



Conciendo mi sexualidad con PARESS
Adolescentes de 15 a 18 años

Habilidades para la salud y el bienestar



A través de este módulo encontrarás información que te permitirá entender mejor cómo se dan las relaciones con tus pares, principalmente con aquellas personas que para ti son cercanas e importantes, como tus amigos, tus amigas o la familia, así como una serie de herramientas que te permitirán tomar mejores decisiones al promover una comunicación efectiva y resolución de conflictos.

Esperamos que los temas compartidos contigo sean de tu interés y estamos seguros que sabrás aplicarlos en tu vida diaria.

En este módulo conocerás sobre los siguientes temas.

Índice

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

2. Toma de decisiones p. 12

3. Habilidades de comunicación, rechazo y negociación p. 19

4. Alfabetización mediática y sexualidad p. 25

5. Cómo encontrar ayuda y apoyo p. 29

Habilidades para la salud y el bienestar

La adolescencia y la juventud son etapas de la vida que marcan un tiempo lleno de cambios y elecciones. Las decisiones complejas y los retos de crecer constituyen el principal problema. Tienes que empezar a seleccionar y prepararte para tu papel en el mundo del trabajo; al mismo tiempo, adquirir el conocimiento y las técnicas necesarias para desempeñarte en la sociedad. A la par que se establecen las relaciones con tus pares y se mantienen las relaciones afectivas con tu familia mientras te independizas. En esta etapa se aprende de forma paulatina a manejar el desarrollo de tu sexualidad, tanto física como emocional, a medida que te preparas para tomar tus propias decisiones.

La gran cantidad de tareas de desarrollo y las dificultades que les rodean en la actualidad se reflejan en el creciente número de casos de ITS, embarazos no planificados, deserción escolar, uso y abuso de drogas, depresión y otros problemas, incluso el suicidio. Asimismo, las presiones de grupos sociales pueden influir en el ejercicio de tu sexualidad.

Incrementar el conocimiento de tu propia sexualidad, así como cuestionar las responsabilidades de la maternidad/paternidad, las habilidades necesarias para encontrar y obtener un empleo, las estrategias para una comunicación efectiva, el establecimiento de metas y la toma de decisiones, puede ayudarte a imaginar con horizontes distantes y posiblemente a dar los primeros pasos hacia la realización de tus sueños.

Tu interés en desarrollar ciertas habilidades y el empeño que le pongas, pueden transformar esta información en experiencias reales de aprendizaje, que fomenten un desarrollo y crecimientos saludables. Con este apoyo, cada joven como tú, podrá empezar a volar, al superar los obstáculos que se interpongan en el desarrollo de tu potencial.

Influencia de normas y grupos de pares en la conducta sexual

A lo largo de nuestra vida pasamos por diferentes etapas; todas y cada una de ellas con distintas experiencias, pero todas muy personales, pues no es lo mismo lo que experimentes a lo que las demás personas viven, aunque sea exactamente la misma situación; por ello es importante conocerte en todos los sentidos posibles: qué te gusta, qué no te gusta, cómo te gusta y hasta por dónde te gusta. Todo esto para poder tomar mejores decisiones no sólo en tu vida sexual, sino en todos los aspectos de tu vida. Conocerte te ayuda a saber qué quieres estudiar, en qué te gustaría trabajar, si quieres o no tener bebés, vivir o no en pareja, viajar o incluso qué ropa ponerte todos los días; en fin, conocerte te ayuda a prevenir muchas situaciones de riesgo, pues también fomenta el autoconcepto.

En estas distintas etapas, por las que pasamos a lo largo de nuestra vida, la adolescencia tiene muchos cambios y con frecuencia produce dudas y confusión sobre el presente y futuro. La 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. 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 de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes. 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.

Al decir complicada, nos referimos a que es una etapa en la que, para tu entorno de adultos, no te reconocen como tal y tampoco como una persona menor; esta transición para 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.

Un factor importante para esto son los pares, que son las personas que nos acompañan en esta etapa por vivir exactamente lo mismo o estar en la misma situación, pero...

¿Quiénes son tus pares?

Los pares son grupos sociales que se forman por la continua interacción y 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.

Si bien tus pares te acompañan en dicha etapa, pues comparten además de la edad, época y circunstancias similares, también puedes llegar a compartir formas de pensar o los gustos musicales entre otras cosas, como vimos.

Lejos de la idea que los asocia con el sinsentido o la transgresión, los grupos de pares cumplen un rol de relevancia en tu universo juvenil. Su conformación permite recrear un espacio personal y social y desarrollar un sentido de pertenencia. Representan un ámbito de intercambio, de contención afectiva; de conocimiento del otro y de aprendizaje. Se apoya en una red de relaciones, en donde se ensayan las búsquedas iniciales de autonomía.

Los grupos de pares se organizan sobre la base de lo común: intereses, inquietudes; formas de ver el mundo, de entenderlo, de moverse en él. Se trata de hallar pares –otros semejantes a ti– con quienes compartir lo que se vive como una conquista –tomar las propias decisiones, desenvolverse con autonomía– y también lo doloroso, aquello que provoca sufrimiento, tal como reconocer que hacer frente a la realidad personal y social puede aparejar dificultad y frustración.

Convertirse en parte de un grupo muestra cómo se pone en marcha el mecanismo de identificación, ya que jóvenes como tú suelen incluirse en aquellos conjuntos que, en algún aspecto y de alguna forma, los representan. Las experiencias grupales, si bien no definen íntegramente a la persona, guardan una particular relación con tus pensamientos, sentimientos y deseos; con tus anhelos, tus expectativas y tu modo de entender el momento en el que vives, cuestiones que se conjugan en la definición de la posición que asume tú como joven y que se vinculan con el reconocimiento del lugar que ocupas en la sociedad.

En este sentido, pertenecer, sentirse y hacerse parte de un grupo contribuye con el proceso de construcción de la identidad, tanto personal como social. El encuentro con otros jóvenes te ayuda a la construcción de diversas respuestas a las preguntas por la identidad: ¿Quién soy? ¿Quién estoy siendo? ¿Quién quiero ser?

Los grupos que conocemos como tribus urbanas son un claro ejemplo. La formación grupal constituye una herramienta del que te vales como joven para darle un significado a tu experiencia; para ensayar la elaboración de tu imagen social, de la forma en que se presentan ante los demás. Tú como joven integrante compones una imagen, y desarrollas actitudes y comportamientos comunes a los del resto del grupo, gracias a los cuales dejas de ser tan sólo una persona anónima, para pasar a ser alguien que pertenece a un colectivo. Para esto es primordial la empatía, la proximidad, la “onda”.

