



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

MINISTERIO DE SALUD

Normativa - 075

**“MANUAL DE HABILIDADES PARA LA VIDA: GUÍA PARA
INSTITUCIONES FACILITADORAS”**

Managua, Septiembre– 2011

DESARROLLEMOS HABILIDADES PARA LA VIDA...

*Guía para
Instituciones
Facilitadoras*



MINSA



FICHA CATALOGRÁFICA

N
WS
460
0248
2011

Nicaragua. Gobierno de Reconciliación y Unidad
Unidad Nacional. Ministerio de Salud. "Habilidades
para la vida: Desarrollemos habilidades para la vida...:
Guía para instituciones facilitadoras/ Ministerio de Salud;
Managua, MINSA, UNICEF. Sept. 2011
36p. ilus, tab, graf
(Normativa 075. Contiene Resolución Ministerial No.501-2011)

1. Organización y Desarrollo de Programas Educativos (Descriptor Local)
2. Temas Educativos
3. Modelo de Registro de los Participantes
4. Inscripción al Programa
5. Metodología (Descriptor Local)
6. Educación Sexual
7. Actividades Educativas^Organización
8. Prevención de Riesgos Psicosociales (Descriptor Local)
9. Ejes Transversales clasificación(Descriptor Local)
10. Competencias y Desempeño de Liderazgo Adolescente (Descriptor Local)
11. Desarrollo Humano
12. Factores Adversos(Descriptor Local)
13. Desarrollo de la Personalidad
14. Etapas del Ciclo de Vida
15. Cambios de la Pubertad
16. Estilo de Vida
17. Cambios en la Manera de Ser^Descriptor Local
18. Educación Sexual
19. Cambios de la Pubertad
20. Conducta Sexual
21. Factores de Riesgo
22. Identificación de factores de Riesgo (Descriptor Local)
23. Derecho de los Adolescentes(Descriptor Local)

Bibliográfica Elaborada por la Biblioteca nacional de Salud

CRÉDITOS

El Paquete Educativo del Manual “**Desarrollemos Habilidades para la Vida**” conformado por: Una Guía para Instituciones Facilitadoras, Guía para promotores y promotoras adolescentes, Cuaderno de trabajo para adolescentes y Cuaderno para el Registro de Actividades de Grupos de Adolescentes, fueron analizados y validados en dos (2) talleres con Personal de Salud de todos los SILAIS y del MINSA CENTRAL, que trabajan por el desarrollo integral de los y las adolescentes, con el apoyo técnico y financiero del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF).

A todas y todos, nuestro agradecimiento por la diversidad de saberes que aportaron lo que facilitó la reflexión, el debate, el dialogo y el compromiso de los grupos en la toma de decisiones frente a la vida cotidiana, tanto en el ámbito familiar y comunitario, lo que constituye una constante búsqueda de estrategias que aseguren el mejoramiento de la calidad de vida de la niñez y los y las adolescentes de nuestro país.

Ministra de Salud
Vice Ministro
Secretario
Director General

Asistencia Técnica

José Ramón Espinoza
Especialista en VIH y sida - UNICEF
María Delia Espinoza
Especialista en VIH y sida - UNICEF

Migdalia Molina Santeliz
Brenda Cuadra
Consultoras UNICEF

Actualización II Edición:

Ivonne Castillo Rodríguez
María de la Cruz Silva Cajina
Jacqueline Sánchez Zamora
Consultoras UNICEF

Ilustraciones

Diseño Gráfico

Participantes a Talleres de Validación Habilidades para la Vida

MINISTERIO DE SALUD			
Nombre	Cargo	Ubicación	Departamento/ Municipio
Guillermina Rivera	Trabajo Social	C/S Pedro Altamirano	Managua
Rosa Idalia García	Enfermera	C/S Edgard Lang	Managua
Bertha Mercado Lazo	Metodóloga	Minsa Central	Managua
Carmen Guerrero Salas	Resp. Adolescencia	SILAIS	Granada
Heydi Cruz	Resp. Adolescencia	SILAIS	Carazo
Héctor Collado	Docencia	SILAIS	Carazo
Cony Parajon Rodríguez	Resp. AINA	SILAIS	León
Fermín Valdivia	Docencia	SILAIS	León
Katya Jaenz Ortiz	Resp. AIM	Minsa Central	Managua
Jacqueline Jiménez	Adolescencia	Minsa Central	Managua
Alma Iris Zepeda	Resp. Adolescencia	SILAIS	Rivas
Rosa Elena Mora	Docencia	SILAIS	Rivas
Ligia Reyes Díaz	Docencia	SILAIS	Boaco
Ramón Morales Sequeira	Adolescencia	SILAIS	Boaco
María Esther Estrada	Adolescencia	SILAIS	Chinandega
Gusmara Porras		SILAIS	Masaya
Mayra García		SILAIS	Masaya
Fabiola Palma		SILAIS	Matagalpa
Roberto Martínez Cabrera	Coordinador Nac. Adolescentes	Minsa Central	Managua
Xóchitl Fonseca	Metodóloga	DGDI	Managua
Blanca Herrera	Adolescencia	SILAIS	Jinotega
Aricela Martínez	Adolescencia	SILAIS	Jinotega
Miriam Clarese	Coordinadora	SILAIS	RAAS
Rosa Ugarte	Adolescencia	SILAIS	RAAS
Miriam García	Coordinadora	SILAIS	RAAN
Mayra Pantoja	Adolescencia	SILAIS	Managua
Gustavo Macías A.	Docencia	C/S Fco. Buitrago	Managua
Maira Mayela Quijano	Adolescencia	SILAIS	Río San Juan
Carmen Emilia Moncada	Adolescencia	SILAIS	Nueva Segovia
Nelly Arceda		SILAIS	Managua
Yasmina Paz Olivas		SILAIS	Estelí
Alexander Toruño	Adolescencia	SILAIS	Madriz
Esmeralda González		SILAIS	Madriz
María Isabel Aguilar		C/S Morazán	Managua
Martha Lucía Alonso		C/S Sócrates Flores	Managua
Magedla Juárez		C/S Villa Libertad	Managua



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!



ACUERDO MINISTERIAL
No. 501 - 2011

SONIA CASTRO GONZALEZ, Ministra de Salud, en uso de las facultades que me confiere la Ley No. 290 "Ley de Organización, Competencia y Procedimientos del Poder Ejecutivo", publicada en "La Gaceta", Diario Oficial, No. 102 del tres de Junio de mil novecientos noventa y ocho, Decreto No. 25-2006 "Reformas y Adiciones al Decreto No. 71-98, Reglamento de la Ley No. 290, "Ley de Organización, Competencia y Procedimientos del Poder Ejecutivo", publicado en "La Gaceta", Diario Oficial, Nos. 91 y 92 del once y doce de Mayo, respectivamente, del año dos mil seis, la Ley No. 423 "Ley General de Salud", publicada en "La Gaceta", Diario Oficial, No. 91 del diecisiete de mayo del año dos mil dos, el Decreto No. 001-2003, "Reglamento de la Ley General de Salud", publicado en "La Gaceta" Diario Oficial, Nos. 7 y 8 del diez y trece de Enero del año dos mil tres, respectivamente.

CONSIDERANDO:

I
Que la Constitución Política de la República de Nicaragua, en su Arto. 59, partes conducentes, establece que: "**Los nicaragüenses tienen derecho, por igual, a la salud. El Estado establecerá las condiciones básicas para su promoción, protección, recuperación y rehabilitación. Corresponde al Estado dirigir y organizar los programas servicios y acciones de salud**".

II
Que la Ley No. 290 "Ley de Organización, Competencia y Procedimientos del Poder Ejecutivo", en su arto. 26, incisos b), d) y e), establece que al Ministerio de Salud le corresponde: b) Coordinar y dirigir la ejecución de la política de salud del Estado en materia de promoción, protección, recuperación y rehabilitación de la salud; d) Organizar y dirigir los programas, servicios y acciones de salud de carácter preventivo y curativo y promover la participación de las organizaciones sociales en la defensa de la misma; y e) Dirigir y administrar el sistema de supervisión y control de políticas y normas de salud."

III
Que la Ley No. 423 "Ley General de Salud", en su Artículo 1, **Objeto de la Ley**, establece que la misma tiene por objeto "tutelar el derecho que tiene toda persona de disfrutar, conservar y recuperar su salud, en armonía con lo establecido en las disposiciones legales y normas especiales, y que para tal efecto regulará: a) Los principios, derechos y obligaciones con relación a la salud; y b) Las acciones de promoción, prevención, recuperación y rehabilitación de la salud".

IV
Que la Ley No. 423 "Ley General de Salud", en su **Artículo 2, Órgano Competente**, establece que "El Ministerio de Salud es el órgano competente para aplicar, supervisar, controlar y evaluar el cumplimiento de la presente Ley y su Reglamento; así como para elaborar, aprobar, aplicar, supervisar y evaluar normas técnicas, formular políticas, planes, programas, proyectos, manuales e instructivos que sean necesarios para su aplicación."

V
Que la Ley No. 423 "Ley General de Salud", en su **Artículo 4, Rectoría**, señala que: "Corresponde al Ministerio de Salud como ente rector del sector, coordinar, organizar, supervisar, inspeccionar, controlar, regular, ordenar y vigilar las acciones en salud, sin perjuicio de las funciones que deba ejercer frente a las instituciones que conforman el sector salud, en concordancia con lo dispuesto en las disposiciones legales especiales"; y el Decreto No. 001-2003, "Reglamento de la Ley General de Salud", en su Arto. 19, numeral 17, establece: "**Artículo 19.-** Para ejercer sus funciones, el MINSA desarrollará las siguientes actividades: 17. Elaborar las políticas, planes, programas, proyectos nacionales y manuales en materia de salud pública en todos sus aspectos, promoción, protección de la salud, prevención y control de las enfermedades, financiamiento y aseguramiento."



Seguimos Cambiando Nicaragua!
CRISTIANA, SOCIALISTA, SOLIDARIA!

MINISTERIO DE SALUD

Complejo Nacional de Salud "Dra. Concepción Palacios",

Tel: PBX (505)22894700. Apartado Postal 107. www.minsa.gob.ni





Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!



Acuerdo Ministerial No. 501-2011

VI

Que con fecha 24 de Octubre del 2011, la Dirección General de Regulación Sanitaria, solicitó se elaborara el Acuerdo Ministerial que aprobara el documento denominado **"Manual de Habilidades para la Vida: Guía para Instituciones Facilitadoras"**, cuyo objetivo es fortalecer los conocimientos y competencias del personal de salud que trabaja en acciones dirigidas a la promoción de la salud de las y los adolescentes, contribuyendo a mejorar su nivel y calidad de salud.

Por tanto, esta Autoridad,

ACUERDA:

- PRIMERO:** Se aprueban el documento denominado **"Manual de Habilidades para la Vida: Guía para Instituciones Facilitadoras"**, el cual forma parte integrante del presente Acuerdo Ministerial.
- SEGUNDO:** Se designa a la Dirección General de Regulación Sanitaria, para que dé a conocer el presente Acuerdo Ministerial y el referido documento a los directores de SILAIS y a los directores de establecimientos de salud públicos y privados, que trabajan en acciones dirigidas a la promoción de la salud de las y los adolescentes, contribuyendo a mejorar su nivel y calidad de salud.
- TERCERO:** Se designa a la Dirección General de Extensión de la Calidad de la Atención, para la implementación y monitoreo de la aplicación y cumplimiento del **"Manual de Habilidades para la Vida: Guía para Instituciones Facilitadoras"**, estableciendo las coordinaciones necesarias con los SILAIS, como autoridades de aplicación en las distintas circunscripciones territoriales del país.
- CUARTO:** El presente Acuerdo Ministerial entrará en vigencia a partir de su firma.

Comuníquese el presente, a cuantos corresponda conocer del mismo.

Dado en la ciudad de Managua, a los veinticinco días del mes de Octubre del año dos mil once.


SONIA CASTRO GONZALEZ
MINISTRA DE SALUD



Seguimos Cambiando Nicaragua!
CRISTIANA, SOCIALISTA, SOLIDARIA!
MINISTERIO DE SALUD

Complejo Nacional de Salud "Dra. Concepción Palacios",
Tel: PBX (505) 22894700. Apartado Postal 107. www.minsa.gob.ni

ACUERDO MINISTERIAL

INDICE

Contenidos	Página
Créditos	3
TEMAS INTRODUCTORIOS	7
Tema : Organización y desarrollo del programa educativo	8
Tema : Enfoque de Habilidades para la Vida y otros Enfoques	31
Tema: Liderazgo Adolescente	41
TEMAS DE REFLEXION	77
Tema : Desarrollo Humano y Pobreza	78
Tema : La Adolescencia y Salud Integral	86
Tema : Desarrollo Físico en la Adolescencia	94
Tema : Desarrollo Psico-afectivo en la Adolescencia	100
Tema : Desarrollo de la Sexualidad	106
Tema : Riesgo y Protección	131
Tema : Participación Adolescente	144
Bibliografía consultada	153

Presentación

El Ministerio de Salud en su calidad de ente Rector del sector salud, a fin de dar cumplimiento a los compromisos del Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional, de proveer salud gratuita y atención oportuna a los nicaragüenses, continúa impulsando acciones que contribuyan a mejorar la salud de la población en general y con especial énfasis a los grupos vulnerables y en situación de riesgo mediante acciones que contribuyan a ejecutar los lineamientos orientados en la Política Nacional de Salud, así como, en el nuevo Modelo de Salud Familiar y Comunitario.

Con el enfoque de atención integral a la mujer, niñez y adolescencia se han venido realizando múltiples esfuerzos e intervenciones con el propósito de contribuir a la mejora de la salud de estos grupos poblacionales.

El proceso de globalización, cambios sociales, políticos y culturales ha incidido de manera importante en el perfil epidemiológico y necesidades para el desarrollo integral de las y los adolescentes y en el marco de estas nuevas demandas y necesidades, consideramos oportuno presentar este documento “Manual de Habilidades para la Vida” el cual está dirigido al personal de salud y a los facilitadores adolescentes y jóvenes de la comunidad.

Este Manual nos permitirá realizar de forma orientada, articulada y sostenida todas las intervenciones de promoción de la salud con el propósito de contribuir al desarrollo de las y los adolescentes con enfoque de derecho, género, pertinencia cultural e intergeneracional en el trabajo de pares.

La implementación de este manual mejorará también el nivel de competencia, conocimientos y la práctica de acciones que permitan la participación activa de las y los adolescentes lo que contribuye a la formación del pensamiento crítico, a las tomas de decisiones adecuadas y a la consolidación de buenas prácticas.

Objetivo General:

Poner a disposición del personal de salud este documento como una herramienta que permita mejorar sus conocimientos y competencias a fin de implementar acciones dirigidas a fortalecer la promoción en salud de las y los adolescentes y contribuir a mejorar su nivel y calidad de salud.

Objetivos Específicos:

1. Fortalecer el nivel de conocimiento del personal de salud para la adecuada implementación de acciones de promoción en la salud para adolescentes y jóvenes
2. Contribuir en la formación y transferencia de competencias a las y los adolescentes en temas de promoción de la salud que contribuyen al buen estado de salud física, mental y social.
3. Fortalecer los procesos de acompañamiento a las y los adolescentes y jóvenes en las acciones de promoción de la salud y el desarrollo de sus competencias.

Campo de aplicación: El cumplimiento de este manual está dispuesto para el personal de salud de la red de servicios de salud en el marco del Modelo de Atención familiar y Comunitaria (MOSAFC). Este manual se aplicará en aquellos establecimientos de salud que oferten y provean servicios a población adolescente y a los grupos de adolescentes y jóvenes que trabajan de par a par en la promoción de la salud.

Población Objeto: Con la implementación del manual de habilidades para la Vida dentro y fuera de la red de servicios de salud, se beneficiaran a las y los adolescentes que requieran información de calidad para el desarrollo de capacidades y la toma de las mejores decisiones lo que contribuye a la mejora de su calidad de vida.

TEMAS INTRODUCTORIOS

Fascículo 1: Organización y desarrollo del programa educativo

La Iniciativa “Grupos de Adolescentes Amigos/as” (IGAA)

¿Qué es la IGAA?

Es una estrategia de atención diferenciada que nos ofrece el Ministerio de Salud de Nicaragua (MINSa) los y las adolescentes, y que consiste en brindarnos apoyo, a través del personal de salud directamente involucrado con nosotros y nosotras, para que podamos organizar, desarrollar y mantener Grupos que se conviertan en nuestros propios espacios de desarrollo.

A esta estrategia se le ha denominaba en forma abreviada ICAA, que se forma con las siglas o primeras letras de su nombre (Iniciativa **C**lubes de **A**dolescentes **A**migos), sin embargo, tomando en cuenta nuestras experiencias educativas desarrolladas se ha considerado conveniente, denominarles GRUPOS en vez de CLUBES. Por lo que organizados en GRUPOS DE ADOLESCENTES AMIGOS, AMIGAS, (IGAA), pretendemos seguir desarrollando esta iniciativa con el apoyo de UNICEF.

¿Qué nos ofrece el MINSa a los y las adolescentes con esta iniciativa?

Nos ofrece ayudarnos a organizar grupos que nos permitan adquirir competencias, habilidades para la vida y desarrollar estilos de vida saludables que mejoren nuestro bienestar favoreciendo nuestro crecimiento armonioso y coherente con la realidad social.

¿Qué espera lograr el MINSa con los Grupos de Adolescentes?

Promover nuestra salud y nuestro desarrollo integral en sentido amplio, es decir, basados en la idea de que la salud es un ESTADO DE BIENESTAR físico, emocional y social que se alcanza cuando hay balance en todos los aspectos de nuestra vida (entre el cuerpo, la mente y el espíritu).

Los y las adolescentes, niñas y niños somos seres iguales en dignidad que las personas adultas, pero necesitamos estrategias de atención diferentes, para satisfacer nuestras necesidades y bienestar. Tener y mantener la salud es algo que depende del compromiso y protagonismo de todas y todas (adolescente, familia, comunidad, instituciones). Por eso, una estrategia diferenciada, supone condiciones especiales que nos ayuden a desarrollar nuestra inteligencia, creatividad y afectividad. El MINSa nos ofrece orientarnos y apoyarnos para que seamos los propios adolescentes los que impulsemos y desarrollemos los grupos, como espacios de crecimiento personal.

Es necesario promover:

- ✓ Nuestra participación como sujetos de derechos
- ✓ Que asumamos el rol de promotores y promotoras de los grupos
- ✓ Responsabilizarnos de facilitar procesos que nos ayuden a desarrollar habilidades para la vida.

.

¿Qué es un Grupo de Adolescentes Amigos y Amigas?

Es un espacio de encuentro de varios adolescentes que somos amigos, amigas, vecinos y vecinas, o compañeros y compañeras de la escuela, del barrio, de la comunidad o tenemos intereses comunes, y decidimos juntarnos regularmente - bajo la conducción

de un promotor o promotora - para desarrollar juntos y juntas distintos tipos de actividades que enriquezcan nuestra vida, nos sirvan para desarrollarnos y crecer como mejores personas, y para divertirnos y pasarla bien juntos y juntas.

El GRUPO consiste en el hecho de juntarnos varios y varias adolescentes como un todo y desarrollar juntos y juntas una propuesta de actividades educativas, recreativas, deportivas, que contribuyan a nuestro desarrollo y el de nuestra comunidad. En el caso nuestro el propósito es promover el desarrollo de habilidades para la vida.

Debemos ponerle un NOMBRE, un LEMA y un DISTINTIVO que nosotros y nosotras escojamos, para que tenga una identidad que lo diferencie de otros grupos.

¿Quiénes lo integran?

En los grupos pueden participar adolescentes de 10 a 19 años, pero al momento de formarlos, es recomendable que sus miembros tengan edades similares, es decir, que no se haga un grupo revuelto de muchachos y muchachas grandes (de 18 y 19) con adolescentes pequeños (de 10 y 11 años), porque la diferencia de edades es muy grande y entre los dos extremos se tiene un desarrollo e intereses diferentes.

Lo deseable es que los miembros de un grupo estén en igual rango de edad, intereses y desarrollo, es decir, en la adolescencia temprana (10 a 12 años), adolescencia media (13 a 16), o adolescencia tardía (17 a 19), a excepción del promotor o promotora, que puede tener entre 15 y hasta 24 años, pues es el guía o la guía del grupo y no afecta que sea un poco mayor. Lo que sí es importante es que el resto de participantes tenga edades similares, es decir, un rango de diferencia de 2 a 3 años.

En cuanto a los miembros del grupo, es conveniente:

- ❖ Que cada grupo tenga un número aproximado de 10 a 15 miembros, porque en un grupo pequeño es más fácil integrarse, conocerse y hacerse amigos y amigas
- ❖ Que los miembros tengamos algo en común que nos una, por ejemplo: que seamos amigos, amigas, vecinos, o de la misma comunidad, compañeros o compañeras de la escuela, o tengamos intereses y gustos similares.
- ❖ Que vivamos cerca o podamos contactarnos con facilidad, para poder buscarnos y reunirnos sin previa cita, cuando se necesite
- ❖ Que en el grupo haya en balance de sexos, es decir, que esté integrado por un número similar de muchachos y muchachas.

¿Con qué objetivo se forma el grupo?

- Para que tengamos un espacio de reflexión en donde podamos compartir nuestras experiencias personales, motivaciones, inquietudes, contradicciones y conflictos.
- Para brindarnos información oportuna que nos ayude a comprender mejor los fenómenos que nos afectan.
- Para ir analizando temas y asuntos que nos interesan y podamos reflexionar sobre los mismos, valorar las diferentes alternativas que tenemos y tomar nuestras propias decisiones.
- Para estimular nuestro liderazgo, desarrollar nuestra creatividad y poder ir estableciendo relaciones solidarias y de equidad entre hombres y mujeres.
- Para motivar la comunicación entre nosotros y nosotras y nuestros padres y madres, como una forma de favorecer el desarrollo de habilidades para la vida.

¿Qué se hace en el Grupo?

Organizarnos y hacer actividades que sirvan para nuestro desarrollo personal y nuestra diversión sana. A continuación se proponen algunas que pueden realizarse:

- ❖ **Actividades educativas** como las que propone esta guía, las cuáles son conducidas por el promotor o promotora, al igual que charlas o **debates** sobre cualquier otro tema de interés sobre el que queramos ampliar información y para lo cual podemos invitar a alguna persona de la comunidad que conozca y maneje el tema.
- ❖ **Actividades recreativas** y divertidas como juegos, competencias, concursos de talentos, recopilación de adivinanzas o chistes, hacer fiestas, celebrar cumpleaños, hacer paseos o excursiones a sitios turísticos, al mar o al campo, armar socio-dramas divertidos sobre temas serios, jugar juegos de mesa, inventar juegos o dinámicas divertidas y todo lo que se nos ocurra para divertirnos sanamente.
- ❖ **Actividades culturales** como recabar y divulgar la historia de la comunidad, rescatar o aprender folklore o música regional, conocer los lugares de interés turístico y cultural del municipio, conocer y aprender a hacer la artesanía propia de la localidad, recabar la creación literaria de la comunidad, crear grupos de danza, teatro, títeres, dibujo, pintura o artesanía, organizar encuentros y festivales artísticos.
- ❖ **Actividades deportivas** como formar equipos de diferentes disciplinas, practicar ejercicios o aeróbicos, organizar campeonatos de baile o de destrezas físicas, participar en encuentros deportivos, integrarnos a ligas juveniles del municipio.
- ❖ **Encuentros con padres y madres de familia** para conversar sobre situaciones que nos interesen y para lograr una mayor integración y apoyo para nuestro desarrollo individual. También podemos promover y participar en la estrategia de Familias Fuertes que impulsa el MINSA con apoyo de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

- ❖ **Intercambios con personas adultas** y conversatorios con personas destacadas de la comunidad (líderes/líderesas comunitarios, alcaldes/alcaldesas, concejales/concejales, empresarios/empresarias, artesanos/artesanas, médicos/medicas, maestras/maestros), personas o grupos cuya obra o trabajo nos interese.
- ❖ Actividades para **promover la salud**, que pueden desarrollarse en la unidad de salud o en la comunidad. En las unidades de salud pueden organizarse charlas o murales en las salas de espera, en la comunidad se puede participar activamente en las jornadas de salud, el perifoneo, apoyando al personal en las visitas domiciliarias (casa por casa) o promoviendo campañas y la movilización de la comunidad para realizar acciones que mejoren las condiciones de vida de la gente.

¿Dónde puede funcionar el Grupo?

El grupo puede reunirse en cualquier espacio comunitario o privado que se nos facilite, que nos quede cerca a todos y todas y en donde podamos trabajar con comodidad. Es conveniente que sea un lugar amplio, claro y ventilado, que nos permita movilizarnos y organizarnos de diferentes maneras.

Puede ser cualquier ambiente comunitario que preste condiciones para el trabajo de grupos, como una escuela, una casa comunal, la casa municipal de adolescentes si la hubiere, un parque, patio, unidad de salud o cualquier espacio colectivo de la comunidad. Pero no tiene que ser necesariamente un lugar público: puede ser en un local o casa de algún miembro del grupo o de la comunidad que preste condiciones: un salón, un corredor, un patio amplio o hasta debajo de un árbol frondoso en donde podamos acomodar sillas o bancas para que todos y todas podamos sentarnos.

¿Cada cuánto conviene reunirse?

Eso depende del plan de actividades que organicemos, pero lo recomendable es tener reuniones semanales ordinarias de aproximadamente dos horas, en día y hora fija, para que se convierta en una rutina de nuestra vida. Por ejemplo: los Martes de 3 a 5 o los Sábados de 10 a 12, o como mejor convenga. Esto tiene como objetivo que nos vayamos integrando como grupo y fortaleciendo el desarrollo del trabajo. Además, podemos también tener reuniones especiales.

¿Qué se hace en las reuniones ORDINARIAS semanales?

Estas reuniones tienen un objetivo específico ya convenido, que es contactarnos para desarrollar la actividad del programa educativo que corresponde (las actividades de esta guía), tener un momento de entretenimiento y revisar el avance del plan de actividades. Por eso se recomienda que en estas reuniones semanales realicemos dos actividades diferentes: una **educativa** y otra que sirva **de diversión o fortalecimiento del grupo**.

¿Cuáles son las reuniones ESPECIALES?

Además de las reuniones fijas, podemos organizar otras actividades especiales que nos vayamos proponiendo, según el contenido y necesidades que tengamos. Si son actividades recreativas especiales, quizás sea conveniente organizarlas en fines de semana, si son de otro tipo (culturales, deportivas, encuentros con adultos y adultas o

padres y madres de familia, comunitarias), quizás convenga mejor que se realicen durante la semana, a última hora de la tarde.

¿Qué mobiliario y material necesitamos?

Lo básico es tener:

- ❖ Una mesa y bancas o sillas para sentarnos (según los participantes)
- ❖ El Cuaderno de Registro de las Actividades del Grupo en donde vayamos anotando la vida del grupo y lo que hacemos en él: el nombre, dirección y local donde funciona, la lista de miembros, el plan de trabajo, el registro de asistencia a las actividades y los acuerdos que tomemos.
- ❖ La guía educativa para el promotor o promotora
- ❖ Un Cuaderno de trabajo y un lápiz o lapicero para cada miembro del grupo
- ❖ Una papelería o bolsa para botar papeles y desperdicios

Si pudiéramos también, sería conveniente poder conseguir:

- ❖ Una pizarra, marcadores y borrador para escribir en ella
- ❖ Un espacio para exponer trabajos (pared o mural)
- ❖ Hojas de papel blanco
- ❖ Materiales para hacer afiches y murales (marcadores gruesos para rotular, lápices o marcadores para colorear, tijeras y masking tape).
- ❖ Una bola.

Cómo se organiza y se integra el grupo

La organización de un grupo inicia con el interés que tengan varios muchachos y muchachas por formarlo. Para organizarlo, deben realizarse algunos pasos o actividades que se explican a continuación. Estas actividades se deben ir anotando o registrando en el "CUADERNO DE REGISTRO DE ACTIVIDADES DEL GRUPO".

❖ **Paso 1: Se realiza una Asamblea Informativa Comunitaria**

Para garantizar un buen ambiente y actitud hacia los grupos de adolescentes en cualquier comunidad donde éstos quieran organizarse, es recomendable empezar con un trabajo de promoción y sensibilización hacia los grupos, realizando una asamblea informativa comunitaria en la que se recomienda participen todas las personas que puedan apoyar la iniciativa: el o la Responsable municipal de adolescentes del MINSA, autoridades locales, líderes y lideresas comunitarios, maestras y maestros, brigadistas de salud, padres y madres de familia, adolescentes de la comunidad y todas las personas que quieran apoyar los grupos de adolescentes. El objetivo de esta asamblea sería informar ampliamente sobre el objetivo que persiguen los grupos y animar a la comunidad a apoyarlos en sus actividades, en la selección de locales, en proponer candidatos/as y en la integración del mayor número posible de adolescentes.

❖ **Paso 2: Se inscribe a los y las adolescentes que quiere formar el grupo**

Una vez realizada la asamblea comunitaria inicial o al final de la misma, se invita a los y las adolescentes interesados e interesadas en conformar el grupo a inscribirse como miembros, con lo cual queda integrado el grupo. En el “Cuaderno de Registro de Actividades del Grupo” se propone un modelo de lista de conformación del grupo.

Ya organizado el grupo, pueden sumarse nuevos miembros por interés personal, llevando las y los miembros del grupo a nuevos compañeros y nuevas compañeras, o por referencia de cualquier organización o persona de la comunidad.

❖ **Paso 3: Se selecciona al promotor o promotora**

De los y las adolescentes integrados al grupo, se selecciona al quien actuará como promotor o promotora puede ser a sugerencia por el personal de salud, de las organizaciones y en consulta con los miembros de la comunidad, y elegido entre los y las adolescentes integrados al grupo.

También puede hacerse el proceso a la inversa: que a partir de un promotor o promotora que desee realizar un trabajo educativo con adolescentes de su comunidad o escuela, se organice un grupo, o en otro barrio, escuela o comunidad en donde se valore que debe hacerse un trabajo educativo con adolescentes.

El **PROMOTOR** o **PROMOTORA** del grupo será la persona responsable de promover el desarrollo sano e integral de los y las adolescentes, a través de la puesta en práctica de una estrategia educativa que se presenta en esta guía.

¿Qué características deben tener las y los promotores?

A continuación se propone una lista de características deseables para el promotor o promotora. Este listado debe ser considerado como una guía, pues es difícil que alguien pueda tener todo este conjunto de cualidades. Lo importante es tener la mayoría de ellas y estar consciente del resto, para luchar por alcanzarlas.

Entre las **características de edad y formación**, se recomienda:

- a) Tener entre 15 y 19 años y estar cursando la secundaria o, al menos, haber concluido la primaria
- b) También podrían ser promotores las y los jóvenes universitarios de 20 a 24 años, que estén cursando carreras de interés social como medicina, magisterio, psicología, sociología o cualquier otra, y que deseen aportar al desarrollo de los y las adolescentes de su municipio.

Entre las **cualidades más importantes** que deben tener el promotor o promotora, se recomiendan las siguientes:

- a) Gozar del aprecio y reconocimiento de los y las adolescentes.
- b) Tener respeto, solidaridad, humildad y cariño hacia las demás personas.
- c) Tener liderazgo, iniciativa y habilidades de integración grupal (tener facilidad de integración).
- d) Tener disponibilidad para trabajar con adolescentes (con los “pares”) y la comunidad.

- e) Tener facilidad de comunicación (poder explicarse y comunicarse con facilidad).
- f) Tener creatividad para sortear imprevistos y proponer alternativas de solución.
- g) Conocer o tener interés de profundizar en los temas de estudio que se proponen.
- h) Saber escuchar y guardar los secretos o confidencias que se le hacen.
- i) Tener disposición de aprender de las demás personas.
- j) Tener habilidad para divertirse con otros y otras adolescentes

○ **Paso 4: Se capacita a las y los promotores**

Seleccionado el promotor o promotora, debe ser capacitado. El programa de capacitación debe seguir las orientaciones de la guía educativa, es decir una sesión de capacitación por cada tema, los que han sido estructurados en diez fascículos: Los tres primeros son introductorios, cuyos contenidos son, Organización y Desarrollo del Proceso Educativo, Enfoque de habilidades para la vida y otros enfoques y Liderazgo Adolescente, los siguientes siete que contiene los temas de reflexión de los grupos. Más adelante, cuando se proponga la forma de planificar el trabajo del grupo, se explica más ampliamente estos aspectos.

○ **Paso 5: Se hace la Reunión de ORGANIZACIÓN y FUNCIONAMIENTO**

Una vez capacitados los y las promotores y promotoras e integrado el grupo, el o la promotora invita a los y las adolescentes inscritos a participar en la primera reunión, que tendrá un carácter organizativo, y en donde se deberá analizar lo que se espera del grupo, presentar las alternativas de trabajo y promover que los y las participantes aporten ideas y sugerencias sobre la mejor forma de funcionar, el tipo de actividades que quisieran hacer, etc.

En esta reunión es importante decidir y hacer algunas cosas, por ejemplo:

La identificación del grupo, pues todo grupo debe identificarse por un nombre, una frase o lema y un logotipo o dibujo que lo identifique. La identificación debe ser decidida y escogida por todos y todas.

- ❖ El **nombre** puede referirse a la comunidad donde funciona el grupo o a un símbolo, cualidad o aspiración de los y las adolescentes que lo integran.
- ❖ El **lema** debe ser una frase que exprese la idea o razón que se tuvo para formar el grupo, es decir, la aspiración que se desea alcanzar con el trabajo en el grupo.
- ❖ El **logotipo** debe ser un dibujo representativo del grupo (relacionado con el nombre y lema), pero se sugiere que sea muy sencillo y fácil de dibujar, para que pueda dibujarse con facilidad siempre que se desee identificar al grupo.
- ❖ El nombre, lema y logotipo del grupo vendría a ser como la marca que va a identificar y promover ese grupo y a diferenciarlo de los otros grupos.

Las normas de funcionamiento. Deben decidir, las reglas básicas de funcionamiento del grupo, entre ellas:

- a) El local, día y hora de las reuniones,

- b) El comportamiento que se espera que tenga cada miembro dentro o fuera del grupo,
- c) La forma en que se distribuirán las responsabilidades y tareas principales,
- d) Cualquier otro aspecto o necesidad que se considere importante reglamentar.

En relación a las responsabilidades, en ese momento será necesario decidir cómo se va a garantizar el cuidado y aseo del local, mobiliario y materiales y escoger quien va a actuar como secretario o secretaria del grupo, para llevar el Cuaderno del Grupo, los datos de las y los miembros y el registro de actividades.

Llenar la ficha de miembros

También, en esta primera reunión, el promotor o promotora deberá orientar al resto de adolescentes que llenen y entreguen - al Secretario o Secretaria que se acaba de nombrar,- la Ficha de miembros que aparece al inicio de su Cuaderno de trabajo.

Una vez que los y las adolescentes llenaron su ficha de miembros, el promotor o promotora deberá pedirles al secretario o secretaria y llevárselas, para poder leerlas, analizarlas y sacar toda la información valiosa que le brindan, pues le puede servir para la organización del grupo y las actividades.

