



Educar en PARESS Replicadores; profesionales del área de la salud; parteras tradicionales y profesionales

Habilidades para la salud y el bienestar



A lo largo de este bloque encontrarás información que te permitirá orientar sobre cómo se dan las relaciones con los pares en la adolescencia; podrás hacer referencia, principalmente, a aquellas personas que son cercanas e importantes, como las y los amigos o la familia; asimismo, contarás con una serie de herramientas que compartirás con las personas, que les permitirán reflexionar en torno a diferentes componentes relacionados con la toma de decisiones, el desarrollo de habilidades de comunicación y resolución de conflictos.

En este módulo tratarás los siguientes temas.

Índice

1. Influencia de normas y grupos de pares en la conducta sexual p. 5

2. Toma de decisiones p. 13

3. Habilidades de comunicación, rechazo y negociación p. 20

4. Alfabetización mediática y sexualidad p. 26

5. Cómo encontrar ayuda y apoyo p. 33

Habilidades para la salud y el bienestar

¿Alguna vez te has preguntado todo lo que está detrás de una toma de decisiones cotidiana? Existen influencias en nuestro pensar y actuar, que si no las aprendemos a mirar de manera más clara para cuestionarlas, pueden llevarnos a tomar decisiones influenciadas por opiniones de otras personas, por sugerencias de medios de comunicación o por la necesidad de encajar en un grupo social.

En este módulo daremos un viaje para reconocer como los pares; es decir, los grupos de iguales tienen una gran influencia en cómo nos desenvolvemos y en nuestro bienestar. Reconoceremos cómo los medios de comunicación tienen una influencia importante en la construcción de estereotipos de género y en las expectativas, alrededor de las vinculaciones que nos limitan en la manera de relacionarnos y desenvolvernos con nosotros y con las demás personas

Encontrarás información valiosa sobre las tomas de decisiones asertivas, en ejemplos cotidianos que giran en torno a la sexualidad; reconocerás herramientas que te permitirán a ti y a quienes acompañas, a mejorar la comunicación asertiva y eficaz, así como herramientas para negociar y no sentirte en presión para tomar tus decisiones.

Además, reconocerás diferentes elementos y una red de apoyo y herramientas que te serán de gran utilidad para poder encontrar más información, para alguna situación específica que necesite acompañamiento o canalización.

Toda esta información es de suma importancia para ti, desde tu rol de replicador, de replicadora, ya que, por un lado, la toma de decisiones responsables, conscientes y reflexivas son una herramienta que queremos fortalecer en las personas a las que tenemos alcance cuando trabajamos en materia de educación integral de la sexualidad; por otro lado, tendrás un montón de herramientas que te permitirán enriquecer todavía más las fuentes confiables de información para mantenerte en actualización del tema.

Influencia de normas y grupos de pares en la conducta sexual

En este espacio podrás tener presentes conceptos clave para el desarrollo de las personas, como adolescencia, autoconocimiento, autoestima, pares, valores, asertividad y consentimiento sexual.

Te ofrece elementos con los cuales podrás orientar el análisis de quiénes son los pares en la adolescencia, qué elementos son los que propician que se identifiquen entre sí y cómo a través de los grupos de pertenencia que comparten o desean compartir, se pueden generar presiones que lleven a conductas sexuales, que van en contra de sus deseos o de los valores que se han inculcado en la familia.

También, se hablará de los riesgos de la adopción estricta de normas de género, que pueden afectar la toma de decisiones, en cuanto al ejercicio de su sexualidad. Además, se invitará a la reflexión de las normas de género establecidas en su comunidad.

A lo largo de este tema, se compartirán algunas herramientas para enfrentar de manera asertiva la influencia negativa de los grupos de pares en la conducta sexual, así como formas de reaccionar, de manera favorable, en el consentimiento sexual, ya sea ante una negativa o para manifestar los límites durante el acto sexual.

A lo largo de nuestra vida pasamos por diferentes etapas; todas y cada una de ellas con distintas experiencias, pero todas muy personales. Es importante resaltar que no es lo mismo lo que se experimenta en cada etapa de la vida, aunque sea exactamente la misma situación; por ello es importante invitar a las personas a conocerse en todos los sentidos posibles: qué les gusta, qué no y cómo, para que puedan tomar mejores decisiones no sólo en cuanto a su vida sexual, sino en todos los aspectos de su vida; por ejemplo, para la adolescencia y juventud, conocerse les ayudará a saber qué quieren estudiar, en qué les gustaría trabajar, si quieren o no tener un embarazo, vivir o no en pareja, viajar o incluso qué ropa ponerse todos los días, estos últimos puntos también son planteamientos que las personas adultas nos deberíamos hacer, para planear nuestras vidas e incluso prevenir muchas situaciones de riesgo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) "define la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años" (OMS, 2015).

Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y cambios, superado únicamente por el que se experimenta en la etapa de lactancia. Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos. El comienzo de la pubertad marca el pasaje de la niñez a la adolescencia.

Algunas personas consideran que la adolescencia se considera una etapa complicada, debido a que en el entorno de personas adultas donde se desarrollan, no les reconocen como tal; tampoco como una o un infante, por lo que esta transición para algunas y algunos adolescentes puede ser algo difícil, pues no saben exactamente qué les gusta y qué no; por lo mismo, es fácil caer en caminos que no siempre serán los que se querían.

Los pares tienen un papel importante en la construcción de su identidad. Como mencionan Castillo y Benavides (Rivera y Proaño, 2017), la etapa de la adolescencia se rige principalmente por la necesidad de encontrar una identidad y aceptación social de la y el adolescente por parte de sus pares o contemporáneos; estos vínculos favorecen el autoconocimiento de la y el adolescente, pues son las personas con las que se acompañan en esta etapa por vivir exactamente lo mismo o estar en la misma situación.

Los pares son grupos sociales que se forman por la continua interacción y las afinidades encontradas en común entre los miembros, como:

- Gustos musicales.
- Creencias.
- Maneras de pensar o de vestir, entre otros, los cuales resultan ser muy importantes para el desarrollo social y psicoafectivo del individuo.

Se convierten en personas importantes de referencia en el desarrollo de cada uno y una de nosotras.

Si bien los pares los acompañan en dicha etapa, pues comparten además de la edad, época y circunstancias similares, también pueden llegar a compartir formas de pensar o los gustos musicales, entre otras cosas. Calero y Santana (Rivera y Proaño, 2017) mencionan que “el reconocimiento social, en esta etapa se vuelve prioritario para un sujeto perteneciente a esta edad, el pensar de sus amigos y compañeros muchas veces supera los años de enseñanzas y principios impartidos por la familia”. Razones por las cuales pueden llegar a alejarlos de su papá, su mamá o sus cuidadores, o incluso hermanas y/o hermanos, pues no están en “el mismo canal” que ellos o ellas; al suceder esto, muchas veces sin caer en cuenta pueden apartarse de tal manera, que no sepan cómo acercarse para compartir sus cosas, como lo que les sucede en la escuela o algo que les incomoda, pues han generado un vínculo con sus pares quienes son una fuente de afecto, simpatía, comprensión y orientación moral, un lugar para la experimentación y un entorno para lograr la autonomía.

Te sugerimos que invites a las personas a que identifiquen quiénes son sus pares y que señalen cuáles son las afinidades que comparten con ellos y/o ellas.

En muchas ocasiones, cuando las y los adolescentes se encuentran en la búsqueda de una identidad, comienzan a buscar con sus pares pertenecer a grupos con los que no siempre se comparten los valores con los que se han desarrollado; esto se convierte en una situación de presión hacia ellos y ellas.

La presión está presente a lo largo de la vida de una persona y la podemos sentir de distintas formas, muchas veces para tomar distintas decisiones. La Real Academia Española (2021) define presión como:

1. Acción de apretar o comprimir. Haz presión para cerrar la maleta.
2. Fuerza moral o influencia ejercida sobre una persona para condicionar su comportamiento. Resistir a las presiones sociales.

Con base en esta definición, se entiende que presión es cuando se empuja a hacer, decir, etcétera, algo que no se quiere y se hace sólo por no quedar mal o por el qué dirán, o porque se siente que no se puede decir que no, o de plano porque no se tienen las herramientas necesarias para decir que no. Esto último no es tan descabellado, si hacemos la reflexión sobre la educación que generalmente se tiene, en la que los mensajes son: "calladita te ves más bonita" o "saluda a tu tía, no seas grosero", "no contradigas a tu papá", sólo por mencionar algunos. Si pensamos el trasfondo de estas frases, entenderemos por qué muchas veces en distintas etapas de la vida cuesta mucho más trabajo decir: ¡No!

Este espacio lo puedes utilizar para que las personas compartan experiencias de cuando se han sentido presionadas y cómo se han sentido, si han podido comunicar su negativa o no, y cómo podría construirse una negativa de manera asertiva ante una situación de presión.

En distintos momentos de la vida nos encontramos en situaciones en las que nos es difícil identificar cuándo alguien nos quiere hacer daño, o nos da un consejo que no nos llevará por el camino que queríamos, o nos obliga a hacer algo que no queremos, además existe mayor predisposición a que las y los adolescentes se vean inmersos en situaciones de riesgo, esto es debido a que este grupo es más propenso debido a veces a los estilos de vida moderna, la curiosidad, la experimentación de situaciones nuevas que les da la sensación de ser adultos (Silva y Pillón, en Gómez, 2008).

Como se mencionó antes, en la adolescencia se desarrollan ciertos valores que son influenciados por sus grupos de pares. Algo importante es hacer énfasis en que un grupo de pertenencia saludable busca apoyarnos para ser mejores personas y protegernos de quienes quieran lo contrario.

Valor es una palabra que procede del latín *valere* y en su significado original

quiere decir “ser fuerte”. Hoy utilizamos esta palabra para referirnos a los principios que los seres humanos utilizamos para convertirnos en mejores personas; es decir, son cualidades de cada individuo que le llevan a comportarse de una forma determinada y que establecen sus prioridades en la vida.

Es importante tomar en cuenta que cada familia tiene sus propios valores; por lo mismo, puede que no coincidamos con otras personas en formas de pensar o ver la vida; tener en cuenta esto es importante, pues si una persona tiene bien claro sus valores y sabe perfectamente bien lo que quiere, será muchos menos influenciado.