Todo ello puede llegar a alejarte de tu papá y/o tu mamá, o incluso hermanas y/o hermanos, pues no están en “el mismo canal” que tú; al suceder esto muchas veces sin caer en cuenta, puede apartar de manera tal que no sepas cómo acercarte para compartir tus cosas, como lo que te sucede en la escuela o algo que te incomoda, pues has generado un vínculo con tus pares, quienes son una fuente de afecto, simpatía, comprensión y orientación moral, un lugar para la experimentación y un entorno para lograr la autonomía y la independencia de tus padres.

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

- Acción de apretar o comprimir. Haz presión para cerrar la maleta.
- 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 significa cuando te empujan a hacer, decir, etcétera, algo que no quieres y que lo haces 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 sabes que decir que no. Esto último no es tan descabellado si haces la reflexión sobre la educación que has tenido, 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!

En distintos momentos de la vida te encontrarás en situaciones en las que te es difícil identificar cuándo alguien te quiere hacer daño o te da un consejo que no te llevará por el camino que querías, o te obliga a hacer algo que no quieres. Una de las razones de que esto suceda es porque probablemente tu autoestima está disminuida y por lo tanto permites que otras personas opinen o que decidan por ti; esto se torna peligroso, pues pierdes control de tu vida y te puedes poner en situaciones de riesgo.

Sin duda hay personas que están en tu vida para ayudarte a hacerte mejor persona; también hay todo lo contrario, pero, ¿cómo identificarlas?

Conforme creces aprendes ciertos valores que en tu familia son inculcados. Valor es una palabra que procede del latín *valere* y que 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 tuyas que te llevan a comportarte de una forma determinada y te ayudan a establecer tus 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 tienes bien claros tus valores y sabes perfectamente bien lo que quieres, serás muchos menos influenciado.

En la búsqueda de tu identidad y de pertenencia es fácil caer en situaciones en las que no te encontrarías, si no llegaras a sentir presión.

Afortunadamente, puedes contrarrestar esa presión al trabajar en tu autoestima, día a día, por medio del autoconocimiento, que te llevará a la aceptación.

El autoconocimiento sirve para que sepas qué te gusta y qué no; con base en eso, tomar decisiones certeras; conforme se presentan cambios físicos en la adolescencia, tienes que tomarlos en cuenta para conocer tu cuerpo, solo tú y nadie más puede hacer esto, así como sólo tú puedes y debes cuidar de él; al conocer los cambios en tu cuerpo y las sensaciones, también te ayuda a aprender a aceptarte y, por supuesto, quererte tal como eres.

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.

Es importante aclarar que no sólo los cambios físicos y psicológicos tienen influencia en ti, también el contexto socio cultural, las creencias, la época en la que vives y, por supuesto, las normas de género que se te imponen.

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 una mujer o para un hombre en una cultura puede de hecho ser inaceptable en otra.

Al tomar en cuenta estas normas y hacer una reflexión de lo anterior, te darás cuenta que hay un bombardeo de mensajes que en realidad te dicen qué hacer y qué no hacer; esto, además, depende si eres mujer o eres hombre, pues no será el mismo mensaje para uno o para otro género.

Las investigaciones muestran que aquellos que siguen las normas de género más estrictamente tienen mayores probabilidades de involucrarse en conductas sexuales riesgosas, e incluso relaciones sexuales inseguras. Ello significa que si sigues las normas de género puede de hecho afectar tu salud y seguridad.

De acuerdo con el artículo: "Es hora... de hablar sobre las normas de género", de la revista *National Sexual Violence Resource Center* 2012:

¿Cuáles serían los riesgos en relación con tu sexualidad si siguieras las

normas de género?

Estilo de comunicación. A mujeres y hombres suelen enseñarles 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 enseñarles 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 te dicen cómo las mujeres y los hombres “deberíamos” mostrarnos. Frecuentemente, las formas son irreales y nada saludables. Sentirte incómodo con tu cuerpo puede tener un impacto en cómo te comportas sexualmente y en lo que sientes respecto a las relaciones sexuales.

Cómo vemos las relaciones sexuales. Las normas de género pueden darte “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. Este 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. A las personas que se identifican como lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, *queer* o que cuestionan su identidad sexual o de género (LGBTQ), o que son percibidas como tales, se les acosa y trata violentamente por no encajar con la norma.

Si observas bien, te darás cuenta que pareciera que todo está en nuestra contra, pero puedes actuar diferente, ¿cómo?...

Informarte, conocer, querer, y comunicarte de manera asertiva, trabaja en tu autoestima y mejora tu autoconcepto.

Como se ha mencionado, solo tú puedes saber qué quieres, a dónde quieres llegar, cuál será tu plan de vida, cómo cuidarte, quién te gusta, cuáles son tus derechos y hacerlos valer; en fin, tienes el control de tu vida y, por mucho que alguien más venga a decirte que hagas otra cosa, si eres una persona que sabe lo que es mejor para ti, actuarás de manera asertiva, además de ayudar a tus pares a que lo logren.

Hemos hablado sobre la importancia de la autoestima, para saber cómo reaccionar ante la presión de tus pares; ahora es importante que sepas cómo lograr que el mensaje sea claro y para ello debes saber qué es la asertividad.

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 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.

La asertividad significa que cuando comunicamos algo a otra personas 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, esto incluye el consentimiento sexual.

Según la Real Academia de la Lengua Española, "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, que es el que presta un enfermo o de resultarle imposible, sus allegados, antes de iniciarse una intervención médica o quirúrgica, después de la información que debe transmitirle el médico de las razones y los riesgos de dicho tratamiento.

El consentimiento sexual se define como el acuerdo verbal o no verbal, para participar en un acto sexual.

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 nos aseguramos de no violentar a la otra persona.

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 diste tu consentimiento de que alguien más te toque y al principio lo disfrutas, pero de repente algo te hace sentir con incomodidad y le pides a la persona que no lo haga más y no se detiene y lo hace; tal vez tú te sientas con muchas incomodidad y miedo, y eso te puede inmovilizar, al sentirte fatal; en algunos municipios de nuestro país esto no se considera violencia sexual, pues diste tu consentimiento desde un inicio y no detuviste a la persona, ¿te parece justo?

Por ello, es importante, y de urgencia, educar y normalizar sobre el consentimiento, entender y respetar el NO de una persona y aprender a no sentirse mal por decir que No. O que Sí cuando es algo que se quiere realizar de forma voluntaria.

Otro dato muy importante sobre el consentimiento es que hay que establecerlo de manera verbal, pues también, aunque una persona quiera y nos mande

“señales”, muchas veces son confusas; lo mejor es preguntar y pedir que la otra persona diga que sí y también hacer lo mismo, de esta manera 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 en cambio pasarlo mal o de manera incómoda. Además, establecer este consentimiento de manera verbal no es cosa de una sola vez; es decir, que no porque hoy dijiste que sí y tu pareja también, significan que siempre vayan a querer hacer lo mismo; para eso es importante dar de nueva cuenta el consentimiento.