Una vez revisadas, deberá devolverlas a secretaria, que será la responsable de guardarlas.

Paso 6: Se hace el DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES Y DESEOS

Como parte de esa primera reunión organizativa, o bien, en una segunda reunión, se recomienda realizar un “diagnóstico” o pequeño estudio de las necesidades y deseos de los y las adolescentes inscritos. Este diagnóstico, junto con las fichas de miembros, serán dos insumos valiosos para la elaboración del plan.

Diagnosticar es tratar de indagar qué ocurre y por qué. En nuestro caso, el diagnóstico de necesidades lo haríamos para conocer cuáles son las necesidades y deseos de los y las adolescentes de nuestra comunidad, y en especial, de nuestro grupo, para luego valorar con ellos y ellas cuáles de esas necesidades y deseos se podrían satisfacer con el trabajo del grupo. Es bueno aclarar que **una necesidad** es algo que uno necesita satisfacer para vivir y desarrollarse dignamente (por ejemplo, tener educación, poder comer), en cambio **un deseo** es algo que uno quisiera tener o alcanzar, aunque no necesariamente sea algo indispensable (por ejemplo, tener una cancha deportiva para hacer deportes es un deseo que si se gestiona y trabaja, se podría lograr, pero si no se cuenta con ella, se puede pensar en otras alternativas para hacer deporte y ejercicio físico).

Se puede hacer un diagnóstico de necesidades y deseos amplio y abierto, sin definir el tipo de necesidades y deseos que se quiere indagar, o un diagnóstico de necesidades y deseos en aspectos específicos, como por ejemplo: necesidades de salud, de educación, de diversión, u otras.

En lo que se refiere al trabajo del grupo, en un primer momento conviene hacer un diagnóstico abierto de necesidades y deseos con los miembros del grupo, que puede irse enriqueciendo en la medida en que se vayan detectando y precisando nuevas necesidades y deseos.

❖ **PASO 7: SE HACE LA REUNIÓN DE PLANIFICACIÓN**

Una vez realizado el diagnóstico de necesidades y deseos y tomando en cuenta los aportes que se hicieron, se comienza a hacer el plan de trabajo del grupo con los y las adolescentes miembros, analizando y valorando con ellos cada necesidad y deseo según su importancia y valorando la posibilidad de llegar a hacer algo desde el grupo por satisfacerlos.

Todas estas opiniones que se recojan del grupo serán un valioso aporte para que el promotor o promotora pueda luego ordenar y terminar de formular el plan de trabajo.

Una vez que se tuvieron estas reuniones organizativas iniciales, el grupo empieza a funcionar con sus sesiones de trabajo ordinarias.

❖ **PASO 8: EL GRUPO EMPIEZA A FUNCIONAR CON SUS SESIONES ORDINARIAS**

El grupo puede reunirse cada semana, cada quince días o mensualmente, según se decida, pero se recomienda que las reuniones sean semanales, para poder asegurar el proceso educativo que se propone.

Se recomienda que en cada reunión o sesión ordinaria debe anotarse el nombre del grupo y comunidad, el día, fecha y hora de la sesión, las actividades que se realizan y finalmente, recoger el nombre de los y las participantes, pidiendo que cada miembro se anote.

Más adelante vamos a analizar con detalle como puede organizarse y planificarse mejor el trabajo en el grupo, pero antes, es conveniente revisar y estudiar cómo vamos a desarrollar el proceso educativo, es decir, cómo vamos a organizar y desarrollar esa primera actividad que siempre debe realizarse en las sesiones ordinarias, y que hemos llamado "la actividad educativa".

Como se desarrolla el proceso educativo

Como se dijo al inicio, la propuesta educativa para los grupos, consta de dos instrumentos:

1. Una guía educativa para promotores y promotoras
2. El Cuaderno de trabajo para Adolescentes.

Estos documentos se complementan y han sido elaborados con la finalidad de facilitar el trabajo educativo que deben desarrollar los promotores y promotoras en los grupos.

La Guía Educativa y el Cuaderno de Trabajo son los instrumentos básicos necesarios para desarrollar las actividades.

Esta Guía Educativa está organizada en 10 fascículos que contienen los primeros 3 fascículos con temas introductorios y 7 fascículos con temas de reflexión. A continuación se presenta un esquema de la forma en que está organizada la guía.

Fascículos	Temas
1	Organización y Desarrollo del Proceso Educativo
2	Enfoque de Habilidades para la Vida y Otros Enfoques
3	Liderazgo Adolescente
4	Desarrollo Humano y Pobreza
5	Adolescencia y salud Integral
6	Desarrollo físico en la adolescencia
7	Desarrollo Psico-afectivo en la adolescencia
8	Desarrollo de la Sexualidad
9	Riesgo y protección
10	Participación en la adolescencia

Síntesis de la Propuesta educativa - Temas de Reflexión

Tema	Contenido	Actividad	
Desarrollo humano y pobreza	1. A que desarrollo aspiramos	1. Que entendemos por desarrollo	
		2. Estudio de caso para reflexionar	
	2. El círculo vicioso de la pobreza	1. Como se desencadena la pobreza	
		3. Acciones que promueven el Desarrollo Humano	1. Acciones que contribuyen al desarrollo de las personas
		3. Autovaloración: Nos comunicamos asertivamente.	
	4. Desarrollo y pobreza en Nicaragua.	1. Estudio de caso para reflexionar	
Adolescencia y Salud Integral	1. La Adolescencia es una etapa de la vida	1. Como descubrí mi adolescencia	
		2. Autovaloración de conductas	
		3. Autovaloración de conductas	
	2. Estoy bien, me siento bien	1. Tarjeta de presentación	
		2. Autovaloración de conductas: Por que tengo emociones y sentimientos	
		3. Autovaloración de conducta: Como influyen los sentimientos y emociones en las relaciones interpersonales	
		4. Como me afecta el estrés	
		5. Como supero el estrés	
	3. Desarrollo, Salud integral y Estilo de Vida.	1. Me quiero, me cuido	
	4. Mi vida tiene sentido, tu vida también	1. Contemos un sueño	
2. Identificando nuestra forma de ser			
Desarrollo Físico en la Adolescencia	1. Cambios de la pubertad	1. Estamos cambiando	
		2. Higiene y apariencia personal	1. Me preocupo por mi imagen
			2. Autovaloración de conducta
	3. Nutrición y actividad física	3. Autovaloración de conducta: La influencia de los medios de comunicación	
		1. Autovaloración de conducta: Distingo los alimentos de una buena nutrición y de una deficiente o mala nutrición	
		2. Autovaloración de conducta: como es mi nutrición	
	3. Autovaloración de conducta: mantengámonos en forma		

	4. Salud y enfermedad en la adolescencia	1. Somos adolescentes sanos/sanas y talentosos/talentosas
Desarrollo Psico-afectivo	1. Cambios en la manera de ser, sentir y pensar	1. Sentimos y pensamos diferente
		2. Emociones y sentimientos
	2. Relaciones que protegen: la familia	1. La familia
	3. Habilidades y valores para la vida	1. Cualidades y habilidades positivas
2. Autovaloración de conducta: la comunicación asertiva.		
3. Autovaloración de conducta: la empatía		
	4. Actividades que desarrollan	1. Estudiar es clave
Desarrollo de la Sexualidad	1. Qué es la sexualidad y como nos la enseñan	1. Sexo y sexualidad
		2. Educación de la sexualidad
		3. Autovaloración de conducta: la orientación sexual.
	2. Tenemos un cuerpo sexuado	1. Como nos educan
		2. Nuestros órganos sexuales
		3. Autovaloración de conducta: las manifestaciones de mi sexualidad
	3. Funciones de la sexualidad	1. La Silueta de la sexualidad
		2. La asertividad y mi sexualidad
		3. Las funciones de la sexualidad
	4. Los roles de género y la sexualidad	¿En qué somos diferentes? El género y la equidad.
5. Relaciones sexuales y embarazo en la adolescencia	1. Las relaciones sexuales	
	2. Embarazo precoz, problema de dos	
	3. Autovaloración de conducta: la toma de decisión y mi sexualidad	
Riesgo y protección	La capacidad de enfrentar Riesgos	1. El mensaje de los dichos populares
		2. Riesgo y protección
	2. Riesgos y oportunidades de la vida cotidiana	1. Se busca gente talentosa
	3. Ambientes de riesgo	1.: Riesgos de todos los días
	4. Aprendamos a tomar buenas decisiones	1. ¿Cómo vivimos la sexualidad?
2. La presión de los amigos/as: casos para reflexionar		
3. Todo queda entre amigos/as: casos para reflexionar		
		4. Autovaloración de conducta

	5. Pensando en el futuro (Proyecto de vida)	1. Conviviendo con adictos 2. Mi proyecto de vida 3. Mis Metas personales
Participación Adolescente	1. Desarrollo adolescente	1: Como nos vemos, como nos ven
	2. Adolescencia y derechos ciudadanos	1. Nuestros derechos
	3. La democracia en la vida cotidiana	1. Participación en la familia
		2. Participación en el grupo de amigos o amigas
	4. Participación y democracia	3. Participación en el colegio
1. Participación ciudadana y sociedad civil		
5. Organización y protagonismo adolescente	2. Participación en los asuntos políticos	
	3. Participación democrática.	
		1. Protagonismo adolescente 2. Empoderamiento adolescente.

En la Guía Educativa para Promotores y Promotoras, cada uno de los temas de reflexión, está organizado en 5 partes:

- 1) Una CARÁTULA que presenta el nombre del tema, el objetivo, contenidos y actividades del tema.
- 2) Una página de INTRODUCCIÓN al tema.
- 3) Varias páginas de INFORMACIÓN BÁSICA sobre el tema, la cual está organizada en varios contenidos.
- 4) Varias páginas de ACTIVIDADES que contienen la secuencia de actividades educativas que deben irse desarrollando con los y las adolescentes en los encuentros/ reuniones de trabajo.
- 5) La última parte se refiere a las estrategias y los criterios de evaluación de cada tema y los ejercicios que permiten valorar el desarrollo de las habilidades para la vida alcanzadas por los y las adolescentes miembros del grupo.

Cada parte del tema cumple un objetivo preciso: la carátula y la introducción nos permiten informarnos rápidamente del contenido, pero para tener una mayor comprensión es indispensable leer y estudiar todo el tema que vamos a abordar (Contenidos) y cómo vamos a hacerlo (Actividades).

Metodología

La guía ha sido preparada utilizando una metodología participativa que aplica los principios del método del CONSTRUCTIVISMO. Este enfoque parte de la idea de que los aprendizajes se van construyendo, a partir de aprendizajes anteriores que ya tenemos las personas. Aplicando este enfoque, la metodología busca motivar el auto-aprendizaje, el intercambio de experiencias y la construcción de nuevos aprendizajes. Por eso, las actividades educativas están orientadas hacia:

La participación activa de todas las personas involucradas, tomando como punto de partida sus saberes (lo que ya saben).

La presentación de información básica actualizada y accesible que permita nuevos aprendizajes.

El desarrollo del pensamiento lógico y la construcción social del conocimiento a través de la reflexión y el trabajo en grupos.

La oportunidad de practicar los nuevos aprendizajes aplicándolos a la realidad de cada participante.

Cómo utilizar la guía

Como se dijo anteriormente, antes de empezar a trabajar cada tema con los y las adolescentes, es indispensable leer y estudiar con detenimiento todo el fascículo, especialmente la información básica (contenidos) y las actividades, para poder orientar cualquier pregunta o inquietud que surja en el grupo.

Analicemos con mayor detalle en qué consiste cada una de estas partes.

1. La Información básica

Nos permite tener o ampliar información actualizada sobre el tema que vamos a abordar. Está organizada en varios contenidos que se han tratado de redactar con un vocabulario sencillo y en forma gradual, de lo más sencillo a lo más complejo. En algunos momentos incluye preguntas de reflexión que permiten al lector o lectora (al promotor o promotora) relacionar lo que está leyendo con su realidad, o le plantea una interrogante que le hace revisar sus conocimientos previos, o recuadros en donde se destacan conceptos o mensajes importantes. Es indispensable leer y estudiar con detenimiento la información básica para dominar el tema, ampliar los conocimientos y poder desarrollar con éxito las actividades de trabajo con los y las adolescentes.

2. Las Actividades Educativas

Expresan la propuesta concreta de cómo abordar el tema. Son un apoyo para las y los promotores, pues brindan explicaciones y proponen la secuencia de pasos que se deben realizar para abordar el tema con los y las adolescentes. Aplicando la metodología descrita a continuación las actividades están organizadas en pasos que facilitan el aprendizaje a las personas involucradas. ESTOS SON LOS PASOS QUE SE SUGIERE APLICAR PARA DESARROLLAR CUALQUIER OTRO TEMA QUE DESEE TRABAJARSE CON EL GRUPO y que no aparezca en esta guía.

Momentos metodológicos de las sesiones educativas con un enfoque constructivista

1) APERTURA: Indagar qué sabe el grupo sobre el tema

Al comenzar el encuentro, se debe iniciar poniendo al participante en contacto con el tema que se va a tratar. Para el promotor o promotora, es indispensable poder conocer qué sabe y qué opina cada adolescente sobre el tema, y también saber qué experiencia tiene sobre el mismo.

Esta fase comprende aspectos o actividades de motivación, reflexión, exploración o socialización de saberes. Esta es la fase de inicio, en la que se sugiere realizar una o dos actividades que tomen en cuenta situaciones reales, conocidas, sencillas y de la vida cotidiana, o bien, situaciones que formen parte de un problema.

Esta fase le permite al participante observar, analizar, reflexionar, discutir, interactuar, compartir los mitos y tabúes que se manejan en relación al tema.

En esta fase, las actividades pueden ser de distinto tipo, entre otras, las siguientes:

- ❖ Encontrar el significado de palabras o frases relacionadas con el tema
- ❖ Intercambiar experiencias sobre un aspecto del tema

- ❖ Relatar vivencias, hacer una lluvia de ideas para describir algo, socializar opiniones
- ❖ Inventar un juego que pueda ayudar a introducir el tema.

2) DESARROLLO: Presentar o completar información actualizada sobre el tema

Una vez que el promotor o promotora (maestro/ maestra o facilitador/facilitadora) ha podido indagar qué sabe y opina el grupo sobre el tema a desarrollar, es el momento de presentar la nueva información, es decir, el momento de explicar y exponer el tema a los y las participantes.

Esto no debe hacerse antes, al comenzar, porque se convertiría en una charla que imparte el promotor o promotora, y no es esa la metodología que se propone, sino la de propiciar que sean los y las participantes los que revisen en su interior qué saben del tema, y lo compartan.

En este momento en que se desarrolla el tema, se tiene la oportunidad de comparar sus propias vivencias y lo que ya sabían del tema con la nueva información que se les brinda, así como preguntar y aclarar todas sus dudas. De esta manera, es posible aprender nuevos conocimientos y desmitificar o aclarar los mitos y tabúes que se tienen.

En esta etapa se realizan actividades que promueven el análisis de textos informativos (por ejemplo, leer una parte del texto, es decir, del contenido), o bien, ejercicios que permitan la asimilación gradual de la información que se brinda (ir desarrollando el tema en plenario todos/as juntos/as, con la conducción del promotor/a).

3) ANÁLISIS: Propiciar la reflexión que permita construir nuevos aprendizajes

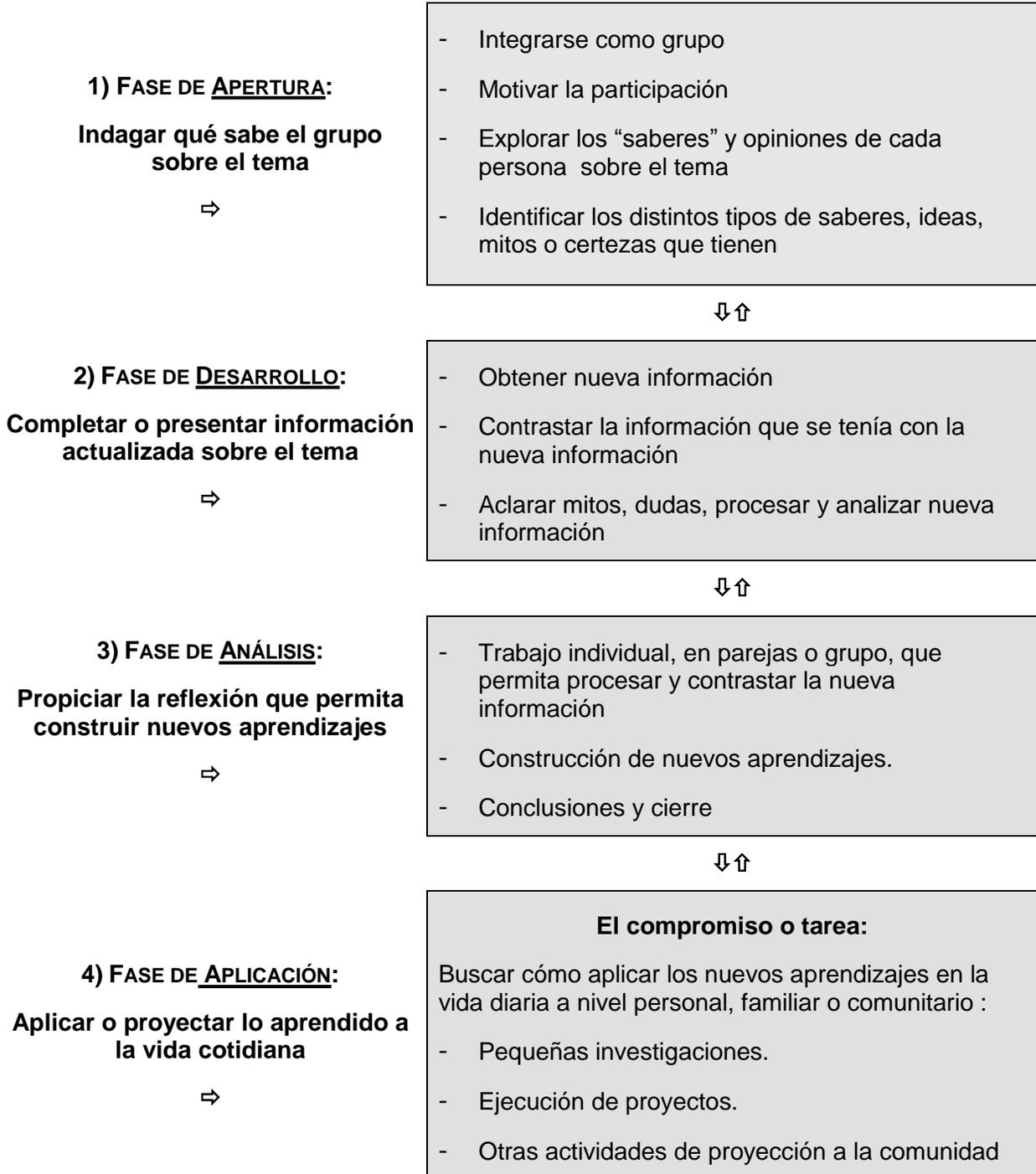
El desarrollo del pensamiento lógico y la construcción social del conocimiento se promueve a través del trabajo en grupos, pero también a través de la autorreflexión. Por eso, para reforzar esta nueva información que se ha dado, se recomienda que los/las participantes analicen y contrasten sus ideas a través del trabajo en parejas o grupos, haciendo ejercicios en donde puedan aplicar la nueva información. Por ejemplo, pueden hacer el análisis haciendo estudio de casos, respondiendo y debatiendo cuestionarios, plasmando las ideas en murales, afiches, dibujos o dramatizaciones, extrayendo las ideas principales de un texto sobre lo que se abordó, o cualquier actividad mental que propicie la reflexión y aplicación del nuevo aprendizaje. Este proceso busca dar la oportunidad de analizar, sintetizar y apropiarse de los aspectos principales del tema.

4) APLICACIÓN: Aplicar o proyectar lo aprendido a la vida cotidiana

Para concluir, se propone a los y las participantes realizar actividades que les permitan **aplicar los nuevos aprendizajes en una situación concreta de su vida diaria, ya sea en forma personal, con su familia, con sus amigos y amigas o con su comunidad.** Por eso, esta fase supone “salir” del salón donde se realizan las reuniones o encuentros y buscar la proyección hacia la comunidad.

Un elemento fundamental en esta fase es el establecimiento de compromisos de parte de los y las participantes en relación al tema abordado, por eso, esta fase supone buscar entre todos y todas una “tarea” a realizar personalmente, o con la familia, amigos o comunidad, en donde pueda aplicarse lo que se analizó en el grupo. A continuación presentamos un esquema de los momentos que debería tener un encuentro educativo.

Momentos de la Actividad Educativa en un enfoque Constructivista



Cómo se planifica y evalúa el trabajo

Nuestro grupo es un espacio propio para desarrollar actividades de crecimiento y entretenimiento, y para lograrlo, necesitamos planear bien lo que queremos hacer, buscando como sacarle el mayor provecho al tiempo que tenemos. Eso supone un proceso de Planeación y evaluación continuo que consiste en PRE - VER y definir lo

que queremos hacer (planificar), hacer lo que planeamos (ejecutar o cumplir el plan propuesto) e ir revisando lo que viene pasando, para valorar si todo va bien, como lo planeamos, o si es necesario hacer algunos cambios al plan inicial que hicimos (revisar, chequear, valorar, evaluar).

Es importante planear con anticipación las actividades que van a realizarse, procurando que sean variadas. Para lograrlo debemos tomar en cuenta los intereses y posibilidades de cada grupo, procurando siempre que las sesiones del grupo sean entretenidas y alegres, como deberían ser todas las actividades organizadas por adolescentes.

Es recomendable hacer este proceso de planificación en pequeñas etapas o pasos:

1. Preparar (formular) el plan de trabajo que queremos desarrollar.
2. Implementar o echar a andar el plan que nos propusimos
3. Ir revisando y valorando con frecuencia cómo lo vamos cumpliendo.
4. Realizar todo el proceso (planear, desarrollar) bajo la idea de que el grupo y su trabajo sean “sostenibles”.

Analicemos en qué consiste cada una de estos momentos

Paso 1: Formular el plan

Generalmente, toda planificación se recoge en un plan de trabajo que puede ser semanal, mensual o anual, según se decida. También pueden hacerse planes para un día de trabajo, o para una actividad o evento especial que queramos organizar bien, para poder prever con tiempo todas las cosas que deben hacerse.

Un plan de trabajo es un instrumento que nos ayuda a organizar mejor nuestro tiempo y nuestras actividades, pues nos permite aclarar qué queremos lograr (qué **objetivo** buscamos), qué **actividades** pensamos hacer para lograrlo, **cuándo** se va a hacer cada una (tiempo o plazos), quien debe hacerla (**responsable**), y qué necesitamos (**recursos**). Algunos planes también explican el **cómo** se va a hacer la actividad, es decir, la metodología que va a utilizarse.

Relación del Diagnóstico con los Temas de la guía - Ejemplo

Para comprender mejor esta relación que puede haber entre los temas de la guía y el diagnóstico de necesidades, vamos a poner un ejemplo:

Supongamos que en el diagnóstico de necesidades y deseos los y las adolescentes plantearon que tienen muy pocas oportunidades de diversión y que quisieran que en el grupo se organizaran fiestas; que también hayan planteado que en la comunidad hay problemas de nutrición, que quisieran que sus papás/mamas los comprendieran mejor y que algunos o algunas hayan dicho que quisieran ser fuertes ante las presiones de la gente y los amigos para no caer víctimas del licor, porque en la comunidad se bebe mucho.

En este ejemplo encontramos 4 temas de interés que pueden sugerir 4 objetivos de trabajo:

- 1) organizar espacios de **diversión**,
- 2) divulgar como tener una **nutrición** balanceada,

- 3) trabajar por mejorar la **comunicación con los padres/madres** de familia y
- 4) trabajar por fortalecer la **resiliencia o capacidad personal de resistir frente a influencias negativas**.

Lo primero que habría que hacer es valorar con el grupo si estos 4 temas de interés tienen igual nivel de importancia para ellos y ellas, si creen que con el trabajo del grupo pueden contribuir a satisfacer algunos de ellos, y qué pueden hacer. Aquí se trata de indagar qué ideas se les ocurre, antes de plantear lo que propone la guía o las ideas del promotor o promotora.

Luego de definir el orden de importancia de los temas surgidos en el diagnóstico, se revisa en qué fascículo de la guía educativa se aborda cada uno. Conviene que cada tema surgido del diagnóstico se trate en el mismo momento en que se desarrolla ese tema en el programa educativo, sin embargo, si las necesidades y prioridades del grupo indican que debe trabajarse el tema sin seguir el orden de presentación que tiene la guía educativa, se puede hacer, ya que la prioridad debe ser la necesidad e interés del grupo. La forma en que esta presentada la guía facilita su manejo al estar cada fascículo separado.

En algunos casos no será necesario hacer más actividades que las que propone esta guía, pero en otros casos, será necesario hacer otras cosas, además de lo que se propone. Es conveniente recordar que los encuentros/ reuniones de trabajo van a ser semanales y que el trabajo educativo va a tomar una parte de ellas, por lo que podemos aprovechar parte del tiempo restante en hacer esas actividades que vayan dando respuesta a las necesidades y deseos detectados.

A continuación se presenta un cuadro que se ha empezado a hacer tomando como base los temas sugeridos en el diagnóstico.

Siguiendo con el ejemplo, en este plan podemos observar que en la primera columna del cuadro (temas) se ha anotado en qué fascículo de la guía se aborda cada tema del diagnóstico, para poder abordarlo en la sesión educativa que corresponda, y reforzarlo en la actividad complementaria.

Plan en proceso de elaboración (basado en temas del Diagnóstico del ejemplo anterior)

TEMA DEL DIAGNÓSTICO Fascículo dónde se aborda en la guía	OBJETIVO Qué queremos lograr	ACTIVIDADES Qué pensamos hacer para lograrlo	FECHA/TIEMPO Cuando lo haremos	RESPONSABLE Quien garantiza	RECURSOS Qué se necesita
Oportunidades de diversión Fascículo 6 Contenido 4 Act. 1	1. Aumentar las oportunidades de diversión.	Garantizar un momento de entretenimiento o en las actividades del grupo.	En todas las reuniones.	Rubén y Marina	Los recursos los debe buscar el responsable de la

					actividad.
Problemas de nutrición Fascículo 6 Contenido 3, Act.3	2. Divulgar como tener una nutrición balanceada				
Comunicación con los padres/madres de familia Fascículo 7 Contenido 3 Act. 1	3. Mejorar la comunicación con los padres/madres de familia				
Alcoholismo Fascículo 9 Contenido 3 Act.1	4. Fortalecer la resiliencia o capacidad de resistir ante influencias negativas.				

Del Diagnóstico al plan de trabajo

Se propone hacer el plan en un formato sencillo y práctico de llevar: un calendario que abarque todo el ciclo educativo, es decir, los meses que tomará desarrollar la propuesta educativa completa (9 meses aproximadamente), para luego ir precisando lo que se va a hacer cada mes y en cada uno de los encuentros.

Concluido el primer mes, puede revisarse con el grupo las cosas que se planearon hacer y como se cumplieron, para luego hacer el cuadro detallado de las actividades de trabajo del mes siguiente.

Al terminar el período (el mes) y hacer el plan del mes siguiente, no se registra un nuevo orden, sino que se continúa la programación con el número del tema que sigue.

Para empezar el proceso, se recomienda elaborar y analizar el diagnóstico siguiendo la guía que se presenta en el **Cuaderno par el Registro de Actividades de Grupos de Adolescentes**, para hacerlo de forma sencilla, podemos ir llenando los cuadros que se presentan siguiendo los pasos sugeridos:

- a) Analizar y ordenar la lista de necesidades y de deseos según importancia.
- b) Valorar si es posible contribuir a mejorar algunos de los aspectos señalados, con el trabajo que pueda hacerse desde el Grupo.

- c) Revisar - en el cuadro de temas de la guía - cuáles de los temas planteados en el diagnóstico se van a tratar en los encuentros educativos.
- d) Anotar qué temas del diagnóstico NO aparecen en la guía y tendrán que ser preparados por el promotor o promotora, si es que se decide abordarlos. En este caso, el tema deberá prepararse siguiendo los pasos sugeridos para desarrollar la sesión educativa con enfoque constructivista.

Es conveniente recordar que nuestras reuniones/encuentros semanales tienen un objetivo específico ya convenido, que es desarrollar la actividad del programa educativo que corresponde, tener un momento de entretenimiento y revisar el avance del plan de trabajo. Por eso se recomienda planificar y realizar dos tipos de actividades diferentes en cada reunión: una educativa y otra complementaria y diferente que sirva de diversión o fortalecimiento del grupo.

Las actividades del programa educativo ya están definidas en la guía, por lo tanto, solo será necesario ir las anotando una tras otra en cada reunión. Si deseamos incluir un tema nuevo que no aparece, debemos prepararlo y programarlo para la fecha en que mejor convenga (cuando se traten en la guía los temas relacionados).

Las actividades complementarias que se seleccionen pueden ser de apoyo a las actividades educativas, o dar respuesta a las necesidades y deseos detectados en el diagnóstico (actividades sugeridas por el grupo cuando se hizo el diagnóstico y que se anotaron o ser una lluvia de alternativas diferentes de entretenimiento y crecimiento personal.

En el **Cuaderno para el Registro de Actividades de Grupos de Adolescentes**, se presenta una propuesta de formato para el plan de trabajo que puede utilizarse.

A continuación, un ejemplo de plan de trabajo que se ha empezado a hacer. Podemos notar que se ha iniciado programando la etapa de organización del grupo.

PLAN DE TRABAJO**Período:** Octubre - Diciembre 2011**Comunidad:** _____ **Municipio:** _____**Nombre del Grupo:** _____ **Día y hora de reuniones:** Martes, 3 a 5 p.m.**1. ETAPA DE ORGANIZACIÓN**

Fecha	Sesión	Contenido de las Reuniones o sesiones
18 Oct.	Organizativa	❖ Asamblea informativa comunitaria
25 Oct.	Organizativa	❖ Reunión de organización y funcionamiento: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Definir nombre e identidad del grupo ▪ Definir las normas de funcionamiento. ▪ Llenar las fichas de miembros
1 Nov.	De planificación	❖ Diagnóstico de necesidades y deseos. Análisis con el grupo. (Seguir guía)
8 Nov.	De planificación	❖ Reunión de planificación: Revisar diagnóstico y empezar a hacer el plan

2. ENCUENTROS/REUNIONES ORDINARIOS

Fecha	Encuentros	1er. Momento: Actividad educativa	2do. Momento: Actividad complementaria	Responsable / Recursos mat.
15 Nov.	1	Fascículo 5 . Adolescencia y Salud Integral –	❖ Diagnóstico: proponer objetivos y actividades que den respuesta a lo planteado.	
22 Nov.	2	Contenido 1. Actividad 1	❖ Sondear habilidades y talentos del grupo	
29 Nov.	3	Contenido 1 Actividad 2	❖ Traer y aprender juegos o dinámicas interesantes.	
6 Dic.	4	Contenido 1. Actividad 3	❖ Empezar a indagar la historia de la comunidad	

En el **Cuaderno para el Registro de Actividades de Grupos de Adolescentes** del grupo, se propone un formato para hacer el plan.

PASO 2: ECHAR A ANDAR EL PLAN QUE NOS PROPUSIMOS (INICIAN ENCUENTROS ORDINARIOS)

El siguiente paso consiste en poner en marcha el plan de trabajo que preparamos con el grupo. Es decir, empezar a hacer las cosas que se planificaron, en el tiempo y condiciones en que se propuso. Para preparar la ejecución de forma práctica, es recomendable inculcar en el grupo la costumbre de revisar lo que toca hacer en la reunión siguiente, y puntualizar las cosas y responsabilidades necesarias. De esta manera se irá formando conciencia en el grupo de que el buen funcionamiento y éxito del grupo (y del plan) depende de todos y todas, y no solo del promotor o promotora.

Igualmente, cada vez que termine una parte del plan (una actividad de trabajo, por ejemplo), debemos revisar con el grupo cómo resultó la actividad, si se hizo como

estaba prevista, si hubo necesidad de hacer cambios y cuáles, y cual es la opinión del grupo sobre la actividad. Esto se irá anotando en el cuaderno del grupo.

Debemos estar claros que el plan es una guía, y no una camisa de fuerza, por lo que puede pasar que en algunos momentos sintamos que algo no fue planeado de la mejor manera y que debemos cambiarlo. En caso de que esto ocurra, es importante señalar el cambio en el plan de trabajo, teniendo cuidado de no mancharlo ni arruinarlo (puede señalarse con un asterisco o señal y anotar el cambio con cuidado). Si los cambios son muy grandes y complican el plan inicial, es conveniente volver a hacer el plan en limpio.

PASO 3: DAR SEGUIMIENTO AL PLAN Y EVALUARLO

Este paso consiste en ir revisando continuamente como va resultando el plan de trabajo que nos propusimos, es decir, irlo evaluando y valorando a medida que se va desarrollando. Tanto el seguimiento como la evaluación son actividades que valoran, que asignan valor a algo que se planeó hacer (una actividad, un programa, una estrategia, un plan), con la diferencia de que el seguimiento se refiere más a irlo revisando y “siguiendo” mientras se va ejecutando (“darle seguimiento”), para ir haciendo los ajustes que se consideren necesarios. La evaluación, en cambio, se hace una vez que ese algo planeado terminó, y representa la valoración final de eso que se hizo y se evaluó.

La evaluación que se espera poder hacer de los grupos es en los dos sentidos: ir dando seguimiento al desarrollo de las actividades, y desarrollo mensual del plan, para luego poder hacer evaluaciones más completas de un año de trabajo, de los grupos y su funcionamiento, o de cualquier otro aspecto que se considere necesario. El seguimiento es muy valioso pues permite ir haciendo los ajustes necesarios a algo que fue planificado, y la evaluación también, porque permite valorar las fortalezas y debilidades del proceso. Ambos contribuyen a la mejora de los planes y programas.

También para fortalecer el desarrollo de esta iniciativa o programa educativo, cuando concluyamos cada Tema de Reflexión usaremos las estrategias y criterios de evaluación, que aparecen al final de cada tema, mediante la aplicación de ejercicios que pueden realizarse de manera individual o grupal, los que se proponen valorar en que medida se han logrado desarrollar las habilidades para la vida en los y las adolescentes participantes en el grupo, mediante el aprendizaje de cada uno de los temas

PASO 4: BUSCAR SOSTENIBILIDAD

Sostenibilidad viene de sostenible, palabra que se utiliza para explicar que algo puede sostenerse solo, sin la ayuda de otros, sin influencia externa. Así hablamos de desarrollo sostenible, que es el desarrollo que puede mantenerse en el tiempo, porque no gasta ni destruye los recursos naturales, sino que los cuida y renueva, lo que nos permite poderlos usar y preservarlos para que también los puedan aprovechar las nuevas generaciones es decir, nuestros hijos e hijas, nietos y nietas, y demás descendientes.

En el plano económico, un negocio es sostenible cuando a través de su propio quehacer produce los fondos que le permiten seguir operando y mantenerse en el

futuro. Ese es el ideal de funcionamiento que se desea para los grupos: que lleguen a ser sostenibles para que puedan llegar a sostenerse por sí solos, sin ayuda externa.

