendo lo que pasa. Me gustaría que hable con él, como usted es varón seguro le va a tener más confianza. Su papá no se interesa mucho por este problema".

Registra, mentalmente, tus respuestas en tu cuaderno imaginario de viaje.



¿Cómo el docente puede enfocar el problema que ha surgido entre la señora Rosario y su hijo? ¿Si fueras el tutor qué le dirías a la señora Rosario sobre estos cambios en el comportamiento de las y los adolescentes?

Reflexionemos sobre el caso

A las y los adultos a veces nos cuesta percatarnos de lo que les ocurre a nuestros hijos e hijas y necesitamos que una tercera persona, en este caso el o la docente tutora o tutor, nos ayude a comprender los hechos y a tomar medidas adecuadas para resolverlos.

La señora Rosario puede adoptar actitudes inadecuadas frente al problema si no logra la objetividad que se desea para evitar que se profundicen los conflictos con las y los hijos e hijas adolescentes. Muchas veces los padres y madres de familia, por falta de información adecuada y la oportunidad de haber compartido en grupo sus experiencias, no logran tomar la distancia necesaria para resolver los temores y confusiones de sus hijas e hijos que ingresan a la adolescencia.

Aceptar la autonomía de los hijos e hijas

Es importante que la madre de Eduardo comprenda que su hijo se está convirtiendo en una persona con una autonomía más amplia y es capaz de tomar decisiones negociadas con los adultos en relación a sí mismo. Este es uno de los motivos por los que las y los adolescentes demandan mayor privacidad en el ámbito familiar.

Estas reflexiones me ayudarán a manejar situaciones similares con las madres y padres de familia, con quienes debo establecer una alianza de trabajo para brindarles una educación sexual integral a sus hijas e hijos.

Lo que me llevo de esta visita: Lee y desarrolla, imaginariamente, en tu cuaderno de viaje qué comprendiste, recogiste y aprovechaste en cada parada de esta ruta.



Comprendí y me propuse, a partir de mis reflexiones, mejorar en algunos aspectos de mi vida personal.

Recogí mis experiencias para realizar mejor mi labor como docente tutora o docente tutor.



Aproveché mis reflexiones y aprendizajes para realizar mejor mi trabajo con mis estudiantes, madres y padres de familia.



ruta 6

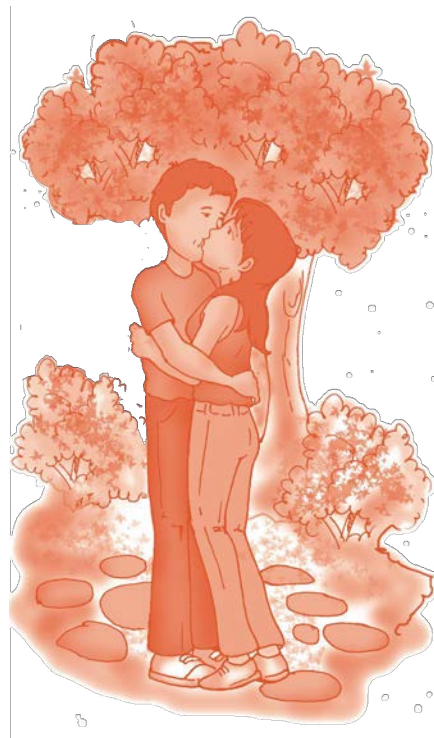
El deseo sexual en la adolescencia



El deseo sexual en la adolescencia

El deseo sexual, como aspecto de la sexualidad, es una experiencia que nos acompaña siempre, y adopta características y formas de expresarse en cada momento de nuestra vida. Así, durante la adolescencia adquiere un nuevo significado en torno a las experiencias de enamoramiento.

Desde el punto de vista biológico, un factor relevante es el incremento de las hormonas sexuales que se asocia a las fantasías sexuales, sueños eróticos y la masturbación. Asimismo, la experiencia del deseo sexual esta influenciada por los estereotipos de género.



Primera Parada



Mis propias vivencias

Una breve estadía en mis recuerdos y sentimientos

Empezaremos un paseo por nuestra adolescencia, recordando qué fantasías o sueños sexuales tuvimos en esa época de nuestras vidas.

Utilizaremos las siguientes preguntas para motivar esta exploración:

¿Qué fantasías sexuales o sueños eróticos recuerdo de mi adolescencia?
¿Cuáles eran mis favoritos?

Pienso si algunas de estas fantasías sexuales o sueños eróticos eran aceptados o no en mi entorno social, especialmente en adolescentes de mi edad. Luego de esta reflexión, leo el siguiente texto para tener otras miradas sobre este tema:

Responde a las siguientes preguntas en tu cuaderno imaginario de viaje



Cada sociedad y cultura establece sus normas y pautas de conducta con respecto a la sexualidad. Algunas de nuestras fantasías pueden ser permitidas por el entorno en que vivimos y otras no son aceptadas. En ese marco, algunas fantasías de las y los adolescentes pueden ser objeto de cuestionamiento, causando malestar entre ellas y ellos.

Sin embargo, cuando conversamos o leemos textos sobre sexualidad en distintas culturas y etapas de la historia, descubrimos que las normas y pautas sociales cambian de una época a otra y de un país a otro. Basta conversar con nuestro padre, madre o abuelos y abuelas para identificar que algunas de estas creencias han sido superadas.

Como adolescentes, a veces sentimos que el mundo adulto nos pone muchas reglas o limitaciones y deseamos desafiarlas, liberarnos de ellas. Nos preguntamos cuál es la manera adecuada de comportarnos.



Nuevos rumbos en mi camino

Responde, mentalmente, a las siguientes preguntas en tu cuaderno imaginario de viaje. Teniendo en cuenta algunas de tus experiencias relacionadas con fantasías sexuales, sueños eróticos, masturbación, entre otros:

¿Qué recuerdos gratificantes tienes de estas experiencias?

Si pudieras cambiar algo, ¿Qué sería?

¿Qué papel crees que cumplieron estas experiencias en tu desarrollo sexual?



Reflexiono sobre mis vivencias y las ubico en mi rol de docente tutora o tutor

Apoyándote en los ejercicios anteriores, marca en el siguiente cuadro las respuestas que usualmente tienes frente al tema del deseo sexual cuando interactúas con tus estudiantes:



Comportamientos	Cu I ser a mi actitud como docente					
	riento y apoyo	Escuc o y respeto	e es indiferente	o me preocupo muc o	Impongo mi opinión	Desa pruebo
n alumno expresa rec a o al tema de la masturbación						
n alumno pregunta cómo son las relaciones sexuales						
na alumna se muestra interesada en su pro esor						
na alumna pregunta sobre el orgasmo						
Encuentran a una pareja de estudiantes bes ndose en un aula						
n alumno lleva una revista pornogr íca al salón						
na alumna pregunta cómo se masturban las mujeres						

Si respondiste en la mayoría de enunciados que “desapruebas”, “impones tu opinión” o “eres indiferente”, significa que te es difícil tratar el tema del deseo sexual con tus estudiantes, por lo que es importante que identifiques y analices las razones de tu dificultad, buscando soluciones para poder orientarlos mejor, por ejemplo, conversando con expertos, asistiendo a capacitaciones sobre sexualidad, entre otras opciones.

Si contestaste: “oriento y apoyo” y “escucho y respeto”, quiere decir que puedes hablar con calidez y con límites claros sobre el tema del deseo sexual con tus estudiantes.



Llegamos a tierra firme: Mis experiencias enriquecen mis conocimientos

Con la llegada a la pubertad los deseos sexuales adquieren nuevas características, provocando diferentes respuestas y actitudes en las y los adultos, así como en las y los protagonistas de estos cambios.

Explorando los deseos y fantasías sexuales en la adolescencia

En este periodo de edad, varones y mujeres adolescentes dentro de sus grupos de pares establecen algunas relaciones cercanas con un mejor amigo o amiga, con quienes comparten la mayor parte de su tiempo. Afectos que antes estaban centrados en sus padres, comienzan a volcarse en estas amistades, que les permiten aprender a relacionarse con cercanía emocional con otras personas más allá del ámbito familiar.

En ese contexto de cambios suele ocurrir que la o el adolescente experimente fantasías y deseos sexuales. Estas vivencias cumplen un rol exploratorio y son parte del desarrollo socio afectivo y sexual. Es importante, señalar que, en ocasiones, estas experiencias pueden asociarse a actividades exploratorias relacionadas con la orientación sexual.

Las fantasías sexuales en la adolescencia también pueden incluir a personajes de la televisión, el cine, el teatro, entre otros.

La masturbación

La masturbación es una manifestación de la sexualidad que se asocia a la exploración del propio cuerpo y a la búsqueda del placer. Durante la adolescencia, la masturbación está influenciada por el incremento hormonal en varones y mujeres, y puede realizarse con o sin fantasías sexuales.

En algunos casos, las y los adolescentes se masturban utilizando estímulos visuales, por ejemplo, viendo fotos o películas de contenido sexual. Ocurre también que los varones se masturban acompañados de amigos, lo que se asocia a la competencia masculina por demostrar virilidad.



Mi trabajo en la institución educativa

Estación para pensar mi trabajo con las y los estudiantes



Pedro lleva una revista pornográfica al aula para mostrársela a sus amigos. En el recreo se esconden en el baño para mirar las imágenes y masturbarse. Compiten para ver quién eyacula más lejos. Otros alumnos que han notado lo que ocurría avisan al profesor.

¿Qué actitud debería tomar el tutor o la tutora? ¿Qué harías tú?

Responde, mentalmente, las respuestas en tu cuaderno imaginario de viaje.

Dedica unos minutos a meditar sobre este caso, apoyandote en las siguientes preguntas:



¿Cuál sería mi primera reacción si una estudiante de mi clase me hiciera esta confidencia?

¿Si tengo prejuicios frente a este tema, cómo evitaría que éstos afecten mi rol como docente tutora o tutor?

¿Qué pasos he previsto dar en mi acción tutorial en estos casos?

Reflexionemos sobre el caso

Es frecuente que los estudiantes compartan las experiencias descritas en el caso anterior, ya que el acceso a los materiales pornográficos no tiene control. Es necesario que los estudiantes tengan en cuenta que éstos se dirigen a los adultos y que no son una buena fuente de información, ya que contribuyen a perpetuar modelos de ejercicio de la sexualidad en los que predominan las conductas agresivas, abusivas y violatorias por parte de los varones, y de sumisión por parte de las mujeres, a quienes se toma como objeto de placer en un sentido comercial.

Tampoco muestran un encuentro afectivo, amoroso y sexual de dos personas, en donde se exprese el vínculo entre los sentimientos y el deseo sexual en la pareja.

Asimismo, los materiales pornográficos por lo general inducen a conductas de riesgo, debido a que no muestran el uso correcto de medidas de protección frente a la transmisión de las ITS/VIH y SIDA y a los embarazos no deseados.

Las y los adolescentes exploran su propio cuerpo

Como se dijo anteriormente, la masturbación es una práctica sexual que se hace más frecuente durante la adolescencia.

En esta etapa las y los jóvenes necesitan explorar sus deseos sexuales y a veces, el grupo de pares brinda un espacio para ello. Las masturbaciones en grupo no tienen que sorprendernos, ya que por lo general se vinculan con formas de explorar la sexualidad o con demostraciones colectivas de virilidad. Lo que debe quedar claro son las fronteras respecto de lo que se puede hacer en el espacio público y lo que corresponde al espacio privado.

Derecho a tomar decisiones

Este periodo de edad es una oportunidad para ayudar a las y los adolescentes a tener un criterio propio, a ejercer su autonomía, y a comunicarse de manera asertiva, para que estén en capacidad de decir “no” a su grupo de pares, amigas, amigos, o parejas, si por alguna razón sienten incomodidad, o no desean involucrarse en una actividad que no les gusta. Asimismo, deben aprender a respetar los deseos de las demás personas y no presionarlas a participar en ningún tipo de actividad sexual contra su voluntad.

Por lo tanto, cuando tenga la oportunidad de realizar una sesión de tutoría sobre estos temas, tendré en cuenta mis reflexiones anteriores, sintiéndome más segura o seguro en la forma de orientar a mis estudiantes.



Estación para pensar mi trabajo con madres y padres de familia

Una madre de familia busca a la profesora para hablar sobre su hija Sandra:

“Estoy muy preocupada, señorita. Mi Sandrita está cada día más inquieta. Ha crecido muy rápido en el último año y ahora está hecha toda una señorita. Sólo piensa en los chicos. Desde hace unos meses tiene un enamorado del barrio y he observado que se besan y abrazan de manera muy apasionada y tengo miedo que tenga relaciones sexuales siendo tan joven”.

¿Qué está sucediéndole a Sandra? ¿Qué podría hacer la tutora o tutor en esta situación? ¿Qué recomendaciones puede darle a la madre de familia?

“Escribe”
mentalmente las
respuestas en tu
cuaderno
imaginario de
viaje.



Reflexionemos sobre el caso

El deseo sexual está presente en todas las etapas de nuestra vida con diferentes manifestaciones. En la adolescencia son frecuentes la masturbación y las fantasías sexuales. También suelen producirse los primeros contactos físicos con una pareja. Ello implica descubrir la sensualidad en la relación de pareja, así como también el goce del diálogo, la compañía y el compartir sueños y planes.

La decisión de tener relaciones sexuales o abstenerse, se vincula a diferentes factores, como las expectativas y metas de vida. Por ejemplo, los y las adolescentes que piensan seguir una carrera suelen retrasar más tiempo su primera relación sexual. Asimismo, sus actitudes y valores respecto a la sexualidad son influenciados por las actitudes familiares y culturales, por lo que es importante que haya una relación cercana entre madres, padres e hijas o hijos.

El diálogo como factor protector

¿Cómo puede una madre de familia de hoy en día cuidar mejor y acompañar a su hija durante la etapa de adolescencia?

Es necesario fortalecer el diálogo, escuchar y respetar los sentimientos y opiniones de ambas partes. Las madres tienen muchas experiencias personales que pueden compartir con sus hijas, y de esa manera las ayudan a comprender mejor sus vivencias durante su adolescencia.

Formando adolescentes responsables

Los padres y madres tienen la responsabilidad de plantearles a sus hijos e hijas límites claros, con la finalidad de cuidar su bienestar. Sin embargo, deben evaluar si dichos límites son adecuados a su desarrollo y vivencias particulares. Madres, padres, hijas o hijos pueden dialogar sobre estos límites, negociar y llegar a acuerdos. Lo que se busca es que dichas normas sirvan de protección y guía, pero que a la vez otorguen suficiente libertad y autonomía para explorar las experiencias de vida necesarias para crecer saludablemente.

Tengamos en cuenta que si los límites son muy amplios, la o el adolescente puede sentirse abandonado, desatendido. Si son muy rígidos, puede sentirse controlado, dominado o tener una vivencia negativa de sus propios deseos sexuales. Diversos estudios⁷ han demostrado que tanto la educación en un ambiente familiar muy permisivo, como en una familia con normas muy rígidas conducen a una mayor precocidad en el inicio de las relaciones sexuales. Las hijas e hijos de padres moderados en cuanto a sus pautas educativas y que dosifican la libertad de acuerdo con la edad de

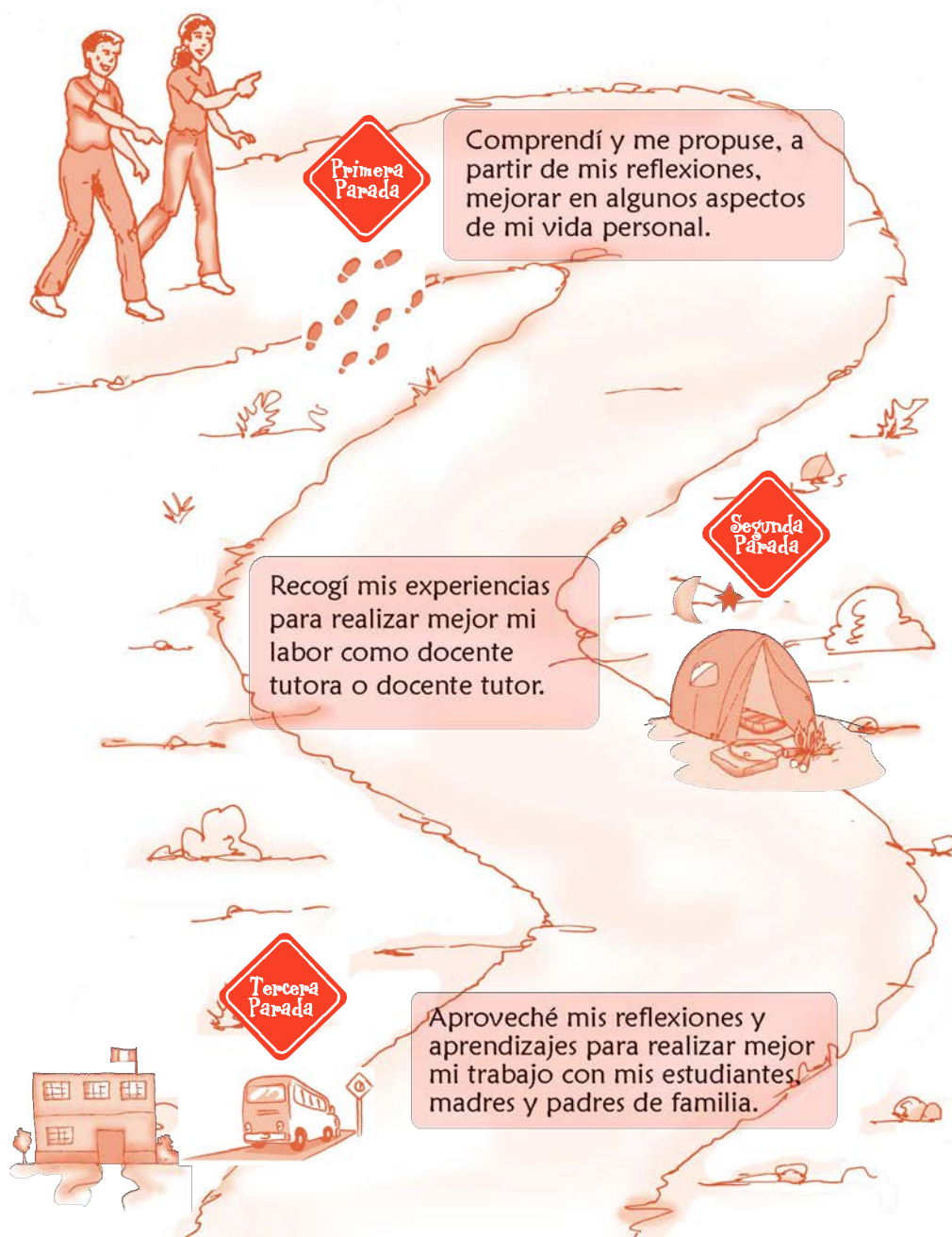
7. Díaz-Gómez, M.; Barroso, A.; Hernández, C.; Romero, A.; Daroqui, P.; Novo, M. (2000) *Sexualidad en la Adolescencia*.
Ibíd.

Dialogando con los padres y madres de familia

Es importante que los padres y madres fomenten en sus hijas e hijos el retraso del inicio sexual hasta que se encuentren más preparados para tener un criterio propio y autonomía en sus decisiones. También es necesario que les hablen de los riesgos de las relaciones sexuales, como el embarazo y las ITS/VIH y SIDA, así como de las formas de prevenirlos.

Estas reflexiones me ayudarán a manejar situaciones similares con las madres y padres de familia, con quienes debo establecer una alianza de trabajo para brindarles una educación sexual integral a sus hijas e hijos.

Lo que me llevo de esta visita: Lee y desarrolla, imaginariamente, en tu cuaderno de viaje, qué comprendiste, recogiste y aprovechaste en cada parada de esta ruta.



ruta 7

El enamoramiento en la adolescencia



El enamoramiento en la adolescencia

La experiencia del enamoramiento en la adolescencia es una de las vivencias que muchas veces recordaremos a lo largo de nuestra vida. ¿Quién podría olvidar los amores de entonces? ¡Cuántas emociones, alegrías, temores y desilusiones. Seguramente, recordaremos de manera especial nuestro, primer amor.

Éste sucedió en un momento en que se producían cambios importantes en nuestro cuerpo y en que estábamos logrando mayor independencia de nuestros padres, a la vez que ganaba importancia el vínculo con nuestras amigas y amigos.

Al haber estado enamoradas o enamorados, gradualmente empezábamos a reconocer este sentimiento como una experiencia integral, de la que nuestro cuerpo, erotismo, ternura y la capacidad para comunicarnos formaban parte, junto con los celos e inseguridades.





Registra, mentalmente, las respuestas en tu cuaderno imaginario de viaje



Mis propias vivencias

Una breve estadía en mis recuerdos y sentimientos

Probablemente, en la adolescencia tuvimos algunas experiencias de enamoramiento, quizás algunas de ellas fueron platónicas, es decir, la persona que nos interesaba no sabía acerca de nuestros sentimientos; otras tal vez se concretaron en relaciones de pareja. También habremos percibido que, conforme avanzaba nuestro desarrollo, nos involucrábamos en relaciones de pareja cada vez más estables y duraderas. Alrededor de estas experiencias es que te invitamos a hacer un recorrido que, con seguridad, despertará en ti sentimientos diferentes, los cuales te permitirán apreciar, una vez más, la importancia de estos afectos en tu vida.

Utiliza las siguientes preguntas para motivar tu retorno a esas experiencias.

- ¿Qué cualidades tenían esas personas que llamaron mi atención y por las cuales me enamoré?
- ¿Cómo me sentí en relación con mi primer beso?
- ¿Qué actividades me gustaba realizar con mi pareja?
- ¿Cuáles fueron los desencuentros y primeras desilusiones que ocurrieron con mi pareja? ¿Cómo los enfrenté?
- ¿Qué conflictos tuvimos? ¿Cómo los resolvimos?

Ahora, hablemos de nuestro padre, madre y de otros adultos que se ocupaban de cuidarnos y guiarnos a esa edad.

- ¿Qué me decían mi padre, madre o familiares sobre el enamoramiento en esos momentos?
- ¿Qué orientaciones me brindaban y cómo influyeron estas orientaciones en otras relaciones de pareja que establecí a lo largo de mi vida?
- ¿Qué es lo que necesitaba de ellos y ellas en esa época?

Tratemos de acordarnos de las actitudes y comportamientos que nuestro padre y nuestra madre adoptaban y otorguémosles en la tabla un puntaje del 1 al 10, según se acerquen a las descripciones detalladas al lado derecho o izquierdo de ésta.

Mis padres											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Evitaban el diálogo sobre el enamoramiento											Siempre estaban dispuestos y disponibles para conversar
Solían poner límites y prohibiciones											Solían darme permiso y libertad
No escuchaban. Interrumpían mis palabras o las malinterpretaban											Se interesaban por escuchar y comprender mis puntos de vista
Se encerraban en su propia posición y no veían otra											Se esforzaban en ponerse en mi lugar, para entenderme mejor
Revisaban mis cosas personales, querían estar enterados de todo											Respetaban mi privacidad, nunca revisaban mis cosas personales
Me vigilaban, no confiaban en lo que les decía											Confiaban en mi palabra, criterio y responsabilidad
Criticaban o se burlaban de mis actitudes											Respetaban mis sentimientos y actitudes

Después de este ejercicio, llega a algunas conclusiones sobre las actitudes y comportamientos de tu padre y madre, intentando comprender cómo eran éstos, es decir, si vivías en un ambiente familiar estricto y autoritario, o si más bien era democrático y abierto al diálogo.

Si tus respuestas se acercan más a los enunciados de la columna izquierda quiere decir que tu ambiente familiar se caracterizaba por el autoritarismo, en cambio, si éstas se ubican cerca a los enunciados de la columna derecha, quiere decir que vivías en un ambiente familiar democrático.



Nuevos rumbos en mi camino

Volveremos a utilizar la tabla con la que revisamos los comportamientos que tenían nuestro padre y madre cuando éramos adolescentes, pero esta vez para ver la manera como respondemos nosotras y nosotros en la actualidad.

Si tienes hijos, hijas o sobrinos y sobrinas adolescentes, trata de identificar tus actitudes y comportamientos más frecuentes frente a ellos o ellas cuando viven sus primeras experiencias de enamoramiento.

o como persona adulta											
Cómo actúo cuando una o un adolescente que está en mi entorno se enamora											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Evito el diálogo sobre el enamoramiento											Siempre tengo disposición a conversar sobre el enamoramiento
Suelo poner límites y prohibiciones											Suelo dar permiso y libertad
o deseo escuchar Interrumpo lo que se me dice y cierro el diálogo											o tengo interés por escuchar y comprender sus opiniones
o me cierro en mi propio punto de vista											Trato de ponerme en su lugar para entenderla o entenderlo mejor
o reviso sus cosas o me preocupo de estar al tanto de todo											Respeto su privacidad nunca reviso sus cosas
Tengo que vigilarlo o vigilarla o no con o en lo que me dice											Con o en su palabra criterio y responsabilidad
Critico o me burlo de sus ideas sentimientos y actitudes											Respeto sus ideas sentimientos y actitudes

Reflexiona si tiendes a ejercer actitudes y comportamientos autoritarios o democráticos cuando te relacionas con adolescentes que viven experiencias de enamoramiento en tu entorno. Recordemos que las y los adolescentes son personas con todos sus derechos, que merecen ser valoradas y tratadas con respeto.

Las y los adolescentes necesitan la presencia, guía y orientación de personas adultas en relación con su desarrollo sexual, puesto que suelen tener dudas sobre la manera de entender y vivir sus nuevas relaciones de pareja y de resolver sus conflictos. Sin embargo, para que un adulto o adulta pueda impactar positivamente en sus vidas, debe hacer un esfuerzo por saber escuchar y comprender sus sentimientos, actitudes y puntos de vista, reconociendo que son seres independientes. Es importante respetar su privacidad y contribuir al desarrollo de su autonomía. En tal sentido, el adulto debe tratar de encontrar un balance en su relación con las y los adolescentes, dándoles libertad para explorar nuevas experiencias en su vida amorosa y, a la vez, poniéndoles los límites necesarios cuando considera que su bienestar se encuentra en riesgo.



Reflexiono sobre mis vivencias y las ubico en mi rol de docente tutora o tutor

Las experiencias de enamoramiento entre las y los adolescentes pueden despertar en nosotras y nosotros distintas reacciones e inquietudes. Reflexionemos sobre la situación que presentamos a continuación.



La docente tutora Marina escucha a una de sus estudiantes, Rosa, quien le comunica la siguiente inquietud: uno de sus compañeros de clase, Jorge, le ha contado que durante dos noches ha soñado con ella y en las horas de clase para distraído pensando en ella. Sus amigas le han dicho que si ella quiere, puede ser enamorada de Jorge.

Trata de ponerte en el lugar de la docente tutora Marina y, en tu cuaderno imaginario de viaje, responde a las siguientes preguntas que ella se hace:



¿Cómo abordarías el caso si fueras Marina?

¿Por qué crees que Rosa le ha confiado sus inquietudes a Marina?

¿Qué le digo y cómo se lo digo?

¿Alguna vez algún estudiante te ha contado alguna preocupación sobre el enamoramiento o las relaciones de pareja? ¿A qué crees que se deba que haya sucedido o no?

DESCUBRIMIENTOS SORPRENDENTES

El reflexionar sobre esta situación me ha permitido darme cuenta que tengo algunas cualidades que facilitan mi labor de tutora o tutor.

Señala dos de estas características:

- 1.
- 2.

Por otro lado, mi viaje por esta ruta me ha llevado a descubrir algunas características personales que quiero mejorar, para ayudar a mis estudiantes a vivir la experiencia del enamoramiento de una manera positiva.