Para poder tener más claro el concepto de consentimiento sexual, te recomendamos que veas el siguiente video, el que te ayudara a reflexionar sobre el mismo:

 **Consentimiento Sexual Explicado con Té [doblaje español]**

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

Para concluir, recuerda que te hemos mencionado en este módulo que el autoconocimiento y la autoaceptación serán las herramientas que te permitirán tomar decisiones, en relación a la sexualidad, adecuadas y asertivas a tu plan de vida; por ejemplo, imagínate que un día sales con tus amistades y encuentras que una persona que te resulta atractiva empieza a mostrar interés en ti pero tú ya estás quedando de pareja con alguien más que te gusta mucho; a lo mejor tus amistades te pueden presionar a que sigas el coqueteo e intercambies teléfonos con la nueva persona, pero podría también suceder que esa situación te hace sentir incomodidad; tus valores y emociones definirán que, de manera respetuosa, puedas decirles a tus amistades que NO te sientes a gusto y que no harás lo que te piden, y que después cambies el tema para que platiquen de otras cosas.

Anota en el cuadro tus reflexiones.

Si lo deseas, puedes compartirlo y platicarlo con tu familia o amigas y amigos.

Toma de decisiones

Dicen que crecer y aprender es doloroso, y entre otras cosas lo dicen 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 de riesgo o ilegales.

En prácticamente toda tu vida debes elegir entre distintas opciones, si eres una persona que cuenta con redes de apoyo como mamá, papá, hermana, hermano, tía, tío, amigos, amigas, prima, primo, etcétera... te será más fácil elegir entre ellas y sentir el apoyo o respaldo de las personas que tienes; para ello es importante la comunicación, la confianza, el respeto y, por supuesto, el amor. El apoyo se muestra de distintas maneras, desde la información que te pueden brindar, hasta tenderte la mano en momentos difíciles, todo ello son herramientas que te hará una persona con mayor claridad sobre tu plan de vida.

Como bien dice la OMS, las personas adolescentes reciben importantes influencias 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 hacer una transición satisfactoria de la infancia a la edad adulta. Las madres y 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 y de intervenir eficazmente cuando surjan problemas.

Las redes de apoyo se vuelven un factor importante para que tu plan de vida tenga más claridad, además de sentir el apoyo; por ello cobra importancia el desarrollo de habilidades para la vida y como tal, entre más las prácticas, más las dominas. Por eso, practicar la comunicación asertiva con quienes te rodean es lo óptimo para mantenerte más cercanos; si en casa sabes que cuentas con el apoyo, la comunicación y la información que necesitas, será mucho más fácil tomar decisiones para llevar a cabo tu plan de vida, que no siempre es fácil.

Los factores que influyen en la toma de esta decisión tienen un impacto de tipo individual en cada uno; sin embargo, es necesario el entorno que te rodea. Por ejemplo, en países de ingresos altos se ha demostrado la influencia de los mensajes que reciben de la familia, los amigos, los medios de comunicación y el ambiente socioeconómico.

Es necesario crear un pensamiento autónomo en las y los hijos, un criterio propio y formado, sin relacionar la sexualidad como un tema tabú o una prohibición, sino más bien como algo cotidiano que se debe llevar a cabo con responsabilidad y a su tiempo. Es indispensable la guía parental, debido a que en la

adolescencia la necesidad de autonomía e independencia en las y los jóvenes crece y se 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 tomaría un papel primordial en la vida sexual de las y los hijos.

Ejercer la sexualidad durante la adolescencia se vuelve un tema importante y uno para vigilar de cerca, pues si bien 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 coloca a este tema como un foco rojo en temas como salud, derechos humanos, educación y educación de la sexualidad.

Pareciera que no basta sólo con una buena comunicación e información, pues te enfrentarás con factores de riesgo que pondrán a prueba en lo que crees y lo que sabes, por ejemplo:

- Factores biológicos.
- Desarrollo cognitivo, psicosocial y afectivo-motivacional.
- La familia.
- El grupo de iguales (amigas y amigos).
- El consumo de alcohol y otras drogas.
- Educación sexual recibida.
- Los medios de comunicación.

En cuanto a los cambios biológicos, la propia sensación o 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, podemos identificar claramente como aún no se ha llegado al desarrollo ni del cuerpo ni de la identidad; tal vez te has encontrado al buscar separarte de tu familia para estar con tus pares; estas características ponen a la adolescencia en un estado de vulnerabilidad. Además, algo muy específico en este punto de esta etapa, es que tú como parte del grupo de personas jóvenes, en algunos casos no tienes dimensión de la consecuencia de sus actos, lo que les hace todavía más vulnerables a riesgos.

Si bien la familia no debería ser un factor de riesgo, se considera como tal, sobre todo cuando papá, mamá o el cuidador principal son personas ausentes o autoritarias que no tienen buena comunicación con sus hijas e hijos, lo que hace que se alejen y omitan la comunicación parcial o completa; además, en algunas familias el día de hoy hablar de sexualidad no es opción; esto sólo afecta el plan de vida y la toma de decisiones de las y los adolescentes como tú, ¿por qué? Porque es importante tener fuentes y redes de soporte confiables a quienes acudir cuando lo necesitamos.

El grupo de iguales se convierte en un foco importante que atender y observar, como mencionamos anteriormente. Es común que en tu adolescencia pases mucho más tiempo con tus pares y busques su aceptación, esto puede llegar a influir en la toma

de sus decisiones y en ocasiones podría ponerte en peligro al no tener claros tus valores. Otra cosa importante que representa un factor de riesgo es que como estamos con más confianza con nuestros pares, son a nuestras amistades a quienes acudimos a resolver dudas sobre sexualidad cuando muchas veces, ellas y ellos tienen la misma escasa información que tú y no siempre son una fuente confiable de referencia para aconsejar.

En general, el consumo de alcohol y otras drogas no es opción para la toma de decisiones, mucho menos en cuestión sexual, y esto en ninguna etapa de nuestra vida; en la etapa adolescente se vuelve más complejo, pues la vulnerabilidad es aún más, porque se suele buscar la aceptación de los pares, lo que te puede colocar en situaciones que tal vez no quisieras realizar si no estuvieras bajo los efectos de alguna sustancia; sin embargo, el alcohol, al ser un “desinhibidor”, es el más recurrido para facilitar encuentros sexuales, lo que facilita las conductas de riesgo que, entre muchas cosas, puede causar un embarazo no deseado o adquirir alguna ITS.

En cuanto a la educación sexual recibida, 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 difundir la educación de la sexualidad en distintos medios, lo cierto es que donde debería estar es principalmente en las aulas y al alcance de toda persona adolescente o joven como tú. En ocasiones preguntar se torna vergonzoso, la comunicación a veces en casa no es la adecuada y mucho menos en la escuela; queda de nuevo que la información sobre sexualidad termina al llegar de los pares, lo que los coloca en una situación espinosa a la hora de tomar decisiones.