Hasta ahora, los grupos de adolescentes reciben apoyo del MINSA, UNICEF, ORGANIZACIONES que trabajan con adolescentes, pero el día en que esta cooperación no pueda darse, ¿qué va a pasar? ¿Se van a terminar? El reto que tenemos al organizar un grupo es montarlo con una visión de sostenibilidad, es decir, buscando la forma en que pueda funcionar sin que necesite apoyo externo. Esto nos exige tener creatividad e iniciativa para organizar un estilo de funcionamiento que no sea difícil ni caro de realizar, sino fácil, barato y sostenible para la comunidad.

A veces lo hacemos complicado y caro por costumbre o comodidad, porque pensamos que como ahí están los fondos de la cooperación, pues hay que gastarlos, pero salimos perjudicados, porque nos vamos acostumbrando a un modelo de funcionamiento que no es sostenible en el futuro y que tampoco necesitamos.

A veces inventamos cosas que no son indispensables, y al hacerlo encarecemos el modelo y lo hacemos “insostenible”. Veamos un ejemplo muy común: no hay necesidad de dar comida, pues las sesiones son de solo dos horas, y en nuestra vida cotidiana no tenemos la costumbre de comer entre-tiempos, entonces ¿por qué planeamos tener refrigerio en las actividades?

Si analizamos, lo que realmente necesitamos para el funcionamiento del grupo, ya existe en la comunidad o ya está dado por el programa:

- ❖ El local puede ser un espacio comunal, y si no existe, la casa del grupo de adolescentes que preste mejores condiciones;
- ❖ El promotor o promotora debe ser de la comunidad, si es así, no tendría que viajar.
- ❖ Los materiales básicos son dados por el programa (MINSA, ORGANIZACIONES, UNICEF).
- ❖ Si en alguna actividad se quiere comer o se va a necesitar comer, cada quien puede traer su comida, o traer algo para compartir. Sería mucho más divertido, solidario y educativo.
- ❖ Como grupo podemos buscar y hacer algunas actividades que generen ingresos económicos y así poder comprar o costear algunas necesidades especiales.
- ❖ También como grupo podemos gestionar apoyo material o humano con instituciones o personas de la comunidad que puedan ayudarnos a realizar proyectos especiales.

El reto es que nuestros grupos tengan un estilo de funcionamiento "SOSTENIBLE", que nos permita continuar por mucho tiempo, funcionando con los propios recursos del grupo y los de la comunidad, para que no esté condicionado a la ayuda externa que pueda recibir, porque tarde o temprano, esta ayuda va a desaparecer.

Fascículo 2: Enfoque de Habilidades para la vida y otros Enfoques...

¿Qué son las habilidades para la vida?



Habilidades para la Vida es un enfoque educativo centrado en la enseñanza de diez destrezas que ayudan a afrontar las exigencias y desafíos de la vida diaria. Son de naturaleza *psicosocial*: pueden aplicarse en el área de las *acciones personales*, las relaciones sociales o las *acciones para transformar el entorno* a favor de la salud y el bienestar. Su esencia incluye tanto el empoderamiento y la realización individual, como la lucha por objetivos comunes.

Antecedentes

Habilidades para la Vida se fundamenta en la Carta de Ottawa. Persigue mejorar la capacidad de las personas para vivir una vida más sana y gozosa, con mayor control sobre los determinantes de la salud y el bienestar, participando en la construcción de sociedades más justas, solidarias y equitativas. Desde Jomtien (1990), la educación en Habilidades para la Vida, junto con las destrezas necesarias para leer, escribir y hacer cálculos matemáticos, se presenta como un derecho de todas las personas. Se consideran parte importante de la calidad de la educación y del aprendizaje a lo largo de la vida. Declaraciones internacionales posteriores sobre política educativa (Dakar, 2000; Santo Domingo, 2000), confirman su importancia, animando a los países a comprometerse con este enfoque.

Ámbitos de aplicación



En 1993 la Organización Mundial de la Salud (OMS), lanzó una Iniciativa Internacional proponiendo incluir la enseñanza de Habilidades para la Vida en el marco de la educación formal. Hoy día sigue siendo un campo de investigación y práctica psicosocial activo y en desarrollo, con amplia difusión en distintas regiones del mundo. El enfoque de Habilidades para la Vida tiene mucho que aportar en ámbitos como la promoción de la salud, la prevención de problemas psicosociales específicos, la

inclusión social, la calidad de la educación, la promoción del desarrollo humano sostenible... Este enfoque tiene éxito en áreas, como la promoción de la convivencia, la educación en competencias ciudadanas, la prevención de las drogodependencias, la educación para la sexualidad y la prevención del VIH/sida, o la igualdad de género.

La Organización Mundial de la Salud propuso las Habilidades para la Vida en el marco de la educación formal, para complementar la experiencia vital de socialización con nuevas oportunidades de aprendizaje. Todo ello con el objetivo de promover competencias psicosociales y favorecer así el bienestar físico, mental y social de niñas, niños, adolescentes y jóvenes.

Doble utilidad del modelo

El modelo ha crecido y demostrado su aplicación a otros entornos y momentos evolutivos. Es decir Habilidades para todas las personas, y para toda la vida.

La educación en Habilidades para la Vida produce resultados diferentes:

1. Inclusión Social Positiva
2. Prevención de Riesgos Psicosociales

1. La Inclusión Social Positiva favorece un:

Crecimiento Personal

Habilidades para la Vida es una herramienta para el crecimiento personal y social. Para estar más a gusto con uno mismo, con los demás y nuestro entorno. Son un conjunto de destrezas psicosociales para ser más competentes personal y socialmente.



La educación en Habilidades para la Vida busca fortalecer a las personas para que además de transformar su vida, transformen su entorno. En especial, características sociales que impiden el bienestar, como el maltrato, la desigualdad, la discriminación.

El origen del enfoque estuvo motivado por la necesidad de actuar de manera preventiva en la escuela. Poco a poco las Habilidades para la Vida han ocupado el sitio que les corresponde: un modelo teórico y práctico de aplicación universal (por la variedad de situaciones y entornos a los que se aplica).

Crecimiento Social

- Formación en competencias ciudadanas.
- Promoción de la calidad de la educación, la salud y el desarrollo humano.
- Promoción de conductas prosociales: socialización, mejor comunicación, toma efectiva de soluciones, solución de conflictos...
- Formación en competencias clave para una socialización positiva en lo académico, profesional o relacional.

2. Prevención de Riesgos Psicosociales

Ámbitos de prevención



La utilidad de las Habilidades para la Vida como herramientas para prevenir riesgos psicosociales es quizá la faceta más acreditada de este modelo. La eficacia demostrada en el tiempo por distintas evaluaciones y el aval de prestigiosas entidades e instituciones internacionales, como la Organización Mundial de la Salud o UNESCO, entre otras, ha ayudado a difundir este plano de las habilidades. Estos son algunos espacios concretos donde este enfoque se ha revelado exitoso:

- Conductas sexuales de riesgo.
- Prevención del VIH/sida.
- Delincuencia.
- Consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias psicoactivas.
- Comportamiento violento.

Las 10 habilidades para la vida

En 1993 la División de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (OMS) lanzó la *Iniciativa Internacional para la Educación en Habilidades para la Vida en las Escuelas* (Life Skills Education in Schools). El propósito de esta actuación era difundir mundialmente la enseñanza de un grupo genérico de diez destrezas psicosociales, consideradas relevantes en la promoción de la competencia psicosocial de niñas, niños, adolescentes y jóvenes.

1. Autoconocimiento
2. Empatía
3. Comunicación asertiva
4. Relaciones interpersonales
5. Toma de decisiones
6. Solución de problemas y conflictos
7. Pensamiento creativo
8. Pensamiento crítico
9. Manejo de emociones y sentimientos
10. Manejo de tensiones y estrés

- Estas diez habilidades psicosociales no son materia nueva. En cierta forma son tan antiguas como la propia humanidad, porque todas tienen que ver con la manera en que manejamos las relaciones con nosotros mismos, con las demás personas y con el entorno social.
- Todas las personas de todas las edades las usan a diario .Y entonces, ¿en qué consiste lo novedoso? Sobre todo, en que cada vez se reconoce más la importancia de incluirlas como parte de diversos programas educativos dirigidos a niños, niñas y adolescentes. Tanto en la escuela como en otros escenarios de trabajo.
- Aunque hay otras formas de clasificar las Habilidades para la Vida, la propuesta de la OMS ha logrado un reconocimiento amplio porque es bastante flexible y tiene aplicabilidad universal.

Autoconocimiento

- Conocer mejor nuestro ser, carácter, fortalezas, oportunidades, actitudes, valores, gustos y disgustos. Conocerse a sí mismo también significa construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo en que vivimos.
- Conocerse, saber qué se quiere en la vida e identificar los recursos personales con que se cuenta para lograrlo, son aspectos que le permiten a una persona tener claridad sobre el proyecto vital que quiere emprender y desarrollar las competencias que necesita para lograrlo. Conocerse es el soporte y el motor de la identidad y de la capacidad de comportarse con autonomía.
- Conocerse no es sólo mirar hacia dentro de sí, también es saber con qué fuentes sociales de afecto, apoyo o reconocimiento se cuenta. Saber con qué recursos personales y sociales contamos en los momentos de adversidad.



Empatía

“Ponerse en la piel” de la otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias.



más allá de las diferencias, lo que nos hace más tolerantes en las interacciones sociales.

- La empatía es una capacidad innata de las personas que permite “tender puentes” hacia universos distintos al propio, para imaginar y sentir cómo es el mundo de la otra persona, incluso con situaciones en las que no estamos familiarizados por experiencia propia. Esto no quiere decir que las personas nazcan con la habilidad desarrollada, requiere ejercitarse en ella y tener oportunidades para ponerla en práctica.
- Poder sentir con la otra persona facilita comprender mejor las reacciones, emociones y opiniones ajenas, e ir

Comunicación asertiva



de las demás personas.

- Expresar con claridad, y en forma apropiada al contexto y la cultura, lo que se siente, piensa o necesita.
- La persona que se comunica asertivamente, expresa en forma clara lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de sus interlocutores. Para esto, al comunicarse da a conocer y hacer valer sus opiniones, derechos, sentimientos y necesidades, respetando las

La comunicación asertiva se fundamenta en el derecho inalienable de todo ser humano a expresarse, a afirmar su ser y a establecer límites en las relaciones con las demás personas. Así se aumentan las posibilidades de que las relaciones interpersonales se lesionen menos y sea más sencillo abordar los conflictos.

Relaciones interpersonales

- Establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que impiden el crecimiento personal.
- Con esta destreza existen dos aspectos claves. El primero es aprender a iniciar, mantener o terminar una relación. En la vida de las personas es normal encontrar relaciones que se fortalecen o malogran; todos conocemos a personas con dificultad para iniciar una relación, para conservarla en el tiempo o para terminarla cuando sea necesario.
- El segundo aspecto clave es aprender a relacionarse en forma positiva con las personas con quienes se interactúa a diario, especialmente cuando no se decide con quién se comparte la vida cotidiana, en el caso del trabajo, o en el caso de la escuela.



Toma de decisiones

- Evaluar distintas alternativas, teniendo en cuenta necesidades, criterios y las consecuencias de las decisiones, no sólo en la vida propia sino también en la ajena.



- Decidir significa hacer que las cosas sucedan en vez de simplemente dejar que ocurran como consecuencia del azar u otros factores externos. Continuamente estamos tomando decisiones, escogiendo qué hacer tras considerar distintas alternativas, en nuestra vida cotidiana o en situaciones de conflicto.
- Esta habilidad ofrece a las personas herramientas para evaluar las diferentes posibilidades en un momento dado, teniendo en cuenta, entre otros factores, necesidades, valores, motivaciones, influencias y posibles consecuencias presentes y futuras, tanto en la propia vida como en la de otras personas.



Solución de problemas y conflictos

- Manejar los problemas y conflictos de la vida diaria de forma flexible y creativa, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.
- No es posible ni deseable evitar los conflictos. Están siempre alrededor nuestro, forman parte de la vida diaria de las personas y no son algo que podamos escoger. Gracias a ellos las personas renovamos las oportunidades de cambiar y crecer, de aprender a convivir con los demás.
- Podemos aceptar los conflictos como “motor” de la existencia humana, dirigiendo los esfuerzos a desarrollar estrategias y herramientas que permitan manejarlos de forma creativa y flexible, viéndolos como oportunidades para crecer, hacer cambios y enriquecer distintas dimensiones de la vida humana.

Pensamiento creativo

- Usar la razón y la “pasión” (emociones, sentimientos, intuición, fantasías e instintos, entre otros) para ver las cosas desde perspectivas diferentes, que permitan inventar, crear y emprender con originalidad.



- Pensar creativamente se refiere a la capacidad de inventar algo nuevo, de relacionar algo conocido de forma innovadora, o de apartarse de esquemas de pensamiento o conducta habituales. Esto permite abordar la realidad de forma nueva, romper el hábito, abandonar la costumbre.
- En todos los escenarios de la vida es posible pensar creativamente. Todas las personas pueden ser creativas, dado que como cualquier otra destreza es posible aprenderla, con tiempo y práctica para

desarrollarla.

El pensamiento crítico depende de dos factores principales: una serie de habilidades cognitivas y las disposiciones afectivas. Lo cognitivo implica aplicar destrezas básicas del pensamiento, como la interpretación, el análisis, la evaluación, la inferencia, la explicación y la autorregulación, en un proceso activo de pensamiento que permite llegar a conclusiones de un orden superior. Las disposiciones afectivas se refieren a la actitud personal; hace falta también querer pensar.

Manejo de emociones y sentimientos

- Propone aprender a navegar en el mundo de las emociones y sentimientos, logrando mayor “sintonía” con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Esto enriquece la vida personal y las relaciones interpersonales.
- Las emociones y sentimientos nos están continuamente enviando señales, aunque no siempre las escuchamos. A veces pensamos que no tenemos derecho a sentir miedo, tristeza o indignaciones considera que sentimientos y emociones como la rabia y el odio son “malas” y deben evitarse. Este es un ejemplo de cómo el mundo afectivo es distorsionado por la razón, por prejuicios, temores aprendidos y racionalizaciones.
- Comprender mejor lo que sentimos implica no sólo escuchar lo que nos pasa por dentro, sino también atender al contexto en que nos pasa.



Manejo de tensiones y estrés



- Identificar oportunamente las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar maneras para eliminarlas o contrarrestarlas de manera saludable.
- El estrés es una presión. Todos los seres humanos lo sentimos. Ante determinados estímulos y de manera automática, el organismo se activa disponiéndose para la acción: aumenta la frecuencia cardíaca y respiratoria, la presión sanguínea, el metabolismo y el flujo de sangre hacia los músculos.
- Las tensiones son inevitables en la vida de todas las personas y se presentan desde el nacimiento hasta la muerte. El reto que afronta cada ser humano no consiste en evadir las tensiones, sino en aprender a vivirlas sin llegar a un estado crónico de estrés.

Origen y desarrollo de la Iniciativa Internacional de la OMS

La iniciativa de la OMS de 1993 surgió tras reconocer que la educación que hasta ahora han dado las escuelas, ya no es suficiente para que la gente joven pueda afrontar las demandas y desafíos del mundo actual, complejo, cambiante e interdependiente.

UNESCO en su documento del *Proyecto Regional de Educación para América Latina y el Caribe* (PRELAC, 2002) afirma, “Ya no



es suficiente, aunque sigue siendo fundamental, que la educación proporcione las competencias básicas tradicionales, sino que también ha de proporcionar los elementos necesarios para ejercer plenamente la ciudadanía, contribuir a una cultura de la paz y a la transformación de la sociedad. Desde esta perspectiva, la educación tiene una función cívica y liberadora del ser humano”, a través del desarrollo de las diez **habilidades para la vida**.



Otros Enfoques

Se consideran como ejes transversales de los contenidos y actividades que sustentan el programa educativo de Habilidades para la Vida los siguientes enfoques:

Enfoque de Derecho

Los Derechos: Son Leyes que protegen y me reconocen como persona, garantizándome seguridad, justicia e igual de oportunidades. Son parte de mi vida; me permiten llenar mis necesidades básicas, educación, alimentación, salud, recreación, vivienda, cariño y todo aquello que necesito para crecer y desarrollar felizmente.

Entre estos podemos mencionar:

Derecho a la Información y la Educación: La Educación es un derecho de las niñas y niños adolescentes y jóvenes, por eso el Estado debe asegurarnos una Educación gratuita y de calidad para que todas y todos logremos alcanzar el máximo del conocimiento, aptitudes y habilidades. Tenemos derechos a recibir información científica, actualizada, oportuna y formativa que desarrolle su autoestima y el respeto suficiente sobre nuestros derechos y deberes. (Arto. 43-50 del Código de la Niñez y la Adolescencia).

Derecho a la libertad de reunión y participación: Niños/as, adolescentes y jóvenes son libres de expresar sus pensamientos en público o en privado, individual o colectivamente por algún medio. Tienen derecho a realizar actividades que influyan en los Gobiernos para lograr que les den prioridad en la salud y los derechos en materia de sexualidad y reproducción.

Derecho a una familia:

Las niñas/os, adolescentes y jóvenes tienen derecho desde que nacen a crecer en un ambiente familiar que propicien su desarrollo integral, que estas relaciones familiares descansan en el respeto, solidaridad e igualdad absoluta de derechos y responsabilidades entre los padres, madres y los hijos/as.

Derechos a la igualdad y la no discriminación:

Este derecho está contemplado en el art. No.4 del Código de la Niñez y la Adolescencia que dice: Todo niño/a y adolescente nace y crece libre e igual en dignidad, por lo cual goza de todos los derechos y garantías universales inherente a la persona humana, y en especial de lo establecido en la Constitución Política, el Código de la Niñez y la Adolescencia y la Convención sobre los derechos del niño/a, sin distinción alguna de raza, color, sexo, edad, idioma, religión, opinión, política, origen nacional o social, posición económica, situación física o psíquica o cualquier otra condición en relación a su madre, padre o tutores.

Según el Arto. No.8 del Código de la Niñez y la Adolescencia, a las niñas, niños y adolescentes que pertenezcan a Comunidades Indígenas, Grupos sociales étnicos, religiosos o lingüísticos ó de origen indígena, se les reconoce el derecho de vivir y desarrollarse bajo las formas de organización social que corresponden a sus tradiciones históricas y culturales. El Estado garantizará a las niñas, niños y adolescentes que pertenezcan a tales Comunidades Indígenas o grupos sociales a tener los derechos sociales que les corresponden en común con los demás miembros de su grupo, a tener su propia vida cultural, educativa, a profesar y practicar su propia religión, costumbres, a emplear su propio idioma y gozar de los derechos y garantías consignados en el Código de la Niñez y la Adolescencia y demás Leyes.

Enfoque de Género

El enfoque de Género permite analizar y comprender las características que definen a mujeres y hombres de manera específica, así como sus semejanzas y sus diferencias. Desde este enfoque se toma en cuenta las posibilidades vitales de unas y otros, el sentido de sus vidas, sus expectativas y oportunidades, las complejas y diversas relaciones sociales que se dan entre ambos géneros; así como también se estudian los conflictos que se generan en la vida cotidiana y las múltiples maneras de enfrentarlos.

El enfoque de género en el proceso educativo comprende:

- Promover el ejercicio de los derechos y deberes entre hombres y mujeres en condiciones de igualdad.
- Reconocer la situación de subordinación de las mujeres en la toma de decisiones para el ejercicio de sus derechos entre estos: derechos sexuales y reproductivos, en la prevención de prácticas sexuales de riesgo, prevención de violencia y sus múltiples manifestaciones.
- Promover la armonía entre adolescentes hombres y mujeres dentro de la familia la escuela y la comunidad.
- Incluir la participación y responsabilidad de los hombres adolescentes en los temas relacionados con la salud sexual y reproductiva.
- Reconocer que la educación recibida basada en estereotipos sociales pone en desventaja a adolescentes mujeres para decidir su acceso a la educación y salud, entre otros.

Enfoque Intercultural

La Organización Panamericana de la Salud señala: “La interculturalidad esta basada en el dialogo, donde las diferentes culturas se escuchan, y cada una toma lo que considera necesario

que ser tomado de la otra, o sencillamente respeta sus particularidades individuales. No se trata de imponer, de avasallar, sino de concertar.

El reconocimiento y respeto de la existencia de diversidades socioculturales en el país, implica la comprensión de conocimiento, aptitudes y competencias, con las características culturales de raza de lengua (Miskito, Sumo, Mayagna, Rama, Inglés criollo), educativas, religiosas, socioeconómicas, de edad, identidad y orientación sexual y género.

Fascículo 3: Liderazgo adolescente

El “Liderazgo adolescente” comprende contenidos relacionados al desarrollo del liderazgo transformador en aquellos adolescentes, de 10 a 14 años y 15 a 19 años que están participando en el Programa de Habilidades para la Vida en cinco municipios del País.

Al desarrollar los temas sobre liderazgo transformador, se fomentarán procesos de empoderamiento y desarrollo de Habilidades para la Vida, como estrategias para favorecer la participación activa de las adolescentes y los adolescentes en sus comunidades.

Esta propuesta aborda elementos para reconceptualizar la visión tradicional de liderazgo hacia un paradigma más integrador conocido como liderazgo transformador, que implica no liderazgo absoluto sino situaciones de liderazgo, de manera tal que, el promotor y promotora sea capaz de dirigir un grupo dependiendo de la conjugación de tres aspectos:

- las necesidades del grupo
- las habilidades o recursos de la persona para responder a esas necesidades y,
- las oportunidades que se le brinden de asumir esa función

Desde este punto de vista, cualquier adolescente tiene la capacidad de ejercer un liderazgo, sin embargo es necesario abrir espacios donde pueda ejercerlo y promover las oportunidades para desarrollar y afianzar esta capacidad.

Este Tema está diseñado para fortalecer los procesos de empoderamiento y liderazgo a través de la adquisición y/o desarrollo de Habilidades para la Vida, que son aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo para enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria, así como los retos que le plantea el ejercicio de su liderazgo efectivo ante sus pares.

Las actividades están orientadas a facilitar la reflexión en el grupo para crear mayor consciencia y favorecer el desarrollo de un autoconcepto más positivo, de tal manera que sean capaces de tomar decisiones autónomas enfocadas a transformar eficazmente su realidad.

Sólo una persona que es capaz de identificar sus necesidades (físicas, emocionales y sociales) y comprender que la satisfacción de las mismas constituye un derecho, puede tomar la iniciativa de organizarse con otras en la búsqueda de opciones que le permitan acceder a los recursos que requiere para cubrirlas, puede ser líder promotor o promotora.

En este sentido, para que un y una adolescente pueda fungir como un promotor y promotora con liderazgo, es básico que se conozca, tome el control de su vida y sea capaz de identificar aquellas áreas que requiere reforzar a través del desarrollo y/o fortalecimiento de sus habilidades para la vida.

¿De qué trata?

Del concepto de liderazgo, haciendo énfasis en el liderazgo transformador como modelo para los promotores y promotoras que sean líder y lideresa; también se abordan los diferentes tipos de liderazgo, las competencias, habilidades, cualidades y valores que debe desarrollar en el proceso de construcción de su liderazgo, al interactuar con sus pares.

Asimismo, se abordan Habilidades para la Vida que son de fundamental importancia para el desarrollo del liderazgo, tales como el autoconocimiento (la base de su desarrollo) la comunicación asertiva, la toma de decisiones, la solución de problemas y conflictos, y el desarrollo de equipo.

Finalmente, se presenta las competencias e indicadores de desempeño que se esperan de un líder o lideresa trabajando como promotor y promotora, al finalizar el Programa de Habilidades para la vida.

¿Qué Contenidos se abordan?

Contenidos	Actividades sugeridas
1. Qué es el liderazgo	1. Descubramos al líder o lideresa 2. Reconociendo al líder o lideresa
2. El modelo del liderazgo transformador	3. Reconociendo mis habilidades de liderazgo transformador
3. Tipos de liderazgo	4. Representemos tipos de liderazgo 5. Analizando mi tipo de liderazgo
4. Competencias del liderazgo transformador	6. Diseñando el perfil del liderazgo transformador
5. Autoconocimiento	7. Mi FODA 8. Un diagnóstico compartido
6. Comunicación asertiva	9. Descubramos al líder o lideresa
7. Toma de decisiones	10. Autoevaluando mi Habilidad de tomar decisiones 11. Tomando decisiones desde mi liderazgo
8. Solución de problemas y conflictos	12. Actitudes y valores en el liderazgo transformador 13. Armandando las piezas del conflicto.
9. Desarrollo de equipo	14. Descubramos al equipo
10. Competencias y Desempeños de Liderazgo adolescente	Resumen de Competencias e indicadores de desempeño

Contenido 1. Qué es el liderazgo

El liderazgo es una capacidad que se aprende y se desarrolla para ponerla al servicio de los demás. El liderazgo implica poner la mente y el corazón, es decir, la mente para razonar y ser asertivo, y el corazón demostrar la empatía, poniéndose en lugar de los otros para comprender sus emociones y sentimientos, así como poner pasión en todas las tareas que se asumen con el propósito de alcanzar los objetivos planteados por el grupo. En esencia, el líder o lideresa tiene roles y responsabilidades que cumplir.

El liderazgo es la interacción entre los muchachos y muchachas que integran un grupo, en el que los líderes y lideresas son agentes de cambio, personas cuyos comportamientos, actitudes y prácticas influyen en la vida de las y los estudiantes del grupo. Existe liderazgo cuando un miembro de un grupo modifica la motivación y la conducta de otros miembros del mismo.

El liderazgo en adolescentes implica el uso de la influencia, ser un agente de cambio, ser capaz de afectar la conducta y el rendimiento de los miembros del grupo y cumplir unos objetivos individuales y grupales; la eficacia de los líderes y lideresas se suele medir por el cumplimiento de dichos objetivos. En general la definición de liderazgo es el intento de utilizar tipos de influencia *no dominantes* para motivar a los muchachos y muchachas a que cumplan algún objetivo y alcancen determinadas metas.

El liderazgo del promotor o promotora es un proceso donde la persona ordena, guía, influencia y da seguimiento a los pensamientos, sentimientos, acciones o conductas de otros y otras. **Es una acción sobre personas, en la que se destacan sentimientos, intereses, aspiraciones, valores, actitudes y todo tipo de reacciones humanas.** En el liderazgo se consigue que otros hagan, por lo tanto se debe contar con la capacidad de entender el por qué las personas del grupo actúan y saberlo manejar con destreza logrando la motivación o motivaciones necesarias. El liderazgo estudiantil involucra el papel de autoridad, responsabilidad, respeto y solidaridad, entre otros valores.

Pongamos en práctica las siguientes actividades:



Actividad 1. Descubramos al líder o lideresa

Responda a las preguntas siguientes:

1. ¿Recuerdas a algún líder o lideresa en este momento?
Escribe su nombre.
2. ¿Qué tipo de líder o lideresa fue o es?
3. ¿Qué hicieron en especial para que el día de hoy les recuerdes?
Identifica al menos tres hechos por los cuales merece ser recordado, y también algunas cualidades personales.

Después de terminar de responder a las tres preguntas, conforma equipos de trabajo para compartir la experiencia. En grupo van a responder a las preguntas siguientes:

1. ¿Hay características comunes entre algunos líderes o lideresas que recordaron?
2. ¿Sus historias personales tienen cosas en común?
3. ¿Qué hace que un líder o lideresa sea sobresaliente?

Actividad 2. Reconociendo al líder o lideresa

Analiza las siguientes historias de Juan, Kenia y Francisco. Discute con tu grupo, cuál de ellos reúne las características de un líder o lideresa.

Historia A.

“Juan tiene 13 años, estudia en el Instituto Nacional; la profesora guía siempre lo pone de ejemplo por ser uno de los mejores estudiantes del centro; sin embargo, Juan presume de sus buenas calificaciones y de su inteligencia. Juan es monitor y le toca atender a un grupo de estudiantes, esto lo hace cada semana; pero casi siempre llega tarde y no tiene paciencia para explicar las dudas que tenemos sus compañeros y compañeras”.

Historia B.

“Kenia tiene 10 años, estudia en el Centro educativo “Villa Amanecer” en quinto grado. Kenia es muy sociable, amable, solidaria y buena amiga. Ella no tiene ningún cargo ni en el grado, ni en la escuela; sin embargo siempre está pendiente de prestar algún servicio que se solicite. Cuando tenemos algún problema con el aprendizaje, ella trata de dialogar con el maestro y le solicita que nos explique con mayor claridad y paciencia para que podamos comprender las clases. Kenia es muy creativa y cuando propone que hagamos alguna actividad durante el recreo o en los fines de semana, muchos se animan a participar”.

Historia C.

“Francisco tiene 13 años y estudia por las tardes su octavo grado. Por las mañanas ayuda a su mamá con la venta en el mercado; él también es el presidente de la sección, es muy activo y participa en todas las clases. Francisco dirige la directiva del grado, y propone algunas actividades deportivas y recreativas que podemos realizar.

A veces no estamos de acuerdo con sus propuestas, pero a él no le interesa mucho promover la participación todos y escuchar las diferentes opiniones; dice que esto es perder el tiempo y que mejor participen los que estén dispuestos”.

Contenido 2. El modelo del liderazgo transformador

¿Un Líder o lideresa...Nace o se Hace? Cualquier persona puede desarrollar habilidades para convertirse en un líder o lideresa eficaz. El primer paso para llegar a serlo, es conocernos a nosotros mismos/as, saber cómo somos, con nuestras cualidades, habilidades, fortalezas, valores; así también reconocer nuestras debilidades, defectos y temores. El conocernos a nosotros mismos/as, nos permite tomar el timón de nuestras vidas, es decir, darle sentido y dirección.

El líder o lideresa nace y se hace, es decir, nace con habilidades pero debe desarrollarlas, aprenderlas y entenderlas en su ambiente según su responsabilidad.

La figura siguiente ilustra el proceso que comprende el liderazgo transformador, un modelo propuesto para el desarrollo del liderazgo de los promotores y promotoras.

Este modelo de liderazgo efectivo se aplica al líder o lideresa estudiantil, comunitario, deportivo, político, religioso, entre otros.

Este modelo enfatiza la descripción de un líder o lideresa efectivo/a (lo que es y lo que hace) más que una definición, nos ayuda en el proceso de desarrollo del liderazgo transformador.

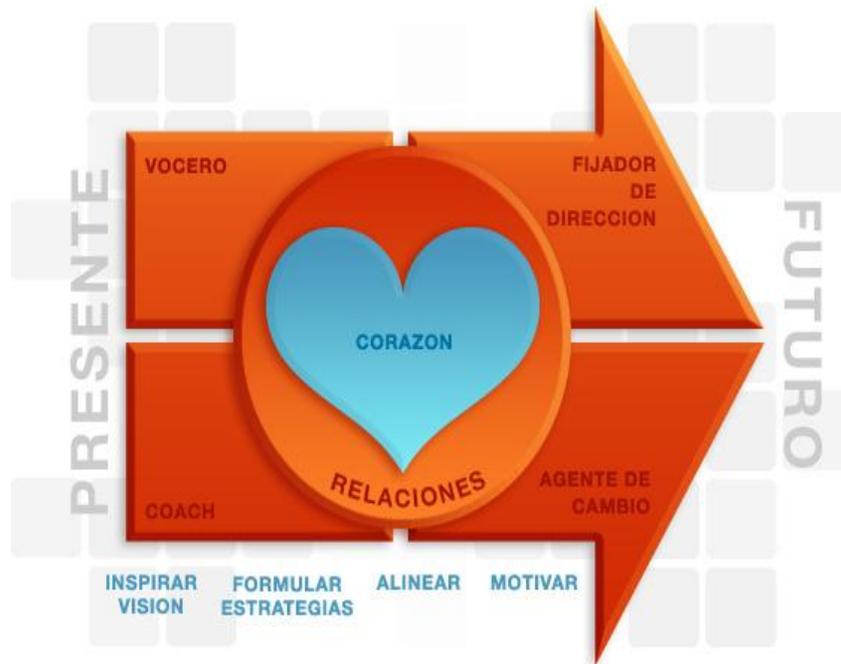


Figura 1

A continuación se explica la figura por partes.

El corazón y el círculo al centro. Al centro están las emociones y sentimientos del líder o lideresa, las cuales deben manejarse de manera asertiva para que sean la base de las buenas relaciones interpersonales. De esta manera el líder o lideresa puede interactuar con mayor facilidad entre sus pares y poner en práctica el respeto, la tolerancia, la empatía y la solidaridad entre todos y todas.

La flecha: El líder o lideresa vive el presente pero con una visión de futuro, se plantea junto con el grupo, metas para que sean alcanzadas por todas y todos.

Parte superior de la flecha: el líder o lideresa es un vocero, tiene la voz para presentar sus iniciativas, para proponer, para motivar y facilitar la participación; todas las actividades que realizan siempre están apuntando al alcance de las metas propuesta. Por eso, en un liderazgo transformador hay sentido y dirección en todo lo que hacen.

Parte inferior de la flecha: el líder o lideresa es un coach, es decir, un/a tutor/a, un entrenador/a de su equipo; pero también es un/a agente de cambio, es decir, que promueve la transformación de su contexto, de su entorno, cambia sus propias actitudes, prácticas y comportamientos negativos por actitudes, prácticas y comportamientos positivos, es una persona proactiva y propositiva.

Ser proactivo no significa sólo tomar la iniciativa, sino asumir la responsabilidad de hacer que las cosas sucedan; decidir en cada momento lo que queremos hacer y cómo lo vamos a hacer. Por proactivo se entiende la persona que aporta ideas, trabajo y esfuerzo; sin necesidad de que alguien se lo pida. Es decir, que trata de mejorar la situación del grupo por iniciativa propia. La traducción correcta al castellano precisamente sería "*persona con iniciativa*".

Ser propositivo es una actuación crítica y creativa, caracterizada por plantear opciones o alternativas de solución a los problemas suscitados por una situación.

Parte inferior del cuadro:

El desarrollo del liderazgo transformador se caracteriza por contar con una visión que inspira; asimismo, formula y desarrolla estrategias para alcanzar las metas compartidas, alinear (es decir, organizar, ordenar, mantener la dirección) y motivar constantemente a todas y todos los integrantes del equipo a su cargo.

Conceptos de liderazgo

A continuación se presentan algunos conceptos sobre lo que significa ser una lideresa o líder transformador; estos conceptos han sido aportados por algunos adolescentes de Nicaragua.