Voy a comenzar por mejorar:

- 1.
- 2.
- 3.



Llegamos a tierra firme: Mis experiencias enriquecen mis conocimientos

El enamoramiento es una de las preocupaciones centrales en la adolescencia. Las siguientes reflexiones nos ayudarán a considerar distintos ángulos de algunos problemas que suelen tener las y los estudiantes.

- Sabemos que las y los adolescentes tienen derecho a vivir su sexualidad plenamente, explorando y disfrutando sus vivencias en las interacciones que establecen. Las y los adultos debemos brindarles orientación para que tomen sus propias decisiones de manera responsable y satisfactoria, con respeto hacia ellas y ellos mismos y hacia los demás.
- Todas las personas tienen derecho a la privacidad y a que se las escuche y oriente en temas como el enamoramiento.
- Es una de nuestras responsabilidades como docentes tutores o tutoras proteger y defender a las y los estudiantes de cualquier forma de maltrato y violencia sexual, que puede ocurrir durante el enamoramiento.



Mi trabajo en la institución educativa

Estación para pensar mi trabajo con las y los estudiantes



Andrea tiene 14 años y comenta con sus amigas que está “totalmente” enamorada del profesor de Ciencia, Tecnología y Ambiente que ha entrado a trabajar en la institución educativa. Ella se pasa el tiempo imaginando que cuando crezca establecerá una relación de pareja con su profesor. A veces fantasea que en el paseo de fin de año a la playa, él la besa. Otras veces quiere enviarle un e-mail confesándole lo que siente, pero no sabe cómo podría reaccionar el docente si le pide su dirección electrónica.



Reflexiono y anoto en mi cuaderno imaginario de viaje las respuestas a las siguientes preguntas:

¿Qué experiencia de enamoramiento está viviendo Andrea? ¿Es frecuente que esto ocurra en la adolescencia? ¿Cómo debe actuar el docente si logra darse cuenta de esta situación?

Reflexionemos sobre el caso

En la adolescencia es bastante frecuente que, tanto los varones como las mujeres, sientan en algún momento un interés especial por alguna persona

adulta. Pueden ser personajes que observan en la televisión, el cine y las revistas, o alguien de su entorno cercano, como un profesor o profesora.

¿Cómo entender estos enamoramientos?

Durante la niñez, los seres más queridos suelen ser nuestro madre, padre, o los adultos que se ocupan de cuidarnos, y es en el ámbito circunscrito a la relación con ellas y ellos que se expresan nuestros afectos. Las y los adolescentes se encuentran todavía en un proceso de desprendimiento de su padre y madre, por esa razón, ocasionalmente, pueden sentirse atraídos por una persona adulta fuera del hogar.

En muchas ocasiones, los amores idealizados permiten a las y los adolescentes fantasear y explorar sus deseos y sentimientos sin temor a que se hagan realidad. Por ello, las personas adultas que se relacionan con ellas y ellos, sobre todo en el ámbito educativo, deben interpretar correctamente lo que está ocurriendo y manejar con acierto las actitudes y comportamientos de las y los adolescentes que denotan este tipo de enamoramiento.

Prevenir el abuso sexual

Sabemos que, debido a la diferencia de edad y al hecho de ser figuras de autoridad, ejercemos influencia y poder sobre las y los adolescentes. Por ello, *todo acto contra el pudor o relación sexual que se realice con las y los estudiantes son formas de abuso sexual sancionadas por la ley.*

Como docentes tutoras y tutores debemos promover en las y los estudiantes bajo nuestra responsabilidad, el desarrollo de habilidades para el autocuidado, de manera que estén en capacidad de enfrentar adecuadamente situaciones que puedan afectar su integridad y libertad sexual.

¿Cómo actuar frente a situaciones de abuso sexual?

Puede ocurrir que en nuestra aula se presente un caso de abuso sexual. En esa circunstancia es importante hablar con la estudiante o el estudiante afectado para ofrecerle apoyo emocional. Recordemos que cada caso es único y se requiere emplear nuestro criterio para brindarle el mejor apoyo posible. Cuando las y los adolescentes sufren violación sexual, se encuentran muy sensibles a cualquier experiencia que puedan considerar una nueva agresión; por ello debemos tener especial cuidado y respeto en el trato que les damos. Es importante no defraudar la confianza que ellas o ellos ponen en nosotros al contarnos una experiencia dolorosa. En tal sentido, debemos tratar de ser sumamente transparentes y no adoptar acciones sin conversar previamente con el o la estudiante.

Buscar protección y ayuda especializada

En principio, las o los docentes tutoras o tutores deben saber que la dirección de su institución educativa cuenta con directivas claras por parte del Ministerio de Educación sobre los procedimientos en caso de conocerse la existencia de abuso sexual en una o un estudiante⁸.

8. Para conocer más acerca de los procedimientos a seguir en casos de maltrato y abuso sexual, consultar en la página web del Ministerio de Educación: www.minedu.gob.pe en el link Normatividad, la Resolución Ministerial: R.M. 405-2007-ED *Lineamientos de acción en caso de maltrato físico y/o psicológico, hostigamiento sexual y violación de la libertad sexual a estudiantes de instituciones educativas.*

Es la obligación de todo docente o de las y los responsables de las Defensorías del Niño y del Adolescente (DNA)⁹ guardar la reserva del caso, proteger la identidad de la o el adolescente y detener el abuso sexual desde el momento en que se toma conocimiento del hecho. Así, luego de escuchar y dar el apoyo emocional indispensable a la víctima, se debe informar de inmediato lo ocurrido a la Dirección de la institución educativa.

La directora o el director puede pedir la cooperación de las y los docentes tutoras o tutores para que apoyen en las acciones que deberán ser tomadas, por ejemplo, citar a un familiar adulto no involucrado en los hechos para cumplir el primer paso obligatorio del protocolo de procedimientos, que es la denuncia policial, la cual debe ser puesta por una persona de la familia de la víctima, a menos que se resista a hacerlo, caso en el que le corresponde asumir ese papel a la directora o el director, como representante de la institución educativa.

Es totalmente contraindicado que se cite a otros familiares o encargados de la crianza para hacer esclarecimientos. El rol de la docente tutora o tutor, o de la institución educativa en estos casos no es hacer las investigaciones, menos aún someter a la o el estudiante a confrontaciones con el supuesto agresor, buscando promesas o disculpas, porque el abuso sexual no es conciliable.

En algunos casos, las DNA cuentan con psicólogas o psicólogos con capacitación especial para estos temas, que apoyarán emocionalmente a la o el estudiante durante el proceso de denuncia e investigación. Posteriormente, es conveniente que la comunidad educativa derive a la víctima del abuso sexual a los servicios de salud, para que tenga ayuda profesional que pueda tratar a profundidad las secuelas psicológicas de dicha experiencia traumática.

Ayudar a romper el silencio y la impunidad del agresor

Cuando las y los docentes reciben la información de un abuso sexual, pero notan que la víctima no quiere denunciar lo ocurrido, se encuentran ante uno de los aspectos más delicados de su rol como docentes tutoras o tutores. La agraviada o agraviado necesita auxilio, independientemente de quién sea la persona agresora, que puede ser de su entorno cercano. Asimismo, es necesario detener de inmediato el abuso y proteger a la víctima. En ese momento la tutora o el tutor deberá apelar a todos sus recursos personales y profesionales para ayudar a romper el silencio en torno al abuso sexual, el cual se basa en la vergüenza, la culpa y el miedo. Deberá conversar cálidamente con la víctima, comprometerse a guardar la privacidad y asegurarle la solidaridad y respeto de toda la comunidad educativa en relación con su caso, a partir de ese momento. Acto seguido, como ya se ha indicado, la o el docente informará los hechos a la dirección.

Por lo tanto, cuando tenga la oportunidad de realizar una sesión de tutoría sobre este tema, tomaré en cuenta mis conocimientos y reflexiones anteriores, sintiéndome segura o seguro para orientar y apoyar a mis estudiantes

9. Hay DNA en las municipalidades (DEMUNA), así como en algunas instituciones educativas, centros de salud, parroquias, ONG's, etc.



Estación para pensar mi trabajo con madres y padres de familia

Alicia, una madre de familia, busca a la tutora de su hija Lourdes, ya que se encuentra muy preocupada. Le cuenta que su hija tiene su primer enamorado desde hace cuatro meses, y está muy ilusionada. No obstante, el padre de Lourdes piensa que ella todavía es muy joven para tener pareja, y que “debería dedicarse a estudiar”. Por ello, discuten constantemente con Alicia, cuando permite que Lourdes salga con sus amigas o se vea con su enamorado.

Actualmente, en medio de estas discusiones, Lourdes desea tener 18 años para hacer su “propia vida”.

¿Como orientarías a la madre de familia?

Reflexionemos sobre el caso

Registra, mentalmente, la respuesta en tu cuaderno imaginario de viaje



Muchas veces las madres y padres de familia sienten temor cuando sus hijas e hijos desarrollan físicamente y se enamoran por primera vez, probablemente porque piensan que ellas y ellos todavía no están preparados para tomar decisiones adecuadas. No obstante, es importante que las madres y padres ayuden a sus hijas e hijos adolescentes a formar sus propios juicios y desarrollar capacidades de autocuidados.

Entender el desarrollo socio afectivo y sexual de hijas e hijos

Es importante contribuir a que las madres y padres tomen conciencia del valor de la experiencia del enamoramiento en los procesos de desarrollo socio-afectivo y sexual de las y los adolescentes, señalándoles que estas vivencias les permiten establecer relaciones de pareja que incluyen sentimientos, emociones, erotismo, placer y comportamientos solidarios hacia el otro.

Acompañar y proteger

La rigidez en el trato, la falta de diálogo y el control excesivo de las hijas e hijos tienen un resultado contraproducente. Es decir, crean un clima conflictivo al interior de la familia, que produce comportamientos de rebeldía en las y los adolescentes, quienes terminan haciendo todo lo contrario a los que se pretende imponer. Por el contrario, el rol de la madre y el padre es guiar, acompañar, aconsejar y proteger a sus hijas e hijos adolescentes durante su desarrollo, promoviendo en ellas y ellos la toma de decisiones responsables y autónomas para que se valoren y vivan una sexualidad plena.

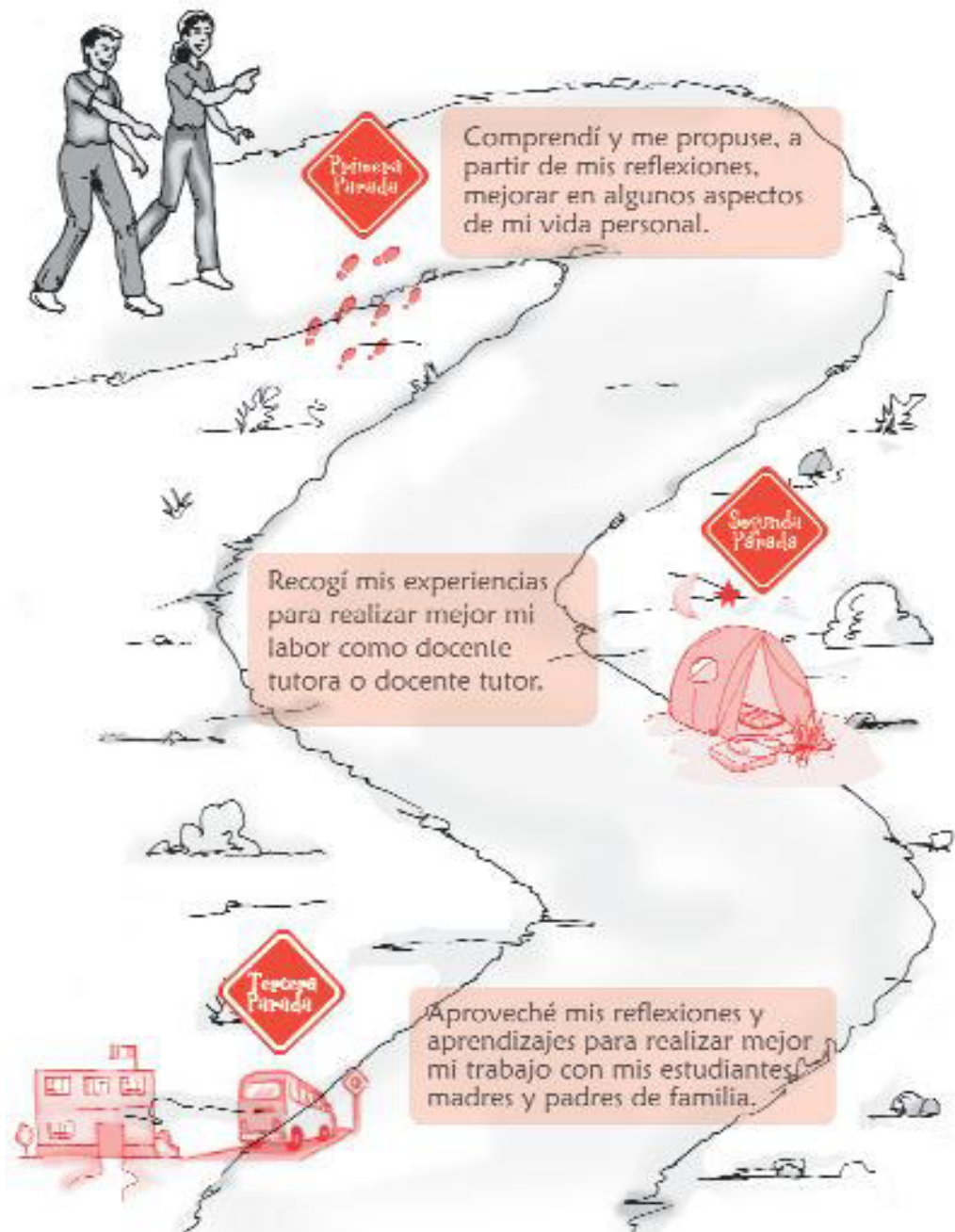
Dialogar y llegar a acuerdos

Hay que promover espacios de diálogo al interior de la familia para resolver situaciones como la mencionada. Es provechoso para toda la familia que las madres y padres intercambien en privado sus opiniones y sentimientos frente a lo que acontece a sus hijas e hijos. Esta conversación les ayudará a aclarar y ordenar sus pensamientos, y a reconocer actitudes que consideran nocivas y que desean evitar en el futuro.

Posteriormente, cuando las condiciones lo permitan, es conveniente establecer un diálogo respetuoso entre la madre, el padre y la hija. La idea es tratar de comprender lo que piensa y siente cada integrante de la familia, estableciendo algunas normas que posibiliten la convivencia y que a la vez contemplen los aspectos relacionados con el caso.

Estas reflexiones me ayudarán a manejar situaciones similares con las madres y padres de familia, con quienes debo establecer una alianza de trabajo para brindar una educación sexual integral a sus hijas e hijos.

Lo que me llevo de esta visita: Lee y desarrolla, imaginariamente, en tu cuaderno de viaje qué comprendiste, recogiste y aprovechaste en cada parada de esta ruta.



ruta 8

Mis relaciones de pareja



Mis relaciones de pareja

Si observamos con detenimiento a las parejas en nuestra familia, barrio y comunidad, nos daremos cuenta que no todas son iguales. Algunas recién están iniciando su vida en común, y otras pueden llevar juntas más de cincuenta años. A su vez, estas parejas seguramente son distintas a las de otros países y pueblos. Asimismo, nuestra relación de pareja es diferente a la de nuestros vecinos, abuelos, abuelas y a la que tienen o tendrán nuestros hijos e hijas.

Lo más importante de lo expresado en el párrafo anterior es que la vida amorosa influye notablemente en nuestra vida emocional y desarrollo personal y, por consiguiente, en la calidad de las relaciones que establecemos con las personas de nuestro entorno.



Mis propias vivencias

Una breve estadía en mis recuerdos y sentimientos

Iniciaremos una exploración en torno a nuestras relaciones de pareja. Las siguientes preguntas nos ayudarán a incursionar en estos recuerdos.

1. Pienso en mi infancia ¿Qué pareja adulta recuerdo más? ¿Cómo era esa pareja? ¿Cómo era su relación?
2. ¿Cómo viví mi relación de pareja cuando fui adolescente y tuve mi primer enamorado o enamorada?
3. ¿Cómo es mi relación de pareja actualmente?
4. ¿Qué similitudes y diferencias encuentro entre mi relación de pareja y la de mis padres o personas mayores que estuvieron a mi alrededor?
5. ¿Qué similitudes y diferencias encuentro entre mi relación de pareja y la de las personas más jóvenes, por ejemplo, la de mis hijos, hijas o estudiantes?

Registra,
mentalmente, las
respuestas en tu
cuaderno
imaginario de viaje



En el ejercicio anterior has recordado diferentes momentos en tus relaciones de pareja. Para seguir profundizando en el tema piensa en algunas situaciones que fueron o son gratificantes actualmente en tu vida de pareja. Asimismo, trata de recordar momentos críticos que se presentaron y cómo se resolvieron. Apóyate en las siguientes preguntas:

¿Cómo construimos mi pareja y yo los momentos felices que ahora recuerdo?

¿Cómo enfrentamos las situaciones difíciles y las resolvimos?

¿Qué enseñanzas nos dejaron las experiencias vividas?

Coloca tus respuestas en tu cuaderno imaginario de viaje. Si lo deseas, invita a tu pareja a realizar el mismo ejercicio.



Nuevos rumbos en mi camino

Si nos remitimos a la historia y a lo que hemos observado a lo largo de nuestras vidas, nos daremos cuenta que, en diferentes generaciones, se establecieron relaciones de pareja jerárquicas y autoritarias, que hicieron difícil el desarrollo de una convivencia armoniosa entre mujeres y varones.

Obviamente, este tipo de relaciones, que tal vez hemos advertido en nuestros hogares y comunidad, y se presentan con frecuencia en los medios de comunicación, han influido en nosotras y nosotros en cuanto a la forma de vincularnos con nuestra pareja.

¿Cómo ocurre esto en mi caso?

Registra mentalmente en tu cuaderno imaginario de viaje las respuestas a las siguientes preguntas.



- ¿Cómo es la comunicación con mi pareja?
- ¿Disfrutamos la conversación sobre las cosas que compartimos y que nos causan placer y felicidad?
- ¿Compartimos las decisiones en nuestra vida de pareja?
- ¿Compartimos las responsabilidades? ¿La opinión de ambos es respetada y valorada por igual?
- ¿Qué tan importante me parece que mi pareja y yo tengamos una vida sexual satisfactoria? ¿Por qué?
- ¿Tenemos metas como personas y como pareja? ¿Cuáles?



Segunda Parada



Reflexiono sobre mis vivencias y las ubico en mi rol de docente tutora o tutor

Quando te refieres en el aula a las relaciones de pareja, ¿alguna vez has hecho las siguientes afirmaciones? (Marca con una "X")

Afirmaciones	Con frecuencia	A veces	Nunca
La mujer es responsable del hogar y el varón de salir a trabajar para mantener a la familia			
Los varones no deben llorar ni expresar sus temores e inseguridades a su pareja			
En sus relaciones de pareja las mujeres pierden su tiempo hablando demasiado y los varones no comunican lo que les pasa			
Si la mujer trabaja fuera del hogar dedicándose a su desarrollo personal no debe tener hijos e hijas			
Es muy difícil que un varón pueda hacerse cargo de la crianza de los hijos e hijas			
En las discusiones de pareja cada miembro debe imponer su punto de vista sin escuchar las opiniones del otro			
Los varones tienen el derecho de golpear a sus parejas cuando estas no cumplen con el rol que se espera de ellas			
En sus relaciones de pareja el varón es iniel por naturaleza y la mujer es siempre fiel			
Tanto varones como mujeres deben acceder a los requerimientos sexuales de sus parejas a pesar que no lo deseen			

Evalúa hacia donde se inclinan tus respuestas. Si contestaste "nunca" en la mayoría de enunciados, significa que fomentas actitudes que favorecen relaciones equitativas, de respeto mutuo e igualdad de derechos en la pareja. Si marcaste "con frecuencia", quiere decir que tiendes a reforzar actitudes y comportamientos que dificultan las relaciones de pareja en un marco de derechos y equidad entre los géneros. Si contestaste "a veces", tiendes también a establecer relaciones inequitativas de género, aunque en menor grado a si marcaste "con frecuencia".

En la sesión de tutoría conversa con tus estudiantes, fomentando la importancia de la comunicación asertiva y el respeto mutuo en la vida de pareja, lo que implica compartir roles y vivir el amor como una experiencia que produce bienestar y felicidad por igual en ambos miembros de la pareja.



Llegamos a tierra firme: Mis experiencias enriquecen mis conocimientos

Como docentes tutoras o tutores debemos esforzarnos por contribuir a que nuestros estudiantes sean capaces de establecer relaciones interpersonales equitativas, que contribuyan al bienestar, felicidad y desarrollo conjunto de la pareja, evitando situaciones de inequidad y violencia. De esta manera se crea en el hogar un clima que favorece el diálogo, la escucha y el buen trato entre todas y todos.

Claves para la convivencia equitativa en pareja

Como se dijo anteriormente, para tener una relación satisfactoria de pareja, se debe priorizar el diálogo y el consenso. Se requiere la confianza mutua, entender el punto de vista de la otra persona, dedicarle atención y tiempo. Asimismo, es necesario buscar conjuntamente la solución cuando se presenta algún problema, tomando en cuenta las necesidades de cada una y uno, y el bienestar común.

Una relación de pareja plena está libre de arbitrariedades, coerción o violencia.¹⁰ Ello se traduce en la justa distribución de las tareas en el hogar; en el acceso de ambos miembros a la educación, al trabajo remunerado y a la crianza de los hijos e hijas; en la toma de decisiones compartidas y en el disfrute de su sexualidad. Todos esos elementos contribuyen a construir un vínculo sólido de pareja.

Presencia de actitudes autoritarias en la vida en pareja

Lamentablemente, en nuestra sociedad abundan relaciones de tipo autoritario, donde uno de los dos miembros de la pareja, por lo general el varón, toma las decisiones en todos los campos. En las familias con estas características se da una relación de dominación-sumisión entre el varón y la mujer. Ello impide que puedan convivir armoniosamente, causando perjuicios al desarrollo personal de ambos miembros de la pareja y del resto de la familia.

Rol de la institución educativa y de las y los docentes tutores

En la institución educativa, las tutoras y tutores cumplen un rol fundamental para introducir cambios en la situación arriba mencionada, formando valores y promoviendo en niñas, niños y adolescentes habilidades, actitudes y comportamientos para establecer relaciones interpersonales más equitativas y armoniosas, que permitan el crecimiento conjunto de la pareja y de las personas que la rodean.

Promover la equidad social y de género

Las y los docentes deben tener en cuenta que las bases para la formación de parejas democráticas que disfruten los mismos derechos y responsabilidades en la vida en común, se sustentan en el hecho de que todas las personas somos iguales, independientemente del género, raza, condición socio-económica, condición física y de salud.

10. En: GIDDENS (2000), *Un mundo desbocado. Los efectos de la globalización en nuestras vidas*.



Mi trabajo en la institución educativa

Estación para pensar mi trabajo con las y los estudiantes



A la estudiante Juana se la ve distinta, ya no interactúa de la misma manera con sus amigas y amigos en el aula. Algunas personas de la institución educativa y compañeros de clase han notado que su enamorado, quien la espera puntualmente a la salida del colegio, siempre tiene una actitud de reproche hacia ella, incluso, en algunas ocasiones, se ha escuchado que la grita e insulta. Ella, frente a las indagaciones de sus compañeras y compañeros de aula sobre lo que está ocurriendo, ha manifestado sentirse mal, pero se empeña en justificar el comportamiento de su enamorado, diciendo que todo eso lo hace porque la ama y que, además, nunca le ha pegado.

Registra, mentalmente, las respuestas en tu cuaderno imaginario de viaje

¿Ha pasado algún o alguna de tus estudiantes una situación similar?
¿Qué le recomendarías a Juana?

Responde a estas preguntas, figuradamente, en tu cuaderno imaginario de viaje.

Reflexionemos sobre el caso



La violencia invisible

El maltrato verbal muchas veces no es percibido como una forma de violencia, ni siquiera por la propia persona afectada. Sin embargo, es muy frecuente la violencia basada en género, que usualmente ocurre desde los varones hacia las mujeres. Este tipo de violencia puede ser física, que consiste en cualquier tipo de agresión al cuerpo de la víctima; o psicológica, cuando se pretende controlar su conducta, pensamiento y sentimientos a través de la humillación verbal, el control de sus actividades (ropa, amistades, planes, etc.), la continua amenaza de abandono, entre otros; o sexual, cuando se quiere imponer la realización de actos sexuales en contra de los deseos de la mujer.

¿Cómo intervenir desde mi rol como docente tutor o tutora?

El caso planteado revela claramente que Juana se encuentra sufriendo violencia psicológica por parte de su enamorado, y lo primero que nos corresponde hacer como docentes tutores o tutoras es, guardando la discreción del caso, ayudarla a que se dé cuenta de las características que tiene la relación con su pareja, para que tome las medidas necesarias y pueda prevenir sus consecuencias.

Una vez reconocida la situación de violencia, el diálogo se puede enfocar en hacerle ver cómo se le veía a ella antes y cómo se le ve ahora, para que pueda reconocer cómo lo que vive con su enamorado está impactando en su comportamiento y estado de ánimo actual. Hay que, explicarle cómo funciona la espiral de la violencia, decirle que los agresores, luego de una

actitud violenta, suelen ser cariñosos y atentos, pero que los períodos de bienestar se van haciendo cada vez más cortos para dar paso a escenas de violencia cada vez más intensas e incontrolables.

Recordemos que no podemos decidir por la adolescente, pero sí orientarla para que opte por lo que es mejor para ella. Hay que descalificar la violencia en todas sus formas, explicarle que atenta contra sus derechos, y plantearle la necesidad de tomar medidas para que el maltrato se detenga cuanto antes, enseñándole la forma de hacerlo.

Afirmar la autoestima

Es necesario que se trabaje la autoestima de Juana, y que se la ayude a desarrollar sus habilidades sociales: comunicación asertiva y negociación, para que pueda ejercer sus derechos en sus relaciones interpersonales, especialmente con su pareja.

Adoptar medidas de protección

Luego de la conversación con Juana, hay que evaluar con ella en qué nivel de riesgo se encuentra. Si bien la decisión de continuar o no la relación debería ser de la adolescente, su integridad es lo primordial; por tanto, si se trata de un maltrato grave, se debe dar cuenta del hecho a la dirección de la institución educativa, que adoptará las medidas correspondientes ante la autoridad local.

La violencia de género se debe prevenir desde un primer momento. Frente al conocimiento de casos de maltrato incipiente que suelen ocurrir en parejas de adolescentes, se debe intervenir, por ejemplo, derivando a las estudiantes y sus parejas a una ayuda más especializada y haciendo el seguimiento correspondiente.¹¹ Para ello, es sumamente importante que el Comité de Tutoría y el docente tutor o tutora de cada institución educativa establezcan redes interinstitucionales y contactos con personas capacitadas para intervenir con mayor efectividad en relación con estos temas. En ese sentido, es fundamental motivar a las y los estudiantes involucrados a asistir al servicio especializado que se le propone, y guardar la confidencialidad del caso.