Por último, 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, juicioso, falta de información científica y llena de mitos. Es verdad que se puede encontrar información útil y científica que ayuda a desmitificar, pero también es cierto que debe existir una guía que diga esta 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 el desarrollo de herramientas para la vida, incluidas la autoestima y el autoconcepto.

A lo largo de la vida, en cada una de las etapas que se viven, se tiene que elegir entre diferentes opciones que se te ponen, esto se hace más complejo mientras creces y las consecuencias de cada elección se tornan igual.

Por eso, la importancia de trabajar tu autoestima, de aprender sobre comunicación asertiva, obtener información de distintos temas para poder elegir con conciencia, etcétera, por lo que ayuda a cualquier persona a tener mucho más claro el plan de vida y a atravesar por momentos enredados, como alguna adicción que coloque a

la persona en riesgo y a su vez ponga en riesgo a alguien más.

La toma de decisiones es el proceso durante el cual debes escoger entre dos o más alternativas. Muchas de estas decisiones las tomas de forma intuitiva, ya que tiene que ver con temas cotidianos simples, como elegir qué ropa te pones hoy o qué libros te llevas a la clase. Mientras que hay otras decisiones que requieren más atención, por las consecuencias que pueden tener y cambiar el curso de tu vida.

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 poder 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, al depender de lo que decidas.

6. Evaluación de la decisión

Mantente alerta de tus emociones con el resultado de tu decisión, para que puedas identificar sus efectos y si fueron positivos o negativos, para poder modificar algunos aspectos.

Tomar decisiones requiere de una autoestima fuerte. Comunicarse con claridad de nuestras necesidades y deseos y aprender a decir no a las presiones sociales, ayudarán a tomar mejores decisiones. Este fortalecimiento ayuda a identificar las diferentes formas de violencia y a sentir las posibilidades de algún riesgo, para poder evitarlos o, en su caso, atender las consecuencias.

Es importante reconocer que todas las decisiones que tomes impactaran de alguna manera, tendrán cosas favorables y otras no tanto; dentro de ellas, puede haber algunas consecuencias o complicaciones que impacten en gran medida en tu

proyecto de vida o tu salud sexual; por ejemplo, en el caso de adquirir alguna ITS o un embarazo no deseado, o el decidir compartir tu orientación sexual. Todas estas decisiones te impactarán a ti, pero también a las personas que te rodean y, por supuesto, al medio en el que se desenvuelven; por lo tanto, es muy importante que antes de actuar valores con cuidado todas las posibilidades e implicaciones que tienes.

Es frecuente que en ocasiones, al tener que tomar una decisión, enfrentes algunas dudas y una gran cantidad de emociones, en ocasiones hasta contradictorias, lo que puede dificultar la decisión que se debe tomar. Por ejemplo, es probable que cuando pienses en iniciar tu vida sexual activa, puedas enfrentar emociones como alegría, curiosidad, excitación ante la posibilidad de hacerlo, y a su vez sientas emociones como temor, culpa, ansiedad, ante las posibles implicaciones y los aprendizajes que has tenido a lo largo de la vida sobre la sexualidad. En dichos casos es muy importante que reconozcas todas las emociones que sientes y así como que pongas en una balanza los pros y los contras de la decisión que piensas tomar, para que la resolución que tomes, sea la más adecuada a ti, al considerar tus valores, creencias y deseos.

No hay que olvidar un tema importante como la violencia, que se aprende y normaliza conforme crecemos. Esto es un enorme foco rojo que muchas veces se pasa por alto y que 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 hoy en día altos índices de violencia contra las mujeres y que inicie en el noviazgo; por supuesto, en el noviazgo adolescente. Ello también limita la capacidad de decisión, sobre todo si la violencia psicológica está arraigada y hay miedo de por medio.

Por ejemplo, si al tener relaciones sexuales decides no usar condón, en definitiva, pones en riesgo tu salud y por supuesto la salud de la otra persona, mucho más si nunca te has realizado alguna prueba de ITS, también puede darse un embarazo para el cual no estás preparada o preparado; ambas situaciones impactan principalmente en tu vida, pero también en la de las personas a nuestro alrededor, de las cuales no se suele tener en cuenta. Tener en este caso encuentros sexuales sin protección, te coloca en una posición de vulnerabilidad y, por supuesto, impacta en nuestro plan de vida.

También 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 ponerse en otra situación, donde tendrá que tomar una decisión responsable al respecto.

De acuerdo con la RAE, "Responsabilidad" significa: capacidad existente en todo sujeto activo de derecho para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente.

Se espera que todos los seres humanos actuemos con responsabilidad, pues al vivir en una sociedad civilizada y con normas, se desea que todas las personas tomen sus decisiones con base en el pleno conocimiento de las consecuencias; sé que esto a veces te suena lejano o hasta aburrida la responsabilidad, pues aprendes a discernir entre lo que es adecuado y no. O sea, al ensayarr tu toma de decisiones.

Parte de la responsabilidad que te acompañará a lo largo de la vida, es también tener conocimiento de lo que las leyes dictan; como se mencionó, cada estado tiene su propio código penal, por lo que no en todas partes de nuestra república mexicana seremos juzgados de la misma manera. Conocer tus derechos humanos y sexuales te ayuda a saber a qué deberías tener acceso.

En el caso de una persona joven como tú, que lees esto, es importante que sepas que leyes te protegen y que derechos te amparan para poder desarrollarte plenamente en todos los ámbitos y por supuesto en el sexual. Se mencionó ,en la segunda sección, pero no está de más un recordatorio.

De acuerdo con el Reglamento de la Ley General de Población en su Artículo 18, la educación e información sobre planificación familiar deberán dar a conocer los beneficios que genera decidir de manera libre y responsable sobre el número y espaciamiento 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. El Consejo pondrá especial atención en proporcionar dicha información a los jóvenes y adolescentes.

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.

No olvides los derechos sexuales y reproductivos, tales como:

- Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre mi cuerpo y mi sexualidad.
- Derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual.
- Derecho a manifestar públicamente mis afectos.
- Derecho a decidir con quién o quiénes relacionarme afectiva, erótica y sexualmente.
- Derecho a que se respete mi privacidad y a que se resguarde mi información personal.
- Derecho a la vida, a la integridad física, psicológica y sexual.
- Derecho a decidir de manera libre e informada sobre mi vida reproductiva.
- Derecho a la igualdad.
- Derecho a vivir libre de discriminación.
- Derecho a la información actualizada, veraz, completa, científica y laica

sobre sexualidad.

- Derecho a la educación integral en sexualidad.
- Derecho a los servicios de salud sexual y reproductiva.
- Derecho a la identidad sexual.
- Derecho a la participación en las políticas públicas sobre sexualidad y reproducción.

Solo por mencionar algunas leyes que te protegen como joven, pero para que así suceda es muy importante que las conozcas y hagas valer tus derechos; ahora ¿queda más claro por qué la importancia de informarse? Básicamente, para que no te "chamaqueen".