“Un líder o lideresa es aquel que con su ejemplo puede influir en mi vida y motivarme a ser mejor cada día”. (Rosa, 12 años)

“Liderazgo es la capacidad de inspirar y guiar a un equipo de personas a que alcance sus metas por más difíciles que sean; es la Habilidad de influir positivamente en las personas y hacer que hagan lo que no podrían hacer sin la presencia de su líder o lideresa”. (Vicky, 14 años)

“Un líder o lideresa debe saber quién es; conoce sus fortalezas y debilidades, sabe cómo poner en práctica sus cualidades y cambiar sus defectos. Sabe lo que quiere y por qué lo quiere, sabe cómo comunicarse con los demás para ganar su cooperación y apoyo”. (Gioconda, 13 años)

“Los líderes efectivos no son predicadores, son hacedores; demuestran con hechos lo que dicen”. (Fernando, 14 años)

“Liderazgo transformador significa tener una visión de un mundo mejor, del futuro positivo de las adolescentes y los adolescentes, y transformar la actitud negativa o de fracaso que los muchachos y las muchachas podemos tener ante el mundo”. (Marjorie, 13 años)

“Un líder o lideresa sabe dar lo mejor de sí; es ejemplo de valores, busca la forma inteligente de resolver los problemas, valora a las personas, inspira compromiso, amor y firmeza, reconoce sus errores y los corrige”. (Richard, 13 años)

“Un auténtico líder o lideresa es coherente con lo que dice, vive lo que piensa y eso es lo que me anima a seguir su ejemplo. Si motiva al grupo a posponer las relaciones sexuales en la adolescencia, él o ella demuestra esta práctica en su noviazgo o al decir No cuando alguien le propone tener relaciones sexuales”. (Michael, 14 años)

Habilidades del liderazgo transformador

El modelo de liderazgo transformador requiere que los grupos y/o las personas fortalezcan y/o desarrollen habilidades como:

- Visión de futuro y de la sociedad que se desea construir.
- Trabajar con otro y otras en el desarrollo de las tareas del Programa de Liderazgo
- Actitudes de servicio y potencial para la conducción del grupo.
- Basarse en el conocimiento y la información.
- Saber escuchar y comunicar asertivamente.
- Promover la motivación del grupo.
- Valor para tratar las dudas y conflictos que se presenten en el grupo.

- Asumir los riesgos con sensatez y prudencia.
- Práctica valores como: el respeto, transparencia, honradez, sinceridad, solidaridad y perseverancia.

Desarrollar todas estas habilidades es un desafío, pero no es imposible; lo importante es que las pongas en práctica y con tu ejemplo contribuir a la promoción de estas habilidades en los y las adolescentes.



Con el apoyo de la lectura de texto "liderazgo transformador" participamos activamente en el desarrollo de la actividad 3.

Reconociendo mis habilidades de liderazgo transformador

En el siguiente cuadro se presentan las Habilidades que debe desarrollar un/a adolescente en el proceso de construcción de su liderazgo transformador.

Analiza cada habilidad y marca con una X aquellas que consideras que actualmente estás poniendo en práctica. Señala con una Y, aquellas que te gustaría desarrollar, pero que aún no lo has hecho.

Luego, comparte en equipo los resultados de tu autoevaluación y comenta la importancia que tiene para vos el desarrollo de todas estas Habilidades.

Habilidades sociales	Habilidades cognitivas	Habilidades para el manejo de emociones y sentimientos
<input type="checkbox"/> Habilidades de comunicación <input type="checkbox"/> Habilidades de negociación y de rechazo <input type="checkbox"/> Asertividad <input type="checkbox"/> Habilidad para el establecimiento de relaciones interpersonales <input type="checkbox"/> Habilidades para conversar <input type="checkbox"/> Habilidades de cooperación	<input type="checkbox"/> Habilidades de toma de decisiones <input type="checkbox"/> Habilidades para solucionar problemas <input type="checkbox"/> Comprensión de las consecuencias de las acciones <input type="checkbox"/> Determinación de soluciones alternativas para los problemas <input type="checkbox"/> Habilidades de pensamiento y análisis crítico <input type="checkbox"/> Análisis de la influencia	<input type="checkbox"/> Manejo del estrés <input type="checkbox"/> Manejo del enojo <input type="checkbox"/> Manejo de las emociones <input type="checkbox"/> Desarrollo del autocontrol ante emociones negativas (enojo, indignación, ira, otro) <input type="checkbox"/> Reconocimiento de emociones <input type="checkbox"/> Autovaloración <input type="checkbox"/> Autoestima

Habilidades sociales	Habilidades cognitivas	Habilidades para el manejo de emociones y sentimientos
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Empatía <input type="checkbox"/> Reconocimiento de perspectivas 	<p>de sus pares y de los medios de comunicación (televisión, IPOD, Internet, celulares, videos)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Análisis de las propias percepciones de las normas y creencias sociales <input type="checkbox"/> Autoevaluación y clarificación de valores <input type="checkbox"/> Identificación de creencias y pensamientos basados en estereotipos que contribuyen a la discriminación o desigualdad <input type="checkbox"/> Confrontación de estereotipos 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tolerancia a la frustración <input type="checkbox"/> Resiliencia

Entre todos y todas organizados en equipos de trabajo, realizamos un dibujo, donde se expresa lo que significa el liderazgo transformador.

Luego, cada equipo expone su dibujo ante el grupo.

Finalmente, se ubican los dibujos alrededor el aula o salón para formar una galería, se pueden seleccionar el dibujo más creativo.

Contenido 3. Tipos de liderazgo

Según la relación entre el líder o lideresa y sus seguidores, se identifican cinco estilos de liderazgo, estos son:

Liderazgo dictador

El líder o lideresa impone sus propias ideas en el grupo, en lugar de permitirles a los demás integrantes a hacerse responsables. Es inflexible y le gusta ordenar. No da crédito a la creatividad de los demás.

Un líder o lideresa con este estilo...manda, ordena, prohíbe, castiga, impone, controla todo el tiempo, no respeta la iniciativa ni la creatividad de los demás, desea estar al frente o al mando de los demás por tiempo indefinido, pues piensa que es el mejor, que todos lo necesitan, que nadie lo puede sustituir.

Liderazgo autocrático

Con este estilo de liderazgo, el líder o lideresa es el único en el grupo que toma las decisiones acerca del trabajo y la organización del grupo, sin tener que justificarlas en ningún momento.

Un líder o lideresa con este estilo... maneja el control de todo lo que sucede, es el/la único/a que toma las decisiones, nunca delega alguna de sus funciones a otras personas, no le interesa la participación de todos y todas, no le interesa llegar a consensos, lo considera una pérdida de tiempo, ordena, controla, exige.

Esta persona no toma el liderazgo como una oportunidad de servicio, sino como una gran oportunidad de ejercer su capacidad de mando y control, de imponer sus ideas, intereses y sacar provecho de las oportunidades que se presentan. Mantiene una relación vertical, él o ella manda (está arriba) y los demás son sus seguidores o subordinados (abajo) quienes deben cumplir lo que se ordena.

Liderazgo democrático

El líder o lideresa toma decisiones promoviendo la participación del grupo, agradeciendo las opiniones de sus seguidores.

Cuando hay que resolver un problema, el líder o lideresa ofrece varias soluciones, entre las cuales el grupo tiene que elegir. Es responsable y comprometido con el alcance de las metas propuestas por todos y todas.

Un líder o lideresa con este estilo... dialoga, escucha las opiniones de los demás, se interesa por tomar decisiones participativas, delega funciones y tareas, comparte sus iniciativas y motiva a los demás para que también presenten las suyas; es abierto y transparente con sus seguidores, comparte sus cualidades y defectos, sus éxitos y preocupaciones; considera que el desarrollo del grupo es una responsabilidad compartida.

Ejerce su función como un servicio, para ayudar a crecer a sus pares; siente y reconoce que se enriquece con el crecimiento de sus compañeros y compañeras. Ayuda a crecer a los demás y les motiva para que también se conviertan en líderes o lideresas. Siempre mantiene una relación horizontal con sus pares y en ningún momento expresa o se siente superior al resto; considera que el estar al frente del liderazgo es una oportunidad en su adolescencia para servir a sus compañeros y compañeras, y también de ayudarles a crecer juntos.

Liderazgo paternalista

Tiene confianza por sus seguidores, toma la mayor parte de las decisiones entregando recompensas y castigos a la vez. Puede darse un sentido de sobreprotección hacia el grupo.

Su labor consiste en que sus pares se animen a trabajar juntos por alcanzar las metas propuestas; él o ella se sienten como la persona protectora de los demás, defendiendo a sus compañeros y compañeras ante otras personas fuera del grupo. Este líder o lideresa, fuera del grupo, cuando tiene que rendir cuentas del mismo, justifica cualquier error, irresponsabilidad o incumplimiento que hayan cometido sus seguidores.

Un líder o lideresa con este estilo dirige, controla, motiva, anima el alcance de las metas, justifica desaciertos o errores, a veces puede ser permisivo/a, otras veces puede ser controlador/a. Lucha porque el grupo permanezca unido y que se sientan a gusto; se preocupa por resolver los problemas o conflictos del grupo.

Liderazgo liberal (dejar hacer, dejar pasar)

El líder o lideresa adopta un papel pasivo, abandona el poder en manos del grupo. Cada quien hace lo que mejor le parece, no hay un sentido de orden ni de orientación. Cada quien puede

expresar lo que piensa, lo que quiere, lo que necesita, lo que le gusta y lo que también le disgusta.

A veces se puede caer en conductas de irrespeto, indisciplina y falta de tolerancia entre los integrantes del grupo, y el líder o lideresa no toma en serio estas situaciones, pues por comodidad, prefiere evadirlas.

Ante un conflicto, el líder o lideresa liberal no sabe qué decisión tomar; prefiere que los demás tomen decisiones; evita quedar mal con alguien, le interesa más quedar bien con todos, aunque esto provoque contradicciones o disgustos entre los integrantes del grupo.

Los miembros del grupo gozan de total libertad, y cuentan con el apoyo del líder o lideresa sólo si se lo solicitan. En este tipo de liderazgo se da poco seguimiento al alcance de los resultados, se puede llegar a situaciones caóticas en las que todos se sientan muy insatisfechos y con deseos de abandonar el grupo.

Como líder o lideresa estudiantil puede ser que tengas características de uno o dos de estos tipos de liderazgo; lo importante es que cada vez vayas transformando tu liderazgo en un liderazgo democrático y transformador. **Recuerda la frase...para facilitar el cambio en la vida de los demás, antes tengo que cambiar la mía.**



Identifiquemos en equipos los diferentes tipos de liderazgos:

Actividad 4. Representemos tipos de liderazgos

Se organizan cinco equipos de trabajo para que cada uno represente un tipo de liderazgo. Cada equipo recibe un papelito en el cual se le indica el tipo de liderazgo que va a representar y no comparte esta información con los otros equipos.

Durante la preparación del sociodrama, cada equipo repasa la información del Contenido 3, teniendo presente las características propias de liderazgo que van a representar.

Una vez que estén preparados, se inicia el plenario. Se les pide a las y los participantes...

- que observen los comportamientos que se dan durante el sociodrama,
- que identifiquen al líder o lideresa y
- que identifiquen el tipo de liderazgo que están representando.

Toda esta información la compartirán una vez que haya finalizado la presentación de los sociodrama.

Los tipos de liderazgos que van a representar son:

- ❖ Liderazgo autocrático
- ❖ Liderazgo democrático
- ❖ Liderazgo liberal
- ❖ Liderazgo dictatorial
- ❖ Liderazgo transformador

Actividad 5. Analizando mi tipo de liderazgo

En el siguiente cuadro se presentan características propias para cada estilo de liderazgo. Marca con una X aquellas con las cuales te identificas.

Responde a las preguntas siguientes:

- ❖ ¿Con qué tipo de liderazgo te identificas?
- ❖ ¿En qué tipo de liderazgo encuentras la mayoría de tus características como líder o lideresa?
- ❖ ¿Te sientes a gusto con el tipo de liderazgo que estás poniendo en práctica ante tus pares? Sí, No. Explica tu respuesta.

Luego, en equipo comparte tu autoevaluación y las respuestas a las preguntas planteadas y enriquece la información con el siguiente cuadro:

Tipos de liderazgo	Características
Autocrático	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> tiene don de mando <input type="checkbox"/> ordena todo el tiempo <input type="checkbox"/> hace sentir su autoridad <input type="checkbox"/> le gusta que le obedezcan <input type="checkbox"/> no le agrada que le contradigan <input type="checkbox"/> lucha por mantener el control <input type="checkbox"/> es responsable <input type="checkbox"/> es organizado <input type="checkbox"/> se preocupa por el alcance de los resultados
Democrático	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> promueve la participación de todos <input type="checkbox"/> tiene habilidad para dialogar <input type="checkbox"/> tiene capacidad de escucha <input type="checkbox"/> le interesa promover las decisiones participativas <input type="checkbox"/> promueve que cada quien presente su opinión <input type="checkbox"/> respeta las opiniones de los demás, aunque a veces sean contrarias a las suyas <input type="checkbox"/> es responsable y comparte la responsabilidad <input type="checkbox"/> delega funciones y tareas, promoviendo el crecimiento de los demás <input type="checkbox"/> busca la solución de problemas y conflictos
Liberal	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> promueve la participación de todos <input type="checkbox"/> escucha a todos <input type="checkbox"/> brinda ayuda al que se lo pide <input type="checkbox"/> facilita que cada quien se sienta cómodo, no importa que los resultados propuestos no se alcancen <input type="checkbox"/> le cuesta mucho dirigir y prefiere que otros lo hagan <input type="checkbox"/> teme tomar decisiones <input type="checkbox"/> evita afrontar situaciones de conflictos <input type="checkbox"/> no le importa mucho si le hacen caso o no <input type="checkbox"/> no le interesa reconocer los desaciertos que se puedan cometer en el grupo
Transformador	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> practica la comunicación asertiva <input type="checkbox"/> busca alternativas de solución ante un problema o conflicto <input type="checkbox"/> identifica las opciones antes de tomar una decisión

	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> promueve la corresponsabilidad en el grupo<input type="checkbox"/> da especial importancia al respeto de cada persona por lo que es<input type="checkbox"/> deposita la confianza en los demás y los anima a crecer<input type="checkbox"/> promueve el desarrollo en equipo<input type="checkbox"/> facilita un aprendizaje cooperativo<input type="checkbox"/> respeta y promueve el respeto a las opiniones de los demás, en medio de la diversidad
Paternalista o maternalista	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> se siente el/la protector/a de los integrantes de su grupo<input type="checkbox"/> tiene capacidad de escucha<input type="checkbox"/> ofrece recompensa a quien cumpla con sus tareas o responsabilidades<input type="checkbox"/> ofrece castigo a quien no cumpla con sus deberes o responsabilidades en el grupo<input type="checkbox"/> fuera del grupo, defiende siempre a todos sus seguidores<input type="checkbox"/> justifica posibles desaciertos que puedan cometer los integrantes del grupo<input type="checkbox"/> considera que los demás necesitan todo el tiempo de él o ella como líder o lideresa<input type="checkbox"/> promueve el diálogo<input type="checkbox"/> trata de imponer su criterio

Contenido 4. Competencias del liderazgo transformador

El liderazgo transformador tiene las características siguientes:

- Los líderes y lideresas son agentes del cambio, dispuestos a asumir riesgos, innovar e implantar nuevos enfoques para alcanzar de manera fascinante, con iniciativa, creatividad y motivación las metas.
- Los líderes y lideresas aprenden liderando y aprenden tanto de éxitos y fracasos.
- El líder y lideresa se forma de una manera continuada, viven un proceso de crecimiento y mejora continua.

El Liderazgo transformador no sólo no usa el estilo vertical, sino que forma parte de un proceso de aprendizaje e intercambio con sus seguidores.

Este Liderazgo es considerado en función de las características personales, comportamientos, influencia sobre las demás personas, relaciones con los demás (basada en el diálogo y el respeto en medio de la diversidad).

Las Lideresas y los líderes transformadores dan especial atención a las necesidades espirituales, morales y afectivas, fomentando la autoestima entre sus pares.

El Liderazgo transformador es aquel que inspira el éxito de un grupo al incidir en las creencias y comportamientos de sus integrantes, así como en sus valores, tales como la justicia y la integridad. El líder o lideresa crea un sentido del deber dentro del grupo, fomenta una nueva forma de manejar los problemas y promueve el aprendizaje para todos los miembros del grupo.

Las competencias del liderazgo transformador comprenden los conocimientos, habilidades, destrezas y valores que la persona debe poner en práctica en determinados contextos, ante una situación determinada. Estas son:

- Creatividad
- Toma de decisiones
- Comunicación efectiva
- Trabajo en Equipo
- Visión
- Orientación al logro

Creatividad

- Es la competencia referida a la diversidad de nuevas ideas y soluciones adecuadas que contribuyen a mejorar procesos, resolver problemas y cumplir con los objetivos. Creatividad es combinar la acción con la pasión, ya que esto es lo que hace romper los esquemas, superar el...*no se puede*, y ser audaces para implementar nuestras iniciativas y sueños.

Toma de decisiones

- Es la competencia que comprende la capacidad analizar una situación determinada antes de tomar una decisión, identificar las diferentes alternativas que se presentan, a construir mentalmente las posibles consecuencias ante cada una de las diferentes opciones, a tener la apertura de compartir estas opciones con sus pares y, finalmente tomar la decisión más acertada en el momento oportuno.

Comunicación Efectiva

Perfil del liderazgo adolescente en	Cualidades más importantes que
-------------------------------------	--------------------------------

- Es la competencia de la persona que ejerce liderazgo para escuchar, entender y valorar empáticamente (poniéndose en el lugar de los otros/as) la información, ideas y opiniones que su equipo le comunique, siendo capaz de retroalimentar asertivamente el proceso comunicativo.

Trabajo en Equipo

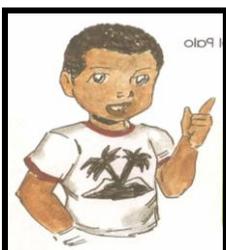
- Es la competencia que permite identificar las habilidades y fortalezas de los miembros del equipo para optimizar los resultados y lograr un rendimiento excepcional. Se caracteriza por un trabajo cooperativo, constructivista y solidario, con un sentido de corresponsabilidad. El éxito es de todos.

Orientación al logro

- Es la competencia que permite preocuparse por realizar bien el trabajo o sobrepasar un estándar. Los estándares pueden ser
 - el mismo rendimiento en el pasado (esforzarse por superar los errores o desaciertos),
 - una medida objetiva (orientación a resultados, todo lo que se hace tiene un propósito, de acuerdo a la meta planteada),
 - superar a otros (competitividad, evitando sentirse superior a los demás),
 - metas personales que uno/a mismo/a se ha marcado,
 - cosas que nadie ha realizado antes (innovación). El realizar algo único y excepcional también indica orientación al logro.

participación ciudadana (Tomado del resultado de la validación de competencias sobre el liderazgo de la Dra. Brenda Cuadra)	debería tener un o una líder adolescente
1. Reconoce la importancia y practica valores como la responsabilidad, autenticidad, honradez, tolerancia y solidaridad en el hogar y entre sus pares.	a. Ser una persona apreciada y respetada por sus compañeros y compañeras. b. Ser respetuosa, solidaria, humilde y cariñosa con las personas. c. Tener vocación de servicio y estar dispuesta a trabajar por el desarrollo de jóvenes de su escuela y de su comunidad.
2. Demuestra su habilidad de trabajo en equipo, facilitando la cooperación y solidaridad entre todos los integrantes de su grupo.	d. Tener liderazgo, iniciativa y habilidades de integración grupal (facilidad de relacionarse e integrarse con los demás).
3. Demuestra y promueve la práctica de valores como la responsabilidad, transparencia, autenticidad, libertad, honradez, tolerancia y solidaridad en los diferentes ambientes en que interactúa.	e. Sentirse en igualdad de derechos y potencial que sus compañeros y tener disposición de aprender de ellos.
4. Demuestra la comunicación asertiva en sus relaciones interpersonales, expresando con claridad, seguridad y autonomía lo que piensa, siente y quiere.	f. Tener facilidad de comunicación, poder explicarse y comunicarse con facilidad. g. Saber escuchar y guardar los secretos o confidencias que se le hacen. h. Ser entusiasta y alegre y tener la habilidad de divertirse con otros jóvenes.
5. Demuestra habilidad para la toma de decisiones oportunas, valorando las diferentes opciones y promoviendo decisiones participativas en el grupo.	i. Ser propositivo, tener creatividad para sortear imprevistos y proponer alternativas de solución
6. Demuestra habilidad para manejar y resolver conflictos que surgen en el grupo, analizando las causas del conflicto, las alternativas de solución y las posibles consecuencias.	j. Trasmite seguridad, confianza, es crítico, creativo y busca alternativas de solución y negociación ante diversas situaciones.

Valiéndose de su imaginación y la lectura “Competencias del liderazgo transformador” diseñamos en la Actividad 6:



El perfil del liderazgo transformador

1. En equipo elaboran un cartel que exprese el perfil de liderazgo transformador. Luego, lo presentan durante el plenario, recibiendo la retroalimentación de todo el grupo.

2. En pareja, seleccionen a tres estudiantes que formen parte de una organización en la comunidad o alguna otra organización como estudiantil. A continuación llenan el cuadro con la información que se les solicita.

Luego, en plenario exponen sus conclusiones y recomendaciones en cuanto al tipo de liderazgo que han analizado.

Nombre del líder o lideresa	Cualidades de liderazgo transformador que observa	Otras características que observa y se relacionan con otro tipo de liderazgo	¿Cuáles son las recomendaciones que daría a este líder o lideresa para que llegue a transformar su entorno?	¿Con qué tipo de liderazgo se identifica más esta persona?

Para enriquecer esta actividad, organizados en equipo respondemos las preguntas siguientes:

- ¿Qué es lo que más te gusta del liderazgo transformador?
- ¿Consideras viable que puedas desarrollar en tu adolescencia el modelo de un liderazgo transformador? Sí, No. Explica tu respuesta.
- ¿Cuáles son las habilidades, valores y cualidades que más te costarían desarrollar para ejercer un liderazgo transformador?
- ¿Con qué apoyos cuentas en tu adolescencia para desarrollar un liderazgo transformador?
- ¿Cuáles serían los principales obstáculos que podrías encontrar para ejercer un liderazgo transformador?
- ¿Qué importancia tiene para tu vida el cumplir con el compromiso de transformar tu forma de ser y la de tus seguidores?

Luego, en plenario exponen las respuestas a las preguntas.

Contenido 5. Autoconocimiento

Conocerse significa ser capaces de saber mejor cómo somos, nuestro carácter, fortalezas, debilidades, actitudes, valores, gustos y disgustos.

Esta habilidad facilita “**aprender a ser**”, es decir: “aprender a explorar todos los talentos, que como tesoros, están enterrados en cada persona.

El conocimiento de sí mismo/a permite que descubras las aptitudes, cualidades, habilidades y valores que puedes tener para ejercer tu liderazgo transformador.

En las actividades anteriores se han mencionado las cualidades que debe tener un líder o lideresa adolescente y a través del autoconocimiento puedes reconocer cuáles de estas cualidades estás poniendo en práctica con tus pares, y cuáles de estas aún no las has desarrollado.

Asimismo, el autoconocimiento permite que reconozcas aquellos defectos de tu comportamiento y actitudes negativas que pueden afectar el ejercicio de tu liderazgo. Ser líder o lideresa implica una gran responsabilidad, pues tus seguidores esperan que seas un modelo a seguir, un ejemplo; es por ello que debes esforzarte por ser cada día mejor, por plantearte metas para tu desarrollo personal.

El autoconocimiento se reconoce como la base o el punto de partida para desarrollar con mayor efectividad habilidades para la vida tales como la empatía, las relaciones interpersonales asertivas y la comunicación asertiva. Todo ello contribuye a que el liderazgo se pueda llevar a cabo en un ambiente de confianza y respeto, un ambiente agradable, amigable, transformador y motivador, tanto para el líder o lideresa, como para los estudiantes integrados en el grupo.

En el siguiente gráfico se ilustran cuatro habilidades para la vida que se interrelacionan, tomando como centro el autoconocimiento del líder o lideresa.

Figura 2

El



autoconocimiento se facilita a partir de preguntas que cada persona se formule permanentemente, como por ejemplo, ¿quién soy?, ¿qué vida quiero?, ¿cómo puedo lograrla? Las respuestas que se obtienen dan sentido a la existencia propia del adolescente, dan pautas para pensar en el futuro, elaborar su proyecto de vida y desarrollan la autonomía.

La autonomía significa que la persona pueda ejercer su derecho a pensar y expresarse libremente, a tener criterio propio, a tomar sus propias decisiones, a no dejarse manipular. Para el líder o lideresa, es de vital importancia el que pueda desarrollar esta habilidad, pero también que la promueva entre sus pares; es más, debe cuidar que en el grupo no se den espacios para la manipulación o la demagogia, de modo que se quiera utilizar a las y los adolescentes para fines ajenos a su voluntad, o en detrimento de su propia formación.

Conocerse a sí mismo/a, saber qué se quiere en la vida e identificar los recursos y las personas con que se cuenta para lograrlo, son aspectos que le permiten a una persona tener claridad sobre el proyecto de vida que quiere emprender y desarrollar las competencias que necesita para lograrlo.

Dice una frase que... "nunca hay viento favorable para quien no sabe a dónde va". Algo similar sucede con la vida de las personas. El adolescente o la adolescente que sabe a dónde va, que se conoce, y que identifica su mundo afectivo, lo que piensa y necesita, podrá encontrar, en las otras personas y en las situaciones cotidianas, "vientos favorables" para enriquecer su propia vida.¹

Para el líder o lideresa que se conoce mejor, es más fácil ponerse en el lugar de la otra y relacionarse en forma sana y asertiva con las demás personas, precisamente porque reconoce en sí mismo/a la forma de ser de las y los adolescentes con quienes convive y se relaciona diariamente.

Autoconocimiento y resiliencia

El autoconocimiento facilita la práctica de la resiliencia. Por resiliencia entendemos esa capacidad humana de hacer frente a las adversidades, superarlas y fortalecerse en el proceso. Esta es una de las habilidades de gran importancia para desarrollar en el liderazgo, estimulando a tus pares para que también la pongan en práctica en medio de los ambientes de riesgo y violencia que pueden encontrar en su familia, escuela y comunidad.

Conocerse no es sólo mirar hacia dentro de sí. Cuando se enfrenta una dificultad, una persona puede buscar apoyo en otra que le tiene afecto, o puede seguir el ejemplo de alguien a quien admira (ejemplo, el promotora y la promotora que es líder o lideresa), o pedir consejo a quien tiene más experiencia en el asunto. Esto lo puede hacer si sabe que además de sus recursos y fortalezas personales, también cuenta con fuentes sociales de afecto, ejemplo, apoyo o reconocimiento, de las cuales puede echar mano en momentos de incertidumbre. En este sentido, conocerse a sí mismo/a también significa poder identificar y usar esas fuentes sociales de apoyo.

En este proceso, líder o lideresa, no solo logra afrontar mejor la adversidad, también fortalece su capacidad de hacer frente al problema superarlo y crecer como persona. Esto contribuye al fortalecimiento de factores de resiliencia personal.

Para fortalecer nuestro Autoconocimiento realizamos estas actividades:

Actividad 7. Mi FODA

La siguiente actividad consiste en que puedas elaborar un FODA de tu propia persona, de vos mismo/a; para ello debes dedicar unos minutos a "ver hacia dentro de vos" es decir, reflexionar

¹ Mantilla, Leonardo y Chahín, Iván (2009). Habilidades para la Vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas.

sobre tu forma de ser, tus cualidades, tus defectos, tus limitaciones y tus aptitudes. Ten presente que **las fortalezas y las debilidades dependen de vos**.

Luego, vas a identificar las oportunidades y las amenazas que están presentes en esta etapa de tu vida. **Las oportunidades se relacionan con los factores de apoyo** con que cuentas (la familia, la escuela, el grupo de liderazgo estudiantil, el equipo deportivo, un grupo de pastoral juvenil, otros). **Las amenazas se relacionan con los factores de riesgo** que están presente en tu vida (ambiente de violencia intrafamiliar, consumo de alcohol o drogas en la casa, venta de drogas en el barrio, presión constante de tus pares para consumo de drogas o para tener relaciones sexuales, otras).

Para iniciar la actividad, toma una hoja de papel y la doblas en cuatro partes; luego vas a anotar en cada cuadro los elementos de tu FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas). La hoja queda de la manera siguiente:

Mis Fortalezas	Mis Debilidades
Las Oportunidades	Las Amenazas

Una vez que hayas finalizado tu FODA, escribe cuatro párrafos en los cuales describas en qué forma estas fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas contribuyen o afectan el desarrollo de tu liderazgo.

Actividad 8. Un diagnóstico compartido

Esta actividad consiste en que tengas un diagnóstico tomando en cuenta tu autovaloración y también la valoración de los integrantes de tu grupo de liderazgo; esto permite complementar la visión que puedas tener de vos mismo/a en este momento.

Para conocerte mejor es necesario que te puedas responder con sinceridad y seguridad preguntas como...quién soy yo, cómo me gustaría ser, qué tipo de liderazgo estoy poniendo en práctica, qué tipo de liderazgo deseara ejercer.

Después de haber respondido a estas preguntas personales, conformarán equipos para que tus compañeros y compañeras te respondan a las preguntas siguientes: cómo me ven los demás y, qué tipo de liderazgo perciben los otros en mí. Durante el trabajo en equipo, cada integrante irá recibiendo retroalimentación de todos y todas las participantes para completar su diagnóstico.

<p>¿Quién soy yo? (tu identidad)</p>	<p>¿Cómo soy yo? (calidades/defectos)</p>	<p>¿Qué tipo de liderazgo estoy poniendo en práctica entre mis pares?</p>	<p>¿Qué tipo de líder o lideresa deseara ser?</p>
<p>¿Cómo me ven mis pares? (calidades/defectos)</p>	<p>¿Qué tipo de liderazgo ven mis compañeros/as en mí?</p>	<p>¿Qué tipo de líder o lideresa desearan que yo fuera?</p>	<p>¿Qué puntos de coincidencia encuentro entre la valoración de mis pares y mi autoevaluación?</p>

Contenido 6. Comunicación asertiva

Tiene que ver con la capacidad de expresarse, tanto verbal como gestual, en forma apropiada a la cultura y a las situaciones o contextos.

Un comportamiento asertivo implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan al adolescente a expresar lo que siente, piensa o necesita con claridad, de manera firme pero sin agredir a las otras personas.

A través de la comunicación asertiva, el líder o lideresa informa, comparte, motiva y anima a sus compañeros y compañeras a comprometerse con todas aquellas tareas que facilitan el alcance de los objetivos propuestos por el grupo mediante una negociación.

La comunicación efectiva también se relaciona con nuestra capacidad de poner límites a la presión de otras personas, y de pedir consejo o ayuda en momentos de necesidad.

Hay tres tipos de comportamientos que las personas adoptan frente a situaciones agradables o desagradables de la vida diaria. El siguiente cuadro resume la información:

Comportamiento	Objetivo	Premisa
Pasivo o inhibido	Yo pierdo/ usted gana	Yo no importo
Agresivo	Yo gano/ usted pierde	Usted no importa
Asertivo	Yo gano/ usted gana	Ambos importamos

El comportamiento de una persona se evidencia a través de lo que comunica y lo que hace; en este sentido, el estilo de comunicación que pone en práctica un líder o lideresa, influye de manera determinante en el ejercicio de su liderazgo.

- ❖ Un líder o lideresa de comportamientos pasivos, desarrolla un liderazgo anárquico o liberal.
- ❖ Un líder o lideresa de comportamientos agresivos, desarrolla un liderazgo dictatorial o autocrático.
- ❖ Un líder o lideresa de comportamientos asertivos, desarrolla un liderazgo transformador.

En la vida cotidiana, comportarse asertivamente significa: ²

- ❖ Poder decir “sí” o “no” cuando eso es lo que realmente se siente, quiere, piensa o necesita.
- ❖ Manifestar que no se está de acuerdo con cosas que no se quieren o renunciar a las que se desean sólo por complacer a alguien más.
- ❖ No permitir que el temor o el conflicto nos enmudezca. Estar preparados para asumir las consecuencias de comunicar nuestros sentimientos, pensamientos y necesidades.
- ❖ Sentirse bien con uno mismo como persona, sintiéndonos con derecho a estar en el mundo, a ser quienes somos, y a expresar lo que sentimos.
- ❖ Poder establecer límites claros y estar preparados para defenderlos.
- ❖ Poder disfrutar la vida sin dificultad para aceptar que el placer hace parte de ella.

El líder o lideresa que es promotor o promotora que decide comunicarse asertivamente expresa en forma clara lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de sus compañeros y compañeras. Para esto, no tiene que irse por las ramas, inventar historias, callarse, agredir o lastimar. Por el contrario, al comunicarse da a conocer y hace valer sus opiniones, derechos, sentimientos y necesidades, respetando las de las demás personas. La comunicación asertiva se fundamenta en el derecho inalienable de todo ser humano a expresarse, a afirmar su ser y a establecer límites en las relaciones con las demás personas. Al hacerlo, se aumentan las posibilidades de que las relaciones interpersonales se lesionen menos y sea más sencillo abordar los conflictos.

No es fácil ser asertivo

El camino a la asertividad no siempre resulta fácil. El siguiente cuadro presenta algunos ejemplos de estrategias de persuasión de uso cotidiano, que van en contra de la expresión asertiva de la otra persona: ³

² Tomado de National Association for Mental Health (2003). How to assert yourself. Londres. www.mind.org.uk

³ Tomado de: Cuerpo de Paz (2001). Life Skills Manual. Information Collection and Exchange. Publication No. M0063.

Descalificar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Lo que pasa es que tienes miedo” ▪ “Pensé que eras una persona más inteligente”
Amenazar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Hazlo a no cuentas más conmigo” ▪ “No te preocupes. Buscaré a alguien más para que lo haga” ▪ “Esto no se va a quedar así...”
Minimizar el riesgo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “No va a pasar nada” ▪ “No te preocupes” ▪ “Me haré cargo de todo” ▪ “Ya lo tengo todo bajo control”
Argumentar razones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Ya tienes edad suficiente” ▪ “Me lo debes” ▪ “¿Para qué son las/os amigas/os entonces?”
Desviar el tema	<ul style="list-style-type: none"> ▪ “Me encantas cuando te enfadas” ▪ “Sabes lo mucho que te quiero” ▪ “¿No te parece que está haciendo mucho calor?”

Desarrollar la comunicación asertiva implica, abandonar el uso de lenguajes que señalan, culpabilizan y dicen cómo deben ser las cosas. Esta habilidad facilita expresar lo que sentimos sin lastimar.

Para poner en practica la Comunicación asertiva analizamos las siguientes situaciones en la Actividad 9.



Descubramos al líder o lideresa

Organizados en equipo y después de analizar cada situación, responden a las preguntas de reflexión.

Situación A

“Carlos tiene 14 años y es promotor del movimiento adolescente de su comunidad. Actualmente es el presidente de su organización. Y está tan comprometido con las actividades que se realizan a nivel de su municipio; actualmente se está integrando en actividades con otras organizaciones que lo limitan a cumplir con todas las tareas asignadas.

Carlos ha demostrado ser sociable, empático, alegre, abierto a la participación de todos y todas los que quieran comprometerse con los objetivos y metas de su organización. también se muestra agresivo al comunicarse con sus seguidores, sobre todo cuando está muy tensionado por tantas actividades que debe realizar.