Te sugerimos que invites a las personas a hacer una lista de valores que han sido inculcados por su familia y también haga una lista donde ponga los valores que encuentran en sus grupos de pares, para que busquen similitudes y diferencias en la comparativa y reflexionen sobre las influencias positivas que tendrán en sus vidas.

La presión, que hemos mencionado anteriormente, la podemos contrarrestar al trabajar en la autoestima, día a día, por medio del autoconocimiento, que nos llevará a la aceptación.

Mencionamos antes que el autoconocimiento sirve para saber qué nos gusta y qué no, y que con base en eso se tomen decisiones certeras a lo largo de nuestra vida. Es importante tomar consciencia de cómo nos sentimos y relacionamos con el cuerpo, reconocer cómo se presentan los cambios que tenemos físicamente; conocer nuestro cuerpo es una cuestión personal que cada persona puede hacer, ya que de esta manera sabrá cómo cuidar su cuerpo al reconocer los cambios y las sensaciones que se experimentan, así como aprender a aceptarse y quererse como son. En este punto hay que tomar en cuenta que existen etapas del desarrollo con cambios físicos más marcados y notorios que otros, que es importante reconocerlos para apropiarlos.

La autoaceptación significa reconocer que somos valiosos y dignos de amor y respeto, a pesar de encontrar aspectos que no sean totalmente de nuestro agrado o queramos cambiar.

Cabe señalar que no sólo los cambios físicos y psicológicos tienen influencia en cada una de las personas, también el contexto socio cultural, las creencias, la época en la que vivimos y, por supuesto, las normas de género que se nos impone.

De acuerdo con el artículo “Es hora... de hablar sobre las normas de género”, de la revista *National Sexual Violence Resource Center*, “las normas de género son un conjunto de reglas o ideas acerca de cómo cada sexo debería comportarse. No se basan en la biología, sino son determinadas por una cultura o sociedad. Por ejemplo, las mujeres no son mejores que los hombres para las tareas domésticas, pero a menudo se espera que sean ellas quienes las realicen”. Es importante recordar que las normas de género pueden ser muy diferentes de una cultura a otra. La conducta que puede ser aceptable para un hombre en una cultura, puede ser inaceptable en otra.

Al tener en cuenta estas normas, y al hacer una reflexión de lo anterior, hay que destacar que hay un bombardeo de mensajes que en realidad dicen qué hacer y qué no, dependiendo si se es hombre o mujer, pues no será el mismo mensaje para uno u otro género.

En este espacio puedes analizar con las personas las normas de género que identifican en su comunidad. También, puedes solicitar que analicen los diferentes medios a través de los cuales reciben mensajes de lo que un hombre o una mujer debe hacer; por ejemplo, en la familia, la escuela o los medios de comunicación.

En algunas investigaciones se menciona que aquellas personas que siguen las normas de género más estrictamente tienen mayores probabilidades de involucrarse en conductas sexuales riesgosas, incluso en relaciones sexuales inseguras. Ello significa que seguir las normas de género puede afectar la salud y seguridad de una persona. Por ejemplo, hay mujeres que buscan el estereotipo del amor romántico; es decir, tener una pareja que dé la vida por ellas y donde “el amor todo lo superará”; pero también hay el riesgo de tolerar la violencia en pareja en nombre, paradójicamente, de lo que nos debe hacer feliz: el amor.

A continuación, se mencionarán algunas formas en las que las normas de género pueden afectar la sexualidad, de acuerdo con el artículo “Es hora... de hablar sobre las normas de género” (NSVRC, 2012):

- **Estilo de comunicación.** A mujeres y hombres suelen enseñárseles diferentes estilos de comunicación. Es común que a las mujeres se les enseñe a expresar más emociones, como la ternura o el afecto, y a expresar el enojo pasivamente. Mientras que, a los hombres, suele enseñárseles a ocultar sus emociones o expresarlas a través de la violencia. Esto podría crear conflicto y confusión.
- **Imagen corporal y autoestima.** Las normas de género nos dicen cómo las mujeres y los hombres “deberían” lucir. Con suma frecuencia, las representaciones son irrealistas y nada saludables. Sentirnos infelices con nuestros cuerpos puede tener un impacto en cómo nos comportamos sexualmente y en lo que sentimos, respecto a las relaciones sexuales.
- **Cómo vemos las relaciones sexuales.** Las normas de género pueden darnos “mensajes mixtos”; es decir, que algo está bien para un sexo pero no para otro. Por ejemplo, es aceptable que los hombres sean muy sexuales, pero las mujeres deben ser reservadas. Esto apoya la idea de que los hombres siempre buscan relaciones sexuales, pero que a las mujeres les interesa menos tenerlas.
- **Cómo nos comportamos sexualmente.** Con frecuencia, a los hombres se les enseña a ser agresivos, mientras que las mujeres aprenden a establecer límites cuando se trata de las relaciones sexuales, que puede ser un factor que contribuye a la violencia sexual.

- **Amedrentamiento y acoso.** Las normas estrictas de género influyen en el amedrentamiento y el acoso. El amedrentamiento suele centrarse en la orientación sexual y la expresión de género (Gallagher, K. E. y Parrott, D. J., 2011). A las personas que se identifican como lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, *queer* o que cuestionan su identidad sexual o de género (LGBTTIQIA+), o que son percibidas como tales, se les acosa y trata violentamente por no encajar con la norma.

La presión por parte de los pares, así como la imposición de las normas de género, pueden generar conductas sexuales en las y los adolescentes contrarias a lo que buscan, lo que puede conducir a situaciones de riesgo: por ello es necesario que se les ofrezcan herramientas, para tomar decisiones y actuar en consecuencia. Estas herramientas son desde la información hasta el fortalecimiento de su autoestima. Es necesario invitar a las personas a que se informen, conozcan, trabajen en mejorar su autoconcepto y, sobre todo, comunicarse de manera asertiva.

La comunicación asertiva tiene que ver con la capacidad de expresarse verbal y pre-verbalmente, en forma apropiada a la cultura y a las situaciones. Un comportamiento asertivo implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a un niño, una niña o adolescente a alcanzar sus objetivos personales, de forma socialmente aceptable. La comunicación efectiva también se relaciona con la capacidad de solicitar consejo o ayuda en momentos de necesidad. Es decir, que la asertividad significa que cuando comunicamos algo a otra persona o personas, dejemos en claro lo que queremos sin el afán de lastimar, o de decirlo con enojo. Una persona que logra la comunicación asertiva tiene más facilidad para dejar en claro lo que quiere y lo que no, incluso el consentimiento sexual.

Te invitamos a que lleves a cabo una lluvia de ideas, para que se den ejemplos de comunicación asertiva en diversos ámbitos; es decir, que pongan ejemplos de personas y situaciones que consideran que han contestado o se han expresado de manera asertiva.

Según la Real Academia Española (2021), "consentimiento" remite a la "manifestación de voluntad expresa o tácita a través de la cual una persona se vincula jurídicamente". En los contratos legales, se refiere a la conformidad de las partes respecto al contenido del convenio. La RAE también especifica que el consentimiento informado es el que presta una persona "enferma o, de resultarle imposible, sus allegados, antes de iniciarse una intervención médica o quirúrgica, después de la información que debe transmitirle el médico, la médica, de las razones y los riesgos de dicho tratamiento".

El término consentimiento proviene de la palabra consenso, que significa acuerdo mutuo, y es una forma de asegurar igualdad en todos los sentidos; y en el aspecto sexual es la forma en la que se asegura que no violentaremos a la otra persona.

El consentimiento sexual se define como el acuerdo verbal o no, para participar en un acto sexual. Sin embargo, se torna complejo a veces entender el consentimiento, tanto que incluso en lo legal aún no se ponen de acuerdo muchos códigos penales para establecer qué es un delito y qué no; por ejemplo, supongamos que una persona dio su consentimiento de que alguien más le toque y al principio lo disfruta, pero de repente algo le hace sentir incomodidad y pide a la otra persona que no lo haga más, pero no se detiene y lo sigue haciendo; lo cual puede generar que la persona se incomode, se quede inmóvil y sentirse fatal. Esta situación, en algunos lugares, no se considera violencia sexual, porque hubo consentimiento al inicio y no se detuvo físicamente a la persona. Por ello es importante, y con urgencia, educar y normalizar sobre el consentimiento, así como entender y respetar el NO de una persona y aprender que cada persona tiene derecho a decir NO antes aquello que le incomoda o no desea.

Te sugerimos continuar con la propuesta anterior, al encaminarla a diversas formas en las que se puede comunicar de manera asertiva el NO ante una situación que tenga que ver con sexualidad. Puedes pedir a las personas que pongan escenarios en torno a la sexualidad, en los que se puede presentar alguna situación en la que dos personas compartan y después alguien se siente con incomodidad, para que practiquen las diferentes maneras asertivas de comunicar y de escuchar, para después comparar con otras respuestas no asertivas y violentas.

Otro dato muy importante sobre el consentimiento es que hay que establecerlo de manera verbal; aunque una persona quiera y nos mande “señales”, muchas veces son confusas, por lo que es mejor preguntar y pedir que la otra persona confirme si es un sí y también hacer lo mismo, así ambas partes (en el caso de una pareja, por ejemplo) estarán de acuerdo y habrán expresado de manera verbal el consentimiento.

Un encuentro sexual se debe y tiene que disfrutar y no pasarlo mal o de manera incómoda. Además, establecer este consentimiento de manera verbal no es cosa de una sola vez; es decir, que en cada encuentro es importante que exista el consentimiento.

Para tener más claro el concepto de consentimiento sexual, te recomendamos que veas el siguiente video y lo proyectes con las y los adolescentes, para ayudar a reflexionar sobre el mismo:

Consentimiento Sexual Explicado con Té [doblaje español]

⟨<https://www.youtube.com/watch?v=E4WTnJCMrH8>⟩

Para concluir, recuerda que las herramientas que permitirán la toma de decisiones racionales son la información, el autoconocimiento, los valores y la autoaceptación, las cuales debemos fortalecer dentro y fuera de las conductas sexuales.