La frase: la información es poder, no es una frase que habla de tener poder sobre otra persona, lo que nos dice es que si te informas serás una persona empoderada que no vivirá con miedo o por lo menos sabrá cómo afrontar alguna situación.

Y tú, ¿qué elementos consideras para tomar decisiones? ¿Qué factores externos intervienen cuando tomas decisiones? ¿Eres consciente del impacto y las consecuencias de tus acciones?

Anota en el recuadro tus observaciones:

Ahora, considera qué puedes mejorar para tus decisiones futuras.

Habilidades de comunicación, rechazo y negociación

En nuestro día a día la comunicación es parte fundamental para la interacción con otras personas en distintas circunstancias, te comunicas todo el tiempo, en casa, en el trabajo, en la escuela, en las redes sociales, cuando juegas, cuando tienes un problema, cuando estás feliz, cuando quieres saber algo, ETC. Además, te comunicas de distintas formas, por ejemplo, cuando empleas señas, o en las redes los emoticones, o cuando utilizas palabras que sólo determinado grupo de personas lo va entender o también cuando hablas con personas de distintas edades, en todas estas formas es importante tener claridad de lo que se quiere y de lo que no, así como saber respetar lo que la otra persona quiere o no.

Aprendamos a identificar la comunicación verbal y la no verbal, pues en el ejercicio de nuestra sexualidad ambas son fundamentales.

Verbal

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

Ejemplo:

Palabras (lo que decimos).

Tono de nuestra voz.

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, el contacto visual, los gestos, los movimientos de brazos y manos o la postura y la distancia corporal, y todo aquello que contenga un mensaje, deliberada o involuntariamente transmitido, son algunos ejemplos de esa forma de comunicación.

¿Por qué se vuelve un factor importante saber sobre comunicación verbal y no verbal en el ejercicio de nuestra sexualidad? Veamos un ejemplo:

Alguien te gusta y le gustas, y con la convivencia se gustan mucho más, tanto que comienzan una relación, que les lleva a primero besarse y en algún punto empiezan las caricias, pero no sabes cómo decirle a esa persona que ciertas caricias te incomodan; en cambio, muestras una actitud evasiva al voltear la cara, sin sonreír, al hablar de otra cosa o al levantar te del lugar donde estás, sin decir de manera verbal lo que te incomoda.

Si ni tú ni la otra persona identifican la comunicación verbal y no verbal en esta situación, los encuentros sexuales de este tipo no serán placenteros, sino todo lo contrario, y muchas veces son violencia.

Si no puedes comunicar de ninguna manera tu incomodidad, es tiempo de trabajar el tema de la asertividad, que consiste en expresar lo que se cree, se siente y se desea de forma directa y honesta, al hacer valer los propios derechos y respetar los de las otras personas.

Por ello es importante aprender a comunicarnos de manera asertiva en prácticamente todas las situaciones de la vida, pues esto también es una forma de protegerte, al decir un firme sí o un determinante no. Recuerda que tú y todas las personas tienen el derecho a expresar ese Sí y el No para proteger la intimidad y la integridad física.

Consejos prácticos para establecer una comunicación eficaz

Al tener en cuenta los diversos tipos y métodos de comunicación eficaz, nos conducen a las tácticas y consejos considerables para establecer una eficaz comunicación, además de asertiva, para mejorar la emisión y recepción del mensaje:

- 1. Fija tu mirada en el receptor:** mirar a los ojos a una persona cuando eres quien emite el mensaje, es la forma más convincente de hacer creíble y confiable la comunicación en curso.
- 2. Haz movimientos expresivos:** parte de nuestro medio de comunicación pasa de ser verbal, a gestual, por esa razón una expresión, y los movimientos corporales, también emiten un mensaje.
- 3. Se concreto:** enfócate en ser conciso, concreto y preciso al momento de expresar en tus ideas y excluye el saturado discurso.
- 4. Aprende a escuchar:** interésate siempre por escuchar lo que la persona tiene para comunicar; al partir de esta máxima, emitirás un eficaz mensaje.
- 5. Formula preguntas:** al momento de establecer una relación comunicativa no es necesario saberlo todo y tener todas las respuestas. Preguntar siempre será de gran importancia.
- 6. Desarrolla el hábito de la lectura:** la lectura mejora nuestra comunicación oral y escrita. Ayuda a tener una mejor ortografía, así como amplia y enriquecer nuestro vocabulario.
- 7. No atropelles la comunicación:** evita completar el mensaje emitido por otros con tus propias ideas o desviar el tema de una conversación.
- 8. Vincúlate:** desarrolla relaciones interpersonales edificantes y que sumen considerablemente a tu nivel de conocimiento.

Los pasos para conseguir una comunicación eficaz pueden resultar algo forzados, pero a medida los practiquemos empezaremos a notar los efectos. Es un proceso innato y mejorar las destrezas asociadas nos ayudará en nuestro recorrido.

Ahora, imagina todos los beneficios que puedes tener al practicar este tipo de comunicación con tus padres o tutores. La comunicación en el ámbito familiar es decisiva en el desarrollo de todas las personas que la integran. Mediante la comunicación se muestra el amor, el respeto entre los miembros que integran la familia, la solidaridad, la crianza, la educación y la atención a sus necesidades.

Si esta comunicación está basada en el respeto, el reconocimiento y la asertividad, será muy útil para fomentarla en las demás áreas de la vida, como la escolar, de amistad, la laboral y en las relaciones románticas, ya que usas una comunicación eficaz.

Para lograr una comunicación eficaz, existen algunas de las estrategias que podemos emplear y son tan sencillas como las siguientes:

La escucha activa

Uno de los principios más importantes y difíciles de todo el proceso comunicativo es el saber escuchar. La falta de comunicación que se vive se debe, en gran parte, a que no se sabe escuchar a los demás. Se está más tiempo pendiente de las propias emisiones; en esta necesidad, propia de comunicar, se pierde la esencia de la comunicación; es decir, poner en común y compartir con los demás. Existe la creencia errónea de que se escucha de forma automática, pero no es así. Escuchar requiere un esfuerzo superior al que se hace al hablar y también del que se ejerce al escuchar sin interpretar lo que se oye. Pero, ¿qué es realmente la escucha activa?

La escucha activa significa escuchar y entender la comunicación desde el punto de vista del que habla.

¿Cuál es la diferencia entre el oír y el escuchar?

Existen grandes diferencias:

El oír es simplemente percibir vibraciones de sonido.

Mientras que escuchar es entender, comprender o dar sentido a lo que se oye.

La escucha efectiva tiene que ser necesariamente activa por encima de lo pasivo. La escucha activa se refiere a la habilidad de escuchar no sólo lo que la persona está expresando directamente, sino también los sentimientos, las ideas o los pensamientos que subyacen a lo que se dice. Para llegar a entender a alguien se precisa asimismo cierta empatía; es decir, saber ponerse en el lugar de la otra persona.