A veces converso con Carlos y me dice que en este momento, para él lo más importante es distinguirse por su liderazgo; me argumenta que está comprometido con las metas de participación que se ha propuesto en el municipio y luchará a toda costa hasta alcanzarlas; no importa si para ello tenga que abandonar algunos compromisos, a veces presiona a sus compañeros y compañeras, o hasta solicitar el apoyo de miembros de la comunidad para que obligue a sus miembros a participar.

A Carlos lo sigue un buen grupo de amigos/as, pero curiosamente, a la mayoría de estos/estas; lo que más les gusta organizar son fiestas, bingos y viajes turísticos a otros departamentos del país”.

Preguntas para el análisis y la reflexión:

1. ¿Qué cualidades de líder identificas en Carlos?
2. ¿Qué debilidades reconoces en Carlos y en qué forman estas afectan su desarrollo personal?
3. ¿Qué recomendaciones darías a Carlos para que llegue a ser un líder transformador?
4. ¿Qué opinas de los seguidores de Carlos?

Situación B

“Mandys tiene 13 años y es una promotora del programa de habilidades para la vida en su barrio, es muy esforzada en sus estudios y logra mantener motivado al grupo de pares, Ella también ha optado por participar como lideresa para apoyar otros grupos en la comunidad, pues dice que quiere aprender más para ser alguien valiosa en su vida.

Sus compañeros y compañeras la han elegido como lideresa del grupo, de modo que cada semana Mandys se prepara con mucha responsabilidad e interés para desarrollar el tema del Encuentro. Sin embargo, nos ha compartido que a veces se siente insegura de su desempeño como lideresa y piensa que esto es para gente perfecta, modelo y que ella tiene defectos.

El grupo reconoce la sinceridad y humildad de Mandys y reconocen que poco a poco irá superando la timidez y la inseguridad. Ella ha demostrado ser buena amiga, alguien en quien podemos confiar y creer.

Entre las actividades que promueve Mandys están encuentros deportivos, ligas escolares, excursiones a sitios de interés, invitación de expertos en temas sobre educación de la sexualidad y riesgos en la adolescencia.

Mandys a veces nos lleva películas para que podamos analizarlas y comentarlas en el grupo; esto nos ayuda a reflexionar sobre las conductas inadecuadas o de riesgo en que podemos caer con facilidad las y los adolescentes.

Cuando algo no nos parece, todos tenemos la libertad y confianza de poder expresar nuestras opiniones, y aunque Mandys pueda pensar diferente, ella respeta nuestros puntos de vista”.

Preguntas para el análisis y la reflexión:

1. ¿Qué cualidades de lideresa identificas en Mandys?
2. ¿Qué debilidades reconoces en Mandys y en qué forman estas afectan su desarrollo personal?
3. ¿Qué recomendaciones darías a Mandys para que llegue a ser una lideresa transformadora?
4. ¿Qué opinas de los seguidores de Mandys?

Para el análisis de los casos, en los mismos equipos organizan un sociodrama con las siguientes situaciones:

- ❖ Una lideresa que manipula a los muchachos y muchachas del grupo.
- ❖ Un líder pasivo, que delega la toma de decisiones en el grupo.

- ❖ Una lideresa agresiva, que ridiculiza o anula a los demás cuando expresan opiniones o puntos de vista diferentes a los suyos.

Al finalizar las representaciones tratan de hacer un resumen de las cualidades negativas representadas e identifican actitudes en el liderazgo transformador que permitan un cambio positivo en el líder/lideresa.

Contenido 7. Toma de decisiones

La toma de decisiones es una de las principales habilidades que debe aprender a poner en práctica un líder o lideresa. Para tomar decisiones asertivas, se combina la práctica de las habilidades como:

- *comunicación asertiva*: para comunicar con claridad y objetividad, en el momento oportuno, la situación que se está viviendo en el grupo y la necesidad de tomar una decisión.
- *relaciones interpersonales asertivas*: para facilitar la participación de todas las estudiantes y los estudiantes, escuchando con respeto y atención sus puntos de vista y opiniones, sus aportes y objeciones.
- *pensamiento crítico*: para identificar las diferentes alternativas con que se cuenta ante la decisión que hay que tomar, y así poder analizarlas con sentido crítico y autocrítico. Antes de tomar la decisión, es necesario analizar las posibles consecuencias de cada una de las opciones. De esta forma, el líder o lideresa facilita el desarrollo de su pensamiento estratégico y también lo facilita en sus seguidores.
- *manejo de emociones y sentimientos*: para controlar emociones negativas que se puedan despertar en el líder o lideresa al momento de tomar una decisión, sobre todo si tiene que tomar una decisión bajo presión; es necesario tener control de las emociones negativas como el enojo, el miedo, la euforia (alegría extrema). Asimismo, se requiere que el líder o lideresa tenga control sobre sentimientos o actitudes negativas como: el odio, rencor, resentimiento, desánimo, tristeza, indiferencia, nerviosismo, escepticismo (no creer que se puede lograr un buen propósito) y la desconfianza.

Decidir significa hacer que las cosas sucedan, en vez de simplemente dejar que ocurran como consecuencia del azar (o la suerte) u otros factores externos a la propia persona. Esta habilidad brinda herramientas para evaluar las diferentes posibilidades en un momento dado, teniendo en cuenta los distintos factores, necesidades, valores, motivaciones, influencias y posibles consecuencias (presentes y futuras) de las decisiones, tanto en la propia vida como en la de otras personas.

Todo el tiempo estamos tomando decisiones, es decir, escogiendo qué hacer, luego de considerar las consecuencias de distintas alternativas. El resultado siempre es el mismo: una de las opciones es seleccionada; el arte o la asertividad está en saber tomar la decisión correcta y en el momento oportuno.

El proceso para tomar decisiones es más o menos el mismo, ya sea que se trate de decisiones personales o colectivas, e involucra los aspectos siguientes:

- ✓ **Reconocer el problema u oportunidad.** El proceso de decidir comienza cuando se identifica la necesidad de un cambio.

- ✓ **Analizar la situación.** Una vez que ha identificado la diferencia entre lo “que es” y lo “que podría ser”, estudie la situación para determinar de qué depende esta diferencia.
- ✓ **Considerar sus objetivos.** ¿Qué objetivos quiere alcanzar? Los objetivos dependen de lo que usted considera importante, aprecia y valora en la vida. Los hechos (información) pueden combinarse con los valores, las emociones y sentimientos, para lograr una decisión más acertada.
- ✓ **Buscar alternativas.** Cuanto más importante sea la decisión que debe tomar, busque más alternativas. Hablar con personas de confianza, investigar y su propia creatividad pueden ayudarle a descubrir nuevas posibilidades de acción.
- ✓ **Escoger la mejor alternativa.** ¿Qué alternativa corresponde mejor a sus objetivos, necesidades, valores y recursos disponibles? Es posible que ninguna de las opciones que identificó le resulte atractiva; quizás pueda encontrar otra mediante la combinación de opciones.
- ✓ **Actuar con base en la decisión.** El proceso de decidir no termina con la selección de la mejor alternativa. Es necesario ponerla en acción.
- ✓ **Aceptar la responsabilidad.** Acepte la responsabilidad por la decisión y las posibles consecuencias de la misma. La mayoría de decisiones se toman en condiciones de incertidumbre, conocimientos imprecisos o insuficientes y recursos limitados, por lo que es importante que piense que usted hizo lo mejor posible con lo que tenía. No espere lo imposible.
- ✓ **Evaluar los resultados.** Es importante evaluar los resultados de las decisiones para determinar su efectividad. Incluso las decisiones habituales deben examinarse de vez en cuando, para ver si realmente responden a la situación actual.

Toma de decisiones en adolescentes

Hay momentos de la vida en los cuales “decidir” se hace especialmente importante. Ejemplos: cuando se decide tener un novio o novia; el inicio de la vida sexual activa, el uso de métodos de protección, el consumo de alcohol, cigarrillos y otras sustancias, o la participación en actividades de riesgo; cuando se decide continuar o terminar con los estudios de primaria y/o secundaria, cuando se asume el liderazgo de un grupo, entre otras. Estas decisiones se toman en la adolescencia.

Las adolescentes y los adolescentes enfrentan desafíos al tomar decisiones; estos se relacionan con el hecho de que, en ocasiones, los líderes o lideresas pueden:⁴

- ✓ Considerar que sólo hay dos alternativas posibles (“esto o lo otro”) en vez de una gama amplia de posibilidades.
- ✓ Carecer de la experiencia, conocimientos o sensación de control de su liderazgo, aspectos necesarios para identificar posibles alternativas.
- ✓ Identificar ciertos comportamientos como menos riesgosos y sentirse excesivamente optimistas de su capacidad para reconocer e identificar situaciones peligrosas.
- ✓ Valorar en exceso y concederle más peso a la reacción de otros adolescentes, al decidir participar o no en comportamientos de riesgo.
- ✓ Tener dificultad para calcular con precisión la probabilidad de enfrentar consecuencias negativas.

⁴ Tomado de: Building Partnerships for Youth, sección sobre tomar decisiones. Disponible en: http://cals-net.calsnet.arizona.edu/fcs/content.cfm?content=decision_making

Estar fuertemente influenciado por sus emociones y sentimientos y no seguir un proceso más razonado para tomar decisiones.

Todos estos son factores que deben tomarse en cuenta en el programa de Habilidades para la vida, el cual tiene entre sus propósitos principales la prevención de conductas de riesgo.

La presión del grupo al tomar decisiones

Si al decidir el líder o lideresa cede siempre a la presión de los integrantes de su grupo, entonces complace o deja en manos de otras personas la iniciativa y la libertad para tomar sus propias decisiones.

Realicemos las siguientes actividades de **Autovaloración de conductas**



Actividad 10. Autoevaluando mi habilidad de tomar decisiones

En la siguiente lista de enunciados, marque con una X el inciso con el que más identifica su forma de ser. Sea sincero/a consigo mismo/a; lo que importa es que reconozca su forma de ser.

1. Cuando estoy solo...
 - a. Me siento más libre para tomar mis propias decisiones.
 - b. Me siento inseguro y prefiero consultar a un amigo o amiga para tomar mis decisiones.
 - c. Me siento inseguro y prefiero que las personas adultas que me rodean, sean las que decidan por mí.
 - d. Mantengo mi criterio propio y tomo mis decisiones.

2. Cuando estoy con mi grupo de pares (compañeros y compañeras)...
 - a. Me siento muy inseguro y prefiero que los demás tomen las decisiones sobre lo que vamos a hacer.
 - b. Me da temor expresar que no estoy de acuerdo con la decisión que otros están proponiendo para todo el grupo.
 - c. Mantengo mi criterio propio y tomo la decisión que yo considero más acertada para todo el grupo.
 - d. Toma la decisión que considero más sensata para beneficio de todo el grupo.

3. Cuando elaboro mi proyecto de vida...
 - a. Tomo decisiones sobre mis metas.
 - b. Me siento confuso y no logro identificar cuáles son mis metas.
 - c. Mantengo coherencia entre las decisiones que tomo a diario y las metas que me he propuesto en mi proyecto de vida.
 - d. Olvido pronto las decisiones que tomé al elaborar mi proyecto de vida.

4. Si mis amigos y amigas me presionan para tomar licor...
 - a. Tomo la decisión de decir NO, y argumento las razones de mi respuesta.
 - b. Me siento nervioso y me cuesta mucho decir NO.

- c. Si la mayoría acepta tomar, yo también accedo para no sentirme aislado del grupo.
 - d. Me enoja que me obliguen a hacer algo que no quiero y me retiro del grupo.
5. Si mis amigos me obligan a consumir drogas...
- a. Siento curiosidad por probar la droga y acepto la propuesta.
 - b. Me da temor y me siento nervioso/a inseguro/a; no puedo decidir por mi mismo/a.
 - c. Expreso con firmeza de decisión; les digo que NO con respeto.
 - d. Me retiro del grupo decepcionado de mis amigos y amigas.
6. En cuanto a mis responsabilidades con el estudio...
- a. Decido no prestar mucha atención y divertirme lo más que pueda.
 - b. Tomo la decisión de dar prioridad a todas las tareas relacionadas con el grupo de liderazgo estudiantil, y pongo en un segundo lugar mis estudios.
 - c. Tomo la decisión de priorizar mis estudios, pienso que la educación es futuro y me permitirá alcanzar mis metas; también reconozco que el grupo de liderazgo me está ayudando a crecer.
 - d. Le dedico un poco de tiempo; lo que me importa es no quedar reprobado.

Actividad 11. Tomando decisiones desde mi liderazgo

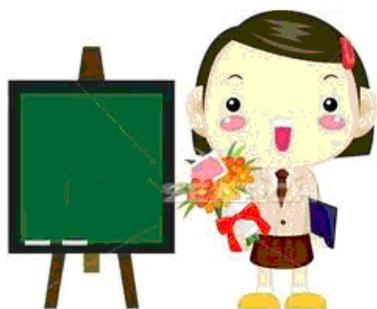
Imagina que eres el líder o lideresa del Programa de Habilidades para la vida, y reflexiona sobre cada una de las situaciones que a continuación se presentan; identifica las alternativas ante la toma de decisiones, elige una decisión y analiza las consecuencias de la decisión que has tomado.

Luego, en equipo, todos comparten su hoja de trabajo.

Situación	Posibles alternativas u opciones que puedo tomar	Decisión que elijo	Consecuencias de esta decisión que tomé
Mis compañeros y compañeras me proponen que organicemos una fiesta para celebrar los cumpleaños del mes; me sugieren que haya algunas cervezas para pasarla más alegre.			
En el grupo dos compañeros han discutido al extremo de agredirse en forma verbal y física. El resto del grupo me sugiere que a estos dos compañeros no los reciba más en los Encuentros, porque representan una amenaza.			
En mi grupo Roxana ha salido embarazada a sus 14 años; Wiston,			

Situación	Posibles alternativas u opciones que puedo tomar	Decisión que elijo	Consecuencias de esta decisión que tomé
su novio, también está en el grupo; él me ha confiado la situación y me dice que terminará con el noviazgo pues no tiene nada que ofrecer. Me pide consejos, pero yo deseara mejor quedarme al margen de todo este problema, pues soy de la misma edad y pienso que no tengo la experiencia necesaria para dar consejos.			

Contenido 8. Solución de problemas y conflictos



La Habilidad de manejar y resolver los conflictos, nos permite enfrentar de forma constructiva los problemas en la vida. No siempre podemos escapar de los problemas y conflictos que tarde o temprano surgen en la vida, por lo que la única alternativa posible es aprender a afrontarlos en la forma más efectiva y constructiva posible.

Un conflicto es sencillamente la presencia simultánea de intereses diferentes. Estos intereses o posiciones opuestas pueden presentarse en forma de ideas, valores, deseos, opiniones o necesidades opuestas, pero que se encuentran presentes en un momento y una situación dada. En todo grupo se dan situaciones de conflicto, ante las cuales el líder o lideresa debe tomar decisiones para resolverlo de la manera más acertada, o bien, a veces le toca hacer el papel de mediador/a ante sus pares.

Ejemplos de situaciones de conflicto pudieran ser: unos compañeros y compañeras quieren que ir de paseo, otros quieren que se realice una fiesta; unos quieren que el dinero que han ido ahorrando en los encuentros, lo utilicen en útiles deportivos, otros en comprar trajes para el grupo de danza; unos quieren que se aborde primero el tema del noviazgo, otros prefieren que se aborde el tema de las drogas.

Las personas han encontrado muchas maneras de vivir los conflictos: a veces ignorando la situación y haciendo como que no sucede nada. En ese caso, las expresiones más usuales son: “dejar así”, “es mejor no pelear”, “no le ponga atención, esa persona es así”.

En otras ocasiones los conflictos se abordan con violencia y se parte del principio de que quien más fuerza tiene, mayor razón le respalda. Es importante hacer notar que, el problema no radica en que haya un conflicto, sino en la forma en que se aborda.⁵

Cómo resolver un problema o conflicto

⁵ Mantilla, Leonardo y Chahín, Iván (2009). Habilidades para la Vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas.

Primero. El primer paso en la **solución creativa** de problemas, es identificar la solución que ya se ha intentado y disponerse a modificarla. Recuerda la frase de Einstein, “Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo”.

Segundo. Es importante no recurrir a la violencia como medio para la solución de un problema o conflicto, pues, inevitablemente, el problema reaparecerá. Como alternativa de solución es relevante poner en marcha varias formas pequeñas de mejorar la situación, con lo cual, gradualmente se vaya transformando.

Tercero. Los conflictos suponen dos intereses diferentes. Hay que buscar a la persona “compañera” de problema, pues es con ella con quien se puede encontrar una solución. Joaquín García Roca, plantea que...”No deberíamos estar preocupados por los adolescentes, sino **con los adolescentes** por los problemas que nos afectan a todos y todas.”⁶

Creatividad y comunicación asertiva en la solución de conflictos

La Habilidad de manejo y solución de conflictos se entrecruza con otras habilidades; en este sentido, un líder o lideresa con pensamiento creativo podrá convertir los problemas y conflictos en una oportunidad para aprender que tales situaciones no se enfrentan siempre de la misma manera, sino imaginando, cediendo y construyendo una realidad nueva.

Por otro lado, cuando se viven situaciones de conflicto, la comunicación asertiva ayuda a expresar con claridad cómo son las cosas para nosotros, lo cual se puede expresar en mensajes como “me siento muy enfadado si no me miras mientras te hablo”, en vez de empeorar las cosas insistiendo en qué debe o no hacer la otra persona, “mírame cuando te hablo”. Una excelente estrategia para resolver el conflicto es expresar cómo te sientes, qué piensas, qué necesitas; esto dinamiza el diálogo.

La Habilidad de manejar y resolver conflictos evita a que estos se multipliquen. Cuando un conflicto no es atendido, puede convertirse en una fuente de malestar físico y mental (ansiedad y depresión), y de problemas psicosociales adicionales (alcoholismo, consumo de drogas).

Además, los problemas no resueltos disminuyen la energía de la persona, su creatividad y su productividad. **No deben preocuparnos los problemas, porque siempre hay; lo que debe ocuparnos son las soluciones, que no siempre están a mano y a veces hay que inventarlas o construirlas.**

Actividad 12. Actitudes y valores en el liderazgo transformador

En equipo, analice y comente con sus compañeros y compañeras el contenido del mensaje que se presenta a continuación:

“Para ejercer un liderazgo transformador es de vital importancia que el líder o lideresa practique y promueva valores y actitudes positivas.

Es necesario facilitar entre sus pares el reconocimiento a la igualdad de derechos entre adolescentes mujeres y hombres, así como la convivencia pacífica en medio de la diversidad. Los diferentes miembros del grupo aprenden a través de su líder o lideresa, a manejar los conflictos de una manera responsable, creativa y reflexiva, evitando toda manifestación de violencia. Para lograr este propósito es necesario poner en práctica actitudes y valores como los siguientes:

- 1. el respeto por la dignidad de la persona*
- 2. el reconocimiento de la otra persona*

⁶ García, R. Joaquín. (1993). Las constelaciones de los jóvenes. Síntomas, oportunidades, eclipses. Valencia. Disponible en: <http://www.fespinal.com/espinal/castellano/visual/es62.htm>

3. *el diálogo y la escucha*
4. *la responsabilidad*
5. *la confianza*
6. *el valor de la verdad y*
7. *la palabra empeñada (el compromiso adquirido)*

Luego, en equipo responden a las preguntas siguientes:

1. ¿Cuáles de las siete actitudes y valores consideran que son las más importantes que debe poner en práctica un líder o lideresa y por qué?
2. ¿Cuáles de las siete actitudes y valores actualmente se están poniendo en práctica en tu grupo? Menciona ejemplos concretos.
3. ¿Cuáles de las siete actitudes y valores están ausentes en tu grupo y de qué manera esto afecta las relaciones interpersonales entre sus integrantes?
4. ¿Cuáles son las conductas de agresividad o violencia que identificas en tu grupo?
5. Menciona tres cosas claves que puede hacer un líder o lideresa ante comportamientos de violencia o agresividad que observa en su grupo.

Solo en este ambiente será posible transformar comportamientos agresivos e intolerantes en otros/otras que facilitan la convivencia pacífica entre todos y todas.”

Actividad 13. Armandando las piezas del conflicto

En equipo analiza el siguiente caso; y luego...

1. Lee las preguntas que aparecen en cada figura.
2. Ponle un número a cada figura, del 1 al 6, de acuerdo al orden en que las preguntas deberían ser respondidas, con el propósito de llegar a resolver un conflicto.
3. Una vez ordenadas las figuras, empieza a responder a cada pregunta.
4. Seguidamente, pega las figuras en un papelógrafo, siguiendo el orden que eligieron.
5. En plenario exponen su papelógrafo con las figuras que contienen las respuestas.

Estudio de caso

“Jimmy tiene 13 años y José 14, ambos están en el mismo grupo de adolescentes; José está como líder; todos lo hemos elegido porque es muy servicial y nos escucha con respeto, también promueve la participación de todo el grupo.

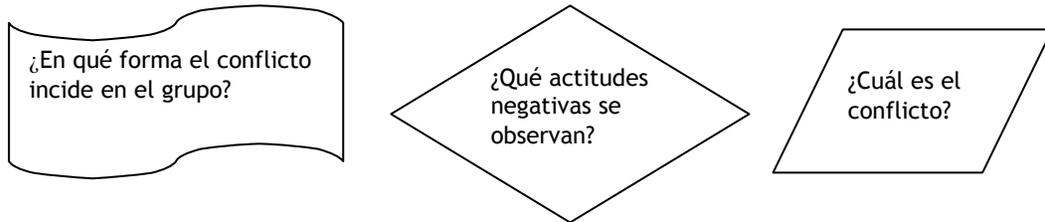
Jimmy, a pesar de no ser el líder promotor, siempre toma la palabra, presenta iniciativas interesantes y busca seguidores; el problema es que algunas propuestas de Jimmy o punto de vista se oponen a los que tiene José. Cuando esto sucede los dos se ponen a discutir con agresividad en el grupo, y nos terminados dividiendo, formando dos bandos, unos que apoyan a José y otros a Jimmy.

A quién seguir, quién debería tomar las decisiones, cómo buscar una solución a esta situación de conflicto en el grupo. Todas estas preguntas me las planteo con frecuencia, pero hasta hoy no encuentro respuesta”.

¿Cuáles son las alternativas de solución?

¿Qué personas forman parte del conflicto?

¿Se puede dar un liderazgo transformador en este contexto?



Contenido 9. Desarrollo de equipo

El desarrollo de ejercicio del la interacción ideal común, talentos, de alcanzar propuesto.



Es importante integrando por un en común; cada autonomía y su propia historia, de modo que merece el más profundo respeto en su forma de ser, pensar y actuar. A continuación vamos a analizar algunas características que tienen las personas:

Las personas somos únicas e irrepetibles, exclusivas, por lo tanto, somos irremplazables en cuanto a personas, ya que ninguna otra persona podrá hacer las cosas de la misma manera como yo las hago, al no tener las mismas características, historia, experiencias, etc.

Los miembros de un equipo son irremplazables en cuanto a personas, pero, sí lo pueden ser en cuanto a roles o funciones. Sin embargo, al cambiar los miembros del equipo, el equipo como tal, cambia, ya no es el mismo.

Las y los adolescentes están en constante desarrollo y cambio y se encuentran expuestos a las influencias de su propio entorno y a la influencia de los medios de comunicación; por lo tanto, además de los propios procesos personales de cambio, están sujetos a los cambios provocados por los estímulos del medio que van a tener diversos efectos en cada persona.

Trabajar en equipo es tener un espacio de encuentro entre las personas que tienen distintas ideas, experiencias y habilidades y que, producto de esto, pueden alcanzar resultados y soluciones que son cuantitativa y cualitativamente superiores a los logros individuales.

equipo es una herramienta clave para el liderazgo transformador, en el cual se da entre todos los integrantes, unidos por un dispuestos a compartir sus ideas, intereses, habilidades, con el propósito juntos los resultados que se han

tener presente que el equipo está conjunto de personas, con un propósito adolescente tiene su propia identidad,

¿Cuál es la diferencia entre un grupo y un equipo?

CARACTERÍSTICAS DE LOS GRUPOS

- Poseen un líder o lideresa fuerte y centrado en las tareas programadas.

- La responsabilidad por los resultados es individual.
- El objetivo del grupo es el mismo de la comunidad o centro educativo en el cual está operando como líder o lideresa .
- El producto del trabajo se genera en forma individual.
- Se realizan reuniones informativas eficaces.
- La eficacia se mide en forma indirecta mediante los resultados alcanzados.
- Se discute, se decide y se delega.

CARACTERÍSTICAS DE LOS EQUIPOS

- El liderazgo es compartido por varios.
- La responsabilidad es tanto individual como de grupo.
- Se generan productos que son fruto del trabajo colectivo.
- Se fomentan las discusiones abiertas y las reuniones; el objetivo es la resolución de problemas de manera activa.
- Los resultados se miden en forma directa mediante la evaluación del producto del trabajo colectivo.
- Se discute, se decide y se trabaja conjuntamente.

Entre los valores que fomenta el trabajo en equipo, encontramos el que las personas se escuchen unas a otras, que se busque la diversidad y que se responda constructivamente a los puntos de vista expresados por otros. Para que un equipo pueda efectivamente alcanzar resultados, es necesario que exista una disciplina básica que permita que los equipos funcionen y de esta manera, se hace realidad la consigna “*equipo equivale a buenos resultados*”.

Los resultados del trabajo en grupo están dados por las contribuciones de cada uno de los miembros. En cambio, en los equipos los resultados están dados tanto por lo que cada persona ha conseguido, como por el producto del trabajo colectivo que es el resultado de las tareas en las que dos o más miembros del equipo deben trabajar juntos.

Definición de equipo

Un equipo es un grupo de personas con capacidades diversas y complementarias, comprometidas con un objetivo común, con competencias definidas, para cuya consecución se requiere del esfuerzo compartido de todas las personas, las cuales comparten experiencias, habilidades y valores.

La esencia de un equipo de trabajo es el COMPROMISO, la CONFIANZA y la RESPONSABILIDAD, primero entre sus miembros y luego, frente a un objetivo que ha sido claramente definido y que responde a los intereses y necesidades de cada uno de ellas y ellos.

Un grupo de personas trabajando juntas constituye un verdadero equipo de trabajo cuando además de la interdependencia, se consigue ser más creativo, productivo y resolver de mejor forma los problemas y desafíos, que si cada uno funcionara por su parte.

Entre los especialistas hay consenso en que el número máximo de miembros de un equipo, para que sea eficaz, es de 10 personas, siendo el ideal 8.

Existen algunas capacidades o cualidades básicas que los miembros de un equipo deben reunir, entre éstas están:

- a) Conocimiento sobre sus funciones.
- b) Capacidad de solución de problemas.
- c) Toma de decisiones.
- d) Capacidad de interrelación personal.

Si pudiéramos resumir las palabras claves del desarrollo de los equipos éstas serían:

1. Objetivos y roles
2. Liderazgo
3. Toma de decisiones
4. Comunicación y participación
5. Observar y tomar en cuenta el comportamiento individual
6. Usos y costumbres informales
7. Identidad
8. Valoración de esfuerzos y contribuciones
9. Manejo y solución de conflictos
10. Clima o ambiente agradable, de acogida
11. Cultura de equipo

Estas destrezas y habilidades se van desarrollando en la medida que se ejercitan, por lo cual su aprendizaje es esencialmente práctico, es necesario que durante los encuentros de formación de liderazgo , se den espacios para ensayar o practicar todas estas destrezas y habilidades, perderles el miedo y desarrollarlas a plenitud.

Sí se pudiera hacer un paralelo, aprender a trabajar en equipo sería como aprender a andar en bicicleta: sólo se logra subiéndose a ella y con alguien en quien confiemos a nuestro lado para iniciar el duro aprendizaje con sucesivas caídas y levantadas. Todo para finalmente convertirnos en expertos ciclistas y de esta forma poder enseñar a otros.

El desarrollo de equipo entre adolescentes implica la práctica de las habilidades siguientes:

- Saber escuchar
- Dar y recibir críticas constructivas
- Dar y recibir elogios y apoyo espontáneamente
- Poder decir NO SÉ con humildad
- Poder decir NO, sin culpa
- Aprender a pedir ayuda
- Reconocer que otros saben más
- Darse oportunidad de aprender de otros
- Dar y recibir confianza
- Buscar información y opiniones diferentes
- Desarrollar creatividad para resolver diferencias

- Expresar sentimientos
- Desarrollar tolerancia ante la frustración
- Expresión asertiva de ideas y emociones
- Capacidad de postergar gratificaciones
- Desarrollar capacidad de empatía (ponerse en el lugar del otro)
- Disposición para cambiar de opinión
- Aprender a buscar y valorar tanto las diferencias como el consenso

Todas estas habilidades se pueden poner en práctica a través de los encuentros semanales de capacitación, en los cuales se conforman los equipos de trabajo y van construyendo la experiencia participativa de desarrollarse.



Organizados en equipo pongamos en práctica las actividades siguientes:

Actividad 14. identifiquemos equipos de trabajo.

Representamos a través de un sociodrama las siguientes situaciones.

- Un equipo en el cual se desempeñan los roles siguientes: un/a coordinador/a, un/a organizador/a, un/a controlador/a del tiempo, un/a responsable de buscar recursos dentro y fuera del equipo.
- Un equipo en el cual se observan conductas como respeto, diálogo, capacidad de escucha, coordinación, alcance de metas, compartir de experiencias y ambiente de confianza.
- Un grupo o “*equipo*” en el cual se observan conductas negativas como envidia, críticas destructivas, agresión verbal, desorden y falta de objetivos definidos.

Después presentados los tres sociodramas, se analiza durante el plenario los comportamientos y roles que desempeñaron. Para ello se pueden apoyar en las preguntas siguientes:

1. ¿Qué conductas positivas observaron?
2. ¿Qué conductas negativas observaron?
3. ¿Se percibió la presencia de un líder o lideresa?
4. ¿Se evidenciaba la práctica de un desarrollo de equipo?
5. ¿Se evidenció la presencia de un grupo?

Contenido 10. Competencias y Desempeños de Liderazgo adolescente.

El siguiente cuadro contiene algunos aspectos que se han definido para el desarrollo del liderazgo adolescente, tomando como referente las Habilidades para la Vida.



Habilidad para la Vida	Competencias	Indicadores de desempeño
Autoconocimiento	Manifiesta a través de su liderazgo el autoconocimiento de sí mismo y la autoestima, respetando y haciendo respetar su forma de ser, pensar, sentir y actuar en sus relaciones con los demás.	<ul style="list-style-type: none"> • Expresa sus cualidades y defectos con responsabilidad y las comparte con sencillez ante su grupo. • Manifiesta una elevada autoestima en el ejercicio de su liderazgo y también la promueve entre sus pares. • Aprecia su forma de ser y expresa la importancia de su autonomía personal, promoviendo en los integrantes de su grupo la expresión de su autonomía.
Comunicación asertiva	Demuestra la habilidad de comunicarse con sus pares en forma clara, precisa y objetiva, practicando y promoviendo la práctica de valores como la responsabilidad, autenticidad, honradez, tolerancia y solidaridad.	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexiona con sus pares la importancia de poner en práctica la autenticidad, honradez, tolerancia y solidaridad al relacionarse con los demás. • Evidencia la práctica de la honradez, tolerancia y solidaridad, como una expresión de su liderazgo transformador.
Relaciones interpersonales asertivas	Demuestra su habilidad de trabajo en equipo, facilitando la cooperación, empatía y solidaridad entre todos sus integrantes.	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce las características y la importancia del trabajo en equipo y lo promueve entre sus pares. • Organiza y facilita la realización de tareas y/o actividades, promoviendo el trabajo en equipo con sus compañeros y compañeras. • Manifiesta comportamientos responsables, empáticos y de cooperación al trabajar en equipo con sus pares.
	Manifiesta comportamientos responsables que evidencian el uso adecuada del tiempo, recursos, talentos y dones.	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza el tiempo escolar y el tiempo libre adecuadamente. • Utiliza adecuadamente sus cualidades y aptitudes proactivas, poniéndolas al servicio grupo. • Utiliza y organiza su tiempo de manera constructiva, atendiendo con responsabilidad sus estudios y sus funciones como líder o lideresa estudiantil.
	Asume compromisos comunitarios a fin de facilitar en sus pares el	<ul style="list-style-type: none"> • Demuestra con responsabilidad su participación en el Programa de

Habilidad para la Vida	Competencias	Indicadores de desempeño
	acceso a una educación integral y eficiente sobre el afecto y la sexualidad.	<p>Liderazgo estudiantil.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anima a sus pares a participar en iniciativas o estrategias de formación integral, con calidad, calidez y equidad. • Defiende y promueve el acceso a una educación de la sexualidad, basada en información científica, veraz y actualizada.
Toma de decisiones	Reconoce y practica los pasos básicos para la toma de decisiones asertivas en el ejercicio de su liderazgo estudiantil, ante situaciones concretas que se le presentan.	<ul style="list-style-type: none"> • Reconoce los pasos básicos de la toma de decisiones, considerando las opiniones, emociones y sentimientos suyos y de los demás integrantes de su grupo. • Identifica con claridad elementos a considerar al tomar una decisión ante el grupo (beneficios, riesgos, consecuencias), solicitando la opinión de sus pares para elegir la opción más adecuada.
Manejo y solución de conflicto	Demuestra iniciativa y compromiso por resolver situaciones de conflicto que se dan en el grupo.	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza con sentido crítico y autocrítico situaciones de conflicto que se dan en el grupo. • Actúa como un mediador/a ante sus pares, cuando el conflicto lo requiere. • Reconoce y pone en práctica los valores y actitudes que implica tanto la solución de conflictos como una mediación (verdad, libertad, justicia, equidad, responsabilidad, transparencia, empatía, humildad para reconocer los errores, disposición a ceder).
Pensamiento creativo	Implementa diferentes iniciativas para promover el crecimiento personal y el empoderamiento entre sus pares, facilitando el acceso a la información, a recursos y a la toma de decisiones consensuadas.	<ul style="list-style-type: none"> • Promueve entre sus pares actividades lúdicas educativas, haciendo uso de la creatividad, la motivación y la pasión. • Muestra conocimiento sobre temas de relevancia e interés para las adolescentes y los adolescentes, compartiendo la información entre sus pares con iniciativas propias. • Promueve la participación y el consenso en la toma de decisiones sobre el uso de recursos en el grupo o

Habilidad para la Vida	Competencias	Indicadores de desempeño
		comunidad educativa.
Pensamiento crítico	Demuestra y promueve la práctica de valores como la responsabilidad, transparencia, autenticidad, coherencia, libertad, honradez, tolerancia, respeto y solidaridad, en los ambientes en donde interactúa con sus pares.	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexiona y analiza con sus pares la importancia de poner en práctica valores como la responsabilidad, transparencia, autenticidad y coherencia. • Analiza con sus pares situaciones concretas del grupo, en las cuales están ausentes la práctica de valores como el respeto, la tolerancia y la solidaridad entre todos/as. • Aprecia, practica y promueve el valor de la honradez, analizando las incidencias negativas cuando este valor está ausente en un líder o lideresa.