¿En qué momentos de tu desarrollo te has sentido con la presión de hacer algo porque eso es lo que tu grupo, tu familia o tu cultura esperaban de ti? De esos recuerdos que vienen a tu mente, date cuenta en cuáles te has sentido más vulnerable o con más presión. Tal vez coincidan con momentos de tu desarrollo en el que atravesabas varios cambios que hacen difícil la claridad de lo que deseamos hacer.

Ahora que has reflexionado sobre esto, ¿qué cosas a tu alrededor pudieron haber sido diferentes para que te sintieras menos vulnerable y/o con presión? ¿Cómo puedes como replicador, replicadora, fomentar un espacio o ambiente seguro para que otras personas reflexionen sobre la influencia de estas presiones en sus vidas?

Anota en el recuadro tus reflexiones:

Toma de decisiones

En este espacio podrás tener presente conceptos claves para el desarrollo de las personas, como redes de apoyo, comunicación asertiva, toma de decisiones y responsabilidad.

Te ofrece elementos a través de los cuales podrás orientar el análisis sobre cómo influye la toma de decisiones al plan de vida que se tenga. Asimismo, esta sección explicará cómo el consumo de alcohol, drogas, los medios de comunicación y la violencia influyen en la sexualidad de las y los adolescentes.

De igual manera, esta sección hablará de los derechos sexuales y reproductivos, los cuales se enfocan en el derecho de ejercer y disfrutar plenamente la vida sexual, mediante el respeto a la vida, la integridad física, psicológica y sexual, el derecho a recibir información veraz, completa, científica y laica, y la prohibición a la discriminación.

Dicen que crecer y aprender es doloroso, porque todas y cada una de las decisiones que tomamos a lo largo de la vida tienen consecuencias y algunas de ellas no son lindas o nos llevan a estar en situaciones ilegales o de riesgo.

La vida, en general, se trata de elegir entre distintas opciones; si una persona cuenta con redes de apoyo como mamá, papá, cuidadores, hermana, hermano, amigos, amigas, etcétera, le será más fácil tomar decisiones y sentir el apoyo o respaldo de las personas cercanas, pero para ello es importante la comunicación, la confianza, el respeto y por supuesto el amor. Asimismo, el apoyo se muestra de distintas maneras, desde la información que se puedan brindar, hasta tender la mano en momentos difíciles; todo esto son herramientas que ayudarán a construir una persona con mayor claridad sobre sus planes de vida.

Como dice la OMS (2019): “las personas adolescentes dependen de su familia, su comunidad, su escuela, sus servicios de salud y su lugar de trabajo para adquirir toda una serie de competencias importantes que pueden ayudarles a hacer frente a las presiones que experimentan, y así hacer una transición satisfactoria de la infancia a la edad adulta. Para esto, los padres, los miembros de la comunidad, los proveedores de servicios y las instituciones sociales tienen la responsabilidad de promover el desarrollo y la adaptación de las y los adolescentes, para de esta manera intervenir eficazmente cuando surjan problemas”.

Por ello, las redes de apoyo se vuelven un factor importante en el plan de vida de las personas, ya que para que cuente con más claridad y apoyo es necesario practicar la comunicación asertiva con las personas cercanas, por lo que es importante reconocer cuáles son los espacios seguros que las y los adolescentes, que acompañamos, consideran como red de apoyo.

Una manera en la que podemos trabajar esto, es pedirles a las personas que hagan un listado de las diferentes características que tiene un lugar seguro; luego, que identifiquen cuáles de los grupos a los que pertenecen cumplen con estas características. Después, llegar a la reflexión que la toma de decisiones es más fácil cuando lo hacemos en compañía de esas redes.

La toma de decisiones es el proceso durante el cual las personas deben escoger entre dos o más alternativas. Muchas de estas decisiones se toman de forma intuitiva, ya que tiene que ver con temas cotidianos simples, como elegir la ropa que nos podemos cada día, pero hay otras que requieren más atención, por las consecuencias que pueden tener y que pueden cambiar el curso de las vidas y planes de las personas.

A continuación, te compartimos una serie de pasos para la toma de decisiones:

1. Identificar la necesidad de una decisión. Surge cuando se necesita cumplir un deseo o resolver una situación que causa incomodidad o cuando se quiere resolver un problema.
2. Pensar en las opciones. La creatividad de cada persona abrirá la posibilidad de pensar en varias formas de decidir.
3. Evaluación de alternativas. Es importante tener al menos tres opciones que puedan ayudar en la decisión, ordenarlas por importancia sirve para comparar los efectos que tendrían.
4. Seleccionar la mejor alternativa. De las tres opciones se requiere buscar información verificable, de fuentes basadas en evidencia y que den la mayor confianza, para elegir la que te dé mayores ventajas y satisfacciones.
5. Tomar la decisión. La decisión debe llevarse a cabo, y con el trabajo anterior es más probable que tenga más ventajas que desventajas o menos riesgos, dependiendo de lo que se decide.
6. Evaluación de la decisión. Mantenerse alerta de las emociones con el resultado de la decisión, para que se puedan identificar los efectos y si fueron positivos o negativos, para poder modificar algunos aspectos.

Tomar decisiones requiere de una autoestima fuerte, hay que tomar en cuenta que comunicar con claridad las necesidades y los deseos, y aprender a decir no a las presiones sociales, ayudará a tomar mejores decisiones.

Los factores que influyen en la toma de estas decisiones tienen un impacto de tipo individual, como factores que pueden ser protectores cuando “las circunstancias, características, condiciones y atributos facilitan al individuo lograr la salud integral”, o pueden ser de riesgo cuando los “atributos o cualidades de un sujeto o comunidad unidos a una mayor probabilidad de daño a la salud” (Rojas, en Gómez, 2008). Además, es importante tomar en cuenta el entorno que rodea a las personas. Por

ejemplo, en países desarrollados se ha demostrado la influencia de los mensajes que reciben las y los adolescentes de la familia, sus amigos, amigas, los medios de comunicación y el ambiente socioeconómico.

En el caso de las y los adolescentes, quienes se encuentran en esta etapa crucial del desarrollo, es necesario crear un pensamiento autónomo y criterio propio, que en el tema de la sexualidad pueda quitar su relación como un tema tabú o como una prohibición; que más bien se le relacione como algo cotidiano, que se debe llevar a cabo con responsabilidad y a su tiempo. Aunque esto es un trabajo que se debe realizar en las diferentes etapas del desarrollo humano, es verdad que en la adolescencia se presenta una necesidad de autonomía e independencia creciente, que debilita la eficacia de las normas y el control por parte de la familia; de esta manera, la comunicación y el brindar la información necesaria sobre sexualidad tomará un papel primordial en la vida sexual de las y los adolescentes.

Ejercer la sexualidad durante la adolescencia se vuelve un tema importante y uno para acompañar de cerca, porque, aunque hoy en día contamos con más información que en años anteriores, la población adolescente tiene encuentros sexuales a menor edad y con mayor riesgo, lo que vuelve este tema un asunto prioritario, para ser considerado en materia de salud, derechos humanos, educación y educación de la sexualidad.

Algunos de los elementos que se pueden convertir en factores de riesgo que enfrentan las y los adolescentes son:

- Cambios biológicos.
- Desarrollo cognitivo, psicosocial y afectivo-emocional.
- La familia.
- El grupo de iguales (amigas y amigos).
- El consumo de alcohol y otras drogas.
- Falta de educación sexual.
- Los medios de comunicación.

En cuanto a los cambios biológicos, la propia sensación o el sentimiento de adultez puede ser un factor de riesgo, pues se puede tener la idea de ser una persona lista para encuentros sexuales, sin necesidad de previa información o planeación.

En el desarrollo cognitivo, psicosocial y afectivo-motivacional, identificamos claramente cómo se encuentran en un proceso intenso de desarrollo del cuerpo y la identidad, lo que posiciona a las y los adolescentes en un estado de vulnerabilidad, pues también se busca la separación de su familia para estar con sus pares. Además, en esta etapa la persona adolescente no tiene mucha dimensión de las consecuencias de sus actos, lo que la vulnera aún más.

Si bien la familia no debería ser un factor de riesgo, se considera como tal, sobre todo cuando papá y mamá son personas ausentes o autoritarias, que no tienen

buena comunicación con sus hijas e hijos, lo que hace que las y los jóvenes se alejen y omitan la comunicación parcial o completa; además, en algunas familias hasta el día de hoy hablar de sexualidad no es opción; esto afecta el plan de vida y la toma de decisiones de la persona adolescente.

En cuanto al grupo de iguales, se convierte en un foco importante que atender y vigilar, ya que las y los adolescentes suelen pasar mucho más tiempo con sus pares, con quienes se identifican y buscan su aceptación. Esta interacción suele generar mucha influencia, que puede ser un riesgo cuando se comparten ideas confusas, información errónea o incompleta sobre sexualidad, o se plantean retos de alto riesgo para mantener su pertenencia al grupo.

Un dato necesario a recalcar es que, en general, el consumo de alcohol y otras drogas no es opción para la toma de decisiones y mucho menos en cuestión sexual; por ejemplo, el consumo de sustancias se vuelve un tópico complejo en la etapa adolescente, donde las y los jóvenes son más vulnerables, debido a que aceptan consumir alcohol o drogas para obtener la aceptación de los pares; esto puede colocarles en situaciones incómodas o peligrosas, ya que el alcohol, al ser un “desinhibidor”, facilita encuentros sexuales, lo que les pone en riesgo no sólo de un embarazo, sino también de adquirir alguna infección de transmisión sexual.

En cuanto a la falta de educación sexual o lo poco recibido, queda claro que, por lo menos en nuestro país, aún falta mucho por hacer. Si bien existen especialistas, instituciones y organizaciones que se dedican a promover la educación integral de la sexualidad en distintos medios, donde debería estar es principalmente en las aulas y al alcance de toda persona adolescente; si de por sí en esta etapa preguntar se torna vergonzoso, la comunicación a veces en casa no es la mejor y mucho menos en la escuela, lo que ocasiona que la información sobre sexualidad llegue de los pares, lo que coloca en una situación espinosa a las y los adolescentes a la hora de tomar decisiones.