Otra estrategia importante es la negociación, que, según Gutiérrez (2015), es una técnica que practicamos cada día a todos los niveles y ámbitos de nuestras vidas. Por ejemplo, está presente en nuestra familia cuando pedimos que nos permitan llegar más tarde a casa, a cambio de apoyar con labores domésticas en el hogar. Se trata de hacer un ejercicio de cooperación y compromiso sobre algo que te interesa y lograr que la otra persona acepte, desde un ambiente de respeto mutuo.

Se podría decir, por tanto, que la negociación es una manera de relacionarnos socialmente y se requiere tener en claro cuáles son tus necesidades y expresarlas de

manera clara y directa. La negociación también es un elemento fundamental para tomar decisiones que te den satisfacciones personales en tu forma de estudiar o divertirse, pero sobre todo resolver problemas o conflictos familiares, con amistades o con tus pares.

Por ello, en la negociación se tiene que considerar que:

- No debe haber ganador ni perdedor: el éxito de la negociación se basa en la forma en que negocias, más que el resultado en sí.
- Negociar no es imponer tus ideas: es muy importante expresar tus necesidades y considerar las de las otras personas para llegar a un acuerdo o solucionar un conflicto.
- Ceder no es perder: reconocer que la opción de la otra persona realmente ayuda a tus necesidades y también se ajusta a las de la otra persona.

Ahora que has visto esto, te darás cuenta que la negociación es importante en todas nuestras relaciones, incluso en las amorosas con nuestra pareja. La capacidad de negociación nos permite darnos cuenta de lo que queremos y de lo que no, escuchar activamente a la otra persona y poder llegar a un punto de encuentro que se sienta cómoda para ambas partes; que practiques esto con tus amistades también puede contrarrestar la presión social. Existen cosas que favorecen u obstaculizan esta estrategia; veamos un poco más de información.

Elementos que facilitan la escucha activa y favorecen la comunicación

- Disposición psicológica: prepararse interiormente para escuchar.
- Observar al otro: identificar el contenido de lo que dice, los objetivos y sentimientos.
- Expresar al otro que le escuchas con comunicación verbal (ya veo, umm, uh) y no verbal (contacto visual, gestos, inclinación del cuerpo).

Adquirir habilidades, como practicar la comunicación asertiva, ayuda también a reconocer cómo las normas de género también afectan al comunicamos con las demás personas; no es lo mismo que se piensa de una mujer a un hombre; por ejemplo:

Si un chico se atreve a decirle a una chica que le gusta, muy probablemente sea visto como valiente; en cambio, si una chica hace exactamente lo mismo con un chico, lo más seguro es que la tachan de ser una "fácil", "buscona", etcétera.

Esto no sucedería si los estereotipos de género no estuvieran tan arraigados en nuestra cultura y, por supuesto, en nuestra educación.

Encontramos que para el Centro Nacional de Recursos sobre Violencia Sexual (National Sexual Violence Resource Center, 2012) de Pensilvania, eeuu, las normas de género más sanas y menos restrictivas pueden favorecer que nos expresemos como realmente somos y permitamos lo mismo para otras personas, generando relaciones de respeto e interacciones sexuales saludables.

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

1. Mejorar la comunicación.

Al no tener parámetros tan rígidos sobre lo que debe ser el hombre y la mujer, se propiciarían que las personas se expresen con mayor libertad y afirmación. Al seguir este tipo de parámetros, la comunicación en las relaciones e 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 cuerpo e ideas sobre, quién es una persona atractiva, permitiría que las personas se sintieran bien respecto a sí mismas y como lucen.

3. Eliminar los “mensajes mixtos”.

Establecer normas de género menos restrictivas propiciaría una mirada justa e igualitaria de la sexualidad, no una que esté dividida según el género. Las mujeres tendrían la libertad de disfrutar su sexualidad tanto como los hombres.

4. Proveer equilibrio y una conducta sexual respetuosa.

Es importante que todos los géneros se comporten de una manera que sea respetuosa de los derechos de otras personas. La conducta tiene que ser asertiva, no agresiva.

5. Reducir los riesgos sexuales.

Si a todos los géneros se les enseñará a ser asertivos y comunicarse, en torno a la sexualidad y la salud sexual, el resultado podrían ser más interacciones sexuales que sean seguras y consensuales.

6. Apoyar a las personas LGBTQ.

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 qué se les trate con respeto.

Como te habrás dado cuenta, la comunicación es una habilidad importante de tenerla en tu vida, pero que además requiere ponerla en práctica para incorporarla como una herramienta necesaria que te permitirá tener una comunicación asertiva para tomar mejores decisiones.

Para terminar, reflexiona sobre estas preguntas: ¿Qué tanto te das cuenta como usas o no la comunicación asertiva y efectiva? ¿De qué maneras puedes mejorar tus habilidades de negociación?

Anota en el recuadro tus observaciones:

Analiza qué cosas podrías mejorar

Alfabetización mediática y sexualidad

Los medios de comunicación, desde que existen, han formado parte fundamental para comunicarse y 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, es así como la radio, la televisión, la prensa, pese a todo lo que se creía que con la llegada del internet, desaparecerían, toman un segundo aire, pues la información ahora es mucho más rápida.

El internet es un neologismo del inglés que significa red informática descentralizada de alcance global. Se trata de un sistema de redes interconectadas mediante distintos protocolos que ofrece una gran diversidad de servicios y recursos, como, por ejemplo, el acceso a archivos de textos de diferentes formatos a través de la web.

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 que vio y ve áreas de oportunidad para crear a 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 estereotipos o las etiquetas del género en los medios de comunicación con frecuencia exhiben a las mujeres y los hombres en modelos exagerados de sumisión, para las mujeres, y de valentía y virilidad, para los hombres, sin que haya cabida a expresiones diferentes. Actualmente, se ve más diversidad en los medios; sin embargo, aún se parte de los juicios de valor para “calificar” el comportamiento de tal o cual personaje.

Según los datos de la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares, en 2018 el 65.8 por ciento de la población de seis años o más en México es usuaria de internet. 18.3 millones de hogares (52.9 por ciento del total nacional) disponen de conexión a Internet. 95.1 por ciento de las personas usuarias con estudios de nivel superior se conectan a la red, así como 54.9 por ciento de los que tienen estudios de educación básica.

Las principales actividades realizadas en Internet durante 2018 son: para entretenimiento (90.5 por ciento), para comunicarse (90.3 por ciento) y para obtener información (86.9 por cientos). Otras como para apoyar la educación-capacitación y acceder a contenidos audiovisuales, registran porcentajes del 83.6 y el 78.1 por ciento, respectivamente.

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

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 de este medio venga; hoy en día hay muchas campañas sobre verificar la información.