La formación de los varones en el trato justo y equitativo previene la violencia de género

Es necesario conversar en el aula sobre el tema de la violencia en el contexto de la construcción de relaciones de pareja. Es importante también trabajar con los varones, dado que a la mayoría, desde pequeños, se les enseña a ser agresivos, a reprimir una amplia gama de emociones y a no expresar sus sentimientos, lo que aumenta su frustración e irritabilidad y contribuye a la generación de conductas violentas. Por ello, se debe fortalecer las relaciones equitativas entre los géneros, y brindar tanto a varones como a mujeres las habilidades necesarias para que puedan expresar y valorar sus sentimientos y comunicarse asertivamente, escuchando al otro y tomando en cuenta sus opiniones.¹²

11. Llamar a la línea gratuita de Ayuda Amiga: 0-800-16-800.

12. Es fundamental que se intervenga con los varones para reducir la violencia hacia la mujer, porque ellos son los principales protagonistas de la misma. En el Perú, la Universidad Cayetano Heredia impulsa el Programa Hombres que Renuncian a su Violencia.

Si alguna vez has orientado a tus estudiantes en relación con cualquier caso de violencia, eso demuestra que te tienen confianza y respeto, que estás cumpliendo bien tu labor de docente tutor o tutora y que contribuyes a la constitución de parejas más equitativas, democráticas y con mayores niveles de bienestar.

Por lo tanto, cuando tenga la oportunidad de realizar una sesión de tutoría sobre este tema, tomaré en cuenta mis reflexiones anteriores, y tendré más seguridad para orientar a mis estudiantes.



Estación para pensar mi trabajo con madres y padres de familia

José tiene trabajos temporales, y su pareja, Elvira, labora todo el día fuera de su casa y regresa muy cansada por la noche a realizar las tareas domésticas. Esta situación está originando frecuentes discusiones en la pareja, ya que Elvira le reprocha a José que ella tiene muchas responsabilidades, tanto en el trabajo como en su hogar. José le responde que a él no le corresponde hacer “las cosas de mujeres”. Además, las discusiones han afectado emocionalmente a su hijo Mario y ocasionado una disminución en su rendimiento escolar. Por ello, han solicitado ayuda al tutor Manuel

Registra, mentalmente, las respuestas en tu cuaderno imaginario de viaje



- ¿Por qué crees que se ha originado el conflicto entre Elvira y José?
- ¿Cómo ello está afectando a Mario?
- ¿Qué les dirías a José y a Elvira?

Reflexionemos sobre el caso

Las discusiones y conflictos son comunes en las relaciones de pareja, un factor que contribuye a incrementar este hecho son las situaciones estresantes. En el caso planteado, existe una sobrecarga laboral en Elvira, ella tiene largas jornadas de trabajo y al llegar a su casa debe asumir las responsabilidades del hogar. Por otro lado, su esposo José, que tiene mayor tiempo libre, debido a sus estereotipos de género, cree que existen actividades propias de la mujer que él no puede o no debe realizar, como el cuidado de la casa y de las hijas e hijos, por lo que no se involucra en las actividades domésticas. Esta situación crea un clima de tensión, que dificulta la comunicación y perjudica a la pareja y a la familia en su conjunto.

Desarrollar habilidades de comunicación y erradicar prejuicios

Para actuar sobre las fuentes de estrés y superar los conflictos señalados, se recomienda que la pareja ponga en marcha sus habilidades de comunicación para expresar oportunamente lo que ambos sienten, escucharse con respeto, reconocer y aceptar sus debilidades, y resolver los problemas de manera satisfactoria en cuanto a las necesidades e intereses de ambos.¹³

13. García, J. (2008). *Los conflictos en las parejas*.

Es fundamental que la pareja comparta en conjunto tiempo, actividades y metas, así como las responsabilidades del hogar, pero a la vez es necesario que cada uno de los miembros tenga intereses personales que realice por su cuenta. De esa manera se fortalecerá el compromiso y se valorará por igual el trabajo fuera y dentro del hogar, lo que contribuirá a disminuir las fuentes de estrés para ambos.

Asimismo, es importante explicar al padre de Mario que no hay actividades propias de los varones y las mujeres, y que en la atención del hogar y de las hijas e hijos, tanto el papá como la mamá tienen la posibilidad y el deber de participar. Además, hay que remarcar que las actitudes de la pareja influirán en el desarrollo emocional y personal de sus hijas e hijos, por lo que es importante asumir comportamientos positivos, como el respeto y la comunicación entre los miembros de la familia y la resolución de conflictos, tomando en cuenta el bienestar de ambos miembros de la pareja y de la familia en general.

Cuando las discusiones del padre y madre afectan a las hijas e hijos

La relación de pareja influye en la calidad de vida de sus miembros y en la familia en general. En el caso de Mario, las discusiones frecuentes que tienen sus padres han afectado su comportamiento y su rendimiento escolar, hecho que puede influir negativamente en su desarrollo, autoestima e identidad.

Es necesario que José y Elvira sepan que los altercados que tienen a menudo, están afectando a Mario por varias razones: Es posible que él tema perder la seguridad que le brinda su familia, también se puede sentir responsable de las discusiones entre sus padres y puede pensar que ellos ya no se quieren y que, por lo tanto, pueden también dejar de quererlo.

Es importante decirles a José y Elvira que intenten discutir en privado y conversar de manera calmada, escuchando y reconociendo las necesidades del otro. Asimismo, es necesario que le hagan saber a Mario que él no es responsable de estas discusiones, que se deben a problemas que están tratando de solucionar ellos como pareja.

Contar con redes interinstitucionales de trabajo

Finalmente, el tutor Manuel debe establecer redes interinstitucionales de apoyo para poder derivar a las y los estudiantes y a sus familiares a una ayuda más especializada, en caso sea necesario.

Estas reflexiones me ayudarán a manejar situaciones similares con las madres y padres de familia, con quienes es importante establecer una alianza de trabajo en todo momento, con el fin, como en este caso, de transmitir a sus hijas e hijos valores y actitudes relativas al trato justo y equitativo en sus relaciones con las y los demás, especialmente con la pareja.

Lo que me llevo de esta visita: Lee y desarrolla, imaginariamente, en tu cuaderno de viaje qué comprendiste, recogiste y aprovechaste en cada parada de esta ruta.



Primera Parada

Comprendí y me propuse, a partir de mis reflexiones, mejorar en algunos aspectos de mi vida personal.

Recogí mis experiencias para realizar mejor mi labor como docente tutora o docente tutor.

Segunda Parada

Tercera Parada

Aproveché mis reflexiones y aprendizajes para realizar mejor mi trabajo con mis estudiantes, madres y padres de familia.



ruta 9

Conocemos más sobre ITS/VIH y SIDA



Conocemos más sobre ITS/VIH y SIDA

Todas las personas, sin distinción de sexo, edad o condición social, tenemos la probabilidad de adquirir una infección de transmisión sexual (ITS), incluido el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), en cualquier etapa de nuestra vida, si nos exponemos a conductas de riesgo, las cuales muchas veces se sustentan en creencias y mitos sobre la sexualidad. Por lo tanto, tener mayor conocimiento sobre este tema es de sumo interés.

Las estadísticas indican que las y los adolescentes son uno de los grupos poblacionales más expuestos a adquirir una ITS/VIH y SIDA debido, principalmente, a la práctica de comportamientos sexuales de riesgo, a la falta de educación sexual y al limitado acceso a los servicios de salud. En tal sentido, es fundamental que nuestros estudiantes dispongan de una información amplia y de calidad para poder proteger su salud y bienestar.



Primera Parada



Registra, mentalmente, las respuestas en tu cuaderno imaginario de viaje



Mis propias vivencias

Una breve estadía en mis recuerdos y sentimientos

Cuanto más profundizamos en nuestros recuerdos, logramos aprender mejor de ellos. A continuación, tenemos la oportunidad de reflexionar sobre nuestra adolescencia y las concepciones que entonces teníamos sobre las infecciones de transmisión sexual, a partir de algunas preguntas.

Respóndelas figuradamente en tu cuaderno imaginario de viaje.

- ¿Cuando conocí acerca de las relaciones sexuales, la información que recibían las mujeres era la misma que recibían los varones? ¿En qué variaba?
- En mi adolescencia, ¿cómo llamaban a las infecciones de transmisión sexual (ITS)?
- Cuando fui adolescente, ¿qué escuché o qué me dijeron sobre las ITS?
- ¿Conocí a algún compañero, compañera, amigo o amiga que hubiera adquirido alguna ITS? Si fue así, ¿qué pensé de él o ella?
- ¿Era diferente mi opinión con respecto a una chica con ITS que a un chico en esa misma condición?
- ¿Alguna vez me he sentido en riesgo de adquirir ITS/VIH y SIDA? ¿Cuál fue la situación de riesgo a que me expuse?
- ¿Conozco a alguna persona que vive con VIH/SIDA? ¿Qué siento y cómo me comporto frente a ella?

Nuevos rumbos en mi camino

La falta de información con respecto a las formas de transmisión de las ITS/VIH y SIDA ha generado una serie de creencias que no han contribuido a evitar su avance.

Las infecciones de transmisión sexual son causadas por bacterias, virus y hongos que se adquieren principalmente al tener contacto sexual sin protección con una persona portadora. En el caso del VIH, se trata de un virus.¹⁴

14. El VIH se transmite en el Perú es principalmente por vía sexual (97%), la transmisión vertical, de madre al hijo durante el parto o la lactancia, es de 2,1% y la vía sanguínea es del 0.9%.



En tu cuaderno imaginario de viaje podrás responder, figuradamente, a las siguientes preguntas:

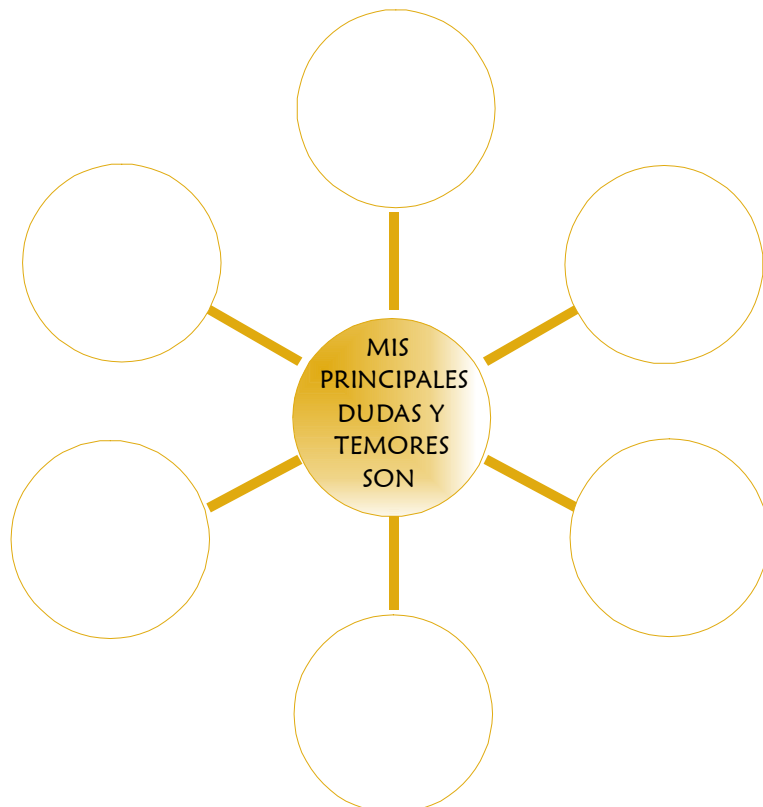
- ¿Qué es lo primero que pienso en relación con las ITS/VIH y SIDA?
- ¿Considero que las ITS sólo afectan a las trabajadoras sexuales, a varones que tienen relaciones sexuales con varones o a personas con varias parejas?
- ¿Qué es lo primero que debemos cambiar en la mentalidad de la población y en lo que yo pienso para poder evitar el incremento de personas que viven con VIH?

En la medida que obtenemos más información sobre las ITS/VIH y SIDA y asumimos con responsabilidad prácticas sexuales seguras, estamos en mejores condiciones para que nosotras, nosotros, nuestra pareja, nuestros hijos e hijos y las y los estudiantes, tengamos una vida sexual plena y saludable.



Reflexiono sobre mis vivencias y las ubico en mi rol de docente tutora o tutor

En el siguiente gráfico indico cuáles son mis principales dudas y temores frente a la necesidad de orientar a mis estudiantes acerca de las ITS/VIH y SIDA.



- En el siguiente listado identifico aquellas características de mi labor que creo son mis fortalezas, y aquellas que me limitan cuando trato temas relacionados a ITS/VIH y SIDA en aula.

Intolerante	Autoritario	Criticón
Sermoneador	Desinteresado	Sensible
Reconciliador	Dialogante	Autoritario
Temeroso	Cálido	Distante
Respetuoso	Franco	Manipulador
Pendiente del qué dirán	Empático	Burlón

Ahora, las ubico en el siguiente cuadro:

Siento que mis fortalezas como tutor o tutora, al tratar temas de ITS/VIH y SIDA son:	Creo que mis limitaciones como tutor o tutora, al tratar temas de ITS/VIH y SIDA son:
¡Así soy yo!	¡Puedo mejorar!

¿Qué logros he obtenido en mi rol como docente tutor o tutora gracias a mis fortalezas?

¿Por qué considero limitaciones las características que he elegido? ¿Cómo creo que afectan mi labor como docente tutor o tutora?

Recuerda que el ser tutora o tutor nos brinda la posibilidad de mostrar una mayor apertura a la experiencia de las y los adolescentes y, en ese diálogo, muchas veces podemos aprender de ellas y ellos.

Para saber si la orientación que ofrezco a mis estudiantes se sustenta en creencias que circulan en nuestro medio, o en información basada en evidencia científica, me pronunciaré en relación a las siguientes afirmaciones:

Afirmaciones	De acuerdo (Marcar con X)	En desacuerdo (Marcar con X)
Las ITS/VIH y SIDA afectan más a los estudiantes varones que a las mujeres		
Si me entero que una estudiante tiene ITS/VIH y SIDA pienso que se debe a que ella ha tenido muchas parejas sexuales		
Al tratar temas de sexualidad con mis estudiantes temo que esta sea la razón para que se inicien sexualmente		
Sugiero a mis estudiantes que eviten interactuar con toda persona que tiene una ITS/VIH y SIDA para prevenir la posibilidad de que adquieran la misma infección		
Cuando desarrollo temas sobre ITS/VIH y SIDA pienso que los padres y madres de familia van a cuestionar mi labor docente		
Cuando abordo temas de ITS/VIH y SIDA se alo como posibles portadoras y portadores sólo a las trabajadoras sexuales los hombres que tienen sexo con hombres y las personas que tienen varias parejas sexuales		

Si respondiste: “de acuerdo” en la mayoría de enunciados, quiere decir que tienes muchas creencias erróneas sobre las ITS/VIH y SIDA, por lo que es importante que te informes¹⁵ y que también promuevas el respeto a los derechos de las personas que viven con VIH y SIDA, para así poder orientar mejor a tus estudiantes. Si contestaste “en desacuerdo” en la mayoría de enunciados, significa que tu formación y experiencias personales te permiten contar con los recursos necesarios para brindar educación sexual integral en el aula.

15. Consulta a la página web <http://ditoe.minedu.gob.pe> donde podrán encontrar el material *Conversando con los y las adolescentes de estilos de vida saludables, sexualidad y prevención de ITS/VIH y SIDA*, entre otros.



Llegamos a tierra firme: Mis experiencias enriquecen mis conocimientos

Informarse bien para comunicar

El tratar temas como ITS/VIH y SIDA compromete a las y los docentes tutores a actualizarse continuamente para obtener información objetiva, clara y fácil de transmitir, que les permita orientar a las y los adolescentes sin prejuicios, temores o creencias. Además, es necesario que las profesoras y profesores fomenten en el aula un clima que permita el diálogo, la confianza y el intercambio respetuoso de puntos de vista distintos.

Persistencia de mitos, creencias y actitudes erróneas en torno a temas de sexualidad e ITS/VIH y SIDA

Gran parte de la información errónea que, tanto los adultos como las y los adolescentes manejamos, y que orienta nuestras actitudes y comportamientos en temas de sexualidad, está sustentada en creencias, tales como:

- Las mujeres no pueden decidir sobre los métodos de protección, eso es potestad del varón.
- Los varones, para afirmarse en su identidad, cuanto más tempranamente se inicien en las relaciones sexuales, y cuantas más parejas consigan tener, mejor.
- Con el uso del condón no se experimentan las mismas sensaciones en las relaciones sexuales.
- Una cosa es tener “sexo” y otra es enamorarse.

Los programas orientados a disminuir el porcentaje de personas que viven con ITS/VIH y SIDA indican, como medidas de prevención, el retraso en el inicio en las relaciones sexuales, el uso del condón y la abstinencia. Esto nos indica la importancia de superar mitos y creencias erróneas en torno a la prevención de ITS/VIH y SIDA. Por lo tanto, el uso adecuado del condón puede evitar la adquisición de dichas infecciones, lo cual permitirá cuidar la salud de ambos miembros de la pareja.

Además, es necesario destacar que el consumo de drogas y alcohol no es considerado factor de peligro por los y las adolescentes y tampoco por los adultos, no obstante, la toma de decisiones bajo sus efectos puede exponerlos a situaciones y comportamientos sexuales de riesgo.

Es una tarea que involucra a todas y todos

Si queremos avanzar en la lucha contra las ITS/VIH y SIDA, es necesario convocar a todos los agentes comprometidos en la educación –maestros, autoridades de la institución educativa, padres, madres de familia y comunidad en general– a participar en actividades de información y prevención.

Asimismo, el establecer alianzas estratégicas con instituciones dedicadas a la prevención de ITS/VIH y SIDA constituye una gran fortaleza para las actividades del docente tutor o tutora y la institución educativa, en la medida que contarán con especialistas preparados para trabajar estos temas con las y los estudiantes y padres y madres de familia.



Mi trabajo en la institución educativa

Estación para pensar mi trabajo con las y los estudiantes



Pedro se ha acercado a Carlos, docente tutor, para contarle que uno de sus compañeros de clase, Mario, le ha dicho que tiene heridas alrededor del pene y que se queja de ardor en esa zona. Pedro le pide al tutor que ayude a Mario pues, ni él, ni sus compañeros, saben cómo hacerlo.

Registra, mentalmente, las reflexiones en tu cuaderno imaginario de viaje



En relación con esta situación, te sugerimos “responder” las siguientes preguntas en tu cuaderno de viaje:

1. ¿De qué manera el docente tutor abordaría el problema del estudiante Mario?
2. ¿Cómo creo que reaccionarán los padres de Mario si lo supieran?
3. ¿Será importante que el docente tutor previamente haya establecido algún tipo de contacto con instituciones de salud cercanas a la institución educativa?
4. ¿Considero que las y los otros adolescentes del aula podrían verse, como en el caso de Mario, involucradas e involucrados en situaciones y conductas de riesgo en relación con ITS?

Reflexionemos sobre el caso

Ante esta situación, Carlos tiene que actuar en tres contextos: con Mario, el adolescente que presuntamente ha adquirido una ITS, con sus padres y con sus compañeros de aula.

Una conversación cálida y confidencial

Con respecto a Mario, Carlos debe tomar la iniciativa de buscarlo y tener una conversación en un clima de calidez y confianza, asegurándose que haya privacidad, es decir que el diálogo no sea escuchado por otras personas, y garantizando la confidencialidad.

Llamar a la reflexión para lograr actitudes de prevención

Una vez que Mario describa lo que le está pasando, el docente tutor debe orientar la conversación para que el estudiante reflexione sobre cómo podría haber adquirido la ITS y cuáles fueron los comportamientos de riesgo a los que estuvo expuesto.

Hasta el momento, parece que Mario tiene una ITS, esto quedará confirmado sólo después que lo examinen y le hagan los análisis pertinentes en un centro de salud. Para ello, es necesario motivar a Mario a que tome la decisión de informar a sus padres lo que le está sucediendo.

Buscar el apoyo y comprensión de sus padres

El docente tutor debe insistir en que sea Mario quien cuente a sus padres sobre el problema de salud que tiene, en el más breve tiempo. Una vez ocurrido eso, debe citarlos para orientarlos acerca de cómo ayudar a su hijo. Hay que hacerles conocer la necesidad de que Mario sea atendido en un centro de salud, pero sobre todo, explicarles que su hijo requiere en este momento afecto, apoyo y respeto, y ser guiado adecuadamente para vivir su sexualidad de manera responsable y saludable.

Hacer el seguimiento del caso

La tarea del tutor es escuchar y orientar al estudiante para que pueda tomar las decisiones que beneficien su salud y aseguren su calidad de vida. En este caso, el tutor ha facilitado la derivación de Mario a especialistas en salud, quienes están en condiciones de procurar su bienestar, y hacer el abordaje correspondiente del caso. La siguiente tarea de Carlos es buscar al adolescente y mostrarle su interés y preocupación respecto de cómo se encuentra y siente actualmente y cómo se está relacionando con su madre y padre y compañeros y compañeras. Asimismo, debe verificar cuál fue el diagnóstico que ha recibido y si el adolescente ha seguido las indicaciones del o la especialista.

Tratar oportunamente los temas en las sesiones de tutoría

En las siguientes reuniones de tutoría es necesario que el profesor Carlos desarrolle el tema de ITS/VIH y SIDA y mencione las formas en que se transmiten, como por ejemplo, tener varias parejas sexuales o no protegerse adecuadamente en las relaciones sexuales. Sin embargo, bajo ninguna circunstancia debe aludirse a la situación de salud de Mario, porque es fundamental guardar la confidencialidad.

El tratamiento de estos temas debe caracterizarse por la práctica del respeto a las demás personas y por el establecimiento de una relación cálida y de confianza con las y los estudiantes.

El docente tutor o tutora puede aportar mucho al desarrollo integral de las y los estudiantes y a la prevención de situaciones y conductas de riesgo cuando valora la privacidad de las y los adolescentes y respeta la confidencialidad de las comunicaciones, en el marco de una relación de confianza, que promueva su autonomía y la toma de decisiones responsables con respecto a su sexualidad.

Por lo tanto, cuando tenga la oportunidad de realizar una sesión de tutoría sobre este tema, tomaré en cuenta mis reflexiones anteriores, sintiéndome más segura o seguro para orientar a mis estudiantes.



Estación para pensar mi trabajo con madres y padres de familia

La señora García se ha acercado a la tutora de su hija Miriam para preguntarle si el hecho que la adolescente viva con VIH amerita que no la envíe a estudiar, y si existe el riesgo de que transmita la infección a sus compañeras y compañeros de clase.

Antes de iniciar esta entrevista, es importante preguntarnos:

¿Qué le preocupa a la señora García? ¿En qué consiste el apoyo que el tutor o tutora debe brindar a la madre de familia y a la estudiante?

Reflexionemos sobre el caso

Fomentemos el respeto y el ejercicio de los derechos

Tal como veremos más adelante, cuando se desarrolle este tema en forma específica, es fundamental evitar que las personas que viven con VIH y SIDA sean excluidas de ningún tipo de actividad, por lo tanto, en este caso debe respetarse el derecho de Miriam a la educación y a la recreación. Asimismo, ella tiene derecho a que su situación permanezca en reserva, es decir, la docente tutora debe guardar la confidencialidad.

Es posible también que algunos padres y madres de familia, al enterarse que algún estudiante o docente vive con VIH, sientan temor y deseen tomar medidas para impedir que sus hijas e hijos compartan el espacio escolar con dichas personas. Este temor obedece, sobre todo, a la falta de información sobre las formas de transmisión del VIH y a la responsabilidad que tenemos todos los individuos de respetar los derechos humanos.

La información precisa destierra temores infundados

Es importante que sepamos que el VIH se transmite por tres vías: las relaciones sexuales sin uso correcto del condón, la transfusión sanguínea



con sangre infectada y la transmisión de la madre que vive con VIH a su hija o hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia. Por lo tanto, las interacciones en el aula o en el patio de recreo de la institución educativa no ocasionan ningún riesgo para las y los estudiantes, ni para las profesoras y los profesores.

Asimismo, es necesario que las y los docentes tutores y las autoridades de las instituciones educativas y de salud informen a los padres y madres de familia, y a la población en general, acerca de cómo se adquieren las ITS/VIH y SIDA, para contribuir a su prevención y a la promoción del ejercicio de los derechos de las personas que viven con VIH y SIDA.

Es así que en las sesiones de tutoría con las y los estudiantes y en las reuniones de padres y madres de familia, la docente tutora o docente tutor deberá referirse a las formas de transmisión y prevención de las ITS/VIH y SIDA, así como a la importancia de respetar a las personas que viven con VIH y de apoyarlas para que ejerzan plenamente sus derechos.

Estas reflexiones me ayudarán a manejar situaciones similares con las madres y padres de familia, con quienes es importante establecer una alianza de trabajo para brindarles una educación sexual integral a sus hijos e hijas.



Lo que me llevo de esta visita: Lee y desarrolla, imaginariamente, en tu cuaderno de viaje qué comprendiste, recogiste y aprovechaste en cada parada de esta ruta.



ruta 10

Prevención de las ITS/VIH y SIDA



Prevención de las ITS/VIH y SIDA

Al analizar la historia de las diferentes civilizaciones se observa que el ser humano ha dedicado tiempo y esfuerzo a investigar las causas de sus dolencias y las formas de curarlas o prevenirlas.

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) han sido y son un tema de preocupación para la humanidad, puesto que tanto varones como mujeres las han sufrido desde mucho tiempo atrás. Los avances de la ciencia han permitido aclarar las verdaderas causas de las ITS, y en algunos casos, curarlas. Lo prioritario para las nuevas generaciones y para la población sexualmente activa es tener conciencia de que no sólo pueden adquirirlas, sino también transmitirlos, y que para ello existen formas de prevención que dependen de la decisión personal y responsable de practicar estilos de vida saludables, que hagan posible disfrutar del amor y la sexualidad, pensando en el bienestar personal y en el de la pareja.



Primera Parada



Mis propias vivencias

Una breve estadía en mis recuerdos y sentimientos

El viaje imaginario que hemos emprendido por distintas rutas nos lleva ahora a meditar sobre las prácticas riesgosas en el ejercicio de nuestra sexualidad, que se pueden evitar si decidimos timonear adecuadamente el velero de nuestras vidas. Naveguemos por estas aguas.

El desarrollo del ser humano implica, entre otros aspectos, orientarse a tener una sexualidad saludable y plena. Sin embargo, la búsqueda de lo agradable y placentero podría exponernos a riesgos, ya sea por falta de información, por no haber desarrollado las habilidades sociales adecuadas, o por no contar con el ambiente favorable para efectuar prácticas saludables. De esa manera, podemos involucrarnos en situaciones y comportamientos de riesgo que pueden comprometer nuestra salud.

Esta situación no sólo se refleja en el ámbito sexual, sino también en nuestra forma de alimentarnos, o en el cuidado de nuestro cuerpo, entre otros aspectos.

- A manera de ejemplo, elaboraré un listado de comportamientos que me resultan placenteros a corto plazo, cuyas consecuencias son adversas a largo plazo.

Comportamientos	Resultado a corto plazo	Efectos adversos a largo plazo
Consumo alimentos altos en grasas y azúcares	placer proporcionado por la alimentación	obesidad Colesterol diabetes
Quedarse al sol por largas horas sin bloqueador	tener un cuerpo bronceado	quemaduras en la piel Cáncer a la piel

Responde a las siguientes preguntas en tu cuaderno imaginario de viaje



Una vez completado, este listado me permitirá ver cómo, en ocasiones, busco resultados satisfactorios a corto plazo, sin pensar en las consecuencias en el largo plazo.

Para cambiar esta situación, es importante y necesario que desarrolle habilidades para evitar comportamientos que pongan en riesgo mi salud, la de mi pareja, e incluso, la de mi familia.