Asimismo, los medios de comunicación juegan un papel importante en la persona adolescente, pues el bombardeo de mensajes es impresionante y casi imposible de asimilar y manejar. Los distintos medios que se consumen día a día están cargados de contenido valorativo, es decir prejuicioso y llena de mitos, donde se carece de información científica.

Es verdad que se puede encontrar información útil y científica, que ayuda a desmitificar, pero también debe existir una guía que diga si esa información es la indicada. El riesgo de los medios de comunicación radica en que se convierten en un modelo a seguir, sobre todo si no se ha trabajado con la autoestima y el autoconcepto de las y los jóvenes.

Por ello, la importancia de trabajar la autoestima, de aprender sobre comunicación asertiva, de obtener información de distintos temas para elegir con conciencia, etcétera; todo ello ayuda a cualquier persona a tener mucho más claro el plan de vida y resolver de mejor manera las dificultades o contradicciones en las disyuntivas

para la toma de decisiones que se presenten a lo largo de la vida, particularmente durante la adolescencia. Además de reafirmar la importancia que la familia o las y/o los cuidadores primarios tienen para convertirse en factores de protección, al ser la principal fuente de apoyo, al promover la unidad y buscar sentido ante las situaciones difíciles que suceden.

Un tema fuertemente relacionado con la adolescencia y el plan de vida es la violencia, comportamiento que se aprende y normaliza conforme crecemos. Esto es un enorme foco rojo que muchas veces se pasa por alto y no se logra detectar; a raíz de ello vemos distintos tipos de violencias en sus distintas modalidades, lo que coloca a cualquier persona en riesgo y en una situación confusa para poder elegir entre distintas opciones. No es para menos tener altos índices de violencia contra las mujeres, que suele iniciar en la etapa adolescente, lo cual también limita la capacidad de decisión, sobre todo si la violencia es psicológica, ya que se arraiga en el inconsciente, lo que provoca un miedo irracional a tomar decisiones propias, sin el consentimiento de la pareja.

Es necesario subrayar que tomar una decisión, sin pleno conocimiento del daño que se puede causar a sí mismo, misma o a otras personas, se convierte en un riesgo para la salud de quien toma la decisión y de quienes le rodean. Por ello es importante tener en cuenta que todas las decisiones que se tomen a lo largo de la vida tienen un impacto importante en las personas y en el medio en que nos desenvolvemos.

Te compartimos un ejemplo para explicar este punto anterior. Si en una relación sexual se decide no usar condón, en definitiva, se pone en riesgo la salud propia y, por supuesto, la de la otra persona; mucho más si nunca se han realizado alguna prueba de infecciones de transmisión sexual o si pasó un tiempo de la última vez que se las realizaron; también puede darse un embarazo que en ese momento no es deseado, en donde ambas situaciones impactan y vulneran principalmente en la vida de las personas del ejemplo, pero también en la de las personas a su alrededor. En este punto podrías invitar a las personas a que compartan como este ejemplo impacta en la vida de las personas alrededor de la pareja del ejemplo; es decir, que piensen y compartan cómo estos resultados pueden afectar a la familia, las amistades y otras redes de apoyo de la pareja del ejemplo mencionado; no con la intención de dramatizar, si no de entender que las decisiones impactan positiva y negativamente en quienes nos rodean.

En muchas ocasiones se da el caso en el que con plena conciencia algunas personas tienen encuentros sexuales desprotegidos, aunque sepan las consecuencias que esto conlleva, lo cual no es que se esté en un error, sino que lo que se espera de manera social es que se asuman las consecuencias, pues se hizo de manera consciente. Lo que implica que la persona deberá ser responsable de una u otra forma.

La palabra responsabilidad, según la RAE (2021), en su carta acepción, significa la “capacidad existente en todo sujeto activo de derecho para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente”. Es decir, se espera que todos los seres humanos actuemos con responsabilidad, pues al vivir en una sociedad civilizada y con normas, se desea que las personas tomen sus decisiones, con base en el pleno conocimiento de las consecuencias, lo que se puede tornar lejano o hasta aburrido, con respecto a la responsabilidad, porque en la adolescencia se aprende a discernir entre lo que es adecuado y no: se ensaya la toma de decisiones.

El término de responsabilidad también nos puede remitir al conocimiento de lo que las leyes dictan. Cada estado tiene su propio código penal, por lo que no en todas partes de la república mexicana seremos juzgados, juzgadas, de la misma manera. Conocer los derechos humanos y los derechos sexuales y reproductivos nos ayuda a saber a qué deberíamos tener acceso.

Por ejemplo, de acuerdo con el Reglamento de la Ley General de Población, en su Artículo 18, la educación y la información sobre planificación familiar “deberán dar a conocer los beneficios que genera decidir de manera libre y responsable sobre el número y esparcimiento de los hijos y la edad para concebirlos. Asimismo, deberán incluir la orientación sobre los riesgos a la salud que causen infertilidad y las estrategias de prevención y control”.

También la Norma Oficial Mexicana NOM-005-SSA2-1993, de los servicios de planificación familiar, menciona que queda claro que la edad no constituye una contraindicación médica para otorgar métodos anticonceptivos a las y los adolescentes. Todos los métodos –temporales, naturales, de emergencia, además de los métodos permanentes– pueden ser apropiados para este grupo.

La NOM 047-SSA2-2015 es una Norma Oficial Mexicana expedida por la Secretaría de Salud Federal, que establece los criterios, especificaciones, directrices y características aplicables para la atención integral a la salud de las niñas, niños y adolescentes de 10 a 19 años, con perspectiva de género, pertinencia cultural y respeto a sus derechos humanos. La atención integral regulada por la NOM-047 incluye la provisión de servicios de salud sexual y reproductiva, reconocidos por la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, como servicios que deben ser brindados por el Estado mexicano para garantizarles el más alto nivel de salud posible.

Además, es importante tener presentes los derechos sexuales y reproductivos que aparecen en la *Cartilla de derechos sexuales de adolescentes y jóvenes*, que se han tratado previamente. Solo por mencionar algunas leyes que protegen a las y los adolescentes; para que suceda, es muy importante que los podamos dar a conocer y fortalecer su poder para hacerlos valer.

Para este punto, te sugerimos hacer una actividad con las personas; podrías proyectar o escribir la siguiente frase: “la información es poder” y permitir que puedan expresar qué es lo que entienden con esa frase y para qué les puede servir en el marco del ejercicio de su sexualidad.

¿Recuerdas alguna decisión que te haya sido difícil de tomar? ¿Pensaste en las consecuencias? ¿Pensaste en tus seres queridos? ¿Pensaste en si afectaba tu plan de vida o el de ellas y ellos?

Anota en el recuadro tus reflexiones:

Después de que hayas contestado tus anotaciones sobre estas preguntas, queremos invitarte a reflexionar si esa decisión pudo haber sido diferente, si alguien hubiera estado más presente contigo. Imagina ese escenario y piensa en las maneras en las que puedes ser ese “alguien” que haga algo diferente con las personas con las que compartirás estos espacios de reflexión.

Habilidades de comunicación, rechazo y negociación

En este espacio podrás tener presente conceptos claves para el desarrollo de las personas, como comunicación verbal, comunicación no verbal y el concepto de asertividad.

Te ofrece elementos a través de los cuales podrás orientar el análisis sobre cómo afecta el tipo de comunicación a la vivencia plena y disfrutable de la vida sexual de las y los adolescentes.

Asimismo, hablará sobre cómo ejercer normas de género saludables, donde se fomente una mejor comunicación, una mejor imagen corporal y alta autoestima, y una reducción de los riesgos sexuales, al entender las habilidades de la vida y de negociación para alcanzarlo.

En nuestro día a día, la comunicación es parte fundamental para la interacción con otras personas en distintas circunstancias. Nos comunicamos todo el tiempo, en casa, en el trabajo, en la escuela, en las redes sociales, cuando jugamos, cuando tenemos un problema, cuando estamos felices, cuando queremos saber algo, etcétera. Además, nos comunicamos de distintas formas; por ejemplo, cuando empleamos señas, en las redes el uso de los emoticones o cuando utilizamos palabras que sólo determinado grupo de personas lo entienden o cuando hablamos con personas de distintas edades, en todas estas formas es importante tener claridad de lo que se quiere decir, así como saber respetar lo que la otra persona quiere o no.

Para esto es necesario aprender a identificar la comunicación verbal y la no verbal, pues en el ejercicio de la sexualidad ambas son fundamentales:

Verbal: al uso de la lengua, tanto oral como escrita, es a lo que llamamos comunicación verbal.

No verbal: se conforma de todos aquellos mensajes que transmitimos independientemente de las expresiones lingüísticas, aunque la mayoría de las veces como su complemento. Los movimientos del cuerpo, los gestos, las posturas y todo aquello que contenga un mensaje, deliberada o involuntariamente transmitido, son algunos ejemplos de esa forma de comunicación.

Con lo anterior, se puede generar la pregunta: ¿por qué se vuelve un factor importante saber sobre comunicación verbal y no verbal en el ejercicio de la sexualidad? Veámoslo con un ejemplo para las y los adolescentes.

Dos personas se gustan y con la convivencia se gustan mucho más, tanto que comienzan una relación que los lleva a primero besarse y en algún punto empiezan las caricias, pero una de las dos personas se siente incómoda con cierto tipo de caricias, por lo que empieza a mostrar una actitud evasiva, voltea la cara, no sonríe, comienza a hablar de otra cosa o se levanta del lugar en el que está, ¿qué realiza? Con el lenguaje no verbal comunica que siente incomodidad.

Si no podemos identificar la comunicación verbal y no verbal en estas situaciones, los encuentros sexuales de este tipo no serán placenteros, sino todo lo contrario y muchas veces es violencia.

Por esto, debemos acompañar a las personas a reconocer, de primera instancia, sus estrategias de comunicación verbal y no verbal, para que trabajemos el tema de asertividad, que consiste en expresar lo que se cree, siente y desea de forma directa y honesta, al hacer valer los propios derechos y al respetar los derechos de las demás personas.

Por esto es importante que las personas aprendan a comunicarse de manera asertiva en prácticamente todas las situaciones de la vida, pues también es una forma de protegerse al decir un firme sí o un determinante no.