Pero, ¿cómo puedes lograrlo? Al confirmar la fuente e investigar más allá de lo que dice la nota; de lo contrario, sería sólo compartir y crear unas noticias que pueden generar incluso histeria colectiva. Muy atenta y atento, con la información que recibes.

Como hemos visto, los medios de comunicación son una fuente de información y de modelos a seguir (tan sólo recuerda al *youtuber* más famosa o famoso).

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 que no contrastes o compares la información con otras fuentes veraces.

Es momento de que comentemos un tema importante... la pornografía, que si bien su función es la excitación de quienes la miran, el que llegue a ti te hace creer falsas ideas sobre los encuentros sexuales o generar altas expectativas, imposibles o violentas sobre el encuentro sexual, además de que ahí NO se abordan temas relevantes y relacionados sobre la salud sexual: el placer, el consenso y la diversidad de cuerpos humanos.

Es real que para algunas personas adolescentes (incluidos los adultos) que ven pornografía tienen la falsa idea de que ese tipo de encuentro debe ser así en la vida real, al dejar de lado que es una película y por supuesto que, que es ficción.

Esto se convierte en un riesgo al final del día, pues al repetir patrones sin previa información, puedes poner en riesgo tu salud sexual, además de crearse una idea falsa de los cuerpos o de actitudes negativas y de desigualdad entre las personas; por ejemplo, en la mayoría de las veces, en la pornografía tradicional heterosexual se muestra a las mujeres como sumisas y como objetos que se pueden utilizar o golpear para luego desechar.

Además, hay que agregar que la pornografía ha normalizado muchas conductas sexuales de riesgo, como el hecho de no usar un condón en las escenas o tener un encuentro sexual con distintas personas sin usar protección con ninguna. Además,

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 hace perjudicar la autoestima y buscar dichos modelos, incluso hasta generar algún desorden alimenticio. También impactan negativamente en la manera en la que creemos que debe vivirse la sexualidad y en las actitudes que tenemos alrededor de ella.

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 hacen, ¿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. ¿Qué otros ejemplos observas en tu cotidianidad que refuerzan estos estereotipos?

Ahora te habrás dado cuenta de la importancia de tus redes y los medios de comunicación que utilizas y de qué manera impactan en tu vida. Es importante 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 auto concepto?

Cómo encontrar ayuda y apoyo

Necesitar ayuda en algún punto de la vida no te hace débil; al contrario, te fortalece como persona joven que eres, pues aprendes a reconocer cuando algo te rebasa.

Creer con factores de riesgo te vulnera, por ello es importante tener redes de apoyo con las que puedas contar.

Una de ellas puede ser tu familia; por ejemplo, mamá o papá, o tal vez un adulto de confianza que forme parte de tu vida, como la persona tutora que se encuentra a tu cargo o tal vez una maestra o maestro o algún familiar al que le tengas mucha confianza y sepas que te ayudará.

La vinculación afectiva es la capacidad humana de establecer lazos con otros seres humanos que se construyen y mantienen mediante las emociones. El amor representa una clase particularmente deseable de vínculo afectivo. Estos lazos de amor no sólo se dan entre parejas, los manifiestas con tu familia, tus amigos o conocidos. Lo que hace que sea diferente es la duración y la intensidad de este sentimiento (por ti, por mí, por todos). Esas personas que son parte de tus vínculos afectivos fuertes constituyen tu red de apoyo.

Cuándo pedir ayuda

Es importante reconocer cuándo pedir ayuda e identificar qué tipo de ayuda se requiere; por ejemplo, el uso de internet en sí es un factor de riesgo, sobre todo si no hay una vigilancia o un sentido crítico hacia la información que puedes encontrar en internet. Tú como joven te puedes enfrentar a distintos riesgos tales como:

Ciberacoso: uso de correo electrónico, redes sociales, blogs, mensajería instantánea, mensajes de texto, celulares y sitios de Internet difamatorios para realizar ataques personales.

Cyberbullying: consiste en el acoso entre iguales, mediante medios telemáticos (internet, chats, celulares, videojuegos, redes sociales, etcétera). Es un acoso psicológico donde se denigra, humilla o se hace cualquier comentario desagradable sobre una persona; aunque no es forzoso que se presente de manera física en la escuela, es posible que derive en eso o venga producido de un acoso en la escuela o en la vida real.

Grooming: se define como el ciberacoso ejercido de forma deliberada por un adulto para establecer una relación y un control emocional sobre un menor, con el fin de preparar el terreno para su abuso sexual. En algunos casos puede ser realizado entre

menores, pero normalmente con una diferencia de edad, donde el mayor suele ser el acosador. El objetivo del *grooming* es conseguir la confianza del menor, para obtener imágenes o videos de contenido sexual e incluso llegar a quedar en persona. Estos actos pueden constituir delitos de corrupción, prostitución y abusos sexuales de menor. Este ciberacoso está muy relacionado con la pederastia, ya que también muchos aprovechan las imágenes que han obtenido para extorsionar, al menos con difundir las imágenes si no acepta las condiciones que impone el agresor.

Sexting: consiste en el envío de imágenes o videos de tipo sexual, producidos por el propio remitente, principalmente a través de celulares o por otros dispositivos tecnológicos. El término proviene de unir la palabra *sex* y *texting*, envío de mensajes sexuales, también conocido como sexteo. Algunos jóvenes lo realizan como regalo a sus parejas, como elemento de coqueteo o captación de atención. El riesgo que contiene esta práctica es que el receptor puede enviar imágenes o difundirlas a tenerlos, o utilizarlas para coaccionar para obtener más imágenes u otros objetivos. También es posible la distribución involuntaria por descuido o error.

Trata de personas: se presenta cuando una persona promueve, solicita, ofrece, facilita, consigue, traslada, entrega o recibe, para sí o para un tercero, a una persona, por medio de la violencia física o moral, el engaño o el abuso de poder, para someterla a explotación sexual, trabajos o servicios forzados, esclavitud o prácticas análogas a la esclavitud, servidumbre, o a la extirpación de un órgano, tejido o sus componentes

Pornografía infantil: se le llama así a toda representación por cualquier medio, de una persona sea niño o niña dedicada a actividades sexuales explícitas, reales o simuladas, o toda representación de las partes genitales de una niña o niño con fines primordialmente sexuales.

Como podemos ver, el *cyberbullying*, el *grooming* y el *sexting* son diferentes entre sí, aunque en algunos casos puede presentarse el *sexting*, tanto en el *cyberbullying* como en el *grooming*, pero no es posible que un acosador de *cyberbullying* realice un ataque *grooming*.

Todas las anteriores son formas de abuso, hostigamiento y acoso, por lo que es muy importante que si has tenido experiencias similares al usar el internet, primero tengas claro que no tienes la culpa de esas acciones y que es tu derecho buscar ayuda inmediatamente para atender tus emociones y su salud mental y física.