TEMAS DE REFLEXIÓN

Tema:

DESARROLLO HUMANO Y POBREZA

TEMA: DESARROLLO HUMANO Y POBREZA⁷

Situación demográfica

En sólo 50 años la población de Nicaragua aumentó 5 veces y sigue creciendo a un ritmo acelerado. El 70% de su población tiene menos de 30 años, por lo que podemos asegurar que Nicaragua es un país de niños, adolescentes y jóvenes.

En los últimos años, el ritmo de crecimiento demográfico ha disminuido, aunque la población sigue creciendo en números absolutos, a un ritmo aproximado del 2.6% anual, lo que equivale a 135 mil nuevos habitantes por año.

A pesar de ese crecimiento, los estudios demográficos indican que Nicaragua ha entrado en una etapa de “TRANSICIÓN DEMOGRÁFICA”, que irá haciendo que en el futuro el país tenga una estructura poblacional similar a la de los países desarrollados.

Según las proyecciones, para el año 2015 Nicaragua habrá experimentado una reducción significativa en la relación de dependencia, y un incremento en la población en edad de trabajar.

La relación de dependencia demográfica se define comparando el *porcentaje de población dependiente* (niños, niñas, adolescentes y ancianos) con el *porcentaje de población en edad de trabajar* (personas activas). En la medida en que la población en edad de trabajar va siendo mayor que la población dependiente, las posibilidades de desarrollo aumentan, porque la carga económica que suponen las personas dependientes, se distribuye entre un mayor número de personas que trabajan.

En perspectiva hacia el futuro, esta situación representa oportunidades y ventajas por un lado, o amenazas y desventajas por el otro, SEGÚN SEAN LAS CONDICIONES DE VIDA Y DE OPORTUNIDADES QUE VAYAN TENIENDO LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DE HOY, que serán los jóvenes y adultos que irán asumiendo las responsabilidades del país en el futuro.

Si están sanos, bien alimentados, cuentan con una buena educación y una buena preparación y competitividad para el trabajo, las oportunidades de desarrollo del país serán enormes. Es lo que se conoce como BONO DEMOGRAFICO, porque sería una ventana de oportunidad para el país.

Si por el contrario, están enfermos, desnutridos, no tienen educación ni buena preparación para el trabajo, en vez de ser un bono o ventaja para el país, serán una inmensa carga social, porque no tendrán las condiciones ni preparación requeridas para poder salir de la pobreza e impulsar el desarrollo del país.

En síntesis, este fenómeno del bono se produce porque por primera vez en nuestra historia, el peso de las personas dependientes (la población menor de 15 años) está disminuyendo. en relación al peso o porcentaje de personas en edad de trabajar, que va aumentando.

¿A qué aspiramos?

Hay distintas maneras de entender el desarrollo de un país. Algunas personas lo entienden como sinónimo de crecimiento económico, sin embargo, hay países que desde el punto de vista económico crecen, producen, consumen y exportan más, pero no logran satisfacer las necesidades básicas de su población, ni superar la condición de pobreza de amplios sectores.

Hay otros que entienden que alcanzar desarrollo es lograr que el país tenga la CAPACIDAD DE SATISFACER TODAS LAS NECESIDADES DE SU POBLACIÓN, no sólo las necesidades primarias y de

⁷ Este tema fue tomado del Manual para promotores de salud del Movimiento Comunal Nicaragüense - UNFPA.

subsistencia como alimento, salud, educación, vivienda y vestuario, sino también otras menos tangibles pero tanto o más importantes, como protección, entendimiento, participación, recreación, identidad y libertad, por ejemplo.

Obviamente, esta última forma de entender el desarrollo exige ir alcanzando algunos aspectos sociales básicos, como por ejemplo: lograr que el ingreso o riqueza del país se distribuya de forma más equitativa entre toda su población, alcanzar mayores y mejores niveles de vida, tener acceso a educación, salud y vivienda digna, vivir en un entorno sano, poder ejercer los derechos sociales y políticos y tener la posibilidad de participar, como ciudadanos y ciudadanas, en la toma de decisiones del país y la comunidad.

Analizando ambas posiciones, posiblemente coincidimos en que el segundo concepto de lo que es el desarrollo está más acorde con nuestras aspiraciones personales como profesionales, y también, con las aspiraciones de la amplia mayoría de la población nicaragüense. Creemos que no podemos definir el desarrollo de otra manera que no sea en función del desarrollo de la gente, de las personas, porque el SER HUMANO debe ser el sujeto y fin último del desarrollo. Este es el significado del concepto “desarrollo humano”.

La Organización de Naciones Unidas define el DESARROLLO HUMANO como el PROCESO DE AMPLIAR LAS OPCIONES DE LA GENTE, es decir, lograr que la población vaya teniendo mayores y mejores oportunidades para crecer y desarrollarse.

La POBREZA: lo opuesto al desarrollo

En contraposición al desarrollo, se encuentra la pobreza, que expresa todo lo contrario. POBREZA es NO contar con las oportunidades y opciones fundamentales que necesitamos las personas para desarrollarnos. La pobreza se refleja en el mundo de maneras muy diferentes: como *pobreza masiva y permanente* que abarca a la mayoría de la población, como *bolsas de pobreza entre la riqueza*, como *empobrecimiento repentino* causado por desastres naturales, accidentes o violencia provocada por el ser humano (guerras, asaltos); existe *pobreza temporal* que puede aparecer en forma repentina a causa de problemas laborales o económicos y, finalmente, existe *pobreza persistente a largo plazo*, cuando amplios sectores de la población están excluidos del desarrollo, no tienen oportunidades, *está marginada* y se gana la vida trabajando en condiciones de riesgo, con baja o ninguna remuneración.

Sea cual sea su manifestación, la exclusión social que provoca la pobreza es una violación a la dignidad humana y una amenaza a la vida misma.

Cómo se desencadena y transmite la pobreza

Los expertos señalan que la pobreza se desencadena y transmite como un círculo vicioso, cuando existen algunas condiciones como las siguientes:

- 1) **Demasiados hijos e hijas** . Las familias en estado de pobreza son generalmente familias de prole numerosa y tienen más hijos e hijas que otros grupos sociales: tienen demasiados hijos, desde demasiado pronto, los tienen demasiado seguidos y hasta demasiado tarde.
- 2) **No poder satisfacer las necesidades de la familia**. Al ser tantos, las familias tienen *menor capacidad de satisfacer sus necesidades* y de hacer algún ahorro que les ayude a emprender algún negocio.
- 3) **Malas condiciones de salud**. Al no poder cubrir las necesidades básicas, tienen *menor posibilidad de procurarse condiciones de vida saludable* que les ayude a prevenir enfermedades y una alimentación adecuada que promueva su desarrollo.
- 4) **Problemas nutricionales que limitan el desarrollo**. Las malas condiciones de vida producen problemas nutricionales. Además, si al salir embarazada la mujer está desnutrida, la desnutrición puede producirle consecuencias fatales al bebé, pudiendo afectarle su

crecimiento normal en el vientre y ocasionarle discapacidades o malformaciones. A la madre puede provocarle problemas a la hora del parto, invalidez, enfermedad y hasta la posibilidad de muerte.

- 5) **Dificultades escolares que causan bajo nivel educativo.** En situación de pobreza es más difícil poder asegurar la educación de los hijos e hijas, pudiendo producirse bajo rendimiento, repitencia, ausentismo y abandono escolar temprano, que provocan bajo nivel educativo y una preparación deficiente para el mundo del trabajo.
- 6) **Falta de preparación calificada para el mercado laboral.** La falta de educación y preparación para el trabajo lanza al desempleo ó subempleo (actividades informales), lo que genera bajos ingresos que no alcanzan para satisfacer las necesidades básicas, acentuando las condiciones de hacinamiento y alta dependencia económica en que vive la familia.
- 7) **Desarrollo deficiente de las niñas-futuras madres.** La situación de pobreza afecta más a las niñas. Aun existen familias en donde se da un trato desigual a niños y niñas en cuanto a alimentación y oportunidad de estudios, con lo cual estamos repitiendo un modelo que produce niñas mal alimentadas y con bajo nivel educativo, que en el futuro serán madres desnutridas y no preparadas para alcanzar independencia económica.
- 8) **Mujeres asumiendo solas la responsabilidad de los hijos y el hogar.** Si consideramos el rol beligerante de la mujer en la salud y educación de sus hijos e hijas, el problema anterior se multiplica, por las condiciones de irresponsabilidad paterna, desintegración familiar, uniones no estables y violencia doméstica, que obligan a muchas mujeres a asumir solas y en condiciones desfavorables la responsabilidad de sus hijos, hijas y de su hogar.
- 9) Como RESULTADO FINAL, **la pobreza se va profundizando y transmitiendo de una generación a otra**, precisamente en los sectores que tienen más necesidades insatisfechas y menores oportunidades y posibilidades de poder salir de ella.

Relaciones entre DESARROLLO, salud, educación y medio ambiente

La condición de desarrollo o pobreza impacta a las personas de muchas formas y en especial, en las oportunidades de salud, educación y condiciones del medio en que viven. Estas condiciones se relacionan y favorecen entre sí. Analicemos algunos casos en que se observan muy claramente estas relaciones:

Desarrollo-Salud

- ❖ Si tenemos salud y medios para mantenerla, tenemos mejores condiciones para trabajar, desarrollarnos y salir adelante en la vida.
- ❖ Si tenemos trabajo y un nivel de vida digno, tenemos mayores posibilidades de tener salud y desarrollo personal.
- ❖ Tener un estilo de vida saludable, vivir en un medio saludable y tener acceso a servicios de salud, son aspectos que contribuyen a reducir la pobreza.
- ❖ A la inversa, la pobreza limita la posibilidad de llevar una vida saludable y de tener acceso a los servicios que necesitamos.

Desarrollo-Educación

- ❖ El acceso de todos - especialmente de las mujeres - a servicios de educación, tiene amplios efectos benéficos que se reflejan en el bienestar de sus hijas, hijos, su familia y la comunidad.

- ❖ Las mujeres sin educación tienen más hijos e hijas. Las mujeres con mayores niveles de educación tienen familias más pequeñas, cuidan mejor a sus hijos e hijas, se preocupan porque culminen su educación y les forman hábitos que les harán vivir una vida más sana y mejor.
- ❖ Entre más elevado es el nivel educativo de un país, hay un mejor estado de salud y nutrición de las mujeres, por lo que baja la mortalidad materno infantil y los embarazos no deseados.

Desarrollo-Medio ambiente

- Vivir en un medio ambiente sano y bien cuidado nos brinda calidad de vida, vivir en un ambiente insalubre y depredado nos resta calidad de vida.
- Vivir en condición de desarrollo o pobreza incide en la posibilidad de poder conservar el medio ambiente, o estar expuestos a deteriorarlo paulatinamente.
- Los pobres son los que más sufren la contaminación del agua y de la atmósfera y, al mismo tiempo, son quienes más practican formas insostenibles de cultivo que ponen en peligro la fertilidad de la tierra.

Desarrollo y pobreza en Nicaragua: algunos indicadores

Existen grandes desigualdades en la calidad de vida de los y las nicaragüenses según los niveles de educación, salud, empleo e ingreso: más de la mitad de la población nicaragüense vive en la pobreza.

Existe concentración de población en las ciudades, por el desplazamiento de la población dentro del mismo país y por una acelerada urbanización⁸. La población rural es muy dispersa y esto dificulta su acceso a servicios básicos.

Existe una gran diferencia entre el número de hijos e hijas que tienen las mujeres según su área de residencia (rural y urbana). La mayoría expresa querer espaciar sus embarazos, pero no todas lo logran. La cantidad de embarazos en adolescentes en Nicaragua es la mayor de Centroamérica.

Todos estos datos nos revelan que aún tenemos enormes retos por vencer para alcanzar el desarrollo humano que deseamos.

Impacto en las posibilidades de desarrollo de los adolescentes

Cada joven tiene características biológicas y psicológicas propias y otras características sociológicas que capta del medio en que vive. La mezcla de todas estas influencias determina los rasgos de su personalidad, los cuáles podrán desarrollarse o truncarse, dependiendo de las oportunidades y condiciones con que cuente, es decir, según sean las oportunidades que le brinde su familia, la comunidad, la sociedad en su conjunto y el Estado, a través de sus instituciones.

A pesar de que la sociedad nicaragüense tiene plena conciencia de estas urgencias que condicionan el desarrollo de los niños, niñas y adolescentes, no se logran satisfacer sus necesidades esenciales, ni se han podido establecer opciones y condiciones que permitan su desarrollo pleno.

Uno de los problemas que limitan el desarrollo de los niños, niñas y adolescentes en nuestro país es la falta de oportunidades educativas. En las áreas rurales esta situación se acentúa,

⁸ Las ciudades están siendo cada vez más pobladas por gente que se viene del campo, generando necesidades de vivienda, educación, salud, agua, luz y otros, que difícilmente se logran satisfacer, lo que aumenta la pobreza.

debido a las carencias históricas que se enfrentan, lo que impacta directamente en las posibilidades de desarrollo personal de la población que habita en ella.

La familia rural educa a sus hijos e hijas para la vida familiar, pero al hacerlo reproduce los valores, prácticas y actitudes que define el modelo sociocultural que rige la vida comunitaria, sin responder a las inquietudes naturales de los y las jóvenes. Esto hace que se mantengan, reproduzcan y perpetúen relaciones desiguales entre hombres y mujeres y entre adultos y jóvenes, que se traducen en actitudes, conductas y situaciones que limitan el desarrollo de las personas, las parejas y las familias.

En este entorno, **la pobreza es causa y efecto de la falta de oportunidades y opciones para el desarrollo personal de los y las jóvenes**, quienes se ven forzados a asumir roles de adultos desde niños y niñas, sin poder definir una mejor manera de serlo, o se ven forzados a incorporarse tempranamente al trabajo, sin contar con la calificación laboral requerida, o a emigrar, en busca de oportunidades. Este fenómeno refuerza y perpetúa las condiciones que provocan la transmisión de la pobreza de padres a hijos e hijas, de una generación a otra.

El camino que conduce al DESARROLLO HUMANO

Si analizamos cada una de las condiciones que favorecen la profundización y transmisión de la pobreza de una generación a otra, también podríamos inferir las acciones que permitirían ir saliendo de ella, y transmitiendo mejores oportunidades de desarrollo, de una generación a otra. ¿Cuáles serían esas acciones? Serían aquellas que permitieran evitar que las otras se produzcan.

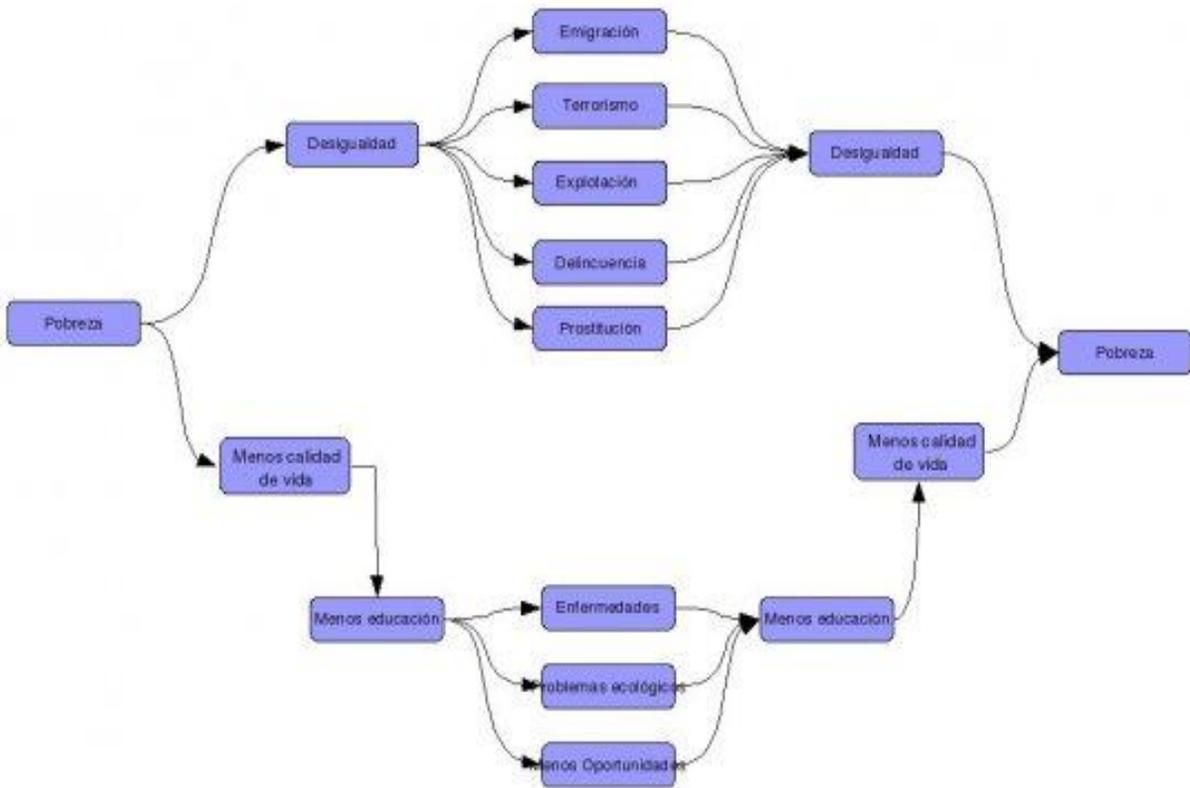
Sería interesante proponer a los promotores analizar este tema del desarrollo y la pobreza con los y las adolescentes de sus clubes, y que ellos y ellas opinen y propongan diferentes acciones que podrían hacerse desde sus comunidades para ir cambiando la transmisión de pobreza, por una transmisión de desarrollo, de padres a hijos e hijas y hacia todos los niños, niñas y adolescentes de la comunidad.

Para hacerlo, puede prepararse una lista de las condiciones que favorecen la transmisión de pobreza, para luego ir leyendo y analizando una por una, e ir proponiendo las acciones que podrían hacerse para evitar que esa condición que causa pobreza pueda producirse.

¿Cómo podríamos promover que en vez de pobreza se transmita DESARROLLO?

Condiciones que transmiten POBREZA	Condiciones que promueven DESARROLLO
1. Demasiados hijos e hijas	
2. No poder satisfacer las necesidades de la familia.	
3. Mala salud	
4. Problemas nutricionales	
5. Dificultades escolares que causan bajo nivel educativo	
6. Falta de preparación calificada para el mercado laboral	
7. Desarrollo deficiente de las niñas	
8. Mujeres asumiendo solas la responsabilidad de los hijos e hijas y el hogar	
9. Transmisión de pobreza de una generación a otra	

Gráfico del círculo vicioso de la pobreza



Adolescencia y Salud Integral

TEMA: ADOLESCENCIA Y SALUD INTEGRAL

Vamos a revisar el tema de la adolescencia, tratando de exponer las ideas más actualizadas sobre lo que significa ser adolescente en el mundo de hoy. El objetivo es que logremos tener una visión más completa de los diversos factores que influyen en la forma en que transitan por su adolescencia los jóvenes de ahora, especialmente los nicaragüenses, seguramente muy diferente a la forma en que nos tocó vivirla a nosotros, las personas adultas.

En el gráfico que aparece a continuación podemos apreciar las diferentes etapas del ciclo de la vida de una persona, así como el nombre y tiempo que dura cada una. Puede verse que las etapas de la niñez y la adolescencia duran como una década (10 años) cada una, que la vida adulta es la más extensa y que la llamada “tercera edad”, se alcanza al final de la existencia, cuando las personas mayores, después de haber pasado trabajando durante toda su vida adulta, logran por fin el reconocimiento y “permiso social” para jubilarse y descansar.

Etapas del ciclo de la vida

Niñez	Adolescencia	Adultez				Tercera edad
10 años	19 años	30 años	40 años	50 años	60 años	65 y más

Analícemos un dato interesante: ¿Sabías que al momento de nacer, los seres humanos somos seres indefensos y los más dependientes de los seres vivos? Pues si nos cuesta creerlo, observemos: cuando somos bebés, no somos capaces de ponernos de pie ni de caminar, no podemos valernos por nosotros mismos y necesitamos de la mamá o de alguna persona que nos cuide y ayude a satisfacer todas nuestras necesidades, pues de lo contrario, nos moriríamos. Sin embargo, durante el primer año de vida se producen cambios sorprendentes en los movimientos y el lenguaje y, gracias a ellos, podemos dejar de estar siempre acostados en la cunita, pues aprendemos a sentarnos, levantarnos y caminar, con lo cual empezamos a conocer el mundo que nos rodea. También aprendemos a expresar necesidades y a comunicarnos no solo a través del llanto, sino también con gestos, risas y palabras sueltas, hasta que por fin aprendemos a hablar. En ningún otro período de la vida ocurren cambios tan sorprendentes y significativos como en esos primeros años de la vida.

Luego continuamos creciendo sobre todo en peso y tamaño, hasta los 9 o 10 años en que se inicia otra etapa de grandes cambios, cuando la niñez empieza a darle paso a la pubertad, que marca el inicio de la adolescencia.

Un fenómeno biológico y psico-social

La adolescencia es la etapa del desarrollo que le sigue a la niñez y por la cual debemos transitar todos los seres humanos en nuestro camino para llegar a ser adultos. Inicia con la pubertad, que sirve de línea divisoria entre la niñez y la adolescencia, pero pubertad y adolescencia no son sinónimos: **la pubertad es un fenómeno biológico y la adolescencia es un fenómeno psico-social.**

La palabra “adolescencia” proviene del latín y se deriva del vocablo “*adolescere*”, que significa *adolecer* (que le falta o adolece de algo) y *crecer* (estar en proceso de crecimiento). La Organización Mundial de la Salud considera población adolescente a las personas que tienen

entre 10 y 19 años, diferenciando la ADOLESCENCIA TEMPRANA (10-14) y la ADOLESCENCIA TARDÍA (15-19).

En la primera etapa de la adolescencia, durante la PUBERTAD, experimentamos una serie de cambios acelerados en el organismo que nos hacen llegar a tener el cuerpo de adultos. Esto lo analizaremos en el tema, “Desarrollo en la Adolescencia.”

También se producen grandes cambios en nuestra manera de ser, sentir y pensar, y empezamos a distanciarnos emocionalmente de nuestros padres, para construir nuestra propia identidad.

Una vez que se dieron esos cambios corporales, termina la pubertad (el fenómeno biológico), más no la adolescencia, la cual se prolonga por mucho tiempo más, hasta que somos capaces de asumir el papel y las responsabilidades de una persona adulta, porque llegamos a adquirir independencia económica (cuando somos capaces de vivir y sobrevivir por cuenta propia).

Antiguamente la adolescencia no era una etapa aparte ni especial. Los cambios de la pubertad empezaban a notarse hacia los 15 ó 16 años, y las personas pasaban directamente de ser niños, a asumir responsabilidades de adultos. El concepto es bastante nuevo y más propio de las grandes ciudades. Surge cuando se empieza a reconocer la importancia de la educación y se comienza a retrasar el ingreso de los hombres al trabajo, con el fin de que pudieran tener más años de estudio y la oportunidad de formarse mejor. No ocurría lo mismo con las niñas, a las que no se preparaba para trabajar fuera del hogar, pues se pensaba que debían hacerse cargo de los trabajos de la casa y del cuidado de los niños/as y que para eso no se requerían estudios especiales.

En el campo, sin embargo, el concepto prácticamente no ha existido, o se ubica en un período de tiempo muy corto. Aún hoy en día podemos observar que, casi iniciando la adolescencia, muchos adolescentes empiezan a tomar responsabilidades de adultos: las muchachas comienzan a tener hijos/as y los hombres se integran de lleno al trabajo en el campo.

Se observa la tendencia de que los cambios biológicos empiecen a producirse a edades más tempranas, y que se ha retrasado la edad de alcanzar la edad adulta, pues la independencia económica difícilmente se alcanza antes de los 20 ó 21, cuando se supone que se alcanza la mayoría de edad.

Igual a como se van alargando los años de estudio, también se va retrasando la edad de empezar a trabajar y alcanzar independencia económica, por lo que en muchos sentidos, LA ADOLESCENCIA ES UN PERÍODO CONCRETO DE LA VIDA QUE ANTES NO EXISTÍA, PERO QUE AHORA TIENDE A DURAR CADA VEZ MÁS.

Cómo viven su adolescencia los y las adolescentes ahora

La adolescencia es el período de la vida en que se produce mayor interacción entre las características y metas de las personas y las fortalezas y desventajas de su entorno. La globalización ha hecho que las y los adolescentes se encuentren expuestos a muchas influencias culturales que han roto la homogeneidad de las culturas.

Se han redefinido los patrones de consumo y agudizado las diferencias en el acceso a oportunidades y en las condiciones de vida de los y las jóvenes que cuentan con recursos socioeconómicos, de los que no los tienen.

Cambios sociales que afectan a los y las adolescentes

- Globalización, modernización, auge del mercado internacional y ruptura de fronteras para los grupos de mayor nivel económico.
- Polarización socioeconómica al interior de los países.
- Prolongación de la vida y modificación en las características de su recorrido (para los grupos de mayor nivel económico, se ha retrasado la edad de formar pareja y empezar a tener hijos)
- Inclusión prioritaria de los derechos humanos en las políticas y la legislación.
- Nuevas formas de participación-comunicación-interacción entre:
 - las generaciones,
 - hombres y mujeres,
 - instituciones políticas y sociedad civil en la expresión de las políticas y la expresión de la ciudadanía
- Nuevos paradigmas y perspectivas

Existen distintas expresiones del “ser adolescentes”, pero todos los y las adolescentes están expuestos a diversos grados de vulnerabilidad y exclusión. Los beneficios del desarrollo tecnológico NO favorecen por igual a todos los estratos sociales y han provocado polarización socioeconómica al interior de las sociedades y la ruptura de fronteras para los grupos económicamente más privilegiados. Los y las jóvenes con mayores recursos económicos se empiezan a parecer más a las y los jóvenes con las mismas condiciones económicas de todas partes del mundo (tienen acceso a la informática, a los adelantos y a conocimientos), mientras los grupos de menores recursos van quedando excluidos de los avances (Lechner, 1997).

Se dan nuevas formas de interacción entre las generaciones, entre los sexos y entre las instituciones sociales. Este proceso de reordenamiento aumenta la dualidad al interior de los países y plantea un gran desafío en la concepción de las políticas y programas de adolescentes. Se hace necesario reconocer la situación de los y las adolescentes y su diversidad, pues en las actuales condiciones, se requieren políticas diversificadas que contribuyan a reducir las inequidades sociales. Las instituciones políticas y la sociedad se encuentran ante el desafío de priorizar la inclusión de los derechos humanos en las políticas y legislación para la adolescencia.

Cómo se valora actualmente la etapa de la adolescencia (PARADIGMAS)

Existen distintas concepciones sobre la etapa de la adolescencia:

1) Adolescencia: período preparatorio

Los y las adolescentes son percibidos como niñas y niños grandes o adultos en formación, en base a la idea de que la adolescencia es un período de transición entre la niñez y la adultez. En esta idea se aprecia un vacío de contenidos en cuanto al significado de la adolescencia, cuando es claro apreciar que hoy en día el saber no está sólo del lado de las personas adultas, y que en muchos aspectos, las y los jóvenes los superan en conocimientos (en manejo de la tecnología, por ejemplo).

Margaret Mead planteaba que la transmisión tradicional era eficiente cuando el pasado de los abuelos/as podía servir de modelo para el futuro de niños y niñas, pero hoy en día, ni siquiera el pasado de los padres y las madres, es viable, sino anticuado. “La rapidez de los progresos técnicos y científicos obliga a las personas adultas a una formación permanente, por lo que cada vez es menos posible distinguir a la adolescencia de la edad adulta, en cuanto a preparación para la vida⁹”. Este paradigma que concibe a los niños, niñas y adolescentes como seres inconclusos y en estado de transición o preparación, lesiona y posterga los derechos de los niños, niñas y jóvenes, pues los considera inexpertos y carentes de madurez social, negándoles el reconocimiento como sujetos sociales, lo que hace que se prolongue la dependencia infantil y adolescente, se limite su participación y se propicie el enfrentamiento entre menores y personas adultas.

2) Adolescencia: etapa problema

El paradigma anterior (etapa de transición) favorece la visión de este segundo paradigma: ver a la adolescencia como “la edad difícil”. Esta visibilización de la adolescencia como problema se revela al definirla en relación al embarazo, la delincuencia, las drogas, la deserción escolar, las pandillas, etc. Se ha hecho una generalización de estos fenómenos, como si afectasen a todos los y las adolescentes, cuando sólo un porcentaje reducido de ellos se ve afectado por ellos, en relación al total de adolescentes.

“La prevención y atención se organiza con la idea de eliminar estos problemas y peligros sociales, y no en función de fomentar el desarrollo integral de adolescentes y jóvenes”. (Krauskopf, 1997).

Este enfoque basado en la enfermedad y los problemas específicos, tiene escaso efecto en el desarrollo humano adolescente, e involucra un alto costo económico (Blum, 1996). Además, provoca un gran daño en la visibilización social de las y los adolescentes, pues les adjudica el estigma de personas conflictivas a las que es necesario encauzar y mantener bajo control.

3) Adolescencia: actor estratégico del desarrollo

Este enfoque considera que la adolescencia y juventud es el actor protagónico en la renovación de las sociedades y valora la participación juvenil como parte crucial de su desarrollo. Se reconoce la importancia de aumentar la inversión en el capital humano juvenil, para que puedan desarrollar destrezas y capacidades que les permitan actuar de formas nuevas.

Plantea que las posibilidades de las generaciones actuales no sólo dependen de los recursos de sus padres, sino también de su grupo, por lo que las políticas deben fortalecer el capital social. Las sociedades necesitan contar con individuos capaces de aprender a aprender y reciclar con flexibilidad competencias y actitudes, por lo que las juventudes son consideradas un eje central en las nuevas estrategias de desarrollo.

4) Adolescencia ciudadana

En la Convención de los Derechos del niño/a, se dejó claramente establecido que los niños y adolescentes tienen derecho a la ciudadanía. El concepto de ciudadanía también ha ido evolucionando, destacándose la participación creciente de niños, niñas y adolescentes y jóvenes como parte sustantiva de la ciudadanía. En la promoción de los derechos humanos toman relevancia las relaciones cívicas y el fortalecimiento de las capacidades y derechos adolescentes. Ya no se trata sólo de la ciudadanía formal de ejercer el derecho al voto, sino de las prácticas sociales cotidianas entre el Estado y los actores sociales, lo que da significado a la ciudadanía.

⁹ Lutte (1991:64)

Este enfoque de derechos, unido al paradigma que considera a la juventud como actor estratégico, abandona el énfasis estigmatizante y reduccionista de la juventud como problema y permite reconocer su valor como sector flexible y abierto a los cambios.

¿Cómo se visibiliza a las y los adolescentes en nuestra sociedad?

A veces, con mucha ligereza, se exageran los problemas sociales que causa la juventud y no se toma en cuenta, ni se analiza, ni se busca actuar sobre ese entorno de vida de esos jóvenes que no contaron con oportunidades y terminaron viviendo en la calle o integrando una pandilla.

Esta perspectiva estigmatizante de la adolescencia como problema social, tiene un efecto muy dañino, pues lleva a que se priorice el control de la perturbación social que causan, en vez de fomentar su desarrollo, resolver sus carencias y reconocer su valor como sujetos de derechos y capital humano de la sociedad. Al hacerlo de esta manera, los visibilizamos, pero destacando sus aspectos negativos.

Es necesario trabajar por la visibilización de las y los adolescentes ante la sociedad, haciendo notar su existencia, sus necesidades, su potencial, pero es bien importante contribuir a que sean visibilizados de forma positiva. Una VISIBILIZACIÓN SOCIAL POSITIVA de la adolescencia reconoce el aporte juvenil a la sociedad, contribuye a su aceptación positiva y hace necesaria su participación efectiva.

Si no se promueve esta VISIBILIZACIÓN POR LA INCLUSIÓN (incluyéndolos en todos los espacios a los que tienen derecho), se detona la VISIBILIZACIÓN DESDE LA EXCLUSIÓN SOCIAL, que es una visibilización aterradorante, porque las y los adolescentes que se sienten privados de reconocimiento positivo, al no ser escuchados, empiezan a construir su poder e identidad sobre la base del terror que se dan cuenta que provocan en los demás.

Por eso debemos trabajar por la visibilización positiva de las y los jóvenes, destacando todo lo positivo y bueno que suponen para la sociedad y buscando como erradicar esos estereotipos lesivos que se presentan sobre la adolescencia.

Para lograr una participación positiva y protectora de los y las adolescentes y jóvenes, debemos TRABAJAR POR SU PARTICIPACIÓN SOCIAL EFECTIVA, así como escuchar y tomar en cuenta sus opiniones desde todos los ámbitos de vida y espacios en que se encuentren. Por eso, más adelante vamos a revisar el tema de la participación adolescente (Tema 6).

Nota: Para completar la visión sobre este tema, se recomienda leer el Tema 1 del fascículo No.2 de la Guía para líderes/sa adolescentes, pues lo aborda desde la lógica de las y los adolescentes y presenta información que es importante revisar.

Algunas características notables en la adolescencia

A) Rebeldía

Cada ser humano necesita sus espacios de individualidad y de libertad. En la adolescencia se empieza a estructurar la personalidad y se va dando un sentido crítico, va descubriendo otros modos de hablar, de actuar, de vivir. La tendencia a preguntar el por qué de algunos mandatos o prohibiciones y a veces expresar el desacuerdo es una actitud común y frecuente en la adolescencia.

B) Crisis

En sí el término crisis, significa distinción, elección, juicio, formación de criterio. La crisis afrontadas adecuadamente ayudan a profundizar y a hacer nuevos planteamientos.

Hay que aceptar que el adolescente tiene que pasar por crisis, las cuales son necesarias y

deben resultar benéficas, si saben ser aceptadas y manejadas adecuadamente.

C) Agresividad

Cuando en la familia, en la escuela o con los amigos/as, se da una serie de conflictos sobre todo internos, surgen en el y la adolescente actitudes de agresividad, generalmente repite el tono o las palabras con que se dirigen a él e incluso usa los argumentos que se han utilizado sobre sus decisiones: "No quiero", "Ya lo decidí", "No me interesan tus problemas".

D) Comportamientos compatibles con varios mitos de la adolescencia:

El primer mito es que ellos están "en escena" con la atención de otros constantemente centrada en su apariencia o en sus acciones. Esta preocupación se desprende del hecho de que los y las adolescentes gastan mucho tiempo pensando y mirándose a sí mismos y es simplemente natural suponer que los demás estén también pensando y mirándose. En realidad, esto no es así, porque "los demás" están demasiado preocupados con su propia situación. Este egocentrismo normal puede parecer (especialmente para las personas adultas) que raya en la paranoia, el narcisismo o incluso la histeria.

Otro mito de la adolescencia es el del ser indestructible. Esta creencia se alimenta con la idea de que "eso nunca me sucederá, sólo a los demás". En este sentido, "eso" puede representar estar embarazada o contraer una enfermedad de transmisión sexual luego de no haberse protegido en la relación; causar un accidente automovilístico mientras se conduce bajo la influencia del alcohol o las drogas; o cualquiera de los numerosos efectos

Muchos adolescentes se encuentran en alto riesgo de depresión e intentos potenciales de suicidio debido a las presiones y conflictos que pueden surgir en sus familias, el colegio, organizaciones sociales y relaciones íntimas

Actitud del educador/a ante el y la adolescente

Los educadores deben armarse de paciencia y comprensión hacia los y las adolescente, y no menospreciarlo, ni hostigarlo. Hay que estar cerca de ellos y ellas.