Reflexiono sobre las siguientes preguntas.

- Cuando fui adolescente, ¿tuve relaciones sexuales?
- ¿Me sentí en riesgo de contraer una ITS alguna vez? ¿Por qué?

Debo tener en cuenta, si tuve relaciones sexuales, en qué circunstancias estos comportamientos sexuales me podrían haber puesto en riesgo de contraer una ITS/VIH y SIDA y en qué circunstancias no.

Las siguientes preguntas son una pauta para recordar tus experiencias como adulto o adulta. Escribe figuradamente las respuestas en tu cuaderno imaginario de viaje.

- ¿He tenido relaciones sexuales en las que me expuse a algún riesgo de adquirir una ITS? ¿Por qué?
- ¿Cuál es el mayor riesgo para mí?
- ¿Qué medidas de prevención conozco para evitar las ITS/VIH y SIDA?
- ¿Quién me informó acerca de la prevención de las ITS/VIH y SIDA?
- En mi comunidad, ¿cuál es el mito más frecuente en torno a las ITS?
- ¿Considero que, en algún momento, podría haber adquirido o transmitido una ITS?

Al tomar en cuenta mis experiencias como adulta o adulto me he dado cuenta de la importancia de tener, en todo momento, cuidado y responsabilidad frente a mi vida sexual.



Nuevos rumbos en mi camino

Al revisar la información anterior nos damos cuenta que, durante todas las épocas de la historia, los comportamientos sexuales de riesgo han estado presentes.

Ahora, tomo figuradamente mi cuaderno imaginario de viaje y respondo a las siguientes preguntas.

- ¿Cómo me siento ante las siguientes cifras?: En el 2007, el número de personas que viven con VIH en el mundo alcanzó a 33.2 millones y en Latinoamérica a 1.6 millones (ONUSIDA)¹⁷. Las mujeres constituyen cerca de la mitad de las personas adultas (15 - 49 años) que viven con el VIH en el mundo y representan la cuarta parte de casos en Latinoamérica¹⁸. En el Perú, 20,154 casos de SIDA y 29,984 casos de VIH han sido notificados en el periodo 1983 - 2006¹⁹, y el 97% de personas lo adquirieron al tener relaciones sexuales coitales sin el uso adecuado del preservativo²⁰.
- ¿Cómo me hubiera sentido al conocer estas cifras cuando era adolescente?
- ¿Cuáles son mis fortalezas que evitan que me exponga a situaciones y comportamientos sexuales de riesgo?
- ¿Cuáles son mis debilidades que me exponen a situaciones y comportamientos sexuales de riesgo?
- ¿Qué me está poniendo en riesgo ahora, o lo puede hacer en el futuro? ¿Qué medidas puedo tomar para evitarlo?
- ¿Considero que puedo contribuir a disminuir las cifras estadísticas presentadas? ¿Qué haría como pareja, padre, madre, tío, tía, profesor o profesora, para lograrlo?



-
17. ONUSIDA/OMS (2007). *Situación de la epidemia de SIDA. Informe especial sobre la prevención del VIH.*
 18. ONUSIDA (2005). *Llamado de expertos a detener la epidemia de VIH/SIDA.*
 19. Oficina General de Epidemiología del Ministerio de Salud (2007). *Situación del VIH/SIDA en el Perú.*
 20. ONUSIDA/OMS (2007). *Situación de la epidemia del SIDA. Informe especial sobre la prevención del ITS/VIH y SIDA.*

Segunda Parada

Reflexiono sobre mis vivencias y las ubico en mi rol de docente tutora o tutor



Registra, mentalmente, las respuestas en tu cuaderno imaginario de viaje.



- Cuando oriento a mis estudiantes en torno a estos contenidos, ¿Cuál de las siguientes formas de introducir el tema es la que mejor describe mi forma de actuar?
 - a) “En este momento en que sus hormonas están tan alborotadas, es necesario que conozcan las cifras de personas que viven con VIH y SIDA en el Perú: 20,154 con SIDA y 29,984 con VIH. Por eso, de ninguna manera deben tener relaciones sexuales de ningún tipo con nadie. Les hago la advertencia para que sepan y no corran ningún peligro, pues el mayor riesgo para adquirir ITS/VIH Y SIDA es el contacto sexual...”.
 - b) “Son adolescentes y por esa razón viven una serie de situaciones nuevas, como, por ejemplo, enamorarse, tener pareja, sentir deseo sexual y ternura por ella, así como proporcionar y recibir caricias. Por esto es necesario que conozcan las situaciones de riesgo a las que podrían exponerse, para que las eviten y así puedan gozar de su relación de enamoramiento a plenitud. Una forma efectiva de prevenir las ITS/VIH son el retraso de las relaciones sexuales hasta que se encuentren más preparados. Es importante que estén informados y que tomen sus propias decisiones sin dejarse presionar por nadie”.
 - c) Reparto condones en el aula para que las y los estudiantes se protejan de las ITS/VIH y SIDA.

Explico cuáles son las fortalezas de la alternativa que elegí:

.....

.....

.....

.....

La segunda alternativa es la más acertada, porque el abordaje integral de la sexualidad no limita su atención a los aspectos biológicos y reproductivos de la vida sexual, sino que incluye la afectividad con la pareja, los valores y los aspectos preventivos que deben tener en cuenta las y los estudiantes en el ejercicio de su sexualidad.

El enfoque integral de la sexualidad incluye el conocimiento y la práctica de los derechos sexuales y los derechos reproductivos. Este favorece que las y los adolescentes tomen sus propias decisiones y considera, asimismo, la responsabilidad que deben tener al respecto, para vivir su sexualidad saludablemente, libres de abuso sexual, embarazo, maternidad y paternidad en la adolescencia, así como de las ITS/VIH y SIDA, contando con la información y el acompañamiento adecuados.



Llegamos a tierra firme: Mis experiencias enriquecen mis conocimientos

Es necesario que las y los docentes cuestionemos los conocimientos y actitudes que tenemos en torno a temas de sexualidad, que identifiquemos nuestras debilidades y busquemos soluciones, para hacer de la educación sexual integral en nuestras aulas una tarea destinada al desarrollo pleno, saludable y armonioso de las y los adolescentes. Esto es debido a que la formación que proporcionamos y promovemos se enraíza también en nuestras actitudes y creencias, de las cuales no siempre somos conscientes.

Promover estrategias de autocuidado

Es necesario que quienes tenemos a cargo la formación de las y los adolescentes en las instituciones educativas, promovamos en ellas y ellos el desarrollo de habilidades de autocuidado de su salud sexual. Estas estrategias incluyen: 1) información sobre los riesgos que involucran las relaciones sexuales sin protección (las ITS/VIH y SIDA y el embarazo), y sobre las formas de prevención de éstos. 2) El desarrollo de un pensamiento crítico que les permita cuestionar, sobre todo, los mensajes de los medios de comunicación que promueven la actividad sexual en adolescentes. 3) El desarrollo de habilidades sociales que favorezcan en ellos y ellas la toma de decisiones autónomas, sin dejarse presionar por la pareja o por amigas y amigos; así como la comunicación asertiva acerca de estas decisiones y el planteamiento de un proyecto de vida.

Crear un entorno seguro para las y los adolescentes

Es importante establecer una alianza estratégica con los padres y madres de familia, orientándolos a que desarrollen una relación de confianza con sus hijas e hijos, haciendo posible que puedan conversar acerca de temas como el enamoramiento, entre otros.

Asimismo, es necesario que las y los docentes tutores establezcan redes de colaboración interinstitucional, para realizar su labor en coordinación con profesionales de instituciones públicas y privadas dedicadas a temas de educación sexual y prevención de ITS/VIH y SIDA, con un enfoque integral, que puedan apoyar la labor realizada en la institución educativa.



Mi trabajo en la institución educativa

Estación para pensar mi trabajo con las y los estudiantes



Carmen es una adolescente de 15 años que acaba de cumplir cinco meses con su enamorado Raúl, quién le ha pedido “la prueba del amor”. Carmen se siente enamorada y está confundida porque no desea tener relaciones sexuales, pero a la vez tiene miedo de perder a Raúl. Por ello, ha decidido hablar con su docente tutora Patricia, para que la oriente.

Reflexiona en torno al caso y responde las siguientes preguntas en tu cuaderno imaginario de viaje.

¿Qué le ocurre a Carmen? ¿Qué harías si ella acudiera a ti por orientación?

Reflexionando sobre el caso

Felicitar a la estudiante y guardar la confidencialidad

Es importante que Patricia felicite a Carmen por buscar ayuda para tomar una decisión informada en relación con lo que le está sucediendo. A su vez, es necesario que la docente le garantice que va mantener en reserva lo que conversen.

Apoyo para una decisión autónoma

Luego, Patricia puede ayudar a Carmen a que tenga claro qué es lo que ella quiere y por qué desea no tener relaciones sexuales en este momento de su vida. Es clave resaltar que una persona tiene que sentirse preparada para dar este paso, y que es mejor retrasar el inicio de las relaciones sexuales para evitar la posibilidad de embarazarse y/o adquirir una ITS/VIH y SIDA, así como para aprender a establecer vínculos de pareja que la fortalezcan y la hagan crecer como ser humano.

También es importante conversar con la estudiante acerca de sus temores en relación con perder al enamorado, reconociéndolos como válidos, pero a la vez, ayudándola a darse cuenta que ella no puede ser presionada para hacer algo que no desea, y que nadie tiene el derecho de hacernos tomar decisiones que no están en concordancia con lo que pensamos y sentimos.

Promover la asertividad para hacer prevalecer las propias decisiones

Patricia también puede ayudar a Carmen para que converse con su pareja de manera asertiva, haciéndole ver su punto de vista, y para que exija respeto a sus decisiones, como una forma de establecer una base sólida para la relación que están desarrollando ambos adolescentes.

Hacer seguimiento del caso

Es necesario que Patricia busque a Carmen en otro momento, para ver cómo le ha ido en el diálogo con su pareja y constatar si sigue requiriendo apoyo y orientación.

Reforzar las habilidades sociales en las sesiones de tutoría

Es recomendable que, en las sesiones de tutoría con sus estudiantes, Patricia trabaje el desarrollo de habilidades como la comunicación asertiva, la toma de decisiones y la negociación, desde las perspectivas de la equidad de género y de respeto a los derechos sexuales y reproductivos. También es importante que ayude a sus estudiantes a darse cuenta que es mejor retrasar el inicio de las relaciones sexuales y que éstas involucran no sólo el riesgo de embarazo, sino también de adquirir ITS/VIH y SIDA, mencionando que estas últimas se pueden prevenir también con la abstinencia o con el uso adecuado del condón en cada relación sexual, en el caso que ya se tenga actividad sexual.

Por lo tanto, cuando tenga la oportunidad de realizar una sesión de tutoría en torno a este tema, tomaré en cuenta mis conocimientos y reflexiones anteriores, sintiéndome segura o seguro para orientar a mis estudiantes.



Estación para pensar mi trabajo con madres y padres de familia

En la reunión con los padres y madres de familia, el docente tutor Javier les comenta que este año se aplicará un programa de promotores escolares en educación sexual integral con énfasis en la prevención de ITS/VIH y SIDA, en la institución educativa. Uno de los padres aprovecha el comentario de Javier para recordar una noticia alarmante que están difundiendo los medios de comunicación: una madre descubre que adquirió el VIH al recibir una transfusión sanguínea con sangre infectada, cuando alumbró a su hijo hace varios meses. Las y los asistentes a la reunión de aula se pronuncian al respecto con temor e indignación, señalando que la mayoría de personas que viven con VIH en nuestro país adquirieron el virus debido a las transfusiones. Francisco menciona que él ha escuchado también que los hombres que tienen sexo con hombres están en mayor riesgo de adquirir el VIH, y le pregunta a Javier si lo que se está comentando es cierto.



Utiliza tu cuaderno imaginario de viaje para responder mentalmente a las siguientes preguntas: ¿Qué saben los padres y madres de familia sobre el VIH y SIDA? ¿Qué temas se debe tratar con ellos y ellas en esta reunión?

Aclarar los conceptos de ITS, VIH y SIDA

Javier debe aprovechar las inquietudes de los padres y madres de familia sobre el VIH y SIDA para poder aclarar algunos conceptos. Primero, es importante que les pregunte qué es una infección de transmisión sexual (ITS) y qué es el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH). Luego, debe mencionar que el VIH es una ITS y que el SIDA es el síndrome de inmunodeficiencia adquirida, que es la última etapa de la infección causada por el VIH. Es clave que Javier se cerciore si los padres y madres han comprendido la relación entre ITS, VIH y SIDA.

Conversar sobre las formas en que se transmite y no se transmite el VIH

Es necesario que Javier pregunte a los padres y madres de familia sobre las formas en las que se transmite y no se transmite el VIH. Luego, debe aclarar que el VIH se transmite principalmente por relaciones sexuales sin uso correcto del condón, y que en nuestro país, el 97% de las personas que viven con VIH y SIDA se infectaron por esta vía.

Otras formas de transmisión menos frecuentes son las que se producen por vía sanguínea (1% de los casos), que ocurre debido a transfusiones con sangre infectada con el virus, o al uso compartido de elementos punzocortantes contaminados; y la transmisión de madre que vive con el VIH y SIDA al hijo o hija durante el embarazo, parto o lactancia (2% de los casos). A ésta se le denomina transmisión vertical.

Luego, Javier debe aclarar que el VIH no se transmite o adquiere por besar, abrazar, dar la mano, comer, tomar, compartir cubiertos o ropa con una persona que vive con VIH y SIDA. Tampoco por el contacto con la saliva, el sudor o las lágrimas; por el aire (estornudos, tos, etc.); por picaduras de mosquito, zancudo o pulgas; ni por compartir el ambiente de estudio, trabajo, transportes, restaurantes, piscinas, gimnasios, teléfonos, duchas y baños, entre otros.

Todas y todos estamos expuestos al VIH

Es importante que Pedro explique que si bien los hombres que tienen sexo con hombres tienen mayor riesgo de adquirir el VIH, así como las trabajadoras y trabajadores sexuales; cada vez hay más jóvenes y mujeres que no forman parte de esa población, y que, sin embargo, se han infectado. En tal sentido, es necesario tener conciencia de que todos y todas estamos en riesgo de adquirir la infección si no practicamos comportamientos saludables.

Hablar claramente sobre las formas de prevención del VIH

Luego de conversar sobre las formas de transmisión y mostrar que todas y todos estamos en riesgo de adquirir el VIH, Javier debe preguntar a los padres y madres de familia sobre las estrategias a utilizarse para la prevención. Luego que ellos y ellas den sus respuestas, el docente debe ir aclarando las formas correctas de prevención, concluyendo al final que éstas son: La abstinencia de tener relaciones sexuales, el retraso del inicio de las mismas, o el uso correcto del condón en cada relación sexual. También es importante dejar claro que no se debe compartir con nadie objetos punzo cortantes, y que, si alguien tiene que realizarse una transfusión sanguínea, la sangre debe ser previamente analizada con la prueba de VIH-ELISA. Finalmente, deben saber que, en el caso de una madre que vive con VIH, ésta debe

contar con tratamiento antiretroviral para disminuir la probabilidad de que infecte al feto durante el embarazo y parto; y que, una vez nacido la o el bebe, no puede darle de lactar.

Enfatizar el rol de la educación sexual integral

Seguidamente, es necesario que Pedro refuerce con las madres y padres de familia que la institución educativa busca brindar una educación sexual integral a través de las sesiones de tutoría y de la estrategia de educación entre pares, es decir, de adolescentes especialmente formados que hablan sobre estos temas con las y los estudiantes, de tal manera que se les brinda información, pero también se les enseña habilidades para que tengan su propio criterio y puedan tomar decisiones acertadas con respecto a su sexualidad, para poder lograr sus metas y tener un desarrollo pleno.

Estas reflexiones me ayudarán a manejar situaciones similares con las madres y padres de familia, con quienes debo establecer una alianza de trabajo para brindar una educación sexual integral a sus hijos e hijas.

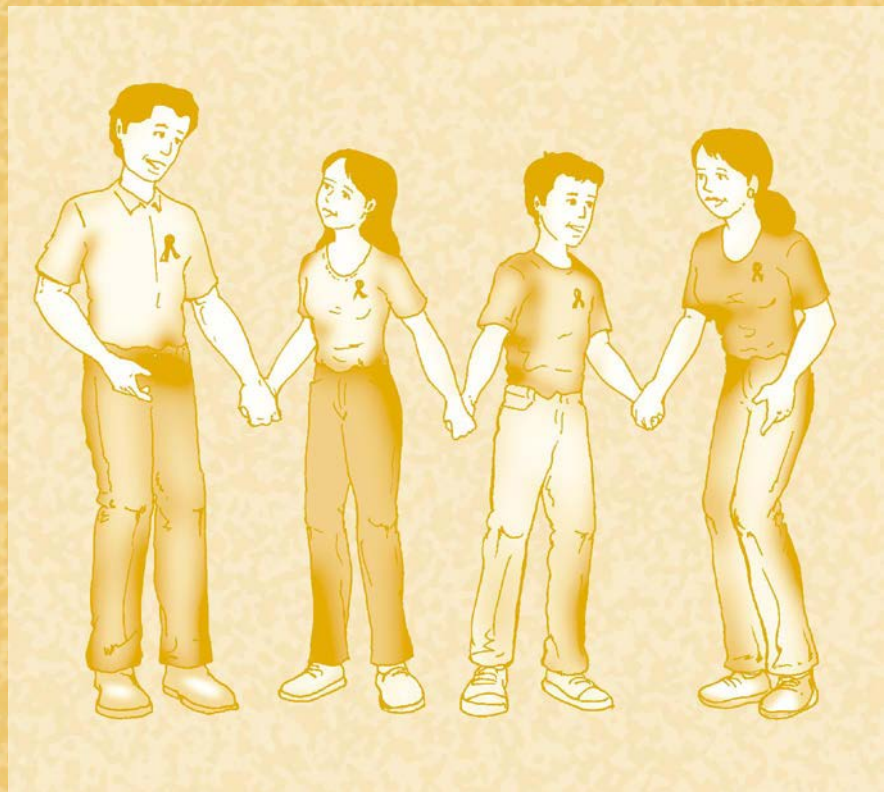


Lo que me llevo de esta visita: Lee y desarrolla, imaginariamente, en tu cuaderno de viaje qué comprendiste, recogiste y aprovechaste en cada parada de esta ruta.



ruta 11

Respetamos y
valoramos a las
personas que
viven con VIH y
SIDA

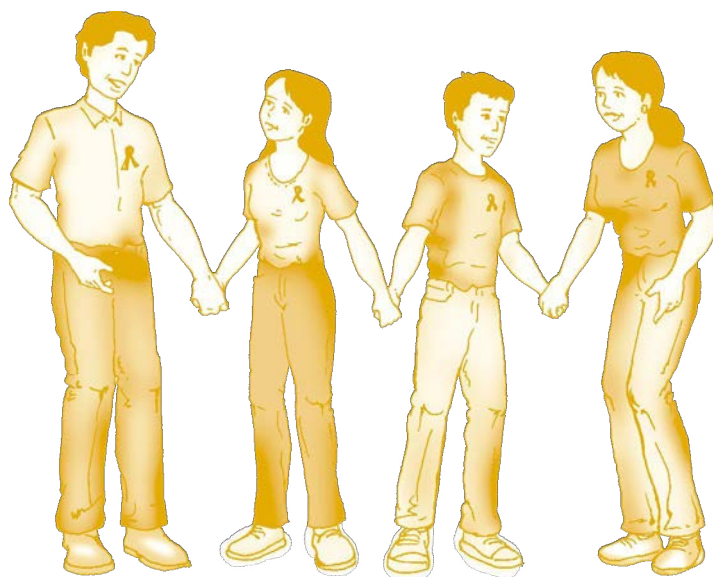


Respetamos y valoramos a las personas que viven con VIH y SIDA

Cuando pensamos en situaciones de exclusión social y de discriminación por diversas causas, recordamos las declaraciones y pactos internacionales en defensa de los derechos humanos, que el Perú ha suscrito, y que tienen carácter vinculante. Esto quiere decir que el Estado peruano asume el compromiso de garantizar el cumplimiento de esos acuerdos para hacer posible los derechos de todos y todas.

En tal sentido, no existe razón alguna, desde el punto de vista de los compromisos internacionales y leyes, así como desde las perspectivas ética y científica, para estigmatizar y discriminar a ninguna persona por razones de salud, específicamente, a ninguna niña, niño, adolescente o adulto que vive con VIH en la institución educativa.

No obstante, diversas investigaciones han encontrado que aún se estigmatiza y discrimina a las personas viviendo con VIH y SIDA, lo cual tiene un impacto negativo en su calidad de vida, así como en su acceso oportuno a los servicios de salud. Por ello, es importante promover la valoración y el respeto a las personas que viven con VIH y SIDA, y garantizar así sus derechos.



Mis propias vivencias

Una breve estadía en mis recuerdos y sentimientos



Nuestra naturaleza social y la necesidad de pertenecer a grupos nos impulsan a participar de las actividades en la comunidad, a establecer vínculos de amistad, a tener una pareja o formar una familia. Estar o sentirse impedida o impedido de satisfacer alguna de estas necesidades pone en riesgo nuestra salud física y mental, ya que la soledad, el rechazo, la desvalorización y la exclusión al interior de un grupo familiar o de la comunidad nos puede colocar en situación de vulnerabilidad.

A continuación, analizaremos cómo pueden haber afectado algunas experiencias vividas durante nuestra adolescencia la capacidad que hoy tenemos de aceptar o rechazar a las demás personas.

Para ello recurriremos a nuestro cuaderno imaginario de viaje y “anotaremos” figuradamente en él nuestros recuerdos.

Durante mi adolescencia y adultez:



- ¿Alguna vez me he sentido rechazada o rechazado por mi familia, grupo, compañeros, compañeras o comunidad?
- Describo la experiencia y cómo me sentí. ¿Cómo hubiera querido que me trataran?
- ¿Rechacé a alguna persona o grupo de personas alguna vez? ¿Por qué? Describo la experiencia.
- ¿Conozco a alguien que viva con VIH? ¿Cómo es mi relación con esa persona?
- ¿Sé de alguna persona reconocida socialmente que viva con VIH?
- ¿Sé de algún caso de discriminación por VIH?
- ¿Creo que las personas que viven con VIH tienen los mismos derechos que yo? ¿Por qué?
- ¿A mi entender qué necesidades afectivas y sociales tienen las personas que viven con VIH?



Nuevos rumbos en mi camino

Podemos darnos cuenta, luego de haber revisado nuestra experiencia personal, que las actitudes de discriminación hacia las personas con VIH y SIDA se basan en el temor y el desconocimiento.

Reflexiona en relación con este tema, apoyándote en las siguientes preguntas:

- ¿La discriminación de las personas con VIH supone mayor riesgo para todas y todos? ¿Cómo así?
- ¿Qué casos de discriminación escolar o laboral por VIH y SIDA conozco?
- ¿Qué otras formas de discriminación sufren las personas que viven con VIH y SIDA?
- ¿Pienso que las personas que viven con VIH morirán en corto tiempo?
- ¿Le diría a mi pareja, familia, amigos y amigas que he adquirido el VIH?
- ¿Mis actitudes hacen que inspire en las demás personas la confianza necesaria como para que alguien en mi entorno más cercano me diga que ha adquirido el VIH?

Registra, mentalmente, las respuestas en tu cuaderno imaginario de viaje



Para conectarme mejor con el tema anterior, me imaginaré lo siguiente:

De pronto, un día me despiden de mi trabajo. Por esa razón, mi familia, amigas, amigos y otras personas me hacen a un lado, prefieren no acercarse a mí, ni siquiera para darme la mano, y de esta manera quedo sumido en la soledad, aislado del mundo, rodeado por miradas de censura.

Explico en los siguientes renglones cómo me sentiría:

Seguramente, en forma similar a la situación descrita arriba, se sienten millones de personas que sufren algún tipo de discriminación.

Segunda Parada

Reflexiono sobre mis vivencias y las ubico en mi rol de docente tutora o tutor

Exploraré un poco más mis actitudes en relación con las personas que viven con VIH y SIDA, preguntándome: ¿Cuál es mi respuesta ante estas situaciones?



arca con un aspa el recuadro correspondiente				
	cepto sin reparos	cepto con cierto reparo	en o muchos reparos	xperimento un total rechazo
dolescentes dentro y fuera de la instituci n educativa ue viven con y				
na o un adolescente cuyo padre o madre vive con y				
na o un adolescente ue vive con abra a a sus compa eras o compa eros				
na o un adolescente ue vive con te estrecha la mano a manera de saludo				
na o un adolescente ue vive con besa a su pareja				
na o un adolescente ue vive con comparte el rifo de a ua con sus compa eras y compa eros				

Si respondiste en la mayoría de enunciados: “Acepto sin reparo”, quiere decir que eres una persona que respeta los derechos de las personas que viven con VIH y SIDA y que interactúas adecuadamente con ellas.

Si contestaste: “Acepto con cierto reparo”, “tengo muchos reparos”, o “experimento un total rechazo”, significa que tiendes a discriminar a las personas que viven con VIH y SIDA. Sin embargo, tienes la capacidad de ser promotor de un cambio importante en tu vida en relación con el respeto a las y los demás.

Luego de este análisis, sería interesante que investigaras la percepción de tus colegas docentes en la institución educativa, con respecto a las respuestas que has encontrado en esta escala.

Llegamos a tierra firme: Mis experiencias enriquecen mis conocimientos



Estigmatización y discriminación

Estos son términos que abarcan una gran variedad de prácticas y actitudes, que van desde un gesto inconsciente a una decisión consciente; de la negligencia pasiva al rechazo con violencia, y que engloban todas las esferas de la existencia, desde las relaciones interpersonales hasta las relaciones entre grupos sociales y entre pueblos. Los puntos que tienen en común estos comportamientos contra las personas que viven con VIH y SIDA son los siguientes:

1. Establecen una distinción o diferencia; 2) Se basan en una marca o “estigma” que se asocia a la enfermedad o al riesgo de infección. 3) Son peyorativos y desvalorizan a las personas,²¹ e implican exclusión y relaciones de poder y dominación.²² Asimismo, diversos estudios muestran que el estigma hacia las personas que viven con VIH y SIDA se encuentra cargado de emociones negativas, como la rabia, que conduce a culparlas y responsabilizarlas por haberse infectado, de tal manera que surge la creencia de que se merecen la enfermedad, y de conductas como la evitación, el aislamiento, entre otras, que vulneran sus derechos.²³ Finalmente, el estigma se asocia al manejo del terror, es decir, sirve como amortiguador de la ansiedad que toda persona siente en mayor o menor grado en relación con la posibilidad de sufrir ella misma algún evento trágico o doloroso.²⁴ En otras palabras, el temor de adquirir el VIH promueve el estigma y la discriminación, por desconocimiento, o por el manejo de información errónea sobre las formas en las que se transmite.

El estigma limita las acciones de prevención y atención

El estigma y la discriminación desalientan a las personas afectadas por el VIH/SIDA y dificultan que busquen atención médica, porque al hacerlo, revelarían su condición. Así, el temor al rechazo familiar, a perder el empleo, y a la censura pública, disminuye la efectividad de los esfuerzos de prevención y atención del VIH/SIDA.

La discriminación nos afecta a todas y todos

Quien discrimina se siente débil frente a la otra persona, a quien percibe como una amenaza, y quien es discriminado, sufre la exclusión y el rechazo. Cualquier tipo de exclusión nos quita la oportunidad de conocer a otras personas y de beneficiarnos al interactuar con ellas.