Aprender a conocer a quienes te rodean para identificar a tus pares, tus familiares o amistades aliadas, te ayudará a buscar la información necesaria en las instituciones u organizaciones que se dedican a la defensa de los derechos humanos, la prevención y atención de la violencia, la salud sexual y la salud emocional. Es tu derecho que recibas atención de estas instituciones de manera accesible, objetiva y que respeten tu privacidad.

¿Dónde pedir ayuda?

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 Secretaria de Salud en las 32 entidades federativas.

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.

<<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/>>.

Locatel (sólo en la CDMX)

Locatel te da apoyo de muchas maneras todos ellos son gratuitos y atienden las 24 horas del día, los 365 días del año. Lo relevante es que además de ayuda vial o directorios cuentan con psicólogos profesionales para darte ayuda en línea si así lo requieres. Uno de los lugares dónde recibir apoyo psicológico en la CDMX.

Dónde: 55-5658-1111 Servicio gratuito.

Saptel (Sistema Nacional de Apoyo)

Profesionales certificados brindan su ayuda a través de Consejo Psicológico e Intervención en Crisis por Teléfono. Ofrecen servicio de terapia gratis que es proporcionada por psicólogos. Esta forma parte de los sitios confiables dónde recibir apoyo psicológico en la CDMX.

Dónde: llama al 555 259 8121 y al 800 472 7835 las 24 horas del día, los 365 días del año. Más información en <saptel.org.mx>.

Atención a Distancia de la UNAM

El Call Center de la Universidad Nacional Autónoma de México brinda una consulta psicológica gratis a la que también da seguimiento, de manera gratuita para todo público.

Dónde: llama al 555 025 0855

Cuándo: de 08:00 a 18:00 horas (Lunes a Viernes).

NUBE

El INJUVE cuenta con toda una red de centros especializados en salud mental y emocional distribuidos por toda la CDMX. Su finalidad es otorgar apoyo a bajo costo y de alto impacto, mediante atención emocional a jóvenes con el programa Núcleo Urbano de Bienestar Emocional.

Dónde:

Cuauhtémoc, cerca del metro Zócalo. Calle Santísima 10 Colonia Centro (Área 1), de lunes a viernes. Horario: de 8:00 a 16:00 horas.

Tlalpan, calle 4 Oriente esquina Periférico Sur Colonia Isidro Fabela, de lunes a viernes. Horario: 9:00 a 19:00 horas.

Venustiano Carranza, cerca del metrobús Mercado Morelos, Avenida Av. Ing. Eduardo Molina 81 Colonia Ampliación 20 de Noviembre, llama al 5795 2054 Ext. 5789 o 9220 de lunes a domingo de 9:00 a 21:00 horas.

Milpa Alta, en calle Consulado Colonia San Lorenzo Tlacoyucan, llama al 1711 2428 de lunes a viernes de 9:00 a 17:00.

Miguel Hidalgo en el segundo piso del edificio Instituto de la Juventud, Calzada México-Tacuba 235 Colonia Un Hogar Para Nosotros, de lunes a viernes Horario: 9:00 a 20:00 horas.

Servicio de Orientación Sicológica (sos) (en Toluca y otras partes del EdoMex)

Brindan orientación psicológica por teléfono, además información específica. Cuentan con directorios de Instituciones que brindan servicios especializados. Aplica para niños, adolescentes, jóvenes, padres de familia y público en general. Consulta detalles en su portal. En Toluca (722) 212 05 32 y (722) 280 23 24. EdoMex 800 710 24 96 y 800 221 31 09. Servicio gratuito los 365 días del año de 9:00 a 23:00 horas.

Recuerda que en caso de que tú lo necesites o conozcas alguien que quiera ayuda, no estas sola o solo. Busca redes de apoyo cercanas que te pudieran brindar acompañamiento, familia, amigas y/o amigos, el personal docente o de salud o cualquier persona de confianza.

Considera que también tienes diversas instituciones que te pueden brindar apoyo.

Has un listado de aquellas personas e instituciones a donde puedas acudir y mantenla a la mano.

Referencias

- CDMX (2014). *POR MÍ, POR TI, POR TOD@S*. Disponible en <http://saludsexualcdmx.mx/pdf/porti_pormi.pdf>
- Caffarelli, C. (2011). *Los grupos de pares como espacio de construcción de identidad(es) juvenil(es)*. Disponible en <<https://www.unicen.edu.ar/content/los-grupos-de-pares-como-espacio-de-construcci%C3%B3n-de-identidades-juveniles>>.
- The Center for Populations Options (1990). *Cómo planear mi vida: Un programa para el desarrollo de la juventud latinoamericana*. Washington, D.C.
- CNDH (2015). *Derechos y deberes de los usuarios de los servicios de salud*. México: CNDH.
- CNDH (2011). *Protocolo Facultativo de la Convención sobre los Derechos del Niño relativo a la Venta de Niños, la Prostitución Infantil y la Utilización de Niños en la Pornografía*. México: CNDH
- 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, 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>>.
- DOF (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, R. M. (2011). *Habilidades de comunicación para la vida cotidiana*. UNAN-Managua, Universidad de Cádiz: Managua, Nicaragua.
- EDIAC (2012). *Alto a la trata de niños y jóvenes*. Disponible en <<http://www.porno/saber.ppj.mx>>.
- Inegi (2019). *La Encuesta sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación en los Hogares, ENDUTIH 2018*. Disponible en <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2019/OtrTemEcon/ENDUTIH_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>>.
- 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, Odelín Veranes, Dayamí, González, Maritza, 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>>.
- 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>.
- Palmer Padilla, F. J. (2017). *Seguridad y riesgos: Cyberbullying, Grooming y Sexting*. [Tesis de Maestría no publicada]. Universitat Oberta de Catalunya. Universitat Autònoma de Barcelona. Universitat Rovira i Virgili. Universitat de les Illes Balears. Recuperado en: Disponible en <<http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/67105/6/fpalmerpTFM0617memoria.pdf>>.
- Pérez Fernández, 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.
- 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, p. 6.
- Rodríguez, E.M. et al. (1988). *Autoestima: Clave del éxito personal. El Manual Moderno: México*. Santa, G. L. (2010). *Taller de comunicación humana*. México. CCH-Azcapotzalco, UNAM.
- Secretaría de Salud, Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva (2015). *Modelo de Atención Integral en Salud Sexual y Reproductiva para Adolescentes*.
- 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>>.
- Servicios Unileon (2014) "Toma de decisiones y solución de problemas", en *Gestión de formación profesional integral. Procedimiento desarrollo curricular. Guía de aprendizaje gfpi-f-019 v3 guía no. 2 dilema, problema y conflicto*. Disponible en <<https://servicios.unileon.es/formacion-pdi/files/2013/03/TOMA-DE-DECISIONES-2014.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, 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.