La educación integral del y la adolescente para ser efectiva requiere combinar armónicamente amor y exigencia. La disciplina es una exigencia externa de las obligaciones, fundadas en valores, que deben ser presentadas en forma motivadora.

El tratarlos con tanta rigidez, como permitirles todo, puede traer nefastas consecuencias. Hay que exigirles mucho para que rindan lo más que puedan, pero brindarles mucho cariño, diálogo, atención, compañía, como lo requiere la etapa de su vida.

Es un error muy común que se diga que es más difícil el crecimiento de un muchacho que el de una muchacha o se afirme lo contrario, y se añade el "por qué" con una anécdota muy limitada y parcial. Se equivoca también el que compara a sus hijos/as unos con otros, señalando su carácter o alguna cualidad de uno y el defecto del otro: éste es más obediente y el otro, rebelde, éste es más cariñoso y el otro, arisco, etc.

Hay que conocer a los hijos/as, aceptarlos, valorarlos y amarlos. Y por amor, ellos aceptarán las correcciones y las oportunas llamadas de atención en vistas a crecer y superarse.

Realidad actual del adolescente

Actualmente, por los recursos disponibles y su accesibilidad, el y la adolescente tiene una información más abundante del mundo real, pero consigue asimilar menos los valores, porque no encuentra tiempo ni criterios de apoyo. Así, por ejemplo, hay adolescentes que tienen miedo a morir por lo que han visto y oído de la muerte, no de modo natural, sino misterioso, destructivo y trágico. No encuentra el y la adolescente un soporte o estructura para conocer los valores. Conviene advertir que, en los momentos de conflicto entre los padres, madres y el hijo/a adolescente, saldrá más satisfecho y en paz el que tome una actitud prudente: no pelear ni sostener discusiones interminables, sino aprender a negociar, es decir, llegar a un acuerdo, no imponer, a menos que haya algo mal que sea importante evitar o se trate de una obligación grave, y no darle más importancia a las cosas y a las palabras que a las personas.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, para lograr un desarrollo saludable los y las adolescentes necesitan primero haber tenido una infancia saludable, segundo, un ambiente que los apoye, a través de la familia, el grupo de pares y otras instituciones sociales.

Luego, requieren oportunidades para obtener los conocimientos adecuados que les permitan hacer elecciones saludables; considerando que para que la información se convierta en conocimiento y sea capaz de influir sobre las actitudes y conductas, debe ser íntegra y pertinente para la experiencia del adolescente. Por último, necesita acceder a una amplia gama de servicios: educación, empleo, salud, justicia y bienestar, que deben ser sensibles a sus requerimientos.

Tema:

Desarrollo Físico en la Adolescencia

TEMA: DESARROLLO FISICO EN LA ADOLESCENCIA

En este tema vamos a reflexionar sobre el proceso de desarrollo que se produce en la etapa de la adolescencia, con la finalidad de poder comprender y apoyar mejor a los y las jóvenes que transitan por esta etapa de la vida, a los cuáles tenemos la oportunidad de tratar, a través de nuestro trabajo como profesionales de la salud.

Un asunto de desarrollo

La vida humana supone un proceso continuo de crecimiento y desarrollo, que inicia desde que somos concebidos en el vientre de nuestra madre y no se detiene hasta que morimos. No existen dos momentos de nuestra vida en que tengamos el mismo nivel de desarrollo, porque todos los días nos desarrollamos, aprendemos algo nuevo y cambiamos un poco, con respecto al día anterior.

A lo largo de la vida, pasamos por diferentes etapas, en las cuáles vamos teniendo pequeños o grandes cambios en el aspecto físico y en nuestra manera de ser, pensar, actuar y “ver” la vida. Sin embargo, en algunas de esas etapas esos cambios ocurren de manera más acelerada y tienen un impacto mayor, como en los primeros años y al inicio de la pubertad.

La adolescencia es una etapa dinámica y esencialmente positiva: aumenta el peso y la talla, se amplían las funciones físicas, se adquiere capacidad reproductora, se logran nuevas habilidades cognitivas y destrezas sociales. Pero este potencial no garantiza un desarrollo saludable si no está encauzado por un complejo sistema social. Las condiciones sociales de los países de nuestra Región hacen que el desafío de crecer sea más difícil, y que la vulnerabilidad de los y las adolescentes aumente.

La mayoría de los mensajes que predominan en la actualidad y que se dirigen a este sector de la sociedad, principalmente los medio de comunicación masivos, fomentan prácticas sociales vinculadas al consumo, la pasividad, la expectación y el facilísimo, lo cual limita las posibilidades de desarrollo de la creatividad y promueve valores que son incompatibles con la libre expresión y la participación en esta etapa de vida.

Desarrollo en los primeros años de la vida

Al momento de nacer, los seres humanos somos los más dependientes de los seres vivos y ni siquiera somos capaces de valernos por nosotros mismos, por lo que requerimos del cuidado de la madre y el padre, u otra persona que debe satisfacer todas nuestras necesidades. Sin embargo, en ese primer año de vida, ocurren cambios asombrosos, especialmente en cuanto a habilidades de coordinación motora, y, gracias a ellas, logramos pasar de la posición de “acostados”, a ser capaces de agarrar objetos, sentarnos, desplazarnos gateando, levantarnos y caminar, con lo cual empezamos a desplazarnos y conocer el mundo que nos rodea.

También es impresionante el desarrollo que se produce en el área del lenguaje (que implica un desarrollo intelectual y psico-afectivo), pues empezamos a comunicarnos expresando emociones (lloramos, nos reímos, gritamos), a balbucear palabras sueltas que vamos aprendiendo, a desarrollar la capacidad de estructurar frases, expresar nuestras ideas, hasta llegar a aprender y hablar el idioma de nuestros padres.

Ningún otro período de la vida es tan intenso en cambios como esos primeros años de la vida, que continúan con un ritmo más tranquilo durante la niñez, para volver a iniciar otra etapa de cambios acelerados y muy significativos, cuando la niñez empieza a dar paso a la pubertad, que marca el inicio de la adolescencia.

La pubertad marca el fin de la niñez y el inicio de la adolescencia, pero como vimos en un capítulo anterior, pubertad y adolescencia NO son sinónimos: la pubertad es un fenómeno BIOLÓGICO y la adolescencia es un fenómeno PSICO-SOCIAL.

DESARROLLO EN LA PUBERTAD: EL FENÓMENO BIOLÓGICO

La pubertad puede iniciar desde los 9 ó 10 años, cuando en nuestro cerebro empiezan a trabajar las glándulas del HIPOTÁLAMO e HIPÓFISIS, que hasta ese momento permanecían dormidas, y empiezan a enviar mensajes a diferentes partes del cuerpo para que comience la producción de HORMONAS que antes no se producían.

Por efecto de estas hormonas, las mujeres empiezan a madurar ÓVULOS – en los OVARIOS-, y éstos comienzan a producir sus propias hormonas: los estrógenos y la progesterona. A su vez, los varones empiezan a producir ESPERMATOZOIDES – en los TESTÍCULOS -, y éstos comienzan a producir la hormona masculina llamada testosterona.

Debido a esta fuerte producción de hormonas, los órganos sexuales internos empiezan a cambiar y madurar, hasta completar las características propias del organismo adulto. Estos cambios se conocen como “**características sexuales primarias**”, porque son los primeros que se producen en el organismo, aunque no pueden verse.

También el cuerpo comienza a cambiar externamente y poco a poco empieza a tomar el cuerpo que tendremos de adultos: el cuerpo de las niñas empieza a tomar la forma de cuerpo de mujer, y el de los niños a tomar la forma de cuerpo de hombre. A estos cambios externos del cuerpo se les conoce como “**características sexuales secundarias**”, porque aparecen después y son una consecuencia de los cambios internos.

Como consecuencia de estos cambios, EN AMBOS SEXOS se observa que:

- ❖ Se acelera el **crecimiento**: aumenta el peso y la talla, crecen los huesos y aumenta su volumen y resistencia.
- ❖ Aumenta el espesor de la **piel** y se hace más oscura en algunas partes del cuerpo
- ❖ Aumenta la **sudoración** y el olor corporal se hace más fuerte
- ❖ En algunos casos, aparecen espinillas o **acné** que luego tiende a desaparecer.
- ❖ Aparece **vello** en determinadas partes del cuerpo.
- ❖ Se dan cambios en la **voz**, porque se ensanchan las cuerdas vocales.

CAMBIOS DE NIÑA A MUJER

- ❖ En las niñas, es notorio el crecimiento de los huesos de las caderas, los brazos, las piernas y los pies. Las caderas empiezan a redondearse, haciendo que la cintura se vea más pequeña., por lo que empieza a tomar la forma de cuerpo de “mujer”.
- ❖ El crecimiento del **busto** es uno de los cambios más visibles. Su tamaño es variable y depende de la herencia, la edad y la raza. El tamaño no debe ser causa de preocupación: en algunas culturas se aprecian los senos grandes, en otras, los pequeños; pero grandes o pequeños están habilitados para cumplir varias funciones. La más conocida es producir leche para alimentar al bebé, aunque también los senos son muy sensibles al tacto, por lo que producen placer si son acariciados, al igual que intenso dolor si se golpean, y por eso deben protegerse. En nuestra cultura se protegen con el uso del brassier, aunque hay mujeres a las que les incomoda usarlo.
- ❖ Empieza a aparecer **vello** en el pubis, las axilas, las piernas y otras partes, siendo normal que el color del vello púbico sea diferente al del cabello. En algunas culturas las mujeres prefieren depilarse las axilas y las piernas, en otras, tener vello es símbolo de belleza. No existe razón médica para quitárselo, ni problema en depilarlo, lo cual es común.

- ❖ Puede aparecer **acné** en la cara, debido a la acumulación de grasa que provoca espinillas y barros. Generalmente es un problema pasajero, pero puede preocupar a las adolescentes debido a su marcado interés por la imagen corporal. Debe recomendarse el lavado de la cara varias veces al día.
- ❖ Los ovarios comienzan a madurar óvulos y comienza la **menstruación**, que nos indica el paso de niña a “mujer”. La primera regla o menarquia puede aparecer entre los 9 y hasta los 18 años, y por lo general ocurre uno o dos años después de que los senos empezaron a crecer. La menstruación es un indicador claro de que la mujer ha adquirido la **capacidad de procrear**, es decir, que ha entrado en edad fértil y que puede salir embarazada si tiene una relación sexual.

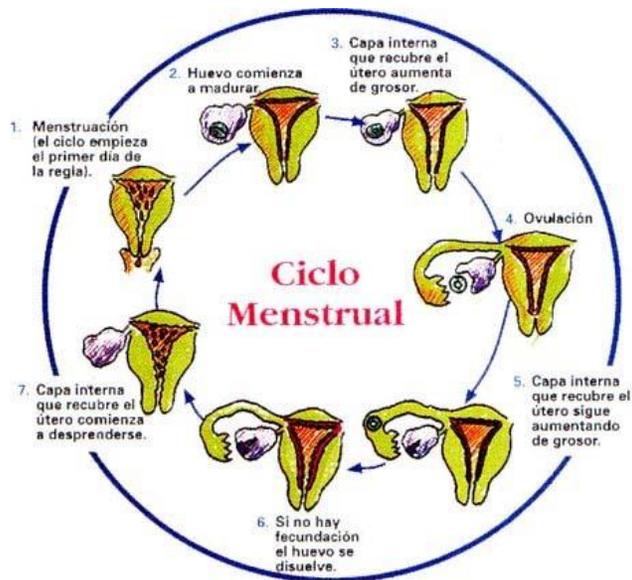
Algunas inquietudes de las niñas y adolescentes:

❖ ¿Por qué viene la regla?

Porque desde la pubertad hasta los 45 años, más o menos, todos los meses, el cuerpo de la mujer libera un óvulo que crece y madura para ser fecundado. Al mismo tiempo, su útero se prepara para recibir un o una bebé, haciendo una especie de colchoncito o nido en su interior. Si el óvulo no encuentra un espermatozoide, no hay embarazo, y el colchón o nido no se necesita, entonces el útero se limpia y saca por la vagina, en forma de sangre, todo lo que había preparado. Este proceso es lo que se conoce como menstruación o regla, y es completamente normal.

❖ ¿Qué es el ciclo menstrual?

Se llama ciclo menstrual al período de tiempo que pasa entre una regla y otra. En un ciclo **REGULAR** la regla baja siempre el mismo día: cada 28 días, aproximadamente, pero puede bajar antes o después. Si la regla baja **siempre** el mismo día, el ciclo es regular, pero si cada mes baja en días distintos, el ciclo es **IRREGULAR**. Hay mujeres que tienen ciclos regulares, otras los tienen irregulares. **Lo importante es que toda mujer sepa cómo es su ciclo y cuánto dura.** Para saberlo puede llevarse un calendario y marcar el día en que baja la regla y los días que dura, mes tras mes, hasta descubrir como es y cuánto dura.



❖ ¿Qué molestias causa la regla?

La regla dura de 3 a 5 días y puede causar algún dolor en la parte baja del abdomen antes, durante o después de la menstruación. A estos dolores de la regla se les llama “cólicos” y generalmente van mejorando o desapareciendo con la edad.

❖ ¿Qué hacer si se tiene cólicos?

A algunas mujeres les ayuda ponerse una bolsa de agua caliente en el vientre; a otras las mejora tomarse alguna pastilla para el dolor; otras prefieren relajarse, descansar y tomarse un té o bebida caliente. Algunas prefieren salir a caminar o hacer algún ejercicio. Si los dolores no se quitan, es recomendable buscar ayuda médica.

❖ ¿Qué cuidados hay que tener durante la menstruación?

Es necesario usar algún tipo de protector para no manchar la ropa. Antiguamente se usaban pañitos o algodón, ahora existen las toallas sanitarias y los tampones. Para mantener la higiene, es recomendable cambiarlos 3 o 4 veces al día. Durante la menstruación, igual que cualquier otro día, lo más recomendable es bañarse diario para prevenir los malos olores, comer normalmente y hacer deporte o ejercicio, que siempre ayudan.

CAMBIOS DE NIÑO A HOMBRE

- ❖ En los varones, generalmente los cambios empiezan entre los 12 y los 14 años y se prolongan hasta los 16 o 17 años. En relación al desarrollo del cuerpo, en los varones es notorio el crecimiento de los músculos de la espalda, pecho, piernas y brazos.
- ❖ Aparece el **bigote** y la **barba**, que pueden dejarse crecer o quitarse, según se prefiera. Si se decide andarlos, es fundamental mantenerlos limpios, y si se deciden cortar, es importante tener cuidado al rasurarse, para no cortarse. Nunca se debe usar la rasuradora de otros, porque a través de ella se pueden transmitir enfermedades.
- ❖ Al igual que en las mujeres, aparece **vello** en el pubis y las axilas, pero en los varones es más largo y grueso y es común que también salga en las piernas, los brazos, el abdomen, los hombros, el pecho, las manos y los pies. A algunos les sale más que a otros, o antes que a otros, pero todas estas diferencias son normales.
- ❖ En cuanto al cambio en el tono y timbre de la **voz**, en el hombre se vuelve más ronca que en las mujeres.
- ❖ En los **órganos sexuales** externos empiezan a observarse los cambios siguientes: crece el pene y los testículos, se arruga y oscurece el escroto y los vasos sanguíneos se notan más en la superficie del pene.
- ❖ Se experimenta la **primera eyaculación** (expulsión de semen), que es el indicio o señal más clara de que a partir de ese momento el joven ha adquirido la **capacidad de fecundar o provocar un embarazo**, si tiene relaciones sexuales.
- ❖ Durante la adolescencia, a algunos varones se les empieza a desarrollar el pecho, debido al exceso de ciertas hormonas (femeninas). No debe ser motivo de preocupación, pues el crecimiento disminuirá cuando se nivele la producción de hormonas.

Los cambios se producen poco a poco y no todas las personas desarrollan igual: unas crecen más rápido que otras. Es indispensable que, ANTES DE QUE OCURRAN estos cambios, todo niño y niña esté bien enterado de ellos, para que no le sorprendan y pueda asumir con tranquilidad y confianza esta nueva etapa de su vida.

Impacto de estos cambios en la vida de los y las adolescentes

La pubertad es esencialmente un hecho biológico y una señal que avisa que se ha entrado a la edad fértil y que uno es capaz de procrear, es decir, de tener o provocar un embarazo, si tiene relaciones sexuales.

La primera eyaculación o menstruación podría ser un evento deseado, esperado y recibido con optimismo, si a los menores se les brindara información oportuna mucho antes de que se inicien estos procesos. Sin embargo, las investigaciones rebelan que muchos adolescentes viven estos

cambios con mucha ansiedad, especialmente cuando no han sido debidamente informados de ellos.

Suponer que una o un adolescente sabe todo de la sexualidad porque así lo expresa y presume, puede ser un error. Es más recomendable revisar con ellos y ellas todos los temas sexuales que conviene que conozcan y hacerles preguntas sobre temas específicos, que puedan orientarnos qué saben y qué no, y especialmente, qué grado de aceptación, tranquilidad o ansiedad están sintiendo ante el proceso que están enfrentando.

Un ritmo de desarrollo disparejo

Esos fuertes cambios **biológicos** que se producen en la pubertad, iniciando la adolescencia, nos hacen pasar, en cuestión de meses, de ser y parecer niños, a tener toda la madurez funcional del cuerpo adulto. La paradoja es que ese ritmo de velocidad que se alcanza en lo biológico, NO se logra alcanzar en el plano emocional y social, mucho menos en cuanto a preparación profesional para la inserción laboral (y la independencia económica), en un mundo tan complejo y competitivo como el que les tocará vivir a los y las adolescentes de ahora.

Quizás por ese desbalance entre el ritmo de desarrollo biológico y el ritmo de desarrollo psicoafectivo y social, los primeros años de la adolescencia producen grandes desajustes emocionales, pues provocan una especie de “terremoto” en nuestra hasta entonces tranquilidad y estabilidad interior, cuando empezamos a notar y sentir que nuestro cuerpo va teniendo todos los atributos y posibilidades del cuerpo adulto (incluso más reconocidas y admiradas que en ninguna otra época de la vida), que en el plano intelectual.

Vamos adquiriendo capacidades similares a las de personas adultas, pero que en el plano de la toma de decisiones y la libertad, los familiares adultos/as que nos quieren y con quienes convivimos, nos siguen viendo y tratando como niños o niñas a quienes deben proteger, cuestionan todo lo que nos proponemos hacer y quieren controlar cualquier iniciativa de independencia que tengamos.



Tema:

Desarrollo psico-afectivo en la Adolescencia

TEMA: DESARROLLO PSICO-AFECTIVO EN LA ADOLESCENCIA

A la par de los cambios físicos profundos, en la adolescencia también se empiezan a experimentar fuertes cambios emocionales, porque nos sentimos viviendo entre dos mundos a los cuáles no pertenecemos. Entonces uno se debate entre seguir siendo niño o niña dependiente y protegido por los mayores, como estábamos acostumbrado a serlo, o empezar a ser fuertes e independientes de ellos. Ya no funcionan las cosas que funcionaban en la niñez, pero tampoco funciona la forma de ser de los adultos, porque en muchos aspectos, no estamos de acuerdo con ellos.

Los cambios físicos, emocionales y mentales que ocurren en esta etapa traen como consecuencia que las expectativas de la infancia, los valores familiares que dominaron en ese tiempo, las viejas prácticas, las actividades que nos solían gustar en la niñez, las aficiones y hasta las creencias más firmes que teníamos, y en una palabra, todo aquello que nos daba en la infancia seguridad y estabilidad, entra en crisis. Entonces tenemos sentimientos de confusión, incompreensión y en ocasiones hasta molestia.

CAMBIOS PSICO-AFECTIVOS DE LA ADOLESCENCIA TEMPRANA(12 A 15 AÑOS)

Entre los cambios más notorios que pueden observarse en el campo de los afectos y las relaciones sociales, podemos señalar los siguientes:

❖ Se empieza a cuestionar el mundo de los adultos

El o la adolescente comienza a analizar críticamente a los adultos, a verles las cualidades y defectos y a tener contradicciones con ellos, por las cosas con las que no está de acuerdo. Empieza a tener valores y puntos de vista muy diferentes a ellos en relación a muchas cosas, porque obviamente, padres y adolescentes pertenecen a dos generaciones diferentes, cada uno con su propia manera de ser y pensar, por lo que es normal que el o la adolescente empiece a ver a los mayores como “anticuados”, y quiera poder independizarse de ellos.

El control de los adultos puede causar problemas al adolescente, especialmente cuando siente que lo siguen tratando como niño o niña y no sabe como plantear los problemas y las inconformidades que siente. A los adultos les cuesta trabajo comprender que los y las adolescentes quieren y deben hacerse cargo de su vida y de sus decisiones, y que en muchos aspectos, no están de acuerdo con su manera de pensar.

❖ Búsqueda de identidad

Empieza la necesidad de tener identidad propia. El o la adolescente pasa largo rato pensando *quién soy, qué espero de la vida*, y empieza a interesarse por el futuro. En la niñez dependía del criterio y autoridad de sus papás, mamas, pero ahora quiere ser independiente, expresar su criterio y hacer lo que cree conveniente. Siente la necesidad de separarse emocionalmente de sus papás/mamas y tener IDENTIDAD PROPIA (quiere ser y pensar diferente a ellos/as). Esto le provoca sentimientos encontrados que se confunden entre amor y rechazo, y oposición hacia ellos. Es normal que se pierda el interés de estar y salir con la familia.

A veces actúa como las personas adultas que conoce, pues en muchos aspectos han sido su modelo a seguir, pero en otros casos decide hacer las cosas como cree que debe hacerlas, buscando sus propios valores y tomando sus propias decisiones. Así va definiendo su propia “identidad”, es decir, su propia manera de ser, sentir y pensar, consciente de que cada persona es única y diferente, y él o ella quiere ser diferente y única.

❖ **Auto-imagen**

Le preocupan los cambios que está teniendo en su cuerpo, pero no los comenta con facilidad, y a veces se siente apenado o apenada frente a los demás por esos cambios. Le preocupa su apariencia física y se mira con frecuencia al espejo. A veces se siente inconforme con su apariencia y exagera sus defectos. Pasa largo rato frente al espejo, como si esperase el milagro de que aquello que no le gusta, le cambie. Es importante que aprenda a conocer y valorar su apariencia y que descubra las cosas positivas que tiene, eso aumentará su auto-confianza y su auto-estima.

❖ **Cambios de estado de ánimo**

Una característica de la adolescencia es el cambio repentino de estado de ánimo y la exageración de las emociones. Si no saben que esto ocurre, los familiares y adultos pueden sentirse confundidos, pues de repente lloran, o se disgustan y al rato andan felices y riéndose, como si nada hubiera pasado. Igualmente, a veces ofenden por impulsividad y al rato se arrepienten. Sienten ganas de llorar o de reír sin motivo alguno, y se enojan si les dicen cosas que no les gustan, o cuando no saben cómo manejar una situación.

Todas estas situaciones les confunden y confunden a los demás. Es conveniente aconsejarles que, cuando les ocurran estas cosas, digan claramente lo que sienten: si confusión, cólera, preocupación, alegría, tristeza, o varias de esas cosas “revueltas”. Hay que decirle que hablar, reconocer sus emociones y sentimientos y saber expresarlas es importante para ellos y ellas y los demás, y que eso es comunicarse de manera asertiva.

❖ **Quieren estar solos o solas con sus amigos o amigas**

Necesitan de la privacidad, sobre todo en su casa. Empiezan a querer estar solos o solas y se encierran en el cuarto a leer, a oír música, a pensar, a dormir o a soñar y fantasear. Les molesta que les estén abriendo su cuarto, y quieren que los dejen tranquilos cuando están hablando por teléfono o escuchando música. Estos momentos son muy importantes para su desarrollo, pues les ayudan a conocerse a sí mismos, a descubrir qué les gusta y les disgusta, qué quisieran hacer en su vida y que no.

Otras veces quieren estar en compañía de sus amigos o amigas de su edad con los que se sienten a gusto, porque sienten que les comprenden, les tienen confianza y pueden platicar de todo lo que sienten y que no pueden hacer con los adultos. Tener amigos o amigas es muy bueno, pues les ayuda a conocer el mundo, a convivir, a compartir lo que tienen y lo que sienten. Es importante recomendarles que busquen amigos y amigas que tengan sus mismos gustos e intereses, para que tengan muchas otras cosas que compartir, además de la amistad.

También es conveniente hacerles ver que a veces los amigos o amigas pueden tratar de presionarles a que hagan cosas peligrosas o con las que no están de acuerdo. En eso deben tener cuidado, pues nadie está obligado a hacer lo que no quiere, y un buen amigo o amiga nos debe respetar, y no obligarnos o a hacer lo que no deseamos. Hay que fortalecer su firmeza y hacer ver que nunca debemos hacerle caso a nadie que nos pida hacer algo con lo que no estemos de acuerdo.

Adolescentes versus mundo adultista: problemas de comunicación

La comunicación de los y las adolescentes con los adultos, especialmente con sus padres, madres es sin lugar a dudas, una de las áreas de mayor complejidad y problema, pues al bloquearse la comunicación, se cierra la posibilidad de resolver, de manera constructiva, cualquier tipo de malentendido o situación difícil que se presente.

Algunos padres sienten que el deseo de independencia de los y las adolescentes pone en peligro el equilibrio familiar y lo interpretan como desamor, disminución del afecto o cambio de valores. En ese momento, algunos padres utilizan recursos extremos y desesperados como la descalificación, la inflexibilidad o dar al hijo o hija una libertad inadecuada (desentenderse de lo que hace).

El interés de los padres de familia es brindar protección y supervisión a los niños, niñas y adolescentes, aunque a veces pueden caer en actitudes impositivas y rígidas. Es importante que en toda familia existan normas claras y límites justos, procurando mantener la comunicación en todo momento, para facilitar el desenvolvimiento de los hijos.

El hogar es un buen espacio para que los hijos e hijas aprendan a negociar, a superar los obstáculos y diferencias con una actitud propositiva, responsable y madura. Es necesario el esfuerzo de padres, hijas e hijos para aprender a comunicar sentimientos y expresarse en forma sincera y clara (asertiva) a fin de llegar a acuerdos mediante la negociación, la cual requiere que cada parte ceda en algunos aspectos, para poder ganar en otros.

En algunas ocasiones, los problemas de los y las adolescentes son abordados por los adultos sin escucharles ni tomar en cuenta sus opiniones, lo cual también les limita la oportunidad de poder crecer y madurar a través de la reflexión y el diálogo sereno. Con ello queda claro el desconcierto de los adultos frente a las exigencias y demandas formativas que requiere la adolescencia en la época actual, las cuáles no pueden basarse en la imposición inflexible de normas, sino en el juicio crítico, el razonamiento y la toma de decisiones concertadas con ellos y ellas.

Es necesario construir una mejor estrategia de comunicación que beneficie a todas las partes. Así se propician actitudes que facilitan la interacción franca y respetuosa, que anime a los y las adolescentes a expresar sus dudas y buscar orientación e información confiable, sin temor a hacerlo.

En general, se observa la necesidad de que toda la sociedad nicaragüense disponga de mayores conocimientos sobre las características de la etapa de la adolescencia, que no es una época de crisis, sino una etapa clave en el desarrollo de todo ser humano.

Los problemas de comunicación entre los y las adolescentes y adultos/as pueden llegar a causar desajustes y hasta rupturas serias, cuando no logran enfrentar de forma constructiva y propositiva las diferencias que tienen. De ahí la importancia de promover en los y las adolescentes y en sus familiares, el manejo de una comunicación asertiva y efectiva, y el uso de técnicas de negociación, cuando sobrevienen las dificultades.

La importancia de saber negociar

Lo mejor para solucionar los problemas de comunicación es **aprender a comunicarnos de forma positiva y aprender a negociar**. Para ello debe tenerse en cuenta que:

1. En toda negociación debe existir respeto y una comunicación clara y directa para que los demás nos entiendan. Para lograr una comunicación positiva debemos:
 - a) Saber qué queremos decir
 - b) Decirlo de forma tranquila y respetuosa
 - c) Hablar en primera persona: *yo creo, a mí me gustaría, yo pienso...*
2. Para no crear resentimientos, es importante decir las cosas sin culpar a los o las demás de lo que sucede, y decir las cosas sin lastimar ni acusar a la otra persona.
3. Para negociar hay que ceder. El que cede, gana mucho y no pierde nada. Al negociar debemos tomar en cuenta nuestras necesidades y las de los demás. Es decir asumir una

actitud empática. Debemos escuchar los puntos de vista de las otras personas y cuando tengan la razón, admitirlo.

4. En toda negociación debemos procurar seguir los siguientes pasos:

- a) Analizar el problema
- b) Proponer diferentes soluciones
- c) Elegir la alternativa que mejor convenga a adultos y adolescentes

Es importante aprender a negociar y poder hacerlo cada vez que se necesite. Negociar puede ser beneficioso para todos/as.

Un aporte importante a la necesidad de contar con instrumentos que ofrezcan un marco legal a las relaciones familiares, a nivel internacional, ha sido la aprobación de la *Convención de los Derechos del Niño*, y en Nicaragua, la aprobación del *Código de la Niñez y la Adolescencia*, los cuales señalan el derecho de todo niño, niña y adolescente a tener una familia.

Los Medios de Comunicación y la Familia

Los medios de comunicación no son miembros de la familia, pero siempre están presentes, ejerciendo una influencia - benéfica o nociva - en nuestra vida. Ante esta realidad de la vida moderna, en que los medios de comunicación penetran en todas las actividades cotidianas de las familias y de la sociedad en general, debemos tener la capacidad de saber orientar a padres y madres sobre lo que pueden hacer y qué actitud tomar con respecto a sus hijos e hijas y los medios de comunicación.

Hoy en día, los medios de comunicación desempeñan un rol muy importante, pues no sólo representan progreso tecnológico, sino que también ponen a la disposición de grandes multitudes, los avances del saber y la ciencia. Además, permiten compartir experiencias, acortar distancias y conocer otras maneras de pensar y vivir, lo que nos permite ser más abiertos/as y tolerantes.

La televisión, por ejemplo, aún en los hogares más pobres, está presente y es una compañera útil pues nos distrae, nos informa, nos permite descansar o animarnos con un partido de béisbol, una novela, un concierto o un espectáculo; pero también puede convertirse en una intrusa familiar, especialmente cuando vemos que se presentan imágenes o modelos de vida que no deseamos para nuestros hijos e hijas, por ejemplo, aquellos programas o series cargados de violencia, frivolidad, pornografía, mensajes deformantes o de un consumismo incontrolable.

¿Qué podemos hacer? ¿Podemos prescindir de ellos? Tal vez podríamos decidir no tener televisión en nuestra casa, pero lo único que haríamos es “sacar” a nuestros hijos e hijas del problema y no ayudarlos a enfrentarlo. Además, se podrían ir a escondidas a verla donde el vecino, o pensar que realmente algo especial tiene ese programa si le prohíben verlo, con lo cual acentuamos la curiosidad y seguimos sin formar un criterio educativo ante el hecho concreto. En fin, no es prohibiendo estas cosas como educamos, sino desarrollando el sentido crítico ante lo que presentan los medios.

Debemos estar conscientes de los aspectos negativos que tiene un medio de comunicación y buscar la forma de minimizarlos. Por ejemplo, de la televisión se dice que:

- Rompe la unidad familiar, ya que se le dedica más tiempo a verla que al trato mutuo entre padres, madres, hijos, hijas y otros miembros de la familia (platicar, compartir el día a día).
- Convierte a niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos en adictos (horas interminables ante la TV), en detrimento de los deberes de la escuela, el desarrollo físico e intelectual

(limita el tiempo para juegos y actividades que desarrollan el cuerpo y la mente) y la creatividad (nos convertimos en receptor pasivo y no tiene que realizar ningún esfuerzo intelectual para verla).

- Incide en las desavenencias y conflictos familiares, dado que la adicción desmedida por uno o varios miembros del hogar, causa desinterés de unos hacia otros, por estar sumidos cada quien en su mundo particular (el programa de ese momento).

Una de las recomendaciones que puede ser útil dar a los padres, madres, es que traten de conocer y compartir los programas que están viendo sus hijos e hijas, para evitar que los mensajes les distorsionen la mente, es decir, que se involucren más en lo que leen o ven sus hijos/as, para que puedan incidir positivamente en la influencia que ejercen, hoy en día, los diferentes medios de comunicación.

❖ **Desarrollo de capacidades intelectuales**

Desde el punto de vista intelectual, la adolescencia es el período en que las personas empiezan a ser capaces de formular hipótesis y proposiciones, probarlas y hacer evaluaciones racionales sobre ellas. El pensamiento formal de los y las adolescentes es similar al de los adultos, y tiende a ser deductivo, racional y sistémico.

❖ **Independencia emocional**

Emocionalmente, la adolescencia es la etapa en la que la persona aprende a controlar y dirigir sus impulsos sexuales, a establecer su propio rol sexual y a crear relaciones maduras. En ella se produce la independencia emocional de sus padres/madres y el establecimiento de una clara jerarquía de valores. Claro que todo esto no se alcanza de la noche a la mañana, sino en un complejo proceso de desarrollo.

¿Cuándo concluye la adolescencia? ¿Asunto de edad o de capacidades?

Puede decirse que la adolescencia ha concluido, cuando se observan los logros siguientes:

- ❖ se ha establecido la capacidad de pensamiento abstracto
- ❖ se ha establecido la identidad: la persona sabe quien es
- ❖ se ha logrado autonomía e independencia económica y emocional de la familia
- ❖ se ha establecido un sistema personal de valores
- ❖ se tiene capacidad de mantener relaciones duraderas y puede unir el amor sexual con la ternura y el afecto.

Estos logros son los que se aspira que tengan todas las personas adultas y pueden empezar a notarse a distintas edades, aunque hay personas que nunca los logran alcanzar.

Tema:

Desarrollo de la Sexualidad

TEMA: DESARROLLO DE LA SEXUALIDAD¹⁰

1. CARACTERÍSTICAS DE LA SEXUALIDAD HUMANA

Para entender el tema de la sexualidad humana es necesario diferenciar los conceptos de sexo y sexualidad. SEXO es un término que se usa para clasificar a los seres humanos en dos grandes grupos: hombres y mujeres. El término SEXUALIDAD, en cambio, comprende el conjunto de relaciones que las personas establecen entre sí y con el mundo por el hecho de ser sexuados (por pertenecer a uno u otro sexo). LA SEXUALIDAD ES UNA MANIFESTACIÓN DE LA PERSONALIDAD y está estrechamente ligada a las emociones y valores de la persona.

SEXUALIDAD

Es todo lo que se piensa, se siente y se vive en relación a nuestras funciones sexuales.

Es la expresión de una o uno mismo como persona.