-
21. Actas de la mesa redonda celebrada el 29 de noviembre de 2002 en la sede de la UNESCO en París (2002). *Estigma y discriminación por el VIH/SIDA: Un enfoque antropológico*.
 22. Parker, R.; Aggleton, P. (2003). *HIV and AIDS-related stigma and discrimination: a conceptual framework and implications for action*.
 23. Ídem.
 24. Solomon, S, Greenberg, J, y Pyszczynski, T. (1991). *Terror management theory of self-esteem*. En C.R. Syner y D. Forsyth (edit). *Handbook of social and clinical psychology: the health perspective*.

El afecto y las personas que viven con VIH y SIDA

Las expresiones de afecto y respeto constituyen una terapia efectiva para las personas que viven con VIH y SIDA. Está comprobado que el contacto físico amplía el bienestar emocional de las personas y las reafirma como seres valiosos.

Acabar con los mitos

El desarrollo actual de la pandemia ha rechazado el mito de que el SIDA sólo afecta a hombres que tienen sexo con hombres, ya que millones de mujeres, varones heterosexuales, niñas y niños viven hoy con el VIH. Es necesario considerar que el VIH y SIDA nos puede afectar a todas y todos. Por lo tanto, ya no debe hablarse de grupos de riesgo, sino de conductas de riesgo.

Las personas que viven con VIH forman parte de la sociedad. Pueden y deben seguir viviendo y trabajando como lo hacían antes de tener la infección. Es importante tratarlas como a las otras personas que nos rodean, con respeto y cariño. Este es el principio que debemos difundir en toda la comunidad educativa, y que debe guiarnos a todas y todos en nuestras actitudes y comportamientos en relación con las niñas, niños, adolescentes y adultos con VIH en las instituciones educativas.



Mi trabajo en la institución educativa

Estación para pensar mi trabajo con las y los estudiantes



Maritza asiste con su grupo de amigas y amigos a todas las fiestas de fin de semana. Ella siempre salía de las fiestas acompañada por su enamorado. Una vez, hace seis meses, tuvieron relaciones sexuales sin protección y hace un mes terminaron su relación. El ex enamorado le ha contado que el día anterior fue a recoger los resultados de una prueba de VIH que se hizo, y que arrojó resultado positivo en las pruebas de ELISA y de Western Blot.

Maritza queda muy apesadumbrada con la noticia y decide buscar orientación en Claudia, su tutora, quien ha trabajado en el aula temas de educación sexual integral.

Dedica unos minutos a meditar sobre este caso y, luego, “contesta” las siguientes preguntas en tu cuaderno imaginario de viaje.
¿Cuál sería mi primera reacción si una estudiante de mi clase me hiciera esta confidencia?



¿Si tengo prejuicios frente a este tema, cómo evitaría que éstos afecten mi rol como docente tutora o tutor?

¿Qué pasos he previsto dar en mi acción tutorial en estos casos?

Reflexionamos sobre el caso

La adolescencia es una época de exploración y experimentación en muchos sentidos, por ello, es necesario que, tanto varones como mujeres, cuenten con información oportuna y la orientación debida para actuar asertivamente y saber prevenir situaciones y comportamientos de riesgo, similares al caso de Maritza.

Escuchar atentamente para brindar la mejor orientación

Las y los tutores deben escuchar en estos casos, sin enjuiciar por adelantado la situación. Ello implica la necesidad de dejar atrás los prejuicios que impiden ofrecer una orientación pertinente y que, incluso, podrían poner en riesgo la salud de la estudiante.

Es importante, antes que nada, felicitar a Maritza por la confianza manifestada, y ofrecerle todas las seguridades de confidencialidad sobre su caso.

Orientación para el descarte del VIH

La profesora Claudia debe apoyar a Maritza para que hable con sus padres y pueda asistir a un centro de salud para hacerse una prueba de ELISA-VIH, que consiste en un análisis de sangre para identificar la presencia de este virus.

Maritza debe saber que existe el llamado “periodo de ventana”, que dura aproximadamente de tres a seis meses después de haberse adquirido el virus. Esto significa que, durante esa etapa, el virus probablemente no pueda ser detectado, por lo que, si obtiene un resultado negativo, la estudiante deberá volver a hacerse la prueba de ELISA-VIH transcurrido algún tiempo, de acuerdo a las indicaciones del profesional que la trate.

En caso de que el resultado de la prueba ELISA-VIH fuera positivo, se necesita una confirmación definitiva con la prueba denominada Western Blot. Claudia, en su rol de tutora, trabajará de manera conjunta con los padres de Maritza y las y los profesionales de salud a cargo, ofreciendo el apoyo necesario a la adolescente.

En el caso que la prueba ELISA – VIH sea negativa, es importante que la adolescente escuche con atención a las y los profesionales de salud con los que ha interactuado, quienes deben haberle hablado sobre las formas de prevención de las ITS/VIH y SIDA.

Asimismo, es necesario que la docente explique las formas de prevención y, sobre todo, desarrolle habilidades de autoprotección en la adolescente para que evite situaciones y comportamientos de riesgo.

Orientación para apoyar al amigo que vive con VIH

Es importante ayudar a Maritza a que apoye a su ex-enamorado en estos momentos difíciles, para que acepte su condición de persona que vive con VIH y busque el Tratamiento Antiretroviral de Gran Actividad (TARGA) para tener una salud adecuada. Asimismo, es importante que le informe sobre sus derechos y que contribuya a que la familia, amigas y amigos de su ex-enamorado sigan haciendo las actividades de siempre con él, que lo valoren y le brinden afecto, como ella lo está haciendo

Por lo tanto, cuando tenga la oportunidad de realizar una sesión de tutoría sobre este tema, o encuentre un caso como el presentado, tomaré en cuenta mis conocimientos y reflexiones anteriores, sintiéndome segura o seguro para orientar y apoyar a mis estudiantes.



Estación para pensar mi trabajo con madres y padres de familia

El tutor de quinto grado de secundaria se ve en la necesidad de citar a una reunión, dado que ha surgido el siguiente problema: las madres y padres de familia no quieren que Pedro, alumno del quinto grado que vive con VIH, continúe en la institución educativa porque temen que “contagie” a sus hijas e hijos en situaciones como compartir el asiento, hacer deportes o educación física, o usar los servicios higiénicos. Manuela, además, dice que tiene miedo que Pedro sea una mala influencia para su hijo, ya que tiene experiencia sexual. Zacarías duda si Pedro debe seguir, ya que él considera que la educación es un derecho humano, pero, por otro lado, está confundido por los argumentos de los otros padres y madres.



Antes de continuar, imagina que el tutor te ha pedido que lo ayudes a resolver esta situación. Medita sobre este caso con el apoyo de las siguientes preguntas. “Escribe” tus respuestas en tu cuaderno imaginario de viaje.

¿Cómo reaccionaría ante este caso? ¿Cómo contribuiría a disminuir el temor de los padres y madres? ¿Cuáles son los derechos fundamentales que deberé defender en esta reunión? ¿Cómo instaría a los padres y madres de familia a vivir la solidaridad y el respeto a los demás? ¿Cómo convocaría a los padres y madres de familia a compartir la tarea de brindar educación sexual integral a sus hijas e hijos?

Reflexionamos sobre el caso

El docente debe aprovechar la concurrencia de las madres y padres de familia a la reunión para felicitarlos por su participación activa y para trabajar con ellas y ellos sobre la importancia de la educación sexual integral en la institución educativa, así como para pedirles que asistan a reuniones donde puedan informarse oportunamente sobre temas como el VIH y SIDA, con la finalidad de mejorar su calidad de vida y de orientar mejor a sus hijas e hijos.

Conocer sus sentimientos y motivaciones para brindarles una mejor orientación

Es importante tener en cuenta que en las reuniones con padres y madres de familia también se presenta una dinámica grupal particular, que depende de las características de ellas y ellos, de las interacciones que establecen, y del tema a tratarse.

En el caso propuesto, lo primero que el docente debe preguntarse es: ¿Qué sentimientos presentan los padres y madres? ¿Qué nivel de información tienen sobre el VIH y SIDA? ¿Esta información es correcta? En esta oportunidad, las madres y padres se muestran sumamente preocupados por la seguridad y salud de sus hijas e hijos, hecho que el docente debe reconocer y comprender. En este caso se observa que las y los asistentes a la reunión no tienen información precisa acerca de las formas de transmisión del VIH, a las que confunden con “contagio”. Se debe establecer esta distinción.

Fortalecer actitudes de solidaridad y respeto a los derechos humanos

Igualmente, es importante resaltar el comentario de Zacarías, para hacer reflexionar a las madres y padres de familia sobre la necesidad de apoyar y alentar a Pedro para que siga adelante. Se puede señalar a los padres y madres que la asistencia de Pedro a la institución educativa, va a permitir que sus hijas e hijos aprendan el respeto a los derechos humanos y el valor de la solidaridad, condiciones muy importantes para construir, todas y todos, la ciudadanía.

Finalmente, es necesario, a partir de las actividades trabajadas con los padres y madres de familia, hacerles tomar conciencia acerca de la importancia de impartir una educación sexual integral y de calidad durante la hora de tutoría, y explicarles cómo se hace, desde ahí, la articulación necesaria con los contenidos de otras áreas del currículo, para que las y los estudiantes cuenten con una sólida formación e información, y que desarrollen habilidades que les permitan tener una vida sexual plena, saludable y segura.

Estas reflexiones y conocimientos me ayudarán a manejar situaciones similares con las madres y padres de familia, con quienes es importante establecer una sólida alianza de trabajo, para garantizar los derechos de las personas que viven con VIH y SIDA.

Lo que me llevo de esta visita: Lee y desarrolla, imaginariamente, en tu cuaderno de viaje qué comprendiste, recogiste y aprovechaste en cada parada de esta ruta.



ruta 12

Conversamos sobre sexualidad e ITS/VIH y SIDA



Conversamos sobre sexualidad e ITS/VIH y SIDA

La comunicación es esencial para ponernos en contacto con el mundo en el que vivimos e interactuamos. Nos permite satisfacer necesidades, establecer vínculos, desarrollarnos como seres humanos y contribuir con nuestra comunidad. Siempre estamos comunicándonos, de un modo u otro, aún sin palabras.

Toda comunicación tiene un mensaje que contiene la información que queremos transmitir; y un nivel de connotaciones, definido por nuestra conducta no verbal en el proceso de comunicación.

El tipo de relación que establecemos con la persona con la que nos comunicamos va a definir cómo ese mensaje es comprendido. Podemos decir las mismas palabras en una relación de juego, o en una de confrontación. En el primer caso, el mensaje será interpretado lúdicamente, y la respuesta será acorde con ello. En el segundo caso, el contexto sugiere agresión, y esto hará que la respuesta sea defensiva.

Aprender a comunicarnos efectivamente es clave para el éxito personal, social y profesional. Si somos conscientes de lo que comunicamos, la forma como lo hacemos y el efecto que nuestros mensajes producen en las demás personas, y si reconocemos los sentimientos e ideas que las y los demás nos comunican, podremos sentar las bases para establecer una comunicación asertiva y empática con quienes nos rodean.





Mis propias vivencias

Una breve estadía en mis recuerdos y sentimientos

En esta primera parada inicio mis reflexiones sobre la comunicación. Responderé a las siguientes preguntas para conocer un poco sobre cómo me comunico con las demás personas. Trataré de recordar con detalle lo siguiente:

- ¿Cuál fue el mensaje más importante que alguien me comunicó? ¿Cómo impactó en mi vida?
- ¿Cuál es el gesto que más recuerdo de mi madre y de mi padre? ¿Por qué lo recuerdo más?
- ¿Cómo creo que otras personas notan cuando estoy...?
Cansada o cansado
Enojada o enojado
Feliz
Preocupada o preocupado
Triste
Entusiasmada o entusiasmado
- ¿Cómo me doy cuenta cuando alguien está...?
Cansada o cansado
Enojada o enojado
Feliz
Preocupada o preocupado
Triste
Entusiasmada o entusiasmado
- Si alguien con quien no me llevo bien me dice: «¡Qué buen trabajo has hecho!» ¿Qué pensaría?
- Si alguien con quien me llevo bien me dice: «¡Qué buen trabajo has hecho!» ¿Qué pensaría?
- Si tengo algún problema, ¿a quién acudo?
- Cuando he cometido un error, ¿qué es lo que más me desagrada que me digan?



Nuevos rumbos en mi camino

Exploraré la forma en que me comunico con diferentes personas durante algunos días, empezando desde hoy. Recordaré lo que hice mientras cada una de las siguientes personas se comunicaba conmigo. ¿De qué manera presté atención?

Mi pareja

Mis hijas e hijos

Mis amigas y amigos

Mi jefa o jefe

Mis colegas

Asimismo, registraré cómo me comunico, según se indica en el siguiente cuadro:

Comportamientos	Registrar con palotes el número de veces durante la semana
Criticué	
Ignoré	
Indiferente o cariñoso	
Muestra una actitud afirmativa y constructiva con el comportamiento de las y los demás	
Censuré	
Reconocí los sentimientos u opiniones de las otras personas	
Discriminé	

Es importante conocer la forma como escuchamos: si mientras nos hablan estamos haciendo otra cosa, o si escuchamos mirando a los ojos de quien nos dirige la palabra, prestándole total atención; si escuchamos de manera similar o diferente a personas cercanas que a las lejanas, a varones que a mujeres, a menores que a coetáneos o a quienes tienen más edad.

Saber qué conducta es más frecuente en nosotras y nosotros cuando nos comunicamos permitirá que mejoremos nuestra comunicación. Reconocer los sentimientos y pensamientos de las otras personas es muy importante para establecer una relación positiva que permita que la información que transmitimos sea entendida claramente.

No sólo es necesario que prestemos atención a cómo nos comunicamos, sino también a lo que observamos y concluimos acerca de lo que las otras personas nos comunican. Es importante que escuchemos con atención lo que nos hablan y que seamos conscientes del tipo de relación que establecemos con las y los demás.

Si tendemos a ser personas optimistas, a establecer relaciones de confianza con las y los demás, nuestra comunicación será más efectiva y clara, ya que lo que transmitimos y lo que otros nos transmiten podrá ser comprendido sin problemas ni confusiones.



Reflexiono sobre mis vivencias y las ubico en mi rol de docente tutora o tutor



Es clave mirar como nos relacionamos y comunicamos con las y los estudiantes. Muchas veces pensamos que lo que les decimos es importante y entendible, pero la forma como nos expresamos a lo mejor no es clara. El resultado puede ser que las y los estudiantes nos escuchen, pero que no recuerden el mensaje y más aún, que no lo practiquen.

A continuación encontraré unas preguntas que me permitirán reflexionar sobre la comunicación que establezco con mis estudiantes.

- ¿Qué espero de mis estudiantes varones?
- ¿Qué espero de mis estudiantes mujeres?
- ¿Hay diferencias entre lo que veo y espero de mis estudiantes varones y mujeres?
- ¿Cómo me ven mis estudiantes?
- ¿Cómo me gustaría que me vieran? ¿Por qué?

Registra, mentalmente, las respuestas en tu cuaderno imaginario de viaje



Si encuentro una brecha entre la forma en que mis estudiantes me ven y como me gustaría que me vieran, es necesario ponerme a pensar por qué se ha producido esa distancia y plantearme posibles soluciones.

Asimismo, es importante que reflexione si lo que espero de mis estudiantes está relacionado con mi comodidad o con el desarrollo de ellas y ellos. Por ejemplo: ¿me gustaría que no hicieran tanto ruido para que no me den más trabajo, o porque deseo que interioricen normas de comportamiento y puedan tener un autocontrol de sus emociones y su conducta? De la respuesta que tenga frente a esas interrogantes dependerá la forma en que me comunique con las y los estudiantes y eso dará sentido a lo que les diga.

A continuación, exploro la relación que tengo con mis estudiantes: (Marcaré con un aspa [X] el número que refleje mejor mi relación, donde 1 significa estar más de acuerdo con las oraciones de la izquierda y 4 con las oraciones de la derecha).

	1	2	3	4	
pongo mis ideas y opiniones					como en consideración las opiniones e ideas de las y los estudiantes
etermino cuáles deben ser las reglas de convivencia					decidimos, conjuntamente con las y los estudiantes, las reglas de convivencia
enfoco el conocimiento					económico que mis estudiantes poseen saberes previos
como decisiones por ellas y ellos					ellas y ellos pueden aprender a tomar sus propias decisiones con responsabilidad
enfoco la última palabra					la opinión de mis estudiantes es valiosa y por ello la escucho
nunca dejo ver que me he equivocado					podemos aprender conjuntamente de nuestros errores

Si respondí 1 ó 2: Es decir, si pienso que nunca me equivoco y tomo todas las decisiones por mis estudiantes, lo más probable es que tienda a establecer una relación de tipo vertical y autoritaria, que me distancia de ellas y ellos.

Si respondí 3 ó 4: Es decir, si tomo siempre en consideración las opiniones de mis estudiantes, acordando con ellas y ellos las reglas de convivencia en el aula; asimismo, si reconozco sus conocimientos y su capacidad de tomar sus propias decisiones, esto significa que tiendo a establecer una relación cercana y democrática con ellas y ellos, en un clima de confianza.

Continuando con mi viaje, respondo a las siguientes preguntas: (Puedo marcar más de una alternativa).

- Cuando tengo que ejercer disciplina en el aula, ¿Qué método es más efectivo?
 - a) Gritar.
 - b) Decirle a las y los estudiantes que son torpes, malcriados, etc.
 - c) Conversar con ellas y ellos.
 - d) Ordenarles que se sienten en una esquina.
 - e) Hacer que salgan del salón.
 - f) Pegarles con una regla.
 - g) Fomentar la reflexión sobre las consecuencias de sus actos.
- Si tuviera la oportunidad de organizar físicamente el aula, ¿cómo dispondría la ubicación de cada una y uno?

a) Semi-círculo.



b) Círculo.



c) Filas.



d) Grupos.



• ¿Dónde ubico mi asiento?

a) En una tarima.



b) Detrás del pupitre.



c) ¿Dentro o fuera del semicírculo?



d) ¿Dentro o fuera del círculo?



Si ejerzo la disciplina en el aula alzando la voz en exceso, o recorro a castigos físicos, impondré un modelo autoritario en la relación con mis estudiantes. En este sentido, es importante recordar que todas y todos tenemos derecho a un buen trato y que el castigo físico no es tolerado.

Por el contrario, si establezco con ellas y ellos una relación dialogante, con reglas consensuadas, ejerceré una disciplina basada en el respeto mutuo.

Las y los estudiantes son muy hábiles en reconocer este último tipo de relación, se sienten bien dentro de ella, y aprenden a valorarla.

Como ya se ha sugerido en las preguntas, la disposición del ambiente físico en el que imparto mis clases también influencia las relaciones que establezco con mis estudiantes. Si al trabajar con ellas y ellos me ubico, como es tradicional, detrás de un pupitre o en una tarima, voy a establecer con ellas y ellos una comunicación diferente a la que tendría si me coloco a su mismo nivel, o si nos sentamos en círculo o semi-círculo. En el primer caso, el ambiente señala una relación distante y jerárquica, mientras que en el segundo, la disposición física favorece una comunicación democrática, cercana y de respeto mutuo.



Llegamos a tierra firme: Mis experiencias enriquecen mis conocimientos

Logremos buenas relaciones para establecer la mejor comunicación

Las y los docentes comparten entre sí el anhelo de enseñar y aportar al crecimiento de las nuevas generaciones. Sin embargo, las formas o medios que utilizan no siempre son los más adecuados. El ser autoritario, distante y agresivo con las y los estudiantes no favorece las condiciones para un aprendizaje óptimo y crea un ambiente de inseguridad y temor que, incluso, propicia la violencia. Asimismo, el no mostrar preocupación por las y los estudiantes y ser permisivos, en lugar de tener una actitud afirmativa y objetiva con respecto a la disciplina, crea un ambiente de caos e inseguridad. El establecimiento de una relación democrática, de amplia escucha y confianza, y de mutuo respeto entre docentes tutoras, tutores y estudiantes, es la clave para una comunicación profunda y rica, a través de la cual se va a lograr un proceso de enseñanza–aprendizaje exitoso en un clima de aula agradable.

Comunicación es mensaje y es vínculo

Es importante recordar que la comunicación no sólo es la transmisión de mensajes que pasan de un emisor a un receptor, sino que el tipo de relación que se establece entre las personas que se comunican es lo que proporciona el sentido a lo que se dice. Como ya se ha planteado anteriormente, si la relación entre docentes y estudiantes es de tipo autoritario, cualquier mensaje de los primeros puede ser interpretado como un sermón, una descalificación o un intento de control, por parte de los segundos; mientras que si la relación es democrática, cercana y de confianza, las mismas palabras serán entendidas en función del deseo de orientarlas para que formen sus criterios propios frente a distintas situaciones, y tomen decisiones acertadas.

Tomemos en cuenta el reconocimiento

Asimismo, es importante considerar que, en el proceso de comunicación, no sólo se transmite un mensaje con el fin de compartir ideas y sentimientos, o de provocar acciones determinadas, sino que, al comunicarse, las personas se definen entre sí.²⁵ En otras palabras, necesitamos comunicarnos para afirmar nuestra identidad individual, social y cultural.

A veces, hay estudiantes que tratan de llamar la atención de las y los docentes y de sus compañeras y compañeros en forma negativa, ya que consideran mejor tener reconocimiento de esa manera, a que se les ignore. Es importante ayudar a las y los estudiantes a expresarse de manera constructiva en todo momento, en sus palabras y en su comportamiento, reconociendo sus logros y ayudándolos, con afecto, a aprender de sus errores.

Nuestro comportamiento y nuestra comunicación deben guardar coherencia

Finalmente, es necesario prestar atención a lo que comunicamos a las y los estudiantes. Pongamos un ejemplo: si un docente promueve la importancia de ingerir alimentos saludables y en el patio de recreo se le ve consumiendo bebidas gaseosas y bocaditos embolsados, su conducta hablará por sí misma, contrariando el mensaje verbal que hace poco transmitía. Para tener credibilidad entre sus estudiantes las y los docentes deben mostrar coherencia entre lo que afirman en el aula y lo que hacen dentro y fuera de ella.

25. Watzlawick, P.; Bavelas, J. y Jackson, D. (1995). *Teoría de la comunicación humana: interacciones, patologías y paradojas*.



Mi trabajo en la institución educativa

Estación para pensar mi trabajo con las y los estudiantes



Juan es un estudiante de tercero de secundaria que normalmente es participativo y amable, pero durante esta semana se ha mostrado callado. A su vez, María, que no suele hacerlo, ha participado activamente en las actividades grupales y ha respondido adecuadamente a sus compañeros y compañeras. Pedro, por su parte, se ha mostrado agresivo, ha iniciado peleas continuamente y se ha burlado de sus compañeras y compañeros que hicieron una dramatización sobre el papel de los afectos y el respeto por el otro en las relaciones de pareja.

**“Anoto”
figuradamente
mis respuestas
en mi cuaderno
imaginario de
viaje**

Si tuviera que priorizar, ¿con quién trabajaría más? ¿Qué conducta notaría primero? ¿Qué puedo hacer para afirmar el papel participativo de María? ¿Cómo explicaría el comportamiento de Juan? ¿Qué puedo hacer para ayudar a Pedro?

Reflexionamos sobre el caso

Destaquemos las conductas positivas

Usualmente se tiende a focalizar la atención en los comportamientos que alteran la disciplina en el aula. Sin embargo, se ha comprobado que al afirmar las conductas que identificamos como positivas en las y los estudiantes, se logran cambios significativos en ellas y ellos, dado que los seres humanos buscan reconocimiento y aprecio. Es importante que la docente o el docente presten atención a todos los cambios de conducta significativos en el aula.



Por ejemplo, si el docente no reconoce los aportes de María esta semana, ella podría volver a su comportamiento habitual, poco participativo. Además, sus compañeras y compañeros, al observar que María recibe reconocimiento y atención por lo que ha hecho, pueden desear seguir su mismo ejemplo.

Resaltemos el respeto mutuo como regla de convivencia

Asimismo, es necesario recordar a las y los estudiantes que una regla de convivencia básica en el aula es el respeto mutuo, lo que significa valorarse, escucharse y comprenderse sin establecer ningún tipo de diferencias.

Por lo tanto, cuando interactúe con mis estudiantes tomaré en cuenta mis reflexiones anteriores.



Estación para pensar mi trabajo con madres y padres de familia

La profesora Karen ha convocado a una reunión de padres y madres de familia para hablar del rendimiento académico de sus hijas e hijos e informarles sobre la aplicación del programa de Promoción de Estilos de Vida Saludables y Prevención de ITS/VIH y SIDA.

Para Ana y Juan, el programa es muy importante y expresan su aceptación. A Clara, abuela de uno de los estudiantes, le parece inadecuado que se hable sobre estos temas con su nieto. Martha sostiene que sería importante que estos contenidos se traten también con los padres y madres, ya que el VIH/SIDA puede afectar a cualquier persona. Pedro piensa que el tema puede promover el inicio de las relaciones sexuales entre las y los estudiantes. Roxana cree que es más importante hablar de la prevención del embarazo que del VIH/SIDA porque, según ella, este problema afecta solamente a los hombres que tienen relaciones sexuales con otros hombres.

Respondo mentalmente a las siguientes preguntas y registro las respuestas en mi cuaderno imaginario de viaje



¿Cuáles son las opiniones de los padres y madres de familia? ¿Qué sentimientos transmiten las opiniones de las madres y padres de familia con respecto al programa a implementarse? ¿Qué les dirías a los padres y madres de familia?

Reflexionamos sobre el caso

Identifiquemos el nivel de conocimiento sobre el tema, así como las opiniones y actitudes de los padres y madres de familia

Es importante mantener una buena comunicación con los padres y madres de familia y, en la reunión con ellas y ellos, recoger y aclarar sus inquietudes. En el caso propuesto es clave preguntarse por los temores, inquietudes, aspectos generacionales y de género que los padres y madres presentan.

Por ejemplo: ¿Por qué razón doña Clara piensa que el tema es inadecuado? ¿Tendrá que ver con que en su época no se hablaba de ello y, menos aún, en la institución educativa? ¿Qué temores tiene Pedro? ¿Habría escuchado que en la educación sexual integral también se habla de la abstinencia y se promueve el desarrollo de habilidades personales y sociales en las y los estudiantes? ¿Por qué Roxana se preocupa más por la prevención del embarazo? ¿Será porque desconoce que las ITS/VIH y SIDA pueden afectar a cualquier persona?

Asimismo, es importante reconocer que Martha está mejor informada y siente la necesidad de que se les hable del tema a los padres y madres. Igualmente, hay que valorar que Ana y Juan reconocen que el programa es integral e indispensable para el desarrollo sexual saludable de sus hijas e hijos.

Usemos una metodología participativa

En toda comunicación efectiva, sobre todo cuando se trata de trabajar con grupos, como es el caso de esta reunión de madres y padres de familia, es fundamental que las y los participantes reconozcan sus sentimientos frente a determinados temas e intercambien sus opiniones, obteniendo la mayor

información posible y construyendo los conocimientos necesarios, en este caso relacionados con el Programa que se propone aplicar y la prevención de ITS/VIH y SIDA.

Apoyémonos en experiencias previas en relación con el tema y en la de otras madres y padres de familia

Con el apoyo de otras madres y padres de familia y basándonos en experiencias previas, podemos ayudar a las personas que aún tienen dudas y resistencias a darse cuenta de la importancia de la implementación de este programa, cuya finalidad es que sus hijas e hijos aprendan habilidades necesarias para tomar decisiones acertadas en relación con su sexualidad.

Ofrezcamos estadísticas

Puede ser de gran ayuda mostrar a las madres y padres las estadísticas nacionales sobre el VIH y SIDA. Pero hagámoslo mediante gráficas y dibujos accesibles para ellas y ellos, y no con números abstractos. Preguntémosles, enseñándoles dibujos, cuál creen que es la forma más frecuente de transmisión de las ITS/VIH y SIDA. Destaquemos, con ayudas visuales, cuando digamos que en el Perú el 97% de personas que viven con VIH y SIDA lo adquirieron por contacto sexual²⁶, es decir a través de relaciones sexuales coitales sin protección.

También se les puede mencionar que en 1986, por cada 8 varones afectados, había una mujer en la misma situación, y que en el 2007, esta razón ha descendido a 3.1 hombres por cada mujer, lo cual quiere decir que la epidemia está adquiriendo “un rostro femenino”²⁷.

Asimismo, hay que enfatizar que el mayor número de casos con SIDA se encuentra en el grupo de edad de 25 a 29 años²⁸ lo cual indica que adquirieron el VIH cuando eran adolescentes. Este dato refuerza la necesidad de trabajar este tema en la institución educativa.

Destaquemos la invisibilidad del peligro

Asimismo, es recomendable mencionar que, a diferencia del embarazo en la adolescencia, que es un problema notorio, el VIH/SIDA, que también se asocia con las relaciones sexuales sin protección, no es visible desde el primer momento, y ello, muchas veces, dificulta que se actúe oportunamente.

Expliquemos el nuevo contexto, sus ventajas y sus riesgos

También es clave señalar que los tiempos han cambiado y que ahora se habla de temas que antes eran tabú. Además, en la era del Internet, las y los adolescentes están expuestos a recibir mucha información, lo que en algunos casos puede suponer riesgos para ellas y ellos. En tal sentido, es importante que desarrollen habilidades para que tengan un pensamiento crítico, se informen bien, se comuniquen asertivamente, negocien y tomen decisiones convenientes, que no representen ningún riesgo.

26. Oficina General de Epidemiología del Ministerio de Salud (2007). *Situación del VIH/SIDA en el Perú*. Boletín Epidemiológico Mensual.

27. Ídem.

28. Ídem.

Comuniquemos qué se busca con la educación sexual integral en la institución educativa. Hagamos conocer a las madres y padres de familia que la educación sexual integral no se circunscribe a las relaciones sexuales y a los temas de prevención de ITS/VIH y SIDA.

Como sabemos se pone mucho énfasis en estos temas debido a su importancia, pero la educación sexual integral abarca todas las formas gratificantes, equitativas y productivas de vincularse que tienen las y los adolescentes, propiciando una relación auténtica y oportuna entre ellas y ellos, lo que fortalece la amplia gama de intereses y actividades que se abren en esta etapa de su vida, como por ejemplo la vocación profesional, el interés científico, las acciones solidarias por los demás, entre otros.

Expresemos nuestro reconocimiento a los padres y madres de familia

Es fundamental, asimismo, felicitar a los padres y madres por haber acudido a esta reunión y por mostrar interés en profundizar el importante tema que estamos tratando.

Estos conocimientos y reflexiones me ayudarán a manejar situaciones similares con las madres y padres de familia, con quienes es importante establecer una alianza de trabajo para brindarles una educación sexual integral a sus hijos e hijas.



Lo que me llevo de esta visita: Lee y desarrolla, imaginariamente, en tu cuaderno de viaje qué comprendiste, recogiste y aprovechaste en cada parada de esta ruta.



Comprendí y me propuse, a partir de mis reflexiones, mejorar en algunos aspectos de mi vida personal.

Recogí mis experiencias para realizar mejor mi labor como docente tutora o docente tutor.



Aproveché mis reflexiones y aprendizajes para realizar mejor mi trabajo con mis estudiantes, madres y padres de familia.



ruta 13

La relación entre tutora o tutor y estudiantes



La relación entre tutora o tutor y estudiantes

El tipo de vínculo que establecemos con las y los estudiantes, a quienes dedicamos nuestro tiempo y afecto, es determinante para su vida actual y su futuro. El o la docente brindan con esta relación un modelo de vínculo afectivo y una manera de construir aprendizajes para la vida.

Las y los adolescentes pasan gran parte de su tiempo en la institución educativa y las personas adultas que se encuentran más disponibles en este contexto son las y los docentes. También tienen a sus padres y madres y a otros parientes cercanos adultos, pero muchas veces ellas y ellos trabajan y no pueden brindarles el tiempo suficiente para prestarles atención y ofrecerles la orientación que requieren.

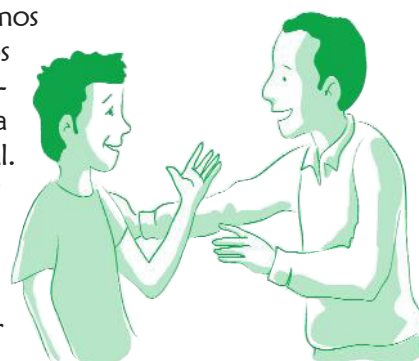
Hay que tener en cuenta que las y los estudiantes reciben la influencia de múltiples fuentes de información, incluyendo Internet, lo cual resulta ventajoso en nuestra época, pero también puede generar confusión y resultar peligroso, por ejemplo en aspectos relacionados con la sexualidad.

A ello se añade el hecho que muchos mitos respecto de la sexualidad, estereotipos en la relación entre los géneros, e ideas erróneas respecto de las ITS/VIH y SIDA provienen de la influencia que ejerce la relación entre pares, lo que crea las condiciones para que las y los adolescentes se involucren en situaciones y comportamientos que pueden ser riesgosos.

Debido a estas circunstancias, las y los docentes cumplimos un rol fundamental para abordar, esclarecer y solucionar, conjuntamente con nuestros estudiantes, los problemas que se puedan presentar en relación con los referidos aspectos.

Las y los docentes tutores trabajamos con nuestra mente y nuestro corazón cuando construimos nuevos conocimientos, actitudes y orientamos a nuestros estudiantes.

Por esa razón, es necesario que sepamos reconocer, en el momento oportuno, los obstáculos emocionales que, en ocasiones, nos impiden llegar con mayor éxito a las y los adolescentes en la acción tutorial. En ese caso, es necesario que recurramos a alguna persona de nuestro entorno que nos brinde orientación y contención para enfrentar las mencionadas dificultades, y así estemos en condiciones de guiar mejor a nuestros estudiantes.





Registro, mentalmente, mis respuestas en mi cuaderno imaginario de viaje



Mis propias vivencias

Una breve estadía en mis recuerdos y sentimientos

Leo con atención las siguientes preguntas, que me remiten a mis experiencias pasadas:

- ¿De todos mis profesores y profesoras, a quién recuerdo más? ¿Por qué? ¿Cómo influyó en mi vida?
- ¿Por qué elegí ser docente? ¿Quién influyó en mi decisión?
- ¿Qué satisfacciones me ha dado el ser docente y qué dificultades me ha traído?
- ¿Cuáles han sido mis mayores logros como docente?

El desarrollo de la carrera profesional que elegí es un proceso que ocupa mi vida, por lo que es importante identificar a las personas que intervinieron en mi decisión de ser docente y sirvieron de modelo para mi desempeño en el aula y para construir el tipo de vínculo que ahora establezco con las y los estudiantes.

Reconocer cómo fue mi proceso de elegir una carrera me permite evaluar si mi decisión respondió o no a una opción vocacional auténtica. En el supuesto caso que no hubiera sido así, eso no impide que siga avanzando en lo personal y profesional.

Además, el ser docente es un compromiso que sobrepasa la elección profesional, es una opción de vida que implica tanto logros como dificultades. Estas últimas pueden favorecer el desarrollo de mis potencialidades, siempre que las vea como estímulos y no como barreras para mi crecimiento.

Nuevos rumbos en mi camino

A lo largo de nuestra historia tenemos la oportunidad de conocer a personas significativas que ejercen un rol importante en nuestras vidas.

Luego de recordar e imaginar experiencias difíciles o dolorosas que viví, en las que pudo haber alguien que me apoyó y ayudó oportunamente a resolverlas, responderé a las siguientes preguntas para profundizar mi reflexión:

- ¿Quién fue la persona que me ayudó?
- ¿Cómo me ayudó?
- ¿Qué aprendí de esa persona?
- ¿Qué aprendí de la situación vivida?





Reflexiono sobre mis vivencias y las ubico en mi rol de docente tutora o tutor

Al realizar los ejercicios que se presentan a continuación, podré identificar las características de las funciones de las y los docentes tutores, y luego tendré la posibilidad de evaluar el grado de desarrollo al que he llegado en el desempeño de ese rol.

Características	Las características del tutor o tutora
	Orden de prioridad: Escribiré un número del 1 al 14, donde 1 es la característica más importante que un docente – tutor o tutora debe poseer y 14 es la menos importante.
Dominio de los temas de educación sexual	
Sentido del humor	
Puntualidad	
Empatía	
Capacidad de escucha	
Buenas relaciones interpersonales	
Capacidad de establecer relaciones cercanas con las y los estudiantes	
Capacidad de descubrir cuando una o un estudiante necesita ayuda	
Capacidad de reconocer y admitir mis propios errores	
Responsabilidad	
Buena autoestima	
Comunicación asertiva	
Capacidad de tomar decisiones y solucionar problemas	
Tener una conducta ética con mis estudiantes, basada en el respeto y la confidencialidad	

Las características del docente tutor que se presentaron en el cuadro anterior son relevantes para el desenvolvimiento exitoso de la labor que realizo. De modo que si escribí los siguientes números al costado de cada característica, significa que:

1 al 7: pienso que son las características más importantes para ejercer el rol de tutor o tutora.

8 al 14: creo que son medianamente importantes en la labor de tutoría.

Es necesario tomar en cuenta todas las habilidades que tengo y que he ido desarrollando a lo largo de mi carrera, pero también requiero reflexionar sobre las que necesito construir o mejorar. Podemos tomar de referencia al cuadro anterior.

Asimismo, es fundamental tener una actitud proactiva y buscar estrategias que me permitan desarrollar las características o habilidades frente a las que experimento mayor dificultad. Además, es imprescindible darme cuenta que nunca dejo de aprender y que lo hago a través de mi interacción con las demás personas, por lo que es importante mantener contacto con diferentes profesionales, capacitarme y pedir ayuda cuando sea necesario.

A continuación, escribiré en los espacios en blanco del cuadro las características que me ayudan y las que limitan mi desempeño como docente tutora o tutor. Asimismo, tomaré en cuenta aquello que promueve o dificulta mi labor desde el contexto en que me desenvuelvo.



Mis características personales		El contexto	
¿Cuáles de mis características facilitan mi desempeño como docente tutora o tutor?	¿Cuáles de mis características limitan mi desempeño como tutora o tutor?	¿Qué elementos del ambiente o contexto favorecen el desempeño de mi rol?	¿Qué elementos del ambiente o contexto limitan el desempeño de mi rol?

Luego de haber llenado el cuadro, ten presente que algunas de las características que te ayudarán en tu desempeño como docente tutora o tutor son las siguientes:

- Identificación de las necesidades e intereses de las y los estudiantes.
- Planificar, ejecutar y evaluar sesiones de tutoría con las y los estudiantes.
- Llevar a cabo orientación individual.
- Realizar orientación grupal.
- Dar seguimiento a las y los estudiantes que requieran una ayuda especializada.
- Trabajar con los padres y madres de familia en el apoyo a sus hijos e hijas.

Las y los docentes cumplen el rol de orientar y formar a sus estudiantes y de brindarles protección frente a la violencia o el abuso. Debido a ello, presto atención a mis características como docente tutor o tutora y a los elementos contextuales que favorecen o dificultan el ejercicio de mi función. El reconocer mis fortalezas me da confianza como tutor o tutora y el percibir mis debilidades me ayuda a tomar las acciones necesarias para lograr un mejor desenvolvimiento. Por otro lado, el identificar los aspectos del contexto que favorecen el ejercicio de mis funciones me permite usar eficientemente los recursos disponibles en favor de mis estudiantes. Además, el detectar las características del ambiente que limitan mi labor hace posible que desarrolle mejores estrategias para afrontar las posibles dificultades.

Cuando el contexto sea adverso para el ejercicio de mi rol como tutora o tutor, no debo dejarme vencer por las dificultades, más bien debo sentir que se trata de un reto para desarrollar mi creatividad, para establecer redes de trabajo con otros y otras docentes y profesionales de establecimientos de salud y ONGs de la zona en que se ubica la institución educativa donde laboro. Es importante recordar que mi rol como docente tutora o tutor puede influir significativamente en el desarrollo personal de mis estudiantes.

Muchas veces no soy consciente del impacto favorable que puede tener mi labor como docente tutora o tutor en la construcción de la autoestima de mis estudiantes, en la definición de sus metas, en la forma exitosa como se relacionan con las y los demás, y en la reinterpretación o resignificación que puedan hacer de vivencias dolorosas o traumáticas.



Llegamos a tierra firme: Mis experiencias enriquecen mis conocimientos

Descubrir el rol reparador y transformador de las y los docentes

Una de las gratificaciones de las y los docentes es ver que sus estudiantes crecen y se desarrollan saludablemente, que aprenden a tomar decisiones, a valorarse, a buscar y encontrar su vocación. Muchas veces recién nos damos cuenta del efecto que podemos causar en la vida de las y los estudiantes, cuando después de varios años los encontramos y nos dicen que por influencia nuestra optaron por estudiar determinada carrera y superarse, o que nuestro apoyo les dio seguridad para tomar decisiones acertadas sobre su vida sexual, o para exigir un buen trato por parte de sus compañeras y compañeros, entre otras historias.

El rol tutorial tiene la potencialidad de ser reparador y transformador, en el sentido de empoderar a las y los adolescentes para que tomen decisiones saludables y responsables, protegiéndolos frente a la violencia, el abuso y la falta de información. Asimismo les ayuda a desarrollar proactividad, por lo tanto, a asumir el protagonismo de su propia historia.

Las y los docentes son un modelo para sus estudiantes, y sus actos pueden influir más que sus palabras. Por ello, es fundamental que su comportamiento sea coherente con lo que les enseñan, o con las orientaciones que les brindan.

Características necesarias para ejercer un rol reparador con las y los estudiantes

Para ejercer un rol transformador y reparador con sus estudiantes, las tutoras

y tutores requieren contar con las siguientes características: 1) Desarrollar habilidades personales y sociales como: a) capacidad empática, es decir, de colocarse en el lugar de la otra persona para comprender mejor sus sentimientos; b) comunicarse de manera asertiva y cercana con sus estudiantes, expresando lo que piensa y siente en forma oportuna, respetando sus propios derechos y los derechos de ellas y ellos c) tener capacidad de escucha, prestar atención con la mente y el corazón; d) reconocer sus sentimientos y poder canalizarlos de manera adecuada; e) tener la capacidad de tomar decisiones y tener actitud proactiva. 2) Buscar la autenticidad, mostrarse tal como se es en realidad, aceptar las cualidades y limitaciones, saber reconocer los errores y aprender de ellos, y aceptar a sus estudiantes como personas valiosas. 3) Tener una conducta ética que se traduce en la práctica del respeto, la responsabilidad, la privacidad y confidencialidad. Asimismo, dominar los temas que se tratan en la tutoría y esforzarse por lograr competencia profesional en su ámbito.

Capacitarse para asumir la tarea

Es importante que las y los docentes tutores busquen capacitarse para poder ejercer su rol de manera más efectiva. Esta capacitación debe ser continua, para que tengan un manejo actualizado de los contenidos de la tutoría, las metodologías para la enseñanza, la planificación y evaluación de los temas de la especialidad, las técnicas para la orientación individual y grupal, así como de aspectos éticos de la tutoría. De esa manera desarrollarán mejor sus características y habilidades personales y profesionales.

Buscar ayuda, si es necesario

Asimismo, es fundamental que las y los docentes tutores sepan reconocer problemas personales o familiares que no pueden manejar y que requieren de apoyo u orientación. Esta ayuda puede ser de colegas, amigos y amigas, o de especialistas. De no ser así, pueden limitar su labor orientadora, dado que esas circunstancias no les permiten desplegar toda su capacidad para ejercer en sus estudiantes una influencia verdaderamente transformadora y reparadora.

El ejercicio de la labor de la tutoría requiere también de condiciones ambientales e institucionales adecuadas, por ejemplo contar con una hora asignada por la institución educativa y acceder a redes de apoyo que le permitan derivar casos y dar seguimiento a las y los estudiantes que necesiten una atención especializada. Asimismo, es clave tener el soporte del director o directora de la institución educativa, del Comité de Tutoría y de la Asociación de Padres y Madres de Familia para poder trabajar con las y los estudiantes los diversos temas de la especialidad, principalmente los relacionados con la sexualidad y la prevención de ITS/VIH Y SIDA.

El rol que ejercemos es reparador también para nosotras y nosotros

Finalmente, el desempeñarse en la tutoría puede ayudar a las y los docentes a subsanar aspectos personales, al orientar a sus estudiantes en relación con un determinado contenido. Por ejemplo, el desarrollo del tema de la pubertad da la oportunidad de reparar el dolor o la vergüenza que pueden haber sentido por carecer de preparación para enfrentar los cambios físicos, fisiológicos y psicológicos del inicio de la adolescencia. Asimismo, al capacitarse en aspectos relacionados con la sexualidad y las estrategias de comunicación y orientación, y al trabajarlos con sus estudiantes, también adquirirán mayores habilidades para apoyar y brindar educación sexual integral a sus hijos, hijas, sobrinos, sobrinas y otras personas adolescentes de su entorno.



Mi trabajo en la institución educativa

Estación para pensar mi trabajo con las y los estudiantes



Esther siempre fue una alumna destacada, pero últimamente su tutora nota que ha bajado su rendimiento académico se le ve ensimismada y dibuja corazones en su cuaderno. A la vez, por momentos, se le ve preocupada. En la sesión de tutoría sobre la toma de decisiones y el inicio sexual, ella opinó que, para que una chica tenga relaciones sexuales, pesa más la insistencia del enamorado que lo que ella desea.



“Respondo”, figuradamente, a las siguientes preguntas en mi cuaderno imaginario de viaje: ¿Qué observo en la conducta de Esther? ¿A qué se deberán los cambios que observo en su comportamiento? ¿Por qué Esther hace ese comentario en clase? ¿Las y los estudiantes del aula pensarán igual que Esther? ¿Qué haría en la sesión de tutoría al escuchar el comentario de Esther? ¿Tomaría alguna acción en relación con ella? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Cómo?.

Reflexionamos sobre el caso

Es clave que la tutora pregunte a toda la clase su opinión con relación al comentario de Esther. Es probable que haya quien responda que, efectivamente, hay varones que presionan, pero también habrá quienes digan que, al final, es la adolescente involucrada quien debe decidir. Luego, se puede indagar por qué muchas mujeres o varones acceden a hacer lo que no quieren por no saber resistir a la presión.

Finalmente, es importante que la docente y las y los estudiantes reflexionen, en el marco de los derechos humanos y de la equidad de género, acerca de lo que significa que uno de los miembros de la pareja presione y obligue al otro a hacer lo que no desea, y planteen alternativas de solución a este problema.

Inducir a un diálogo cálido y sincero

Dado que el comportamiento de Esther ha tenido cambios importantes, y teniendo en cuenta su intervención en clase anteriormente mencionada, sería recomendable que su tutora se acerque a ella y dialoguen en privado, en un ambiente visible, dentro del local escolar, acerca de las experiencias nuevas que probablemente está viviendo la adolescente y de la forma en que éstas influyen en su cambio de comportamiento y rendimiento escolar. En la conversación, la tutora debe hacerle saber que nadie tiene el derecho de forzar a otra persona, sea varón o mujer, a hacer algo que no quiere, incluido el inicio de las relaciones sexuales.

Si Esther siente seguridad de que la entrevista con la docente va a ser confidencial y logra superar la barrera de la vergüenza y el temor de comunicar, es muy probable que deposite en esa conversación todas sus inquietudes

frente a lo que está viviendo con su enamorado. La profesora debe reforzar la autoestima de su estudiante y ofrecerle información pertinente sobre las relaciones sexuales protegidas. Por ejemplo, puede invitarla a visitar páginas web de instituciones reconocidas que proporcionan información veraz y apropiada sobre sexualidad para las y los adolescentes, o proporcionarle los teléfonos de servicios de consejería telefónica existentes en el medio, y direcciones de centros de salud donde también puede solicitar una consulta.

Si al realizar las sesiones de tutoría o al desarrollar los contenidos de sus áreas de enseñanza, las o los docentes identifican entre sus estudiantes inquietudes en relación con un tema, por ejemplo, las formas de prevención del VIH, es fundamental que dedique las siguientes sesiones de tutoría a trabajar sobre el particular. Si encuentran que un o una estudiante presenta un problema específico, es necesario, que programen una entrevista individual para poderle ofrecer la orientación que requiere.

Las intervenciones tanto grupales como individuales con las y los estudiantes, y sobre todo, el establecimiento de vínculos cercanos y democráticos con ellas y ellos, a fin de alentar el fortalecimiento de sus sentimientos de valía personal y de su capacidad para tomar decisiones y resolver situaciones problemáticas, pueden influir positivamente en sus vidas y asegurar su desarrollo sexual en forma saludable.

Por lo tanto, cuando tenga la oportunidad de realizar una sesión de tutoría sobre este tema, tomaré en cuenta mis reflexiones anteriores, con lo que sentiré mayor seguridad para orientar a mis estudiantes.



Estación para pensar mi trabajo con madres y padres de familia

Es el día de entrega de notas y Carlos habla con el profesor sobre su hijo Johan. El profesor ha notado que Johan, últimamente, se muestra muy retraído, desalentado y con poca confianza en sí mismo. Luego que el profesor inicia una conversación con el padre de familia y lo hace sentir un aliado en la tarea de promover la formación integral de Johan, Carlos le cuenta que él, últimamente, desde que se enteró que su hijo se negó a asistir con su tío y su primo a un prostíbulo para iniciarse sexualmente, no le tiene paciencia y le ha estado gritando mucho.

Leo las siguientes preguntas y “registro” las respuestas en mi cuaderno imaginario de viaje: ¿Qué ha notado el profesor en Johan? ¿Cómo el profesor puede promover que don Carlos le cuente lo que puede estar pasando con Johan? ¿Qué le diría a don Carlos, luego que le cuente lo sucedido?



Reflexionemos sobre el caso

Es importante que el docente escuche con atención y empatía el relato del padre y le permita darse cuenta que él tiene miedo de que su hijo no se exprese socialmente de la forma esperada para los varones. Por medio de preguntas abiertas, el tutor puede hacer que Carlos perciba que su miedo es infundado, ya que hay muchas razones por las que Johan se puede haber negado a ir al prostíbulo. Por otro lado, es necesario que el docente promueva en el padre de familia el reconocimiento del derecho de su hijo a decidir cuándo iniciarse sexualmente y con quién. Del mismo modo, debe incentivarlo a que propicie en su hijo la toma de decisiones acertadas en relación con su sexualidad y a que establezca con él una relación cercana y de comunicación fluida.

Orientar para el ejercicio de una mejor paternidad

Asimismo, el profesor debe aprovechar la oportunidad para hacer reflexionar a don Carlos sobre la importancia de valorar a los hijos e hijas, reforzar su autoestima y ayudarles a crecer. También debe contribuir a que se dé cuenta que gritar a su hijo constituye maltrato emocional, y que esa actitud conduce fácilmente a otras formas de violencia.

En cada encuentro con los padres y madres de familia podemos lograr que reflexionen acerca de los derechos de las y los adolescentes y que tengan en cuenta la necesidad de ofrecerles una educación sexual integral.

Identificar problemas en las familias

Las y los docentes que hacen tutoría pueden identificar a padres o madres de familia que están sufriendo problemas de estrés, depresión y alcoholismo, entre otros, y darles apoyo para que reconozcan sus dificultades y acudan a instituciones o servicios que les pueden brindar la asistencia profesional especializada que requieren.

En éstos y otros casos, las y los docentes pueden tener un rol reparador y transformador en la vida de los padres y las madres de familia. Al ofrecerles ayuda, pueden contribuir a mejorar significativamente la relación que sostienen con sus hijas e hijos, y, de manera indirecta, aportar también al bienestar de sus estudiantes.

Estos conocimientos y reflexiones me ayudarán a manejar situaciones similares con las madres y padres de familia, con quienes es importante establecer una alianza de trabajo para brindarles una educación sexual integral a sus hijos e hijas.

Lo que me llevo de esta visita: Lee y desarrolla, imaginariamente, en tu cuaderno de viaje qué comprendiste, recogiste y aprovechaste en cada parada de esta ruta.

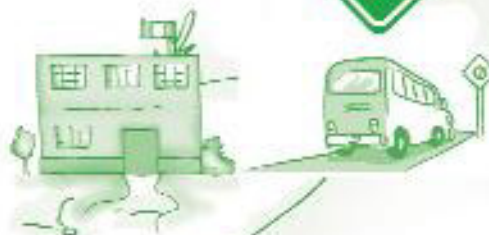


Comprendí y me propuse, a partir de mis reflexiones, mejorar en algunos aspectos de mi vida personal.

Recogí mis experiencias para realizar mejor mi labor como docente tutora o docente tutor.



Aproveché mis reflexiones y aprendizajes para realizar mejor mi trabajo con mis estudiantes, madres y padres de familia.



ruta 14

Manejo de grupos en temas de sexualidad



Manejo de grupos en temas de sexualidad

Tratar temas de sexualidad con las y los estudiantes durante las sesiones de tutoría implica haberse informado sobre los contenidos a ser transmitidos y haber desarrollado habilidades sociales, como la capacidad de escucha y la comunicación asertiva, en aras de la construcción de vínculos basados en el diálogo, la empatía y la calidez con las y los adolescentes, lo que incluye también el reconocimiento de sus opiniones, la confidencialidad respecto de lo que ellas y ellos comunican y el respeto por sus sentimientos.

Asimismo, es necesario que las y los docentes generen un ambiente de confianza, seguridad y respeto, a través del establecimiento de reglas consensuadas con sus estudiantes, para conversar sobre los diversos temas que se van a tratar. Se requiere, además, que promuevan un proceso de aprendizaje lúdico, enriquecedor y reparador que estimula el desarrollo de todas y todos los que participan en la actividad de la tutoría. Ello supone un manejo adecuado de los grupos y un buen conocimiento de la dinámica del aula.





Mis propias vivencias

Una breve estadía en mis recuerdos y sentimientos

Me siento en un lugar cómodo y cierro los ojos para visitar mi colegio. Recordaré cómo era yo de adolescente, quiénes eran mis amigas o amigos y docentes. Luego, trataré de evocar si alguna profesora o algún profesor dialogó en clase o con un grupo de estudiantes sobre temas de sexualidad y como los abordó.

- ¿Evita responder ciertas preguntas?
- ¿Qué tema fue?
- ¿Qué nos dijo?
- ¿Cómo me sentí?



Nuevos rumbos en mi camino

El tipo de educación sexual, formal e informal, recibida en décadas pasadas en nuestro hogar, colegio, instituto o universidad, influye en la forma en que vivimos nuestra sexualidad y conversamos sobre el tema con las y los estudiantes. No obstante, gracias a que el ser humano es flexible y está preparado para aprender en forma continua, es capaz de revisar su visión y concepciones prácticas acerca de la sexualidad.