Al practicar la comunicación asertiva, damos pie a construir otras reflexiones, ya que ayuda a reconocer cómo las normas de género impactan al comunicarnos con las demás personas, ya que socialmente hay diferencias sobre lo que se piensa de una mujer o un hombre, en relación con la comunicación. Por ejemplo, si un chico se atreve a decirle a una chica que le gusta, muy probablemente sea visto como valiente, pero en muchos contextos si una chica hace exactamente lo mismo con un chico, lo más seguro es que la tachan de ser una "fácil", "buscona", etcétera. Nuestra labor como replicadores, replicadoras de esta información es llevar a los grupos a las reflexiones, en torno a estos estereotipos de género para que puedan resignificarse y dejen de multiplicarse y normalizarse en nuestra cultura.

Según una investigación del *National Sexual Violence Resource Center* (2012), las normas de género más sanas y menos restrictivas pueden favorecer que las personas se expresen como realmente son y permitan la misma expresión para otras, lo que genera relaciones de respeto e interacciones sexuales saludables.

El mismo estudio habla de ejercer normas de género saludables, como:

- 1. Mejorar la comunicación:** es decir, al no tener parámetros tan rígidos sobre lo que debe ser el hombre y la mujer, se propiciará que las personas se expresen con mayor libertad y afirmación. Al seguir este tipo de parámetros, "la comunicación en las relaciones y en las interacciones sexuales podrían ser más efectivas".

2. **Mejorar la imagen corporal y la autoestima:** el desarrollar normas de género menos rígidas que permitan la expresión de diversos tipos de cuerpos e ideas sobre quién es atractivo, atractiva, permitiría que “las personas se sintieran bien respecto a sí mismas y cómo lucen”.
3. **Eliminar los mensajes “mixtos”:** establecer normas de género menos restrictivas propiciarían una mirada justa e igualitaria de la sexualidad, en lugar de una dividida según el género. Las mujeres tendrían la libertad de disfrutar su sexualidad tanto como los hombres; y los hombres tendrían la libertad de sentir y expresar sus emociones tanto como las mujeres.
4. **Proveer equilibrio y una conducta sexual respetuosa:** es importante que todos los géneros se comporten de una manera respetuosa hacia los derechos de otras personas. La conducta tiene que ser asertiva, no violenta.
5. **Reducir los riesgos sexuales:** si a todos los géneros se les enseñara a ser asertivos y comunicativos, en torno a la sexualidad y la salud sexual, generaría interacciones sexuales más seguras y consensuales.
6. **Apoyar a las personas LGBTQIA+:** si las normas de género fueran menos restrictivas, probablemente se reduciría el amedrentamiento, en función de la orientación sexual y la expresión de género. Todas las personas tienen derecho a ser quienes son y a que se les trate con respeto.

Es importante contar con la red de apoyo que hemos mencionado anteriormente, y que puedan estar las personas importantes, que apoyan y cuidan de sus relaciones; en el caso de los y las adolescentes, que en esta red se puedan integrar los padres, las madres y/o cuidadores principales y podamos promover una comunicación saludable. Para fortalecer esa comunicación saludable, mencionamos algunas recomendaciones:

- Mandar mensajes claros; por ejemplo, muchas veces los padres, las madres y los cuidadores dicen “pórtate bien”, al dejar muy ambiguo y amplio a qué se refieren; al mandar un mensaje claro y decir específicamente lo que se espera, la persona receptora del mensaje puede entenderlo con claridad y hacer lo que se espera.
- Dejar los reproches de lado; cuando hablamos de un tema hay que enfocarnos en ese y no en conflictos anteriores.
- Es importante que cuando comunicamos algo, dejemos que la otra persona pueda darnos retroalimentación de lo que se habla o su punto de vista, estar con la perspectiva y los oídos abiertos a la escucha e incluso a la negociación.
- La comunicación eficaz y saludable es corresponsabilidad de ambas personas que están involucradas en la comunicación, por lo que es importante recordar que, así como es importante expresar las emociones, también lo es el escuchar a las otras personas y fortalecer la comprensión.

Como mencionamos anteriormente, la comunicación saludable está acompañada de negociación, lo cual quiere decir que en una escucha asertiva puedo escuchar y validar las emociones de la otra persona, pero también puedo reconocer que lo que nos dice tal vez sea algo con lo que no coincidamos o se malinterprete y queramos aclarar las cosas, estas situaciones nos pueden llevar a establecer una comunicación abierta que nos lleve a encontrar en la negociación los puntos de acuerdo para compartírnos.

Para lograr una comunicación asertiva es importante tener en cuenta lo siguiente:

- Evitar generalizar usando palabras como: "siempre", "nunca" ...
- Tratar de enfocarse en el conflicto o conducta que se trate.
- Recordar que los gritos o levantar la voz no invitan al diálogo; si esto es acompañado de ira, se pueden decir cosas que en realidad no se quieren decir.
- Evitar la ironía.
- Asegurarse de tener tiempo para hablar de dicho tema, no mostrarse impaciente o sin tiempo para abordarlo.
- Sin interrumpir los turnos de quién habla.

Recordemos que la comunicación asertiva les permitirá a las personas expresar sus necesidades y límites; lo vemos en un ejemplo: imagina que en el grupo de amistades de un adolescente existen algunas personas que ejercen presión para que todas y todos tengan relaciones sexuales, tal vez esta presión pondrá en intranquilidad a algunas personas del grupo y el adolescente ya ha aprendido que tiene derecho a expresar su opinión y puede hacerlo de una manera respetuosa y calmada, por lo que probablemente podrá poner un alto a esas presiones, al explicar cómo algunas personas pueden no sentirse preparadas e incómodas, y que es importante respetar las decisiones y los tiempos de cada integrante del grupo; además, si conoce sobre el consentimiento, podrá invitar a sus amistades a que pregunten si las y los demás se encuentran lo suficientemente cómodos para hablar de esos temas o preferirían cambiar de plática.

Las habilidades para la vida son las capacidades y destrezas en el ámbito socioafectivo de las personas, habilidades sociales, cognitivas y de manejo de emociones que les permiten enfrentar con éxito las exigencias, demandas y desafíos de la vida diaria, actuando competentemente y contribuyendo al desarrollo humano (Corrales, Quijano y Góngora, 2017).

En la revista *Enseñanza e Investigación en Psicología*, Corrales, Quijano y Góngora (2017) describen un enfoque de habilidades para la vida, que permite el desarrollo de aptitudes para el desarrollo personal y enfrentar retos. Estas incluyen:

- Habilidades sociales e interpersonales, incluidas las de comunicación, rechazo, agresividad y empatía.
- Habilidades cognitivas, como toma de decisiones, pensamiento crítico y autoevaluación.
- Habilidades necesarias para el manejo de emociones como el estrés y el aumento interno de un centro de control.

Desarrollar habilidades para la vida sirve para prevenir encuentros sexuales desprotegidos, uso y abuso de drogas, descontrol de ira, deserción escolar, violencia, abuso sexual, entre otras.

Como hemos mencionado, la toma de decisiones es más asertiva cuando podemos comunicarlo con personas que nos pueden ayudar y guiar a encontrar la decisión más apropiada para nuestra salud y bienestar. Uno de los mayores retos como replicadores es que promovamos la comunicación abierta dentro de la familia y/o espacios seguros con cuidadores a su cargo; existen investigaciones con adolescentes, donde “se ha encontrado que la frecuencia con la que ellas y ellos se comunican con sus padres sobre diversos temas de sexualidad, se asocia positivamente con la intención de usar condón en la próxima relación sexual, pero no con la intención de tener relaciones sexuales” (Frías *et. al.*, en Robles *et. al.*, 2011). Por otro lado, se ha encontrado que los predictores de la frecuencia del uso del condón en adolescentes con pareja regular son el poder hablar con la pareja sobre el uso del condón, así como al adoptar “un estilo de colaboración-equidad al momento de negociar” su uso (Robles y Díaz-Loving, en Robles *et al.*, 2011). Es decir, que normalizar hablar de sexualidad, proveerá a las personas de las herramientas necesarias para comunicarse y reconocer lo que les gusta y lo que no, poder sentirse con el derecho a decir que no y también poder entablar una comunicación que invite a la negociación. Porque, como mencionan Rivera y Proaño (2017), al dejar de lado el conocimiento fisiológico y biológico de la sexualidad, es más trascendental aportar con herramientas que permita la toma de decisiones referente a la responsabilidad sexual.

Todas estas son herramientas que entre más las pongamos en práctica, nos permitirán prevenir y desarrollar la capacidad de afrontar y solucionar situaciones que pudieran afectar nuestro el plan de vida.

Para cerrar este subtema, reflexionemos en conjunto: ¿cómo evaluarías tus habilidades para comunicarte con las y los demás? ¿Crees que tienes claridad en las ideas y emociones que transmites y comunicas? ¿Consideras que le das un lugar a lo que las otras personas te comunican? Si pudieras mejorar tus habilidades de negociación ante algún conflicto, ¿cómo le harías para hacerlo mejor? Después de haber contestado estas preguntas, date un momento para reflexionar y darte cuenta de que en la medida en la que puedas mejorar tus habilidades de comunicación, serás un mejor, una mejor, acompañante para otras personas.

Alfabetización mediática y sexualidad

En este espacio podrás tener presente explicaciones sobre temas claves para el desarrollo de las personas, como medios de comunicación, internet y pornografía.

Reconocemos conceptos que te permitirán darle un nombre a diferentes situaciones y problemáticas que tiene sexualidad, debido al mal uso de los medios de comunicación.

Te ofrece elementos, a través de los cuales podrán orientar el análisis sobre cómo afecta el consumo de pornografía a la vivencia plena y disfrutable de la vida sexual

Igualmente, hablará cómo evitar consumir o ser víctima de información no adecuada o no científica al actualizar internet.

Desde su aparición, los medios de comunicación han formado parte fundamental para comunicar todo lo que acontece en el contexto socio-cultural que se vive. El nacimiento de cada medio de comunicación ha llegado para sumar y aportar una manera más pronta para llevar o recibir la información. Pese a que se creía que con la llegada del internet, desaparecerían la radio, la televisión y la prensa, si bien no desaparecieron, la información ahora es mucho más pronta.