Usamos el término SEXUALIDAD para referirnos al tema sexual en los seres humanos. Algunos incluso prefieren llamarla PSICO-SEXUALIDAD, pues con ello se manifiesta la estrecha relación que tiene el sexo (un aspecto eminentemente corporal, biológico) con el pensamiento, las emociones, la inteligencia, la edad, el nivel de desarrollo, la personalidad, el equilibrio mental y los valores.

Para el ser humano los impulsos sexuales son más que un llamado a la reproducción, pues se relacionan con las emociones, los valores, el placer, la moral, las costumbres, la religión, el derecho, el proyecto de vida, en fin, con todos y cada uno de los elementos que constituyen nuestra identidad.

La sexualidad nos impulsa a relacionarnos y, al hacerlo, ponemos en juego diversas facetas de la personalidad que son importantes por su consideración social y por los sentimientos que involucran. Esta sensibilidad repercute en asuntos profundos como la autoestima. Más allá de la capacidad reproductiva, el saberse atractivo o atractiva o con capacidad de dar y recibir placer, el conocer la sensibilidad propia y la de la otra persona, querer y ser querido, comprender y ser comprendida, son necesidades esenciales de los seres humanos que encuentran un campo propicio de expresión en el terreno de la sexualidad.

El ejercicio de la sexualidad es una dimensión de lo humano que las personas conservan en su intimidad, por ser un tema en el que entran en juego valores y emociones de enorme importancia para sus vidas. Por eso, las relaciones que se dan como expresión de la sexualidad, deben tratarse con respeto hacia nosotros mismos y hacia otros u otras y con la máxima consideración y responsabilidad, cuidando de no abordarlas nunca con ligereza o vulgaridad.

La sexualidad es un elemento muy importante de la vida humana y para entenderla en su auténtica dimensión es necesario analizarla considerando las múltiples relaciones que la afectan. NO aparece en la pubertad, cuando los caracteres sexuales secundarios se manifiestan de una manera clara. Somos seres sexuados desde antes de nacer, desde antes, incluso, de que pueda ser advertido nuestro sexo. Somos seres sexuados por naturaleza y, sin embargo, no siempre se tiene una actitud comprensiva frente a este hecho.

No es lo mismo la naturalidad sexual de los animales y las plantas, que la naturaleza humana de las personas, en donde lo natural se expresa socialmente según la cultura y las características

¹⁰ Este tema ha sido elaborado a partir de diferentes textos sobre Educación de la Sexualidad que ha trabajado el UNFPA con varias instituciones nicaragüenses (el MECD, la Secretaría de la Juventud y las Escuelas de Fé y Alegría) y mexicanas (Secretaría de Educación Pública, y Asociación Amssac).

individuales. La diferencia entre el ser humano y otros seres vivos es lo que vuelve complejo el asunto de la sexualidad, pues en el campo de la sexualidad se enfrentan los impulsos naturales – el apetito sexual – con las normas morales y religiosas y hasta con las concepciones filosóficas. Es así que el impulso sexual – que es amoral entre los animales – al entrar al terreno de lo ético se considera “virtud” o “vicio”, en el terreno religioso se percibe como “lo permitido” o “lo pecaminoso”, y al entrar en el terreno de las normas sociales se vuelve una práctica “correcta o reprobable, “admitida o censurada”.

EL SER HUMANO ES UN SER PENSANTE Y POR ESO SU SEXUALIDAD NO PUEDE REDUCIRSE A LA GENITALIDAD, NI A LA FUNCIÓN REPRODUCTIVA. Es necesario ubicarla en el marco de los valores, de la realización personal, de las relaciones humanas y del placer. Desde este enfoque, resultan igualmente erradas las posturas extremas, tanto las represivas como las permisivas, porque ni es solamente para la multiplicación de la especie, ni es una actividad ordinaria, como tomarse un vaso de agua o ir al cine.

2. COMPONENTES DE LA SEXUALIDAD HUMANA

Nuestra sexualidad tiene que ver con muchas cosas diferentes y es mucho más que un medio para reproducirnos y tener hijos. La sexualidad humana está relacionada con:

- ❖ ASPECTOS DE TIPO BIOLÓGICO, porque es producto de la serie de cambios y funciones que realizan nuestros órganos genitales o sexuales,
- ❖ ASPECTOS DE CARÁCTER AFECTIVO Y EMOCIONAL, por los afectos y amores que se tejen alrededor de la sexualidad y que nos hacen sentir emociones profundas, como la capacidad de amar, de dar y sentir placer, de sentir que se vive intensamente,
- ❖ ASPECTOS DE TIPO SOCIAL, CULTURAL, MORAL Y ÉTICO, por las relaciones interpersonales profundas que se establecen entre las personas.

EN EL ASPECTO BIOLÓGICO, la función más reconocida de la sexualidad es LA REPRODUCCIÓN, pero tener hijos o hijas no es el fin principal o único de la sexualidad. Si bien es cierto que para concebir un hijo o hija se requiere de una relación sexual (coito), el núcleo que mueve la sexualidad humana (lo que la motiva) NO es el tener hijos, sino principalmente, la necesidad de disfrutar y obtener placer a través del encuentro sexual. Incluso la función reproductiva es una opción que puede ser libremente elegida y regulada de manera consciente y voluntaria, a través de la planificación familiar.

Así vemos que algunas personas no tienen hijos e hijas por motivos diversos (por enfermedad, porque no pueden tenerlos, por decisión personal, por no concordar con el estilo de vida que deciden tener), y otras no tienen hijos biológicos, pero asumen de manera responsable el papel de padres y madres de niños y niñas de otros padres biológicos. EN CONCLUSIÓN, LA SEXUALIDAD NO ES SOLO UN HECHO REPRODUCTIVO, NI LA REPRODUCCIÓN SE LIMITA AL HECHO BIOLÓGICO DE PODER EMBARAZAR O QUEDAR EMBARAZADA: ES ALGO MUCHO MÁS COMPLEJO.

EN EL ASPECTO PSICOLÓGICO, la sexualidad no solo tiene que ver con lo afectivo y emotivo, sino también con EL EROTISMO, LA SENSUALIDAD, LA COMUNICACIÓN Y EL PLACER; y es precisamente este aspecto el que más ha estado atravesado por controles, inhibiciones, represiones, mitos y tabúes a lo largo de la historia.

El EROTISMO tiene que ver con tenerse autoestima, con sentir satisfacción personal, con sentirse bien y alcanzar bienestar. Tiene que ver con la capacidad que tenemos las personas de dar y recibir placer y sentir gusto en ello, con buscar lo que nos gusta y nos hace bien, con el gusto de vivir, con la seducción o capacidad de seducir a la otra persona, de atraer su mirada y atención, de mostrarse interesante y atractivo para la pareja.

El erotismo NO se refiere solamente al placer que producen los genitales u órganos sexuales (placer sexual): también tiene que ver con la capacidad de gozar de la vida, de ser vital, de sentir y vivir intensamente. Una persona erótica es capaz de disfrutar plenamente de las experiencias agradables que se le presentan. Ahora, si el erotismo se da en una relación de pareja, también incorpora lo genital, porque también forma parte de ella y, en este sentido, la sexualidad está también relacionada con el deseo de las personas de agrandar y mostrarse atractivas en el plano sexual.

Cada parte de nuestro cuerpo tiene una razón de ser y realiza una función necesaria al organismo, y hay algunas partes que cumplen la función específica de darnos placer sexual. Esto es lo que se conoce como ZONAS ERÓGENAS. Los órganos genitales o sexuales son fuente de placer, pero además de los genitales, existen otras zonas erógenas, otras partes del cuerpo que, si son acariciadas, producen sensaciones agradables y mucho placer sexual, es decir, producen “excitación” en la persona.

Cada persona posee sus propias zonas erógenas, y es importante que las conozca, porque TODOS NACEMOS CON LA POSIBILIDAD DE SENTIR Y DAR PLACER, PERO NO TODOS DESARROLLAN, VIVEN Y GOZAN ESA CAPACIDAD, pues en nuestro proceso de desarrollo podemos tener experiencias positivas o negativas que pueden desarrollarla, inhibirla o destruirla, como por ejemplo, un abuso sexual, una violación, una educación castigadora o una mala experiencia sexual. Para poder sentir placer sexual necesitamos tener un cuerpo y una mente sana, es decir, no tener obstáculos de tipo biológico ni psicológico que nos lo impidan.

La sexualidad también es un espacio en donde se establecen VÍNCULOS DE AMOR, AFECTO Y COMUNICACIÓN PROFUNDOS, y tiene que ver con la forma en que las personas se relacionan, se dan afecto y comparten sus sentimientos, vivencias, y pensamientos.

El primer vínculo que tenemos con otra persona es físico, y es el cordón umbilical que nos une con nuestra madre. Este vínculo se rompe al nacer, pero el bebé sigue necesitando de su madre, padre o de otra persona que lo cuide, porque los seres humanos nacemos indefensos. Además de la madre, empiezan a aparecer otros vínculos, otras uniones, otros afectos, otras personas que nos quieren y que vamos aprendiendo a querer. Este vínculo nos hace sentir alegría cuando estamos con el ser querido y dolor si lo perdemos; por eso el bebé siente angustia cuando se separa de la madre y los adultos también sentimos esa angustia cuando nuestros amores se tambalean, cuando nuestro ser amado nos abandona o cuando perdemos a una amiga o amigo.

La capacidad de establecer vínculos afectivos es muy importante a lo largo de nuestra vida y nos permite ir teniendo relaciones positivas y estables. TODAS LAS RELACIONES DE INTIMIDAD QUE SE ESTABLECEN CON LAS DEMÁS PERSONAS EN DONDE ESTÁ PRESENTE LA CAPACIDAD DE DISFRUTAR Y GOZAR, SON MANIFESTACIONES DE LA SEXUALIDAD, AUNQUE NO TENGAN NADA QUE VER CON LO GENITAL. En tal sentido, la sexualidad está presente no solo en las relaciones de pareja, sino también en las relaciones que se dan entre hermanos, hermanas, entre padres, hijas e hijos y entre amigos y amigas.

EN EL ASPECTO SOCIAL la sexualidad tiene que ver con el GÉNERO¹¹, es decir, con el conjunto de normas, valores, actitudes y comportamientos que cada sociedad espera de las personas, según su sexo. Tiene que ver con la forma de ser hombre o mujer que aprendemos, con los roles o papeles que se nos van inculcando en la sociedad.

¹¹ Más adelante se revisará con mayor detalle lo referente a los estereotipos sexuales.

Cada persona tiene la capacidad de decidir qué toma y qué rechaza de ese modelo social, y por eso NUESTRA SEXUALIDAD NO SOLO DEPENDE DEL MODELO SOCIAL, SINO TAMBIÉN DE LO QUE CADA PERSONA DECIDE TOMAR O NO TOMAR DE ESE MODELO QUE SE LE PROPONE.

La decisión personal en cuanto a los roles de género puede observarse en el caso de personas que deciden tener ocupaciones contrarias al “rol tradicional”, como mujeres que deciden dedicarse a ocupaciones que antes solo tenían los hombres (mujeres policías, ingenieras, jueza, productoras agrícolas, mecánicas, taxistas, alcaldesas, diputadas, empresarias, presidentas), y hombres que comparten, con absoluta tranquilidad y responsabilidad, el cuidado de sus hijos, hijas y las tareas del hogar.

La sexualidad también está relacionada con la ÉTICA y los VALORES, porque tiene que ver con relaciones que se producen entre seres humanos. Esto significa que una sexualidad integral supone el respeto de los derechos humanos básicos y de los valores de convivencia universal, como la tolerancia, el respeto a las diferencias de cualquier tipo (religiosas, raza, políticas, gustos y preferencias sexuales), así como el respeto a los derechos sexuales y reproductivos de hombres y mujeres.

Un último aspecto de la sexualidad es el de la ORIENTACION SEXUAL, a medida que se va creciendo, las personas van siendo más conscientes de su orientación sexual. La orientación sexual se refiere al sexo de la persona hacia la cual se siente sexual o sentimentalmente atraído/a.

La atracción hacia personas de sexo opuesto se llama heterosexualidad. La atracción hacia personas del mismo sexo se llama homosexualidad. A los hombres que se sienten atraídos por personas de su mismo sexo se les conoce como gay; y a las mujeres que se sienten atraídas por otras mujeres, se les llama lesbianas, hay otras personas denominadas transexuales y transgéneros. A toda esta gama de manifestaciones de la sexualidad humana se le denomina DIVERSIDAD SEXUAL.

En algún momento de la vida, la mayoría de las personas experimentan sentimientos, pensamientos, sueños o atracciones por personas del mismo sexo. Dos amigos o dos amigas pueden sentir atracción, gustarse y sentirse físicamente atraídos o atraídas. Estos sentimientos son normales; pueden que sean pasajeros y puede que no. De cualquier forma, son parte del descubrimiento y desarrollo de la identidad sexual.

Algunas personas se sienten siempre atraídas por personas de su mismo sexo. Para ellas, la homosexualidad es una opción de vida.

Aunque la mayoría de gente tiene una orientación sexual definida a la que se mantiene fiel a lo largo de la vida, para otras personas la orientación sexual puede variar en distintos momentos o etapas de la vida, pudiendo descubrir en algún momento que su orientación sexual cambio.

En algunas culturas y sociedades la homosexualidad está considerada como algo malo, incluso hay quien lo considere un “habito” que se puede cambiar. Pero los estudiosos y estudiosas de la sexualidad humana, coinciden en que la orientación sexual de las personas y sus cambios no se pueden controlar, igual que no decidimos el color de nuestros ojos o piel.

3. EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD

Desde una concepción pedagógica, la educación de la sexualidad es "el proceso activo y permanente que potencia al individuo/a para el encuentro libre, pleno y responsable con la sexualidad, en correspondencia con sus necesidades y valores, garantizando el protagonismo, la

capacidad de elegir sus límites personales y el respeto a los de las personas con las cuales se relaciona".¹²

La Educación de la Sexualidad debe ayudar a COMPRENDER la forma en que se desarrolla y expresa la sexualidad humana (brindar información) y DESARROLLAR LAS COMPETENCIAS que permitan vivirla de manera sana, responsable, digna y placentera (formar).

La Educación de la Sexualidad pretende NO SÓLO INFORMAR, SINO FORMAR en el manejo responsable y digno de la sexualidad.

No puede ofrecerse una educación de la sexualidad sin desarrollar competencias de responsabilidad para con una o uno mismo y los demás, de equidad entre los sexos, de tolerancia y de libertad. Debe ser parte de una educación para la vida, pues la sexualidad es parte de la vida de toda persona, para la cual la educación le debe preparar. Debe conducir al FORTALECIMIENTO DE LA PERSONALIDAD, al respeto de las necesidades individuales, al fortalecimiento de las parejas y los matrimonios, y a ofrecer la posibilidad de que las personas puedan participar en su mejoramiento personal y desplegar todas sus potencialidades en este campo.

Al hablar de PERSONALIDAD nos referimos al conjunto de elementos de tipo BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO Y SOCIAL, que influyen y moldean la manera de ser de cada persona, y no solo a la formación del carácter. Las características físicas tienen una base hereditaria (biológica), como el hecho de nacer blancos, morenos, negros, mestizos, o con rasgos indígenas, que si la persona se siente satisfecha y orgullosa de ellos, le ayudarán a fortalecer su auto-estima, seguridad y confianza en sí misma, más si se siente inconforme y los rechaza, puede desarrollar complejos e inseguridades que marcarán su personalidad (caso Michael Jackson).

Igualmente una persona puede tener un temperamento fuerte, pero aprender a controlarse e incluso a someterse ante los demás, y otra puede tener un carácter apacible, pero aprender a ser firme y asertiva en sus posiciones. Una persona puede ser muy inteligente, pero si no logra ir a la escuela, tendrá menos desarrollo y oportunidades que otra menos inteligente que logre estudiar.

Por eso decimos que la educación de la sexualidad debe DESARROLLAR LA PERSONALIDAD, y no sólo educar o formar el carácter, que es un componente importante, pero no abarca toda la PERSONALIDAD.

Cuándo y por qué ofrecerla

No podemos ignorar el derecho que tienen los niños, niñas y adolescentes de informarse y formarse en todas las áreas de su desarrollo. La educación de la sexualidad deberá prepararlos para enfrentar mejor la vida. Hay que hablarles con veracidad de los temas sexuales, porque niños, niñas y adolescentes tienen necesidad de conocerse a si mismos/as, proteger su salud, ponerse a salvo de abusos, resolver dudas y temores, relacionarse con los demás y desarrollarse plenamente.

Los niños, niñas y adolescentes de hoy están expuestos a toda clase de mensajes y necesitan formarse un criterio que les permita discriminar correctamente la información y hacer frente a las presiones que puedan recibir. No es con el silencio ni con prejuicios y temores que podemos ayudarles. Es necesario que sepan cómo funciona su cuerpo, qué es sano y qué no, que puedan distinguir cuándo son oportunas ciertas prácticas y por qué (por ejemplo, el inicio de las relaciones sexuales), y sobre todo, que comprendan las responsabilidades que tiene consigo mismo y con los demás.

¹²¹² GONZALEZ Alicia y CASTELLANOS Beatriz(1996). *Sexualidad y géneros: una reconceptualización educativa en los umbrales del Tercer Milenio*. Bogotá: Editorial Magisterio, Tomo II.

No podemos ignorar que hoy en día, los temas de sexualidad se exhiben cotidianamente en la televisión, los videos, las revistas y, la mayoría de las veces, de manera deformada y deformante. Los medios de comunicación han roto la barrera que dividía el mundo de los/as adultos/as del mundo de los niños, niñas y adolescentes y a nosotros/as, en conjunto con los padres y madres de familia y maestros o maestras, nos corresponde intentar rectificar ese bombardeo de mensajes que de forma caótica, desorientadora y muchas veces nociva reciben los niños, niñas y adolescentes actualmente.

La información oportuna, confiable y pertinente puede evitar que la curiosidad reprimida se vuelva a la larga, una actitud morbosa. No hablar de ciertos temas no los elimina, más bien, al darles una carga negativa y convertirlos en temas prohibidos, se estimula la curiosidad y se hace que la sexualidad se considere una práctica oculta y clandestina.

4. EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD INFANTIL Y ADOLESCENTE

El desarrollo de la sexualidad es un proceso continuo que comienza desde el momento en que nacemos y continua a lo largo de nuestra vida. La sexualidad no es estática, se vive y manifiesta de manera diferente en cada etapa y cambia de una persona a otra.

A continuación vamos a revisar el desarrollo sexual que se produce en cada una de las etapas de la niñez y la adolescencia, y a comentar la forma en que deberíamos reaccionar los/as adultos ante las manifestaciones sexuales que se presentan, para que niños, niñas y adolescentes puedan tener la educación de la sexualidad que necesitan, y puedan lograr un desarrollo sexual saludable.



❖ EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD EN LAS NIÑAS/NIÑOS PEQUEÑOS (NACIMIENTO A 3 AÑOS)

Cuando nace, todo el cuerpo del bebé es fuente importante de placer, al punto que va descubriendo cada parte a través de la caricia o contacto físico que se hace o le hacen (la mamá, el papa, la familia). Por esta razón, en el desarrollo del bebé son muy importantes las **caricias corporales**. Es muy importante hacerle caricias mientras se juega con él o ella y permitirle que se acaricie. Las caricias que el mismo niño o niña se hace en su cuerpo las llamamos **“autoerotismo”**.

También es muy importante no causarle daño o castigo físico, ya que eso haría que el niño o niña conozca las partes de su cuerpo mediante el dolor, con lo cual probablemente termine odiando y rechazando esas partes que son fuente de dolor y castigo.

En un principio, el niño o niña no tiene idea de cómo es su cuerpo ni las partes que lo componen y, por esta razón, descubrir su piecito, su manito, su cabeza, sus brazos y todo lo demás, representa para él o ella una experiencia novedosa y muy placentera.

En esta edad, los órganos genitales o sexuales NO son la principal fuente de placer, sino la boca. Se puede decir que el niño conoce inicialmente el mundo a través de ella. Por eso es común observar que se metan todo a la boca: una chupeta, un juguete; y en otros casos, una parte de su cuerpo como los pies, las manos o los dedos.

Al final de esta etapa ya se ha logrado construir la **“identidad sexual”**, que es el proceso a través del cual el niño o niña toma conciencia de que es varoncito o mujercita. La identidad sexual se define a partir del sexo que tiene la criatura: si los órganos genitales o sexuales son de “macho”, será educado como hombre, y si son de “hembra”, será educada como mujer. Sin embargo, aunque el criterio para determinar la identidad sexual son los órganos genitales o sexuales, el aprendizaje de cómo se es hombre o se es mujer NO lo definen los genitales u órganos sexuales, sino la sociedad. Es la sociedad la que dicta cómo tiene que comportarse un hombre y una mujer; y así, de acuerdo a esos valores, se educa a la criatura.

❖ EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 6 AÑOS (PREESCOLARES)

Esta etapa tiene diferencias importantes con la anterior. Ya el niño y la niña han logrado reconocer su cuerpo e integrar todas sus partes; además, han podido diferenciarlo del cuerpo de los demás, con lo que han desarrollado las nociones de “Yo” y de “los otros”.

JUEGOS SEXUALES. Se interesan por identificar las diferencias sexuales. Sienten curiosidad por conocer el cuerpo de los demás y saber si es igual o diferente al suyo. Sienten atracción por ver qué es lo que se esconde debajo de la ropa de los demás y saber si lo que el otro tiene es igual a lo que él o ella tienen. Empiezan los juegos sexuales entre niños y niñas y puede ser que se les encuentre jugando desnudos, explorándose y curioseándose el cuerpo, especialmente los genitales u órganos sexuales. El objetivo de estos juegos NO es tener relaciones sexuales-genitales, pues ni su cuerpo está preparado para tenerlas, ni tienen definida la orientación sexual. Su fin es simplemente explorar, para encontrar similitudes y diferencias.



No debemos establecer ninguna semejanza entre estos juegos infantiles y los juegos sexuales de los/as adultos. En los/as adultos, los juegos sexuales tienen principalmente un fin sexual. Los juegos de los niños y niñas tienen como fin investigarse y jugar. No es recomendable regañarles, ya que incluso estos juegos son importantes en su proceso de desarrollo.

Obviamente, el hecho de que una niña juegue desnuda con un niño no la convierte en prostituta o “precoz”, ni que un niño juegue desnudo con otro lo convierte en homosexual o “pervertido”.

Estos juegos no siguen la lógica de los juegos adultos, por lo que no tienen como intención, por ejemplo, llegar al coito, ni tener sexo oral. Si esto ocurriera, conviene evaluar la situación y tomar las medidas pertinentes.

INQUIETUDES Y PREGUNTAS. Es recomendable tener una actitud abierta cuando los niños y niñas pregunten sobre temas sexuales: tomarlo con naturalidad, sin miedos ni vergüenzas, con confianza, respeto, atención y con la delicadeza suficiente que requiera el tema. A estas edades pueden tener inquietudes como: “¿Tendrán los/as otros/as lo mismo que yo tengo?” “¿Cómo nacen los niños?”, y otras más en la misma línea. Hay que escuchar exactamente qué es lo que quieren saber, qué sentimientos o miedos están detrás de sus preguntas, qué se imaginan, qué situación o persona motivó la duda. La persona adulta siempre debe responder: así reafirmará la confianza del niño o la niña y no dará a estos temas un carácter clandestino.

La actitud de los/as adultos/as hacia la sexualidad será un ejemplo con el que los niños, niñas y adolescentes manejarán su propia sexualidad. Que se muestren con naturalidad, empatía, cercanía, confianza y atención hacia lo que los ellos y ellas plantean, permitirá promover una educación sexual positiva. Si en su casa se habla con naturalidad del amor, de casamientos, del embarazo, de nacimientos, se creará un ambiente de confianza en el que el niño y la niña sentirá que en su familia se puede hablar de todo.

AUTO-EROTISMO. Es muy común que se acaricien el cuerpo, ya que eso les provoca placer. En esta etapa, la boca, como fuente de placer, cede su lugar a otras partes como el ano y los genitales u órganos sexuales. Por esta razón, es común ver que los niños y las niñas se tocan el pene o la vagina, o que jueguen con sus heces.

El hecho de que los niños y las niñas de estas edades se toquen de forma espontánea, es parte de su desarrollo sano y no debe ser motivo de preocupación, salvo si es demasiado frecuente y se convierte en la única forma de obtener satisfacciones, afectos o logros. Si el niño o niña deja de hacer otras cosas como jugar, relacionarse con los demás, por estarse tocando, eso es señal de que siente angustia por algo, o que tiene un problema que canaliza de ese modo, por lo que conviene que sea atendido/a por un/a especialista, pues está necesitando de ayuda.

En el caso de los hombres, se pueden presentar erecciones, pero no eyaculaciones. Es muy importante evitar comentarios “maliciosos” de parte de las personas adultas acerca de los órganos genitales o sexuales de niñas y niños.

ENAMORAMIENTO DE LOS PAPÁS/MAMAS. En familias nucleares (padre-madre-hijos) pueden presentarse tendencias de carácter sexual hacia los papás, pues a estas edades, hay un momento en el que los hombrecitos quieren a su mamá toda para ellos y las niñas igual a su papá. Frases como “Me quiero casar con vos” o “Quiero ser tu novia o novio” pueden darse, igual que expresiones de hostilidad hacia el padre del mismo sexo.

Lo conveniente es ser cuidadosos y no alimentar con hechos ni palabras esa clase de amor. Un padre no debe llamar a su hijita “mi noviecita” o “mi mujercita”, ni una madre “mi hombrecito”, o “mi noviecito” a su niño. Esos son los papeles que talvez los niños quisieran asumir y a los que deben renunciar, entre más pronto mejor. Los padres no deben preocuparse demasiado por estas cosas, pero tampoco ser indiferentes ante ellas y, mucho menos promoverlas, ya que podrían ser muy dañinas para los niños y niñas. Tampoco es conveniente rechazarles o tratarles con dureza por eso.

❖ EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 12 AÑOS (PRIMARIA)

Este período coincide con la primaria, por lo tanto, buena parte del tiempo el niño y la niña la pasa fuera de su casa, estableciendo contacto con otras personas hasta entonces desconocidas. Aquí se empiezan a desarrollar las destrezas sociales, en donde niños y niñas se tienen que relacionar con otras personas por sí mismos/as y sin la presencia de los padres/madres. Los niños y las niñas van adquiriendo mayor independencia, seguridad y autonomía. Las bases afectivas y de comunicación con sus padres/madres y maestros resultan fundamentales.

ROLES DE GÉNERO. Durante este período, que se conoce como de “latencia” (de latente), la actividad auto-erótica baja considerablemente, aunque no desaparece, y lo que cobra mayor importancia es el APRENDIZAJE Y REFORZAMIENTO DE LOS ROLES DE GÉNERO, es decir, el aprendizaje de todas las conductas que socialmente se han asignado en función del sexo biológico. En este período se les pide al niño y a la niña que refuercen el patrón de conductas masculinas o femeninas, dependiendo de si es hombre o mujer.

Es la época en la que tienden a asimilar los estereotipos sexuales. Habrá que insistirles que las diferencias entre hombres y mujeres no deben interpretarse como desventaja o ventaja, inferioridad o superioridad, pues cada quien vale por ser persona y por el esfuerzo, constancia y empeño que pone en superarse.

DISTANCIAMIENTO ENTRE LOS SEXOS. Se desarrolla en el niño y la niña un espíritu más gregario, por lo que empieza a sentir muchos deseos de andar en grupo con otros niños y niñas. Sin embargo, a diferencia de lo que ocurre en la adolescencia, en este período el grupo es especialmente de niños del mismo sexo. Durante los primeros años de la etapa escolar, niños y niñas parecen estar más alejados que nunca: los niños se juntan con los niños y las niñas con las niñas.

JUEGOS DE PRENDAS. Se dan ciertos juegos en los que quien pierde “debe hacer cosas” como gritar; enseñar los calzones, dar un beso a alguien, decir quien le gusta. También juegan a tener novio/a. Estos juegos frecuentemente tranquilizan a los niños y las niñas con respecto a su identidad sexual.

PUDOR. En esta etapa ya no sienten tanta curiosidad por conocer el cuerpo de los otros/as y, más bien, desarrollan una especie de pudor a mostrar su cuerpo desnudo y a observar el cuerpo desnudo de los otros/as, especialmente si son de sexo diferente.

JUICIO CRÍTICO. Los niños y niñas se conforman menos con explicaciones simplistas y concretas y quieren saber las causas de las cosas, piden explicaciones más abstractas, más generales, más complejas. Está formándoseles el criterio. El “por qué” de la etapa preescolar, que se satisfacía con una explicación del funcionamiento de las cosas, comienza a volverse el “por qué” que cuestiona la validez o el sentido de algo.

A los niños y niñas siempre hay que contestarles con la verdad y con argumentos, y la verdad y los argumentos no tienen por qué ser simples. También el juicio crítico empieza a enderezarse como una declaración de *inconformidad ante la incongruencia de ciertas conductas de los adultos/as*.

COMPARACIÓN DE GENITALES U ORGANOS SEXUALES. En la temprana adolescencia, la exhibición y comparación de los órganos sexuales es frecuente entre los hombres. Estas prácticas son normales y representan un medio de descargar las tensiones sexuales, saciar la curiosidad y, por medio de las comparaciones, tranquilizar los temores ante alguna posible anomalía.

AMORES PLATÓNICOS. Es también la época en la que se enamoran de un ídolo juvenil, de sus maestras o maestros, o de algún amigo o amiga durante las vacaciones y cuando comienzan a hablar de chavalas bonitas o de chavalos guapos.

“NOVIAZGOS”. En esta etapa, el noviazgo está orientado a reforzar el rol sexual. Por ejemplo, tener una novia convierte al niño en todo un hombrecito, aunque no entienda muy bien qué es eso del noviazgo y, más bien, lo avergüence. De hecho, en la mayor parte de “noviazgos” en estas edades, median procesos de aprendizaje social y de imitación del mundo adulto, sin que medie entre los “novios” mayor contacto.

INTERÉS EN TEMAS SEXUALES. En esta etapa la comunicación con los padres, madres, u otros familiares de confianza son importantísima. Entre los once y doce años la curiosidad acerca de los temas sexuales aparece mucho más perfilada: quieren saber, por ejemplo, *qué es un condón y cómo se pone, a qué edad comienza el hombre a eyacular, cuándo empieza la menstruación, qué es el orgasmo, qué es la virginidad, a qué edad pueden tenerse relaciones sexuales, qué es la homosexualidad*, etcétera.

También esta etapa se caracteriza por el interés que les despiertan los temas y palabras sexuales: les llaman la atención los chistes de doble sentido, e incluso la fantasía los puede hacer inventar aventuras en las que se presentan como protagonistas o testigos, para despertar la admiración de sus compañeros o compañeras.

Todos estos juegos y actividades no entrañan ningún peligro, salvo cuando están dirigidos por un adulto. Obviamente, conviene vigilar y orientar a los niños y niñas para que se prevengan de algún posible abuso por parte de un adulto.

INFORMACIÓN A SU ALCANCE. Los niños y las niñas en edad escolar están inmersos en un mundo en el que prácticamente no hay fronteras: la casa con radio y televisión, la escuela con un sinfín de amigos, amigas, compañeros y compañeras, la calle con sus puestos de revistas y, en general, el contacto con toda clase de personas, hacen un contexto en el que CUALQUIER TIPO DE INFORMACIÓN PUEDE ESTAR AL ALCANCE. De ahí la importancia de QUE CUENTEN CON ORIENTACIÓN ADECUADA, SANA, VERAZ Y PRINCIPALMENTE, FORMADORA DE CRITERIO. Es necesario que niñas y niños entiendan, y para que entiendan es forzoso que sepan.

❖ EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA (CICLO BÁSICO)

Los y las adolescentes atraviesan unos años en los que, al presentarse tanto cambio, y tan rápidamente, puede sobrevenir la angustia. Es la etapa cuando, quizá como en ninguna otra, hace más falta la orientación en asuntos de tipo sexual. Aparece la menstruación, las eyaculaciones nocturnas, la necesidad de integrarse a toda costa al grupo de sus contemporáneos, de que les admitan y les acepten. También es cuando la sexualidad se intensifica: está siempre presente en las conversaciones, en los chistes, en las fantasías.

A unos y a otras les interesa saber lo que le ocurre al sexo opuesto, quieren saber lo que representan los cambios que están sobreviniendo en sus cuerpos, hasta dónde alcanzan sus capacidades físicas, qué consecuencias tiene la masturbación, la que a veces en esta etapa se vuelve más frecuente. Las dudas y preguntas relacionadas con sus cuerpos son muchas y muy variadas. Surge la preocupación de tener alguna anomalía física. En los hombres, por ejemplo, tener el pene pequeño, en las mujeres, no tener los senos del tamaño deseado.

Si en esta época se presenta el silencio o la indiferencia respecto de los temas sexuales que con tanta urgencia necesitan conocer, hará que busquen información en cualquier parte: con un amigo o amiga, generalmente mal informado, pero que “sabe escuchar” y contesta con naturalidad; o en revistas donde la sexualidad se aborda desde el ángulo de la pornografía.

Otra consecuencia grave del silencio y la indiferencia será que las y los adolescentes se sientan solos o solas e incomprensidos e incomprensidas, pues los asuntos que *realmente* les preocupan no parecen interesar a los mayores a quienes quieren y en quienes confían. Por eso es indispensable que, en esta etapa, los y las adolescentes puedan plantear y discutir los temas sexuales que les preocupan, que sientan confianza de hacerlo y que reciban una orientación

sana y responsable. No olvidemos que en estos años es cuando ya están en condiciones de procrear.

TOMA DE DECISIONES PROPIAS. A medida que los y las adolescentes se convierten en personas adultas desde el punto de vista físico, emocional y social, la sexualidad adopta otras formas de expresión. Las decisiones sobre su vida sexual tienen consecuencias que pueden afectar toda su vida. Por tanto, tienen la obligación de ser responsables al tomar esas decisiones y conocer sus consecuencias.

Saber decir NO a una propuesta que puede hacer daño es señal de madurez. Tener relaciones sexuales por complacer a otras personas le hará sentir un gran vacío. Además, dejar la vida y el futuro en manos de otros u otras, es valorarse poco.¹³

Es muy importante que posean una idea clara de su valor como personas, del valor de la integridad y la dignidad, para que no se sometan a la presión de grupos de adolescentes que imponen, como condición para aceptar a sus miembros, un sometimiento absoluto que, en ocasiones, puede llegar a consistir en actos que denigran a la persona.

El y la adolescente necesita sentirse aceptado por sus pares, pero si su autoestima es alta, se asegurará de que sus pares sean dignos de él/ella y no necesitará ser aceptado a cualquier precio. Si la adolescente o la adolescente, en cambio, tiene una imagen deformada de sí mismo o de sí misma, pobre, mal construida por hallarse en un ambiente en donde sus asuntos no cuentan ni son ventilados, será más fácilmente víctima de los grupos que intenten inducirlo al consumo de drogas, a prácticas sexuales infamantes o a otras acciones que denigran.

Discutir, plantear el valor del respeto, los problemas relacionados con la sexualidad y, sobre todo, fomentar