Con este fin y utilizando mi cuaderno imaginario de viaje para anotar mis experiencias, recuerdo si he participado en alguna capacitación sobre sexualidad



- ¿Cómo fue la capacitación, clase o taller?
- ¿Cómo me sentí?
- ¿Qué es lo que más me gustó?
- ¿Qué es lo que yo hubiera cambiado?
- ¿Cómo era el facilitador o facilitadora, qué características tenía? ¿Me generaba confianza y seguridad?
- ¿Qué metodología utilizaba? ¿Cómo me sentí con la metodología utilizada?
- ¿Hubo reglas claras? ¿Por quién o quiénes fueron establecidas?
- ¿Qué aprendí? ¿Aprendí sólo del profesor o profesora, o también de mis compañeros y compañeras? ¿Qué me enseñaron?



Reflexiono sobre mis vivencias y las ubico en mi rol de docente tutora o tutor

Teniendo en cuenta los ejercicios anteriores responderé a estas preguntas, que se relacionan con la forma como brindo educación sexual a mis estudiantes.

En el siguiente cuadro marcaré la respuesta que refleje más lo que yo hago en clase, no lo que debería o me gustaría realizar, de esa forma podré identificar en qué aspectos debo mejorar.

Situaciones	Siempre	Algunas veces	Pocas veces	Nunca
Cuando una o un estudiante muestra intranquilidad o nerviosismo al comentar sobre algún tema de sexualidad, no me explico la razón.				
Cuando varios estudiantes muestran intranquilidad o nerviosismo al comentar un tema de sexualidad, logro percibir las causas, pero prefiero no detenerme en el asunto, es decir, no converso al respecto con ellas y ellos.				
Cuando trabajo sesiones de tutoría hago exposiciones largas, aconsejando a las y los estudiantes lo que es bueno y lo que es malo para ellas y ellos.				
Al inicio del año cuento con reglas de convivencia en el aula que han sido planteadas por mí.				
Cuando una o un estudiante muestra incomodidad o vergüenza al dar una respuesta sobre temas de sexualidad, tiendo a burlarme.				
Cuando una o un estudiante plantea una posición extrema sobre un tema de sexualidad, inmediatamente le respondo e impongo mi opinión al respecto.				
Si una o un estudiante se ríe en clase cuando estoy trabajando algún tema de sexualidad, pienso que es un acto de indisciplina.				
Cuando en las sesiones de tutoría las y los estudiantes me preguntan acerca de mi vida personal, les cuento abiertamente todos los detalles de la misma.				
Me incomoda pedir a las y los estudiantes que realicen actividades como trabajos grupales o sociodramas.				
Cuando realizo las sesiones de tutoría en temas de sexualidad, tengo miedo que los padres y madres de familia o mis colegas piensen que estoy promoviendo el inicio de las relaciones sexuales coitales entre los y las estudiantes.				

Si he contestado siempre o algunas veces en las preguntas anteriores, quiere decir que tengo que mejorar mis habilidades para el manejo del grupo de estudiantes en las sesiones de tutoría, dado que me es difícil reconocer y verbalizar los sentimientos y emociones de mis estudiantes y que no estoy utilizando técnicas participativas en mi trabajo. Tiendo a dar mi opinión únicamente, en vez de fomentar la construcción colectiva del conocimiento a través del intercambio de ideas y de un debate que permita llegar a conclusiones que el grupo sentirá como suyas.

Si he respondido pocas veces o nunca, eso indica que estoy utilizando la metodología constructivista y las técnicas participativas en clase, es decir, fomento la participación de las y los estudiantes, les presto ayuda para que reconozcan y pongan en palabras sus emociones y sentimientos, y encontramos en conjunto un sentido a sus vivencias, dentro de un clima que promueve el diálogo y que nos proporciona a todas y a todos afecto, confianza y seguridad.



Llegamos a tierra firme: Mis experiencias enriquecen mis conocimientos

Educación sexual integral y sexualidad plena y responsable

Es importante que las y los docentes presten atención a cómo fue su educación sexual y a la forma en que ésta influye en su labor de tutoría y en la interacción con sus estudiantes. “El objetivo es lograr que las y los estudiantes sean personas competentes, autónomas y responsables, con capacidades y actitudes para ejercer su derecho a una sexualidad plena, saludable y responsable, en el contexto de interrelaciones personales democráticas, equitativas y respetuosas”²⁹.

Desarrollar habilidades que faciliten nuestra labor

El trabajar temas de sexualidad en las sesiones de tutoría implica que las y los docentes se conozcan a sí mismos y cuenten con características y habilidades como capacidad de escucha, asertividad y disposición a valorar los logros de las y los estudiantes, y que, además, tengan competencia técnica para conducir al grupo hacia el logro de los objetivos de la sesión y poder manejar las situaciones difíciles.

Conocimiento de las interacciones en el aula

En un grupo, los y las estudiantes suelen asumir diferentes roles: el que no habla, el que acapara la conversación, el burlón, el chivo expiatorio (al que todos achacan los defectos que son de la mayoría), el racional, el emotivo, el científico, entre otros. En función de ese conocimiento, las y los docentes deben encontrar estrategias para motivar gradualmente una participación activa y más o menos pareja de todas y todos los estudiantes, y para fomentar que construyan una autoimagen positiva, rompiendo los estereotipos grupales. Por ejemplo, se puede apoyar al que se mantiene en silencio para que participe; ayudar al burlón a defenderse menos de la posibilidad de que se burlen de él, y alentar a que las y los adolescentes identifiquen en sus propias personas los temidos defectos que proyectan en el chivo expiatorio de la clase.

Establecer reglas de convivencia

Antes de iniciar la sesión de tutoría es pertinente que el o la docente, conjuntamente con las y los estudiantes, establezca reglas de convivencia que permitan la creación de un ambiente de confianza y seguridad. Por ejemplo, el respeto a las opiniones de sus compañeros y compañeras, la participación de todas y todos sin exclusión, el guardar confidencialidad con respecto a revelaciones de carácter íntimo que pueda hacer alguien del grupo, escuchar con atención las opiniones, entre otras. Estas reglas de convivencia consensuadas se pueden copiar en un cartel y colocarlo sobre una pared del salón de clase.

29. Ministerio de Educación de la República del Perú-DITOE. *Marco Teórico de la Dirección de Tutoría y Orientación Educativa*.

Uso de metodología activa y participativa

Al utilizar la metodología participativa, la o el docente, utilizando dinámicas vivenciales, debe tener la capacidad de desarrollar una escucha activa (“tener unas orejas muy grandes”), hacer las preguntas pertinentes sin interrumpir (“una boca muy pequeña”), y favorecer que las y los estudiantes se ejerciten en formar su propio criterio y tomar sus decisiones. Es necesario que el tutor o tutora haga preguntas generales a las y los estudiantes y evite caer en un diálogo aislado con uno de ellos, ya que así, probablemente, terminará dando su propia opinión. En tal sentido, es mejor preguntar a los y las estudiantes qué piensan del comentario que hizo su compañera o compañero, y juntos llegar a conclusiones sobre el tema.

Identificar las dinámicas grupales para ayudar a la convivencia respetuosa y a la equidad

Se debe prestar atención a las dinámicas grupales que limitan las relaciones equitativas entre varones y mujeres. Algunas veces las mujeres se inhiben de participar plenamente debido a que los varones se burlan de sus comentarios, pretendiendo de esa manera controlar sus aportes. Es importante que las y los docentes hagan visible esta situación y motiven a las mujeres a participar, promoviendo a la vez el respeto de los varones a los comentarios de sus compañeras.

Conocer lo que comunica el grupo

Es necesario que las y los docentes sepan que en toda dinámica grupal, las y los individuos expresan en sus comentarios y mensajes no sólo su propio parecer y sentir, sino también reflejan el del colectivo. Así, cada estudiante proporciona una de las piezas del rompecabezas. La facilitación de las y los docentes debe contribuir a identificar lo que el grupo en su conjunto está intentando manifestar en relación con el tema tratado.

Poner en palabras los sentimientos y las emociones de las y los estudiantes

Es una labor muy importante de la tutoría identificar los sentimientos y emociones de las y los estudiantes y mencionar con palabras lo que se está observando. Por ejemplo, si frente a determinados temas de sexualidad algunos o algunas estudiantes comienzan a reírse, la lectura posible de esta situación es que se están riendo porque el tema despierta nerviosismo en ellas y ellos.

El beneficio de tal acción es que las y los estudiantes tomen conciencia de sus emociones y sentimientos, y aprendan a verbalizarlos para poderlos manejar de mejor manera, no sólo en las sesiones de tutoría, sino en todas sus interacciones y en su vida futura.

Finalmente, es clave que los y las docentes no se detengan a hablar sobre su vida personal, ya que esta actitud quita a las y los estudiantes el protagonismo que deseamos que tengan, cuando lo que se pretende es que tomen decisiones sobre la base de sus propias vivencias. Al ponernos como ejemplo, sin darnos cuenta negamos las singularidades y la riqueza personal de las y los adolescentes que conforman el grupo. Por este motivo, es mejor evitar dar respuesta a preguntas personales que frecuentemente son formuladas por las y los alumnos y preguntarnos qué puede estar detrás de esa interrogante, es decir, qué es lo que realmente quieren saber sobre su tutor o tutora o sobre la relación que establece con ellos y ellas.



Mi trabajo en la institución educativa

Estación para pensar mi trabajo en relación con las y los estudiantes

“En la sesión de tutoría se está trabajando sobre la forma en que se comunica la familia en temas de sexualidad y se le ha pedido a un grupo de estudiantes que realicen una dramatización sobre el caso de una familia en la que el hijo de 10 años de edad pregunta a sus padres o cuidadores qué son las relaciones sexuales, y éstos tienen que darle una respuesta. En la dramatización, el que hace de padre, al escuchar la pregunta del hijo, se levanta, carga una silla por encima de su cabeza y camina dando vueltas por el salón.

Cuando el tutor Mariano preguntó sobre la reacción del padre en la escenificación anterior, Patricia dice que todos los papás evaden dar una respuesta cuando se les pregunta algo sobre sexualidad”.

Respondo a las siguientes preguntas, “escribiéndolas” mentalmente en mi cuaderno imaginario de viaje: ¿La técnica de dramatización resultó ilustrativa sobre el tema tratado? ¿Si fueras la tutora o el tutor que desarrolla esta sesión, qué harías?



Reflexionamos sobre el caso

Es importante que, cuando utilice la técnica de la dramatización, la tutora o el tutor ayude a los estudiantes a conectarse con las emociones que transmiten los personajes. Por ejemplo: ¿Qué está sintiendo el estudiante que hace de padre? ¿Por qué se ha comportado de esa manera?

Las respuestas a estas preguntas probablemente nos llevarán a acercarnos a la emoción predominante frente al tema que se propuso, que es ansiedad, confusión, y necesidad de evadir el compromiso de responder, incomodidad que el estudiante dramatizó hábilmente colocándose una silla sobre la cabeza para expresar que era mejor no pensar sobre el tema. Probablemente, la escenificación del estudiante dramatiza también el bloqueo que experimentan las madres y los padres cuando les hacen preguntas como la presentada en este caso.

Para un mejor entendimiento, se puede mencionar a las y los estudiantes que cuando hablamos sobre un partido de fútbol o sobre la fiesta de cumpleaños de un amigo a amigo, nadie “se pone una silla en la cabeza”, sino que todas y todos participan sin dificultad.

“Leer” los sentimientos y emociones de mis estudiantes

Las y los docentes necesitan empezar a reconocer e interpretar los sentimientos, emociones e inquietudes que las y los estudiantes expresan a través de sus palabras y, sobre todo, a través de su comportamiento. Una vez que se identifica cuáles son las posibles interrogantes o dudas que pueden estar detrás de un comentario de las y los estudiantes, es importante que se verbalicen a través de una pregunta o un comentario. De esta manera, con calidez, tranquilidad y fomentando el respeto mutuo, podemos ayudar a las y

los estudiantes a reconocer sus sentimientos, vivencias y concepciones sobre la sexualidad.

Aclarar ideas incorrectas

Al utilizar la metodología participativa en las sesiones de tutoría es fundamental fomentar la intervención activa de las y los estudiantes en su conjunto y evitar estancar el diálogo con un solo alumno o alumna, porque ello genera distracción en el resto del grupo y no favorece el proceso de construcción colectiva de aprendizajes. Por ello, cuando Patricia comenta que “todos los papás no responden cuando se les habla de sexualidad”, es necesario preguntar a los y las estudiantes qué piensan al respecto. Así, con las opiniones de las y los demás adolescentes, el profesor o profesora puede hacer luego una síntesis y aclarar que algunos padres hablan del tema, mientras otros no. Seguidamente, se puede conversar con las y los estudiantes y preguntarles por qué creen que hay padres y madres que sí conversan, mientras otras y otros evaden el tema.

Por lo tanto, cuando tenga la oportunidad de realizar una sesión de tutoría sobre este tema, tomaré en cuenta mis reflexiones anteriores, sintiéndome segura o seguro de poder manejar un grupo de acuerdo a técnicas sencillas y orientar mejor a mis estudiantes.



Estación para pensar mi trabajo con madres y padres de familia

En la reunión con padres y madres de familia, la docente María menciona la importancia de la educación sexual para las y los estudiantes. Fulgencio aprovecha el contexto para preguntarle si es normal la masturbación en las y los adolescentes. Pedro, señala que cuando él era chico había escuchado que la masturbación puede volver locas a las personas. Juana señala que la masturbación es un asunto de varones. Francisco dice que ha venido a una reunión seria de padres y madres de familia, y que está sorprendido de escuchar estas cosas, añade que él siente que la profesora María, con sus temas de educación sexual está promoviendo la masturbación y luego el inicio de la actividad sexual temprana en sus hijos e hijas, sobre todo “en una época de tanta liberalidad como la que se vive hoy”. Jimena señala que ella ha escuchado que la masturbación es normal, siempre y cuando no se haga en exceso.

Utilizo mi cuaderno imaginario de viaje para “responder” a las siguientes preguntas:



¿Cuál es el tema que preocupa a los padres y madres? ¿Qué sentimientos hay detrás de sus comentarios? ¿Cómo conduciría al grupo de padres y madres para lograr sensibilizarlos en relación con el tema de la sesión?

Reflexionamos sobre el caso

Tener en cuenta las preocupaciones de madres y padres de familia

Es interesante que cuando la profesora María menciona el tema de educación sexual, el primer contenido que los padres y madres colocan en agenda es el de la masturbación, cuando podrían haber mencionado otros aspectos, como las relaciones sexuales o el embarazo, lo cual indica que este tema es importante para ellas y ellos. Fulgencio, como portavoz del grupo, expresa la inquietud de los padres y madres sobre la masturbación y la actividad sexual en la adolescencia.

Como se sabe, la masturbación ocurre tanto en varones como en mujeres y es parte de la sexualidad, permite la exploración del cuerpo y reconocer las zonas que generan mayor placer. Asimismo, es un mito que la masturbación traiga consecuencias como la locura, o que haga que salgan pelos en las manos, entre otras ideas erróneas.

Adolescentes con habilidades pueden manejar adecuadamente su sexualidad

Persisten algunos temores acerca de la masturbación, por ejemplo el que se refleja en el comentario de Jimena. Al respecto, cabe preguntarse: ¿Qué puede considerarse un exceso en cuanto a la masturbación? ¿Será posible que las y los adolescentes se masturben en demasía? Esta pregunta es equivalente a la siguiente: ¿Será posible que las personas adultas tengan relaciones sexuales en exceso?.

Algunas investigaciones han mostrado que las y los adultos tienen miedo al descontrol de la sexualidad de las y los adolescentes³⁰. No obstante, cuando las y los estudiantes desarrollan una buena autoestima, así como habilidades personales (identificación y control de sus emociones e impulsos, toma de decisiones) y habilidades sociales (asertividad, capacidad de negociación) pueden vivir su sexualidad satisfactoriamente, con responsabilidad y sin temor.

Identificar los mitos que están tras los temores de padres y madres de familia

Para manejar el caso, es necesario que la docente María pregunte a los otros padres y madres de familia qué piensan en relación con la masturbación en la adolescencia, y aclare mitos y tabúes. También se sugiere que les pregunte cuál es la función de la masturbación, si ellas y ellos creen que es sólo practicada por varones, y qué consideran que significa masturbarse en exceso.

30. García, P., Bustamante, I., Cotrina, A., Navarro, G., Portocarrero, J., Velarde, Ch., y Angulo, J. *Línea de base del Proyecto Promoción de Estilos de Vida Saludables, Derechos Sexuales y Reproductivos y Prevención del VIH/SIDA en las Escuelas de Foster Parents Plan International.*

La docente o el docente puede hacer una síntesis de los comentarios y plantear conclusiones que permitan establecer que la masturbación es parte del desarrollo, tanto en varones como en mujeres, que hace posible la exploración del propio cuerpo y proporciona placer, y que no es posible que sea practicada en exceso, dado que las y los adolescentes tienen intereses variados. También es necesario enfatizar que algunos adolescentes no se masturban, y que es importante respetar su derecho a no hacerlo.

Trabajar sobre los temores ocultos

Es clave que la docente, en este caso, escuche de manera activa y reconozca los comentarios de cada uno de los padres y madres de familia y piense en los sentimientos que permanecen ocultos. Al parecer, Francisco es quien verbaliza con mayor claridad el temor del grupo referido a que la educación sexual promueva en sus hijos e hijas la masturbación y el inicio de las relaciones sexuales.

Por ello, es muy importante que la tutora mencione que el comentario de Francisco representa un temor que muchos padres y madres tienen en relación con la educación sexual. Luego, se les puede preguntar a los padres y madres: ¿Qué entienden por educación sexual? ¿Qué contenidos incluye? ¿Cuál es el enfoque actual de la educación sexual?

La educación sexual fomenta actitudes responsables

En la situación presentada, la tutora María puede señalar que es común que los padres y madres de familia muestren reservas ante la educación sexual, porque en el fondo se dan cuenta que sus hijos e hijas han crecido, que ya tienen cuerpos de adultos, y temen que sean sexualmente activos y activas.

Sin embargo, la educación sexual para la afectividad y el amor promueve el desarrollo de habilidades personales y sociales en los y las estudiantes, así como el ejercicio de sus derechos y de su responsabilidad. Diversas investigaciones han mostrado que los programas de educación sexual retrasan el inicio de las relaciones sexuales coitales, y en el caso que las y los adolescentes optaran por ello, utilizan métodos de protección contra las ITS/VIH y embarazos, demostrando que asumen su sexualidad de manera responsable.

Estas reflexiones me ayudarán a manejar situaciones similares con las madres y padres de familia, con quienes es importante establecer una alianza de trabajo para brindarles una educación sexual integral a sus hijos e hijas.

Lo que me llevo de esta visita: Lee y desarrolla, imaginariamente, en tu cuaderno de viaje qué comprendiste, recogiste y aprovechaste en cada parada de esta ruta.

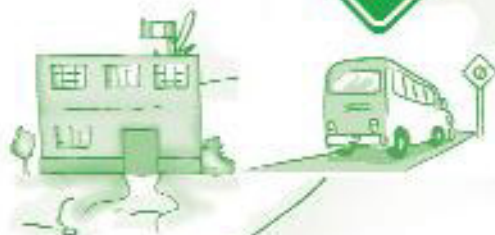


Comprendí y me propuse, a partir de mis reflexiones, mejorar en algunos aspectos de mi vida personal.

Recogí mis experiencias para realizar mejor mi labor como docente tutora o docente tutor.



Aproveché mis reflexiones y aprendizajes para realizar mejor mi trabajo con mis estudiantes, madres y padres de familia.



Me preparo para iniciar un nuevo viaje



Me preparo para iniciar un nuevo viaje

Ahora que he terminado de visitar todas las rutas de la Guía, tomaré un tiempo necesario para recolectar mis recuerdos y vivencias, mis sentimientos, impresiones, así como mis reflexiones en cada una de las paradas que realicé. Utilizo las siguientes preguntas para pensar sobre el viaje:

¿Qué me pareció?

¿Qué es lo que aprendí?

¿Qué lugares o actividades recomendaría visitar a mis colegas? ¿Por qué?

¿A qué lugar me gustaría regresar? ¿Por qué?

¿El viaje colmó mis expectativas? ¿Por qué?

¿Qué nuevos anhelos tengo ahora?

¿Qué otros viajes me gustaría realizar?



A lo largo de las rutas visitadas he tenido diversas experiencias, que me han ayudado a sentir, reflexionar y aprender sobre mi ser individual y mis relaciones con las demás personas, así como a acercarme a las distintas maneras de ver y experimentar la sexualidad. Por otro lado, he reconocido que estas formas de interpretar y vivir la sexualidad están influenciadas por los mensajes que nos han transmitido nuestras madres y padres, profesoras y profesores, amigas y amigos, pareja, y medios de comunicación, y que éstos responden a la cultura y época en la que vivimos.

También he comprendido que yo protagonizo mi historia y tengo la posibilidad de ser un agente de cambio para promover mi desarrollo y el de las personas que me rodean, en especial mis estudiantes, para que disfrutemos de una vida sexual plena, ejerciendo nuestros derechos, cumpliendo nuestros deberes y promoviendo la equidad de género.

Ahora es el momento de comprometerme a realizar lo siguiente:

Conmigo misma o mismo:

Con mis familiares (pareja, hijas, hijos, madre, padre, hermanas, hermanos):

.....

Con mis estudiantes:

.....

Con las madres y padres de familia:

.....

Con mis colegas:

.....

Con otras personas de la comunidad educativa

.....

Para inspirarte a realizar tu próximo viaje, vuelve a leer el poema Itaca, en su versión completa, deteniéndote en cada frase y pensando en lo que significa para ti. La idea es motivarte a que continúes tu desarrollo personal, para que puedas realizar mejor tu rol como tutora o tutor.

ITACA

Cuando emprendas tu viaje a Itaca
pide que el camino sea largo
lleno de aventuras, lleno de experiencias,
que llegues a puertos nunca antes vistos.

Detente en tus afectos
explora tu sexualidad,
comunicación, relaciones de género, de pareja, deseos,
y toda suerte de experiencias,
recuerda que cuanto más abundantes
y ricos sean tus recuerdos,
el camino se dibujará más claro y seguro.

Describe tus vivencias
y aprende de ellas y de los demás
comparte con otros viajeros y
goza de la riqueza que te ofrece su compañía,
ten siempre a Itaca en tu mente.
Llegar allí es tu destino.

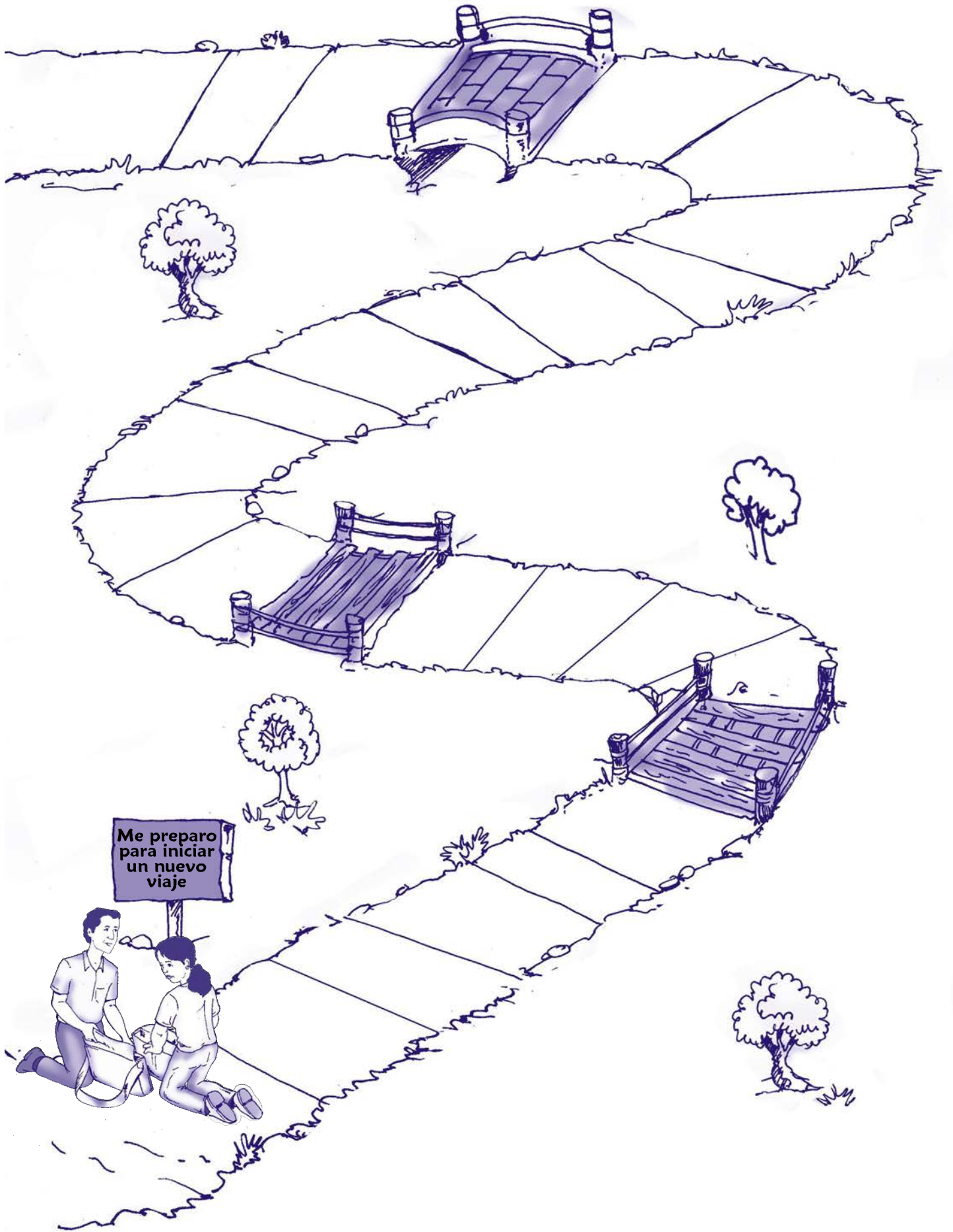
Mas no apresures nunca el viaje.
mejor que dure mucho tiempo,
y al atracar, viejo ya, en la isla,
enriquecido o enriquecida de cuanto ganaste en el camino
no esperarás que Itaca te enriquezca,
pues sabes que los mejores tesoros los tienes ya contigo.

Itaca te brindó tan hermoso viaje.
Sin ella no habrías emprendido el camino.
Pero no tiene ya nada que darte.

Aunque la halles pobre, Itaca no te ha engañado.
Así, sabio como te has vuelto, con tanta experiencia,
entenderás ya qué significan las Itacas.

¿CUÁL ES TU PRÓXIMA ITACA?