Antes del internet los medios convencionales eran los que marcaban la pauta, no sólo de lo que se quería informar, sino también de cómo llegaría esta información y a qué público. Definitivamente los modelos a seguir que hemos visto en los medios de comunicación no existirían si no fuera gracias a la publicidad, la cual vio y ven áreas de oportunidad para crear en las personas necesidades que en realidad no existen.

No es de extrañar que tanto en los inicios de los primeros medios de comunicación, como en la actualidad, con la facilidad de acceder a internet, tengamos modelos a seguir en la moda, en la música, en belleza, en comida, etcétera.

Los medios de comunicación constantemente bombardean con estereotipos de género ,y por supuesto de belleza; muchas veces las personas adultas pueden no ser tan susceptibles a estos mensajes, pero definitivamente en la adolescencia se es más vulnerable a la influencia de estos mensajes, la cual puede tener un impacto en lo que las y los adolescentes consideran importante que mujeres y hombres hagan, en cómo deberían verse físicamente, al llevar a conductas que puedan causar discriminación, falta de respeto y actitudes superficiales, con relación a las vinculaciones afectivas y el autoconcepto.

En la investigación realizada por Martell *et. al.* (2018), hecha con adolescentes sobre el impacto que tienen los medios de comunicación en la construcción de sus representaciones sociales ante la sexualidad, se observa en el discurso que la publicidad y los medios de comunicación de masas orientan, a través de mensajes (eróticos), y que son agentes socializadores potentes en la construcción de las representaciones relativas a las relaciones sexuales de las y los adolescentes. Los resultados muestran cómo los modelos y estereotipos dirigen las formas de comportamiento en las y los adolescentes. Además, en los ámbitos social, comunicacional y conversacional, las tecnologías de la información han trazado una ruta orientadora de las relaciones de los individuos.

Según los datos de la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares, 2018:

- 65.8% de la población de seis años o más en México es usuaria de internet.
- 18.3 millones de hogares (52.9% del total nacional) disponen de conexión a internet.
- 95.1% de los usuarios con estudios de nivel superior se conectan a la red, así como 54.9% de los que tienen estudios de educación básica.

Las principales actividades realizadas en Internet durante 2018 fueron:

- Para entretenimiento (90.5%).
- Para comunicarse (90.3%).
- Para obtener información (86.9%).
- Otras. como para apoyar la educación/capacitación y acceder a contenidos audiovisuales, registran porcentajes del 83.6 y el 78.1%, respectivamente.

Así, nos damos cuenta de que el internet se ha convertido en una herramienta de dos filos; por un lado, nos brinda “toda la información” que queremos saber (o casi toda) de manera inmediata; por el otro, esa información puede no ser veraz, oportuna o responsable.

Sin embargo, no hay que perder de vista que el internet es un medio más de comunicación y, como tal, se puede poner en duda toda la información que venga de este medio. Hoy en día hay muchas campañas que nos invitan a verificar la información.

Pero ¿cómo podemos lograrlo? Al confirmar la fuente, investigar más allá de lo que dice la nota, para que de esta manera se pueda evitar la transmisión de mensajes erróneos que podrían potenciar la desinformación y los mitos.

Como hemos visto, los medios de comunicación son una fuente de información y de modelos a seguir. Las estadísticas se inclinan hacia lo digital y, específicamente,

hacia el internet; por ello es mucho más fácil encontrar temas relacionados con la sexualidad y, por supuesto, permite hallar muchos contenidos no científicos al respecto; lo delicado es no contrastar o comparar la información con otras fuentes veraces.

Un tema que se puede encontrar en internet, y que está relacionado con la sexualidad, es la pornografía, que si bien su función es la excitación de quienes la miran, el consumirla puede generar falsas ideas sobre los encuentros sexuales o generar altas expectativas, imposibles o violentas sobre el encuentro sexual, además de que no se abordan temas relevantes y relacionados sobre la salud sexual, el placer, el consenso y la diversidad de cuerpos humanos, lo que genera los siguientes efectos adversos:

- La pornografía, además de crear una idea falsa de los cuerpos o de actitudes negativas y de desigualdad entre las personas, genera una idea equivocada sobre que las mujeres deben ser sumisas y pueden ser vistas como objetos que se pueden utilizar o golpear para luego desechar.
- Para algunas personas, la pornografía les hace tener una falsa idea de que este tipo de encuentros que se presentan, deberían ser así en la vida real, al dejar de lado que es una película y, por supuesto, ficción. Esto se convierte en un riesgo al final del día, pues al repetir patrones sin previa información, ponemos en riesgo nuestra salud sexual.
- Además, hay que agregar que la pornografía ha normalizado muchas conductas sexuales de riesgo, como el hecho de no usar un condón o tener un encuentro sexual con distintas personas sin usar protección.
- La pornografía generalmente normaliza la violencia de género, en la mayoría de las escenas se muestra violencia contra la mujer, al hacer creer que lo disfrutan e incluso la piden.
- Otra influencia negativa es cómo refuerza los estereotipos de los cuerpos, vemos en la mayoría del material a mujeres con cuerpos esbeltos, curvas muy marcadas y exuberantes, y a hombres con penes más largos o anchos que la media, lo que generalmente es resultado de intervención quirúrgica o trucos con la lente de las cámaras; estas imágenes lo que hacen es mermar la autoestima y buscar dichos modelos, e incluso generar algún desorden alimenticio.

Más allá de nombrar estos problemas que existen, un ejercicio interesante para hacer con las personas es dejar que sean ellas y ellos quienes reflexionen al respecto y mencionen las desventajas que pueden encontrar en la pornografía, para que exista una reflexión y un diálogo al respecto, al favorecer el pensamiento crítico y la escucha activa.

Hay que tener en cuenta que no sólo la pornografía nos muestra situaciones o personas poco realistas, los medios de comunicación y su publicidad lo hace;

podrías pedirle al grupo que se ponga a pensar y reflexionar sobre estos mensajes. Puedes pedir a las personas que recuerden varios comerciales que han visto y que les han llamado la atención, para empezar a hacer una clasificación de los comerciales que ellas y ellos creen que van dirigidos a las mujeres o a los hombres, y reflexionen del porqué lo consideran así.

El análisis puede continuar al tomar alguno de los ejemplos que expongan para preguntarse sobre lo que creen que esos comerciales transmiten, cuál es la función de las personas y sus roles de género en los mismos, y cuáles son los mensajes que comunican y refuerzan.

¿Cómo podríamos abordar con las personas el tema de los medios de comunicación y el análisis de lo que comunican?

Analizar el contenido de los que se mira cotidianamente, puedes realizar alguna actividad en donde invites a las personas a platicar sobre sus programas o canales favoritos y qué es lo que miran, que platiquen de su contenido y después puedan responder a las siguientes preguntas:

- ¿Creen que es contenido apropiado para la edad que tienen? ¿Por qué?
- ¿Qué enseñanzas nos dejan estos programas?
- ¿Es contenido que pudiéramos ver y comentar en familia para reflexionar sobre él?

Recordemos que, aunque los medios de comunicación son para informar, también son espacios que contienen mucha desinformación, mensajes violentos, estereotipos de género y de belleza, consumismo, ideas irreales de la sexualidad y de los encuentros sexuales, etcétera; estas características los ponen en riesgo y atentan contra su autoestima, autopercepción y no ayuda a tomar decisiones asertivas para el ejercicio de una sexualidad libre e informada.

Algunos de los riesgos que existen en internet, especialmente para las y los adolescentes son:

Trata de personas: su definición se encuentra en el artículo 3 del “Protocolo para prevenir, reprimir y sancionar la trata de personas” y se complementa con la Convención de las Naciones Unidas contra la delincuencia organizada transnacional (2000), conocido como “Protocolo de Palermo”:

Por trata de personas se entenderá la captación, el transporte, el traslado, la acogida o la recepción de personas, recurriendo a la amenaza o al uso de la fuerza u otras formas de coacción, al rapto, al fraude, al engaño, al abuso de poder o de una situación de vulnerabilidad o a la concesión o recepción de pagos o beneficios para obtener el consentimiento de una persona que tenga autoridad sobre otra, con fines de explotación. Esa explotación incluirá, como mínimo, la explotación de la prostitución ajena u otras formas de explotación sexual, los trabajos o servicios forzados, la esclavitud o las prácticas análogas a la esclavitud, la servidumbre.

Pornografía infantil: para el Código Penal Federal, en el Artículo 183-A:

Es el que posee, promueve, fabrica, distribuye, exhibe, ofrece, comercializa o publica, importa o exporta por cualquier medio incluido la internet, objetos, libros, escritos, imágenes visuales o auditivas, o realiza espectáculos en vivo de carácter pornográfico, en los cuales se utilice a personas de catorce y menos de dieciocho años de edad, será sancionado con pena privativa de libertad no menor de cuatro ni mayor de seis años y con ciento veinte a trescientos sesenta y cinco días multa.

Cuando el menor tenga menos de catorce años, la pena será no menor de seis ni mayor de ocho años y con ciento cincuenta a trescientos sesenta y cinco días multa. Si la víctima se encuentra en alguna de las condiciones previstas en el último párrafo del artículo 173, o si el agente actúa en calidad de integrante de una organización dedicada a la pornografía infantil la pena privativa de libertad será no menor de ocho ni mayor de doce años. De ser el caso, el agente será inhabilitado conforme al artículo 36, incisos 1, 2, 4 y 5.

Cyberbullying o acoso cibernético: Es la intimidación por parte de los pares a través de internet. Es decir, en muchos contextos cuando las y los adolescentes sufren algún tipo de acoso y/o *bullying* en la escuela, es muy probable que también lo sufra en las redes sociales, correo electrónico, etcétera; si no se atienden estos casos, las consecuencias pueden ser terribles, que van desde falta de autoestima, pensamientos suicidas, aislamiento o incluso suicidio.