1. Adaptación del poema Itaca de Constantino P. Cavafis, 1863-1933



Me preparo
para iniciar
un nuevo
viaje

Glosario

7. **Antirretrovirales:** Fármacos que se utilizan en el tratamiento de la infección con VIH. Reducen la carga viral del paciente, y por lo tanto, la propagación del virus dentro del cuerpo, por un limitado período de tiempo. No eliminan la infección por VIH, pero sí disminuyen su acción en el organismo. Esto reduce la posibilidad de enfermar y asegura la calidad de vida en el futuro.
2. **Asertiva:** Persona que posee la cualidad de la asertividad, “una habilidad social que implica hacer respetar los derechos personales y expresar pensamientos y sentimientos de una manera directa, honesta y apropiada, en el momento oportuno, de tal forma que no atente contra los derechos de otras personas. La clave de la asertividad es ser honesto u honesta con uno mismo o misma”³¹. Por lo general, las personas asertivas promueven el establecimiento de relaciones equitativas y de mutuo respeto y desarrollan una buena autoestima.
3. **Clitoris:** Órgano eréctil de las mujeres ubicado en la parte superior de la vulva. En él se concentra un elevado número de terminaciones nerviosas que conducen las sensaciones de placer sexual en la mujer.
4. **Corporalidad:** Hace referencia a los significados y rasgos sociales que se construyen alrededor del cuerpo, en base a nuestras vivencias, experiencias e historia personal.
5. **Declaración del Milenio:** Aprobada en la Cumbre del Milenio, celebrada del 6 al 8 de septiembre de 2000 en Nueva York, con la participación de 191 países. En esta reunión, que sorprendió por la notable convergencia de opiniones de los líderes mundiales, se establecieron objetivos concretos para el 2015:
 - Erradicar la pobreza extrema y el hambre
 - Lograr la enseñanza primaria universal
 - Promover la igualdad entre los géneros y la autonomía de la mujer
 - Reducir la mortalidad infantil
 - Mejorar la salud materna
 - Combatir el VIH/SIDA, el paludismo y otras enfermedades
 - Garantizar la sostenibilidad del medio ambiente
 - Fomentar una asociación mundial para el desarrollo
6. **Derechos sexuales y derechos reproductivos:** Son los derechos humanos referidos a la educación sexual, la salud sexual y salud reproductiva, que se desprenden de las definiciones y compromisos de la Conferencia Internacional de Población y Desarrollo de El Cairo y de la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer, realizada en Beijing. Encarnan el derecho que tienen todas las personas a alcanzar, libres de coerción, discriminación y violencia, el más alto grado posible de salud sexual. Incluyen el derecho a acceder a los servicios de atención de salud sexual y salud reproductiva; a buscar, recibir e impartir

31. Bustamante, I.; Salazar, Z.; Perea, E.; Calero, J.; Mendoza, R.; Zapata, U. y Monteverde, G. (2005). *Conversando con los y las adolescentes de estilos de vida saludables, sexualidad y prevención de ITS/VIH y SIDA. Módulo de soporte educativo para docentes de primero a quinto grado de secundaria*. Lima. pp. 209.

información sobre sexualidad; a acceder a la educación sexual; a que se respete la integridad del cuerpo; a elegir una pareja; a decidir ser o no sexualmente activo; a tener relaciones sexuales consensuales; a concertar matrimonios consensuales; a decidir si tener o no hijos y cuándo hacerlo; y a buscar una vida sexual satisfactoria, segura y placentera.

Son derechos reproductivos, por ejemplo, el derecho a la maternidad segura y al acceso universal a la información, la educación y los servicios de salud, incluyendo la anticoncepción.

7. **Educación Sexual Integral (ESI):** Es un derecho de todas y todos. Representa una acción formativa que se encuentra presente en todo el proceso educativo. Promueve y fortalece el desarrollo sexual saludable en las y los estudiantes, propiciando su ejercicio pleno y responsable, para lo cual fomenta actitudes y conductas de protección en relación con situaciones y comportamiento de riesgo. Contribuye, asimismo al desarrollo de la autonomía en las niñas, niños, adolescentes y jóvenes, a los que se concibe como sujetos de derechos, capaces de asumir progresivamente responsabilidades, tomar decisiones y establecer comunicaciones eficaces, reforzando sus vínculos solidarios y equitativos con las y los demás, con quienes participa, en conjunto, de la construcción de entornos democráticos e inclusivos.

Acceder a una Educación Sexual Integral es un derecho de todos y todas, en tal sentido, la ESI adopta la perspectiva de equidad de género y el respeto pleno a los derechos humanos, lo que contribuye a erradicar la discriminación de todo tipo, principalmente la que afecta a las mujeres.

8. **Empática:** Persona que posee empatía. La empatía alude a la capacidad de las personas de identificarse con los sentimientos y motivos del otro, es decir, entender sus penas, temores, alegrías, etc. Esta habilidad ayuda a comprender la forma de actuar, sentir y tomar decisiones de las otras personas
9. **Escroto:** Bolsa que cubre y aloja a los testículos fuera del abdomen en los mamíferos y el hombre.
10. **Esquema corporal:** Es la representación que construimos de nuestro cuerpo, como una unidad, tanto en actividad como en reposo.
11. **Estereotipos:** Son ideas compartidas por un grupo extenso de personas, que asignan de manera arbitraria características a un grupo de gente, de acuerdo con su raza, sexo, orientación sexual, procedencia, edad, entre otras características.
12. **Estereotipos de género:** Ideas asumidas social y culturalmente sobre las características, roles y actividades que se consideran de varones o de mujeres, y que los diferencian entre sí. Estas características son asignadas de manera arbitraria.
13. **Eyacuación:** Expulsión o emisión de semen, acompañada de sensaciones placenteras durante la fase del orgasmo de la respuesta sexual en el varón.
14. **Género:** Conjunto de características socialmente construidas sobre lo femenino y lo masculino, las cuales pueden ser modificadas como resultado de un proceso social. Es el conjunto de disposiciones a partir de las cuales una sociedad transforma las diferencias

sexuales entre varones y mujeres (su pertenencia a un sexo u otro), en diferencias culturales. Estas diferencias también se traducen en relaciones de poder inequitativas entre varones y mujeres, que limitan el desarrollo pleno de ambos sexos.

15. **Identidad de género:** Identificación con las características y comportamientos femenino o masculino construida social y culturalmente, y que se basa en normas sociales. Se va construyendo a partir de nuestras vivencias y de la manera como experimentamos las normas sociales en lo que respecta a ser varón o mujer
16. **Identidad sexual:** Asociada a los sentimientos de pertenencia a un sexo u otro.
17. **Inteligencia emocional:** Capacidad de relacionarnos favorablemente con nosotros mismos y mismas y con los demás. Supone habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia de nuestras características y sentimientos, la motivación, la empatía y el manejo de relaciones sociales. Ellas configuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que contribuyen a la adaptación social. Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas también tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y de ser eficaces en su vida.
18. **ITS:** Sigla de *Infecciones de Transmisión Sexual*, aquellas infecciones que se transmiten principalmente por medio de relaciones sexuales sin condón con una persona infectada.
19. **Masturbación:** La masturbación, tanto femenina como masculina, se refiere a la estimulación de los órganos genitales con el objeto de obtener placer sexual, pudiendo la persona llegar o no al orgasmo.

Es una práctica frecuente entre mujeres y varones adolescentes, por medio de la cual pueden explorar el funcionamiento de los propios órganos genitales y acceder a placeres sexuales de mayor intensidad y conocer mejor las características y necesidades de su cuerpo, lo que contribuye al desarrollo de una vida sexual plena en la adultez. Asimismo, la masturbación no se circunscribe solamente al ámbito juvenil, sino que es practicada también en la adultez.

20. **Orgasmo:** Punto culminante del ciclo de la respuesta sexual humana, que consiste en la disminución de la tensión muscular que se había acumulado, y la aparición de espasmos involuntarios y contracciones, especialmente en el área genital.
21. **Personas que viven con VIH y SIDA:** Aquellas personas que han adquirido el VIH, algunas de ellas se encuentran en la fase sintomática conocida como SIDA.
22. **Preguntas abiertas:** Son aquellas que tienen muchas posibilidades de respuesta.
23. **Relación de pareja:** Se produce cuando dos personas establecen consensualmente vínculos de intimidad física y emocional identificables para ellos mismos y para lo demás. El vínculo sobre el que se desarrolla la relación de pareja es el amor.
24. **Relaciones de pareja equitativas:** Se trata de relaciones en las que ambos miembros de la pareja tienen las mismas oportunidades y obligaciones, y en las que la opinión y la autonomía de ambos es igualmente valorada en la toma de decisiones.

25. **Relaciones de pareja jerárquicas:** Uno de los dos miembros de la pareja será el que tome las decisiones en todos los campos. En estas parejas se da una relación de dominación-sumisión, porque uno de los miembros estará en una posición superior con respecto al otro.
26. **Relaciones sexuales:** Es la cópula o unión sexual entre dos personas.
27. **Sexo:** Se refiere a la diferencia biológica entre varón y mujer.
28. **SIDA:** Sigla del *Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida*. Se refiere a la fase sintomática de la enfermedad provocada por la infección con el VIH.
29. **VIH:** es la sigla del *Virus de Inmunodeficiencia Humana*. Este virus debilita el sistema inmunológico, destruye a las células especializadas que protegen al ser humano de las enfermedades y disminuye su capacidad para combatir las infecciones.
30. **Violencia de género:** Toda violencia que se ejerce contra la mujer, sustentada en la cultura discriminadora por sexo, que otorga menor poder a la mujer respecto del varón en la sociedad.

Bibliografía

Bibliografía

Aberasturi, A. y Knobel, M. (2001). *La adolescencia normal: Un enfoque psicoanalítico*. Buenos Aires: Paidós.

Actas de la mesa redonda celebrada el 29 de noviembre de 2002 en la sede de la UNESCO en París. (2002). *Estigma y discriminación por el VIH/SIDA: Un enfoque antropológico*. Disponible en Internet: <http://unesdoc.unesco.org/images/0013/001307/130756s.pdf>. Tomado el 25 de octubre del 2007.

Aggleton, P., Word, K. y Malcolm, A. (2005). *Violaciones de los derechos humanos, estigma y discriminación relacionados con el VIH: Estudios de caso de intervenciones exitosas*. Disponible en Internet: http://data.unaids.org/publications/irc-pub06/JC999-HumRightsViol_es.pdf. Tomado el 5 de agosto de 2007.

Alizade, A., Araujo, M. y Gus, G. (Ed.). (2004). *Masculino-femenino: Cuestiones psicoanalíticas contemporáneas*. (1a Ed.) Buenos Aires: Lumen.

Anderson, J. (2005). *Entre cero y cien: socialización y desarrollo en la niñez temprana en el Perú-zonas rurales*. Lima: MINEDU.

Arriagada, I. (2006). *Dimensiones de la pobreza y políticas desde una perspectiva de género*. *Revista de la CEPAL N° 85*. Disponible en Internet: http://www.revistafuturos.info/raw_text/raw_futuro14/pobreza_genero.doc. Tomado el 10 de agosto de 2007.

Bohoslavsky, R. (1971). *Orientación vocacional la estrategia clínica*. Buenos Aires: Nueva Visión.

Brenot P. (2004). *El diario de Arturo y Cloe: El amor y la sexualidad explicados a dos voces*. Barcelona: Gedisa Editorial.

Bustamante, I. Salazar, Z., y otros. (2005). *Conversando con los y las adolescentes de estilos de vida saludables, sexualidad y prevención de ITS/VIH y SIDA. Primero a quinto de secundaria de Menores*. Lima: Ministerio de Educación, Fondo Global, CONAMUSA, CARE, Consorcio por el Desarrollo de Adolescentes y Jóvenes: IES-Pathfinder Internacional-UPCH-Calandria-PROSA, UPCH.

Butler, J. (1996). *Variations on Sex and Gender, Beauvoir, Wittig and Foucault*. En: Lamas, Marta. Usos, dificultades y posibilidades de la categoría género. México. Disponible en Internet: <http://www.cholonautas.edu.pe/modulo/upload/USOSCATEGORIAGENERO-MARTA%20LAMAS.pdf>. pp.27. Tomado el 06 de junio de 2007.

Cavafis, C. (2003). *Poesía completa*. Madrid: Alianza Editorial.

Camargo, M. y Sánchez, M. (1994) *La escritura de la educación sexual, un ejercicio de lectura*. Santa Fe de Bogotá: Ministerio de Educación Nacional. Proyecto Nacional de Educación Sexual.

Campbell, J. (1988). *The mythology of love: En Myths to live by*. Nueva York: Bantam Books.

Carvajal, G. (1993). *Adolecer: La aventura de una metamorfosis. Una visión psicoanalítica de la adolescencia*. Santa Fe de Bogota: Editorial Tiresias.

Castro, P. (2004). *Familia y educación sexual: Enfoques Investigativos*. Revista Cubana de psicología, Vol. 21 (2).

CEAPA. Curso N°19: *Educación sexual desde la familia. Secundaria*. Disponible en Internet: <http://www.ceapa.es/files/publicaciones/File00031.pdf>. Tomado 15 de agosto de 2007.

Cordero, M., Jiménez O. y otros, C. (1996). *Más allá de la intimidad: Cinco estudios en sexualidad, salud sexual y reproductiva*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.

Daileader, C. (2003). *Abstinencia y postergación de la iniciación sexual: Promover la abstinencia es una estrategia importante, pero se necesitan exhortaciones complementarias para quienes están sexualmente activos. Gente joven en salud reproductiva y VIH/ SIDA*. Vol. 8. Disponible en Internet:

<http://www.fhi.org/NR/rdonlyres/eczu3aftx44ok3k6ntpd77pyz5cjobcboxtdg7kvqcbt24qzl6yqdrbvlfx4upoptgxmnw2wyny45i/8SP121Abstinence.pdf>. Tomado el 6 de agosto de 2007.

Díaz-Gómez, M., Barroso, A. y otros. *Sexualidad en la adolescencia*. Tenerife. Disponible en Internet: http://www.comtf.es/pediatria/Congreso_AEP_2000/Ponencias-htm/N_Marta_D%C3%ADaz.htm. Tomado el 29 de Febrero del 2008.

Escardo, A. y Barrantes, A. (Ed.). (1997). *Realidad psíquica y sexualidad*. Centro de Psicoterapia Psicoanalítica de Lima. Lima: Australis S.A. Casa Editorial.

Espinoza, Giuliana. *Currículo y equidad de género en primaria una mirada desde el aula*. Estudio realizado en tres escuelas estatales de la ciudad de Lima. Disponible en Internet: <http://www.grade.org.pe/download/pubs/EPP%20y%20Equidad-3.pdf>. Tomado el 17 de febrero de 2007.

Freud, S. (1988). *Tres ensayos para una teoría sexual. En obras completas. (Vol. 6)*. Buenos Aires: Ediciones Orbis.

Fuller, N. (2001) *Masculinidades. Cambios y permanencias: Varones de Cuzco, Iquitos y Lima*. Lima: Ed. Fondo Editorial de la Pontificia Universidad Católica.

Fundación Gamma Idear. *La construcción de identidades masculina y femenina para la convivencia armónica: Conceptos clave en educación sexual*. Disponible en Internet: <http://www.fungamma.org/sexconceptua.htm>. Tomado el 5 de julio 2007.

Gallo, J. (2006). *Lo inaprensible en la educación: El cuerpo. PSIKEBA Revista de Psicoanálisis y Estudios Culturales*. Disponible en Internet:
http://www.psykeba.com.ar/articulos/JGA_cuerpo.htm. Tomado el 10 de julio de 2007.

García, J. (2008). *Los conflictos en las parejas*. Madrid. Disponible en:
<http://www.cop.es/colegiados/M-00451/Pareja.htm>. Tomado el 29 de febrero del 2008.

García, P., Bustamante, I., Cotrina, A., Navarro, G., Portocarrero, J., Velarde, Ch. y Angulo, J. (2004). *Línea de base del Proyecto Promoción de Estilos de Vida Saludables, Derechos Sexuales y Reproductivos y Prevención del VIH/SIDA en las Escuelas de Foster Parents Plan Internacional*.

Gherzi, E. (2004). *Estudio de patrones y prácticas de crianza para optimizar la intervención docente en el desarrollo infantil*. Lima: MINEDU.

Giddens, A. (2000). *Un mundo desbocado: Los efectos de la globalización en nuestras vidas*. En *Revista Española de Sociología*. Madrid: Taurus.

Grimberg, M. (2002). *Iniciación sexual, prácticas sexuales y prevención al VIH/SIDA en jóvenes de sectores populares: Un análisis antropológico de género*. En *Horiz. Antropol.* (Vol.8 Nº.17). Porto Alegre. Disponible en Internet en:
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-71832002000100003. Tomado el 20 julio de 2007.

González, M., Barrull, E. y otros. (1998). *¿Que es el afecto?* Disponible en Internet:
http://www.biopsychology.org/biopsicologia/articulos/que_es_el_afecto.html. Tomado el 8 de julio de 2007.

Groisman, C., Rabinovich, J. e Invertí, J. (1999). *Desafío de la sexualidad: Creencias, saberes, sentimientos*. Buenos Aires: Editorial Sudamericana.

Guerra, L. (2006). Representaciones sociales de la adolescencia y los/las adolescentes en el Programa Nacional de Educación Sexual (PNES) 1996-2000: Un análisis desde el marco de los derechos sexuales reproductivos. Tesis para optar el grado de Maestro de Género, Sexualidad y Salud Reproductiva. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia,

Lamas, M. (Ed.). (1997) *El género: La construcción cultural de la diferencia sexual. (2ª Ed.)*. México: Grupo Editorial Miguel Ángel Porrúa.

Lamas, M. (1998) *Usos, dificultades y posibilidades de la categoría género*. México. Disponible en Internet:
<http://www.cholonautas.edu.pe/modulo/upload/USOSCATEGORIAGENERO-MARTA%20LAMAS.pdf>. Tomado el 06 de junio de 2007.

Martínez, J. (2002). *Naturaleza y función de apoyo psíquico*. Disponible en Internet:
<http://www.attachmentnetwork.org/document/Apoyo%20Emocional.doc> Tomado el 9 de julio de 2007.

Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Secretaria General de Educación y Formación Profesional. (2003). *La educación sexual de la primera infancia: Guía para madres, padres y profesorado de Educación Infantil*. Disponible en Internet: http://www.psicologoescolar.com/ORIENTACIONES_GRATIS/EDUCACION_SEXUAL/presentacion.htm. Tomado en julio de 2007.

Ministerio de Educación de la República del Perú. (2005). *Plan Nacional Educación para Todos 2005-2015*. Disponible en Internet: <http://planipolis.iiep.unesco.org/upload/Peru/Peru%20PlanNacionalEPT2005-2015.pdf>. Tomado el 10 de diciembre de 2007.

Ministerio de Educación de la República del Perú. (2005). *Diseño curricular nacional de Educación Básica Regular*. Lima

Ministerio de Educación de la Republica del Perú: DITOE (2006). *Marco teórico de la Dirección de Tutoría y Orientación Educativa*. Lima.

Ministerio de Educación de la Republica del Perú: DITOE. (2007). *Propuesta Pedagógica de la Educación Sexual Integral*.

Montenegro, M., Ornstein, C. y Tapia, P. (2006) *Cuerpo y corporalidad desde el vivenciar femenino*. *Acta bioethica 2006*. 12(2), pp. 165-168. Disponible en Internet: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S1726-569X2006000200004&script=sci_arttext. Tomado el 10 de agosto de 2007.

Morris, C., & Maisto, A. (2005). *Psicología*. (12a Ed.). México: Prentice Hall Inc.

Navarro-Pertusa, E., Reig-Ferrer, A. y otros. (2006) *Grupo de iguales e iniciación sexual adolescente: Diferencias de género*. Vol. 6, (1), pp. 79-96. Disponible en Internet: http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-168.pdf. Tomado el 7 de agosto de 2007.

Oficina General de Epidemiología del Ministerio de Salud. *Situación del VIH/SIDA en el Perú*. *Boletín Epidemiológico Mensual*, Octubre, 2007

Oficina General de Epidemiología del Ministerio de Salud. *Boletín Epidemiológico Mensual*. Diciembre, 2007.

Okun, B. (2001). *Ayudar de forma efectiva: Counseling técnica de terapia y entrevista*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, S. A.

Olavarría, J. *Adolescentes/Jóvenes: qué poco sabemos de ellos*. Disponible en Internet: <http://www.flacso.cl/flacso/biblos.php?code=616>. Tomado en agosto del 2007.

ONUSIDA/OMS. *Estimaciones mundiales para adultos y niños, en 2005*. Disponible en Internet: http://www.unaids.org/epi/2005/doc/EPIupdate2005_pdf_sp/Epi_13_sp.pdf. Tomado el 9 de agosto de 2007.

ONUSIDA/OMS. (2007). *Situación de la epidemia de Sida: Informe especial sobre la prevención del VIH*. Disponible en Internet: http://hivaidsclearinghouse.unesco.org/ev.php?ID=8302_201&ID2=DO_TOPIC. Tomado el 9 de agosto de 2007.

ONUSIDA. (2005). *Llamado de expertos a detener la epidemia de VIH/SIDA. 2005. En Plan Estratégico Nacional de ITS/VIH y SIDA. Nicaragua 2006-2010*. Disponible en Internet: <http://www.minsa.gob.ni/bns/sida/doc/07.pdf>. Tomado el 9 de agosto de 2007.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2007). *Female genital mutilation*. Disponible en Internet: <http://www.who.int/reproductive-health/fgm/>. Tomado en septiembre del 2007.

Ortiz, A. (1993). *La pareja y el mito. Estudio sobre las concepciones de la persona y de la pareja en los Andes*. Pontificia Universidad Católica del Perú Fondo editorial.

Ortiz A. (2004). *Sobre el tema de la pasión. Mitología andino-amazónica*. Lima: Fondo Editorial de la Pontificia Universidad Católica.

Palomino, N., Ramos, M. y otros. (2003). *Entre el placer y la obligación: derechos sexuales y reproductivos de mujeres y varones de Huamanga y Lima*. Lima: EIRL

Panez, R. (2006). *Estado del arte sobre pautas y prácticas de crianza*. Lima: MINEDU.

Panez, R. (2006). *Las buenas prácticas de crianza de familias andinas y amazónicas, de zonas rurales y urbano marginales*. Lima: MINEDU.

Parker, R. y Aggleton, P. (2003). HIV and AIDS-related stigma and discrimination: a conceptual framework and implications for action. *Social Science and Medicine*, Vol 57, pp: 13-24.

Pérez, M. (2004). Infecciones de transmisión sexual problema de salud pública. *Cimacnoticias*. México D.F. Disponible en Internet: <http://www.cimacnoticias.com/noticias/04jul/s04071206.html>. Tomado el 4 de agosto de 2007.

Pérez, M. *Diversidad sexual. Cimacnoticias. México D.F.* Disponible en Internet: <http://www.cimacnoticias.com/noticias/04sep/s04092006.html>. Tomado el 4 de agosto de 2007.

Pichon-Rivière, E. (1977). *El proceso grupal*. Buenos Aires: Nueva Visión.

Pichón Riviere, E. (1966). *Esquema corporal. Clase 17 Escuela Privada de Psiquiatría Social*. Disponible en Internet: <http://www.espiraldialectica.com.ar/12-9-66.htm>. Tomado el 23 de julio del 2007.

Plan Estratégico Nacional de ITS /VIH/ Sida Nicaragua 2006 2010. (2006). Disponible en Internet: http://www.pasca.org/docs/pen_ni.pdf. Tomado el 4 de agosto de 2007.

Potenzianni, J. Enfermedades de transmisión sexual. Academia Biomédica Digital. Facultad de Medicina. Universal Central de Venezuela. Disponible en Internet: <http://vitae.ucv.ve/?module=articulo&rv=14&n=174&m=1&e=338>. Tomado el 5 de agosto de 2007.

Psicobiología humana. (2002). Disponible en Internet: <http://psychobiology.ouvaton.org/espanol.htm>. Tomado en agosto del 2007.

Rampolla, A. (2007). *Sexo... ¿Y ahora qué hago?! Soluciones para dudas sexuales básicas y no tan básicas. (5a Ed.)*. Buenos Aires: Sudamericana.

Sapetti, A. (1999). *Ensayo obre la masturbación. Publicado en: Revista Terapia Sexual. Vol. II (2)*, Sao Paulo, Brasil: Disponible en Internet: <http://www.sexovida.com/colegas/masturbacion1.htm>. Tomado en agosto de 2007.

Sara-Lafosse, V. (1978). *La familia y la mujer en contextos sociales diferentes. Taller de Estudios de Socialización*. Lima: Departamento de Ciencias Sociales, PUCP.

Sara-Lafosse, V. (2000). *Familia, hombre y mujer: Responsabilidad compartida. En búsqueda del bien común, ética y política. En Red Apostólica Ignaciana. En búsqueda del Bien Común - ética y política* - Lima: R.A.I. pp. 69-85.

Servicio Canario de Salud: Dirección General de Salud Pública Programa de Prevención de ITS y SIDA. (2006). *Sexualidad y Juventud para un sexo más seguro*. Disponible en Internet: http://www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/3/3_5/3_5_6/manual_2006/bloque5.htm. Tomado el 8 de agosto de 2007.

Solomon. S. Greenber, J. Y Pyszczynski, T. (1991). Terror management theory of self-esteem. En C.R. Syner y D. Forsyth (edit). *Handbook of social and clinical psychology: the health perspective*, New York: pp 21- 40.

Sors, P. (2007). *VIH/SIDA y discriminación*. Disponible en Internet: <http://www.latinsalud.com/articulos/00799.asp>. Tomado el 8 de agosto de 2007.

Sociedad Vasco Navarra de Pediatría (2002). *Trastornos de la conducta alimentaria*. Disponible en Internet: <http://www.svnp.es/Documen/Mayoral.htm>. Tomado el 10 de agosto de 2007.

Sue, D. W. & Sue, D. (2003). *Counseling the culturally diverse: Theory and practice. (4th Ed.)*. USA: John Wiley & Sons.

Torres, J. (1994). *El grupo social y psicológico*. Disponible en Internet: http://www.umce.cl/~cipumce/educacion/ciencias/psicologia_educacional.htm. Tomado el 2 de setiembre, 2007.

Trastornos de la conducta alimentaria. Disponible en Internet: <http://www.svnp.es/Documen/Mayoral.htm>. Tomado el 2 setiembre del 2007.

UNESCO. (2002). *Estigma y discriminación por el VIH/SIDA: Un enfoque antropológico. Actas de la mesa redonda celebrada el 29 de noviembre de 2002 en la sede de la UNESCO en París*. Disponible en Internet: <http://unesdoc.unesco.org/images/0013/001307/130756s.pdf>. Tomado el 7 de agosto de 2007.

Valdebenito, L. y Larraín, S. (2007). Material para el apoyo familiar. Programa Puente. El maltrato deja huella. Manual para la detección y orientación de la violencia intrafamiliar. Santiago de Chile. Disponible en Internet: <http://sistema.programapuenete.cl/Manual%20Deteccion%20y%20Orientacion%20Violencia%20Intrafamiliar.pdf>. Tomado el 28 de junio de 2007.

Vinasco, S. (2006). *Detección y manejo de las infecciones de transmisión sexual (ITS)*. Disponible en Internet: http://www.saludmeta.gov.co/website/saludmeta/fileadmin/user_upload/documentos/its-vih/Deteccion_y_manejo_de_las_ITS.pdf. Tomado el 4 de agosto de 2007.

Vivares, C. y Tellado, M. (2007). *Iguales para hoy 2015*. Madrid.

Watzlawick, P., Bavelas, J. y Jackson, D. (1995). *Teoría de la comunicación humana: interacciones, patologías y paradojas*. Barcelona: Herder.

Wikipedia. *La enciclopedia Libre*. Clítoris. Disponible en Internet: <http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Cl%C3%ADtoris&oldid=12349029>. Tomado el 25 de octubre del 2007.



Proyecto Fortalecimiento de la
Prevención y control del Sida y
la Tuberculosis en el Perú



Consortio por el desarrollo de
adolescentes y jóvenes

IES | PATHFINDER INTERNATIONAL | UPCH | CALANDRIA | PROSA



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

Auspicio Reimpresión



Centro Internacional de Cooperación
Técnica en VIH y Sida



gtz



ONUSIDA
PROGRAMA CONJUNTO DE LAS NACIONES UNIDAS SOBRE EL VIH/SIDA

ACNUR UNODC
UNICEF CIT
PMA UNESCO
PNUD OMS
UNFPA BANCO MUNDIAL

Distribución Gratuita