Una manera de sensibilizar sobre este tema directamente a la adolescencia, es pedirles que mencionen los últimos memes que han visto y empezar una conversación en donde el objetivo sea darnos cuenta de cuántas personas en el mismo salón o grupo han visto el contenido que se menciona. De esta manera, después llegaremos a la reflexión de lo fácil que es viralizar un contenido en las redes y cómo algo que se menciona en ese espacio puede ser rápidamente compartido y puede herir a algunas personas fácilmente. Si en el contexto en el que te desenvuelves, las y los adolescentes no están en tanto contacto con las redes sociales, podrías hablar de su existencia, para que lo reflexionen y expresen sus ideas al respecto.

Acoso sexual: engloba cualquier comentario, gesto, acto o atención de carácter sexual, cuyo objetivo consiste en hacer daño, ofender o intimidar a otra persona. El acoso sexual se centra en cosas como el aspecto de la persona, las partes de su cuerpo o su orientación sexual; también abarca la difusión de rumores o de cotilleos de carácter sexual sobre otras personas.

Sexting / Nudes / Pack: consiste en el envío de fotografías, videos o textos con contenido explícitamente sexual. Si bien entre adultos es una forma de jugueteo sexual, entre menores de edad no lo es, pues dicho material puede acabar en manos equivocadas, como en personas que se dediquen a la trata de menores de edad, a la pornografía infantil o al abuso sexual; más adelante compartiremos un poco sobre la Ley de Olimpia, que en México nos protege de esos riesgos

Grooming significa en español preparar, aseo o acicalar; en internet un "groomer" es aquella persona que "acicala o peina" la zona y busca presas menores de edad, se hace pasar por su igual e incluso en sus perfiles falsos puede aparentar ser un o una adolescente, para así hacer amistad con la víctima y conseguir material sexual, trata de menores de edad o incluso lograr una violación.

Para todo esto una palabra clave es la privacidad, este punto puede marcar la diferencia, hablar de mantener datos personales privados brinda seguridad y enseña que nuestra vida personal no tiene o debe ser de dominio público, mucho menos en menores de edad, pues su integridad se pone en riesgo.

Regresando a los otros medios de comunicación diferentes a los digitales, ¿te has puesto a pensar o reflexionar sobre los comerciales que vemos día a día en la televisión o en internet? Si observas bien, te darás cuenta que son comerciales con una clara diferencia entre hombres y mujeres, y con marcadas normas de género; por ejemplo, un comercial sobre algún detergente, por lo regular, ¿quién es el personaje principal, hombre o mujer? ¿Cómo se muestra al personaje, feliz o triste? ¿Cómo visten al personaje?...

Otro ejemplo, un comercial sobre desodorante para hombres, ¿cuál es el objetivo del desodorante? ¿Hay mujeres en el comercial? ¿Cuál es la función de las mujeres en este comercial?...

Son dos sencillos ejemplos de cómo la publicidad nos muestra estereotipos de género y normas a seguir; en la mayoría de las veces, se convierte en algo que es parte de un estilo de vida, por lo que es de suma importancia que cuestionemos los estereotipos y las representaciones incorrectas de la sexualidad.

Además, hay que exigir que los medios de comunicación adopten una perspectiva de género al momento de comunicar; poco a poco se han generado cambios en los mensajes que se proyectan en los medios, pero todavía no es suficiente.

Para finalizar, te dejamos las siguientes preguntas para que escribas en este espacio tus propias reflexiones al respecto. ¿De qué manera te han llegado a ti estos mensajes de los que hemos hablado? ¿Alguna vez has sentido la influencia de esos mensajes en la manera en cómo te comportas, lo que haces, quieres e incluso compras? ¿Cómo te imaginas que los medios de comunicación podrían influir positivamente en nuestro autoconcepto?

Anota en el recuadro tus reflexiones:

Cómo encontrar ayuda y apoyo

En este espacio podrás tener presente los elementos, a través de los cuales podrás orientar la búsqueda de lugares que permitan obtener información válida y veraz sobre la sexualidad.

También, mencionaremos sobre las páginas *online* institucionales que te pueden acompañar en el camino de la educación sexual.

Necesitar ayuda en algún punto de la vida de ninguna manera te hace débil; al contrario, te fortalece como ser humano, pues aprendes a reconocer cuando algo te rebasa. Además, al crecer con factores de riesgo se vive en más vulnerabilidad, por lo que es importante tener redes de apoyo con las que se pueda contar.

Una de las redes de apoyo es la familia; por ejemplo, mamá, papá, cuidadores o algún familiar al que se le tenga mucha confianza y se sepa que nos ayudará; en otras ocasiones pueden ser figuras como docentes, compañeros/compañeras de escuela o trabajo, personas de tu comunidad o vecinos, vecinas, entre otros.

Podemos definir redes de apoyo-vínculos afectivos como la capacidad humana de establecer lazos con otros seres humanos, estos vínculos se construyen y mantienen mediante las emociones. El amor representa una clase particularmente deseable de vínculo afectivo. Estos lazos de amor no solo se dan entre parejas, también se puede dar con la familia, amistades, personas conocidas. Lo que hace que sea diferente es la duración y la intensidad de este sentimiento (Secretaría de Salud del Distrito Federal, 2014).

Nuestros vínculos afectivos nos pueden salvar de distintas situaciones y ayudan a generar confianza y empoderamiento. En muchas ocasiones son nuestra familia, amigos, amigas, docentes, líderes espirituales u otros miembros importantes de nuestra comunidad los que nos pueden ayudar, pero creo que te podrás dar cuenta que a veces les falta la información o los recursos necesarios para ayudarnos en temas de sexualidad.

Para hacer uso de nuestra red de apoyo es importante reconocer cuándo pedir ayuda, ya que los riesgos se pueden presentar en distintas formas; por ejemplo, el uso de internet es un factor de riesgo, sobre todo si se carece de vigilancia o un sentido crítico hacia la web.

¿Dónde pedir ayuda?

En 2014 entró en vigor la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes y con ella el garantizar los derechos a nivel nacional. Su propósito principal es el de proteger el desarrollo pleno de la niñez y la adolescencia. Esta ley marca una diferencia y a partir de entonces, el gobierno y las asociaciones de la sociedad civil brindan apoyo en temas específicos para la adolescencia y para las personas que acompañan a las y los adolescentes.

A continuación, te compartimos datos de varias organizaciones que pueden dar información, ayuda y orientación para resolver las dudas y acompañarte con seguimientos de casos que se te presenten en la comunidad en la que replicarás esta información.

Organizaciones internacionales

* Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Es una agencia de la ONU que promueve los derechos y el bienestar de todos los niños y niñas del mundo. Su finalidad es eliminar la pobreza, desigualdad y discriminación, trabaja en coordinación con el gobierno y demás organizaciones de la sociedad civil.

Página web: <<https://www.unicef.org/es>>.

Teléfonos: N/A

* Save the Children México

Se enfoca en los derechos de las niñas y los niños para poder decidir por sí mismos, lucha para que tengan derecho a la participación, a la no discriminación, a la supervivencia y al desarrollo. Además, realizan intervenciones educativas orientadas a trabajar con los niños y niñas que viven en condiciones altas de marginación.

Objetivo.

Ningún niño o niña muera por causas prevenibles.

Todos los niños y las niñas aprendan mediante educación básica de calidad.

Tolerancia cero a la violencia contra niños, niñas y adolescentes.

Página web: <<https://www.savethechildren.mx/>>.

Teléfonos: 800 872 7692

Organizaciones gubernamentales en México

* Policía de Ciberdelincuencia Preventiva

Reportes de delitos, acosos, hostigamiento en internet. Información o solicitar pláticas informativas.

Servicio en la Ciudad de México las 24 horas y 365 días del año.

Teléfono: 52425100 Ext 5086

Correo Electrónico: <policia.cibernetica@ssp.cdmx.gob.mx>.

Twitter: @UCS_GCDMX #CiberneticaGCDMX

*** Los Servicios Amigables de las Unidades Médicas de la Secretaría de Salud en las 32 entidades federativas de México.**

Atención en materia de salud sexual y reproductiva a las y los adolescentes. Información, orientación, consejería, atención médica, atención psicológica, dotación de métodos anticonceptivos.

Directorio de las unidades por entidad federativa

<<https://www.gob.mx/censida/documentos/servicios-amigables-para-adolescentes-salud-sexual-y-reproductiva-de-adolescentes>>.

También puedes comunicarte al teléfono 20003400 y 20003500 Ext 59110

La consulta es gratuita.

*** Planificatel, asesoría telefónica para la prevención de embarazos, ejercer tu derecho a decidir de manera libre, responsable e informada.**

Llama sin costo al 800 624 64 64 desde cualquier parte del país. Horario de atención: lunes a viernes de 8:00 a 18:00 horas, sábados y domingos de 8:00 a 14:00 horas.

*** Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres)**

<<http://familiasysexualidades.inmujeres.gob.mx/>> es un portal que puedes compartir con tu familia y por supuesto puedes consultar sobre la prevención del embarazo adolescente.

*** Sistema Nacional de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes (SIPINNA) y el Programa Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes (PRONAPINNA)**

Es un Sistema de Protección Integral de los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes (SIPINNA), diseñado para la alineación, transversalización, diseño e implementación de la política pública con perspectiva de derechos humanos de la infancia y adolescencia en los órganos, entidades, mecanismos, instancias, leyes, normas, políticas, servicios y presupuestos a nivel nacional, local y municipal para respetar, promover, proteger, restituir y restablecer los derechos de las niñas, niños y adolescentes; y reparar el daño ante la vulneración de los mismos.

Página web: <<https://www.gob.mx/sipinna>>.

Teléfonos: 55 5242 8100

Recuerda que es importante que conductas y violencias como el abuso, el hostigamiento y el acoso deben ser reportados a una fuente confiable, ante cualquier abuso o maltrato es importante que no nos quedemos en silencio.

Organizaciones no gubernamentales de la sociedad civil y páginas web

* <https://www.youtube.com/channel/UCVQUNMHOEP3dypdm5YwFsyw>.

Es un canal de *youtube* en el que encontrarás tutoriales sencillos sobre la prevención del embarazo no planeado.

* <https://comolehago.org/>.

Es una página web con muchos recursos accesibles e informativos para ti. Si tienes dudas específicas sobre los derechos sexuales y no tienes a quien recurrir o te da pena preguntar, en la página puedes encontrar información verídica y basada en la ciencia sobre diversos temas.

* **Página de PARESS**

Información científica, confiable en materia de derechos sexuales y reproductivos.

<https://mexicovivo.org/paress/>.

* **Familias y sexualidades**

Es un portal que puedes compartir con tu familia y, por supuesto, puedes consultar sobre la prevención del embarazo adolescente.

Objetivo.

Brindar herramientas prácticas que apoyen sus esfuerzos para comunicarse y acompañar a las y los adolescentes en esta etapa crucial de sus vidas.

Página web: <http://familiasysexualidades.inmujeres.gob.mx/>.

Recuerda que este listado de organizaciones trabaja con todas las personas por igual, porque todas las personas tenemos derecho a recibir asistencia, la cual tiene que ser objetiva, libre de prejuicios, respetuosa, al alcance de todas y todos, así como confidencial y proteger la privacidad de las personas que acuden a los servicios.

Si vives en otro país de Latino América ¿conoces las organizaciones civiles e instituciones de gobierno a las que adolescentes y personas adultas pueden acudir para pedir ayuda? Puedes considerar pedir al grupo con el que trabajas, que hagan su propio listado.

Es importante subrayar, que el camino de la educación sexualidad es un trabajo de todas las personas; es decir, que debe ser integral y todas y cada una de las personas involucradas deben aportar su "grano de arena" para que la sexualidad entre las y los jóvenes y personas adultas sea libre e informada; nuestra parte es informarnos de manera científica y segura, además de ejercer y respetar los derechos humanos y sexuales de las personas con las que convivimos, y la otra parte del trabajo será de la familia, así como de las instituciones y organizaciones de la sociedad civil.

Para finalizar quisiéramos invitarte a una última reflexión: ¿qué crees que pasaría si no existieran todas estas instituciones y organizaciones de la sociedad civil que brindan ayuda, cómo sería?

Anota en el recuadro tus observaciones y haz un listado de por lo menos cinco personas o instituciones con quienes cuentas y podrías apoyarte.

Referencias

- Agencia de la ONU para los Refugiados (2020). *Valores humanos: lista de los 7 más importantes*. Disponible en <<https://eacnur.org/blog/valores-humanos-lista-los-7-mas-importantes-tc-alt45664n-o-pstn-o-pst/>>.
- Berríos-Valenzuela, Llarela y Buxarrais-Estrada, María Rosa (2013). "Educación en valores: análisis sobre las expectativas y los valores de los adolescentes", en *Educación y Educadores*, núm. 16(2), pp. 244-264. Disponible en <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=834/83428615003>>.
- CMDX (2014). *POR MÍ, POR TI, POR TOD@S*. Disponible en <http://saludsexualcdmx.mx/pdf/porti_pormi.pdf>.
- CNDH (2015). *Derechos y deberes de los usuarios de los servicios de salud*. México. Programa Especial de VIH/Sida y DDHH. CNDH: México.
- Consejo para prevenir y eliminar la discriminación en la Ciudad de México (2016). *Glosario de términos sobre igualdad y no discriminación*. Ciudad de México: COPRED.
- Corrales Pérez, Alejandra y Quijano León, Nayely K. y Góngora Coronado, Elías Alfonso (2017). "Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida", en *Enseñanza e Investigación en Psicología*, núm. 22(1), pp. 58-65. Disponible en <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=292/29251161005>>.
- Diario Oficial de la Federación (2004). "NORMA OFICIAL MEXICANA, NOM 005-SSA2-1993, De los Servicios de Planificación Familiar". Disponible en <<https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/doc/Programas/VIH/Leyes%20y%20normas%20y%20reglamentos/Norma%20Oficial%20Mexicana/NOM-005-SSA2-1993%20Planificaci%C3%B3n%20Familiar.pdf>>.
- Díaz, F. (2020). *Información para la acción: NOM-047-SSA2-2015. Atención a la salud del grupo etario de 10 a 19 años*. IPAS Cam: México.
- EDIAC (2012). *Alto a la trata de niños y jóvenes*. Disponible en <<http://www.porno/saber.ppj.mx>>.
- Inegi (2019). *ENDUITH 2018*. Disponible en <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2019/OtrTemEcon/ENDUITH_2018.pdf>.
- Figueroa, L. A. y Figueroa, L. (2017). "Conductas sexuales de riesgo en adolescentes desde el contexto cubano", en *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, núm. 21(2). Disponible en <http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942017000200020>.
- Gaeta González, Laura y Galvanovskis Kasparane, Agris (2009). "Asertividad: un análisis teórico-empírico", en *Enseñanza e Investigación en Psicología*, núm. 14(2), pp. 403-425. Disponible en <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=292/29211992013>>.
- Gallagher, K. E. y Parrott, D. J. (2011). "What Accounts for Men's Hostile Attitudes Toward Women? The Influence of Hegemonic Male Role Norms and Masculine Gender Role Stress [¿A qué se deben las actitudes hostiles de los hombres hacia las mujeres? La influencia de las normas hegemónicas sobre los roles de los hombres y el estrés masculino asociado a los roles de género]", en *Violence Against Women*, núm. 17, pp. 568-583. Disponible en <<http://vaw.sagepub.com/content/17/5/568.short>>.
- Gómez, E. (2008). "Adolescencia y familia: revisión de la relación y la comunicación como factores de riesgo o protección", en *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, núm. 10(2). Disponible en <<https://www.redalyc.org/pdf/802/80212387006.pdf>>.
- Gómez, M. M. (2018). "Embarazo adolescente en México: riesgos, retos y expectativas", en Baca, T. N., *Juventudes, género y salud sexual reproductiva*. Ciudad de México: Gedisa.

- Lescaille Riverí, Bismarys, y Odelín Veranes, Dayamí, y González, Maritza, y Alfonso Aguilera, Katia, y Arencibia Álvarez, Alina (2009). "Valoración de la sexualidad en la adolescencia a partir de los estereotipos sexuales", en *MEDISAN*, núm. 13 (2) Disponible en <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3684/368448452020>>.
- Martell, N et. al. (2018). "La sexualidad en adolescentes desde la teoría de las representaciones sociales", en *Psicología y Salud*, núm. 28 (1). Disponible en <<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2545/442>>.
- Martell Martínez, N., Ibarra Espinosa, M., Contreras Landgrave, G. y Camacho Ruiz, E. (2018). "La sexualidad en adolescentes desde la teoría de las representaciones sociales", en *Psicología Y Salud*, núm. 28(1), pp. 15-24. Disponible en <<https://doi.org/10.25009/pys.v28i1.2545>>.
- Martínez Lozano, Consuelo Patricia (2005). "El esquema cultural de género y sexualidad en la vida cotidiana. Una reflexión teórica", en *Culturales*, núm. 1(2), pp. 30-62. Disponible en <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=694/69410202>>.
- National Sexual Violence Resource Center (2012). *Es hora... de hablar sobre las normas de género*. Disponible en <https://www.nsvrc.org/sites/default/files/SAAM_2012_Es-hora-de-hablar-sobre-las-normas-de-genero.pdf>.
- Pérez Fernández y Fonseca Hernández (2011). "Libertad y responsabilidad en la vida sexual de los jóvenes universitarios", en *Revista Digital Universitaria*, núm. 12(11), pp. 1-19. Disponible en <<http://www.revista.unam.mx/vol.12/num11/art109/index.html>>.
- Preinfalk, F. (2018). "Salud sexual y reproductiva de la población estudiantil universitaria en Costa Rica", en Baca, T. N., *Juventudes, género y salud sexual reproductiva*. Ciudad de México: Gedisa.
- Real Academia Española (2021). *Diccionario de la Lengua Española*. Disponible en <<https://dle.rae.es>>.
- Rivera, F. D. y Proaño, L. E. (2017). "La Influencia de los Pares y la Familia en el Inicio de la Actividad Sexual en Adolescentes", en *Revista Acadêmica São Paulo*, núm 5, pp. 6.
- Robles et. al. (2011). "Conocimientos sobre VIH/Sida, comunicación sexual y negociación del uso del condón en adolescentes sexualmente activos", en *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, núm. 14, (4) Disponible en <<https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi114q.pdf>>.
- Santa, G. L., (2010). *Taller de comunicación humana*. México: CCH-Azcapotzalco, UNAM.
- SEDESOL (2014). *Informe de Monitoreo de País sobre la Explotación Sexual Comercial de Niños, Niñas y Adolescentes*. Disponible en <<http://ecpatmexico.org.mx/pdf/publicaciones-editoriales/INFORME%20DE%20MONITOREO%20DE%20PAIS%20ESCNNA%20MEXICO.pdf>>.
- Vázquez, D. P. (2012). *Guías para el debate. ¿Qué es la perspectiva de juventud?* México: Espolea A.C.
- World Health Organization (2015). *Desarrollo en la adolescencia*. Disponible en <https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/>.
- Zepeda-Hernández, Sergio, y Abascal-Mena, Rocío y López-Ornelas, Erick (2015). "Emociones: factor de cambio en el aprendizaje", en *Ra Ximhai*, núm. 11 (4), pp. 189-199. Disponible en <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=461/46142596013>>.

Cualquier contenido de los cursos de esta plataforma puede ser reproducido sin permiso de los autores o editores, siempre y cuando se dé crédito a la publicación, se distribuya gratuitamente y no se altere o edite el texto al punto que se distorsionen las ideas o contenidos de la misma.

La reproducción parcial o total del contenido está expresamente permitida para fines educativos que beneficien a la población en general para la preservación de su salud sexual y su bienestar.

La divulgación en medios impresos, electrónicos y entre dispositivos, es de ayuda para compartir la información que crees más relevante para la salud de tus seres queridos, familiares, amigas, amigos y parejas sexuales; sobre todo en lo concerniente a temas difíciles de hablar. No dejes pasar el tiempo.

La opinión de los autores compilados no refleja forzosamente la visión del Fondo de Población de las Naciones Unidas, RB o Fundación México Vivo A.C.

Estos materiales son un ejercicio de pluralidad, diversidad, honestidad literaria y colaboración por una causa de vida para México. Compártelos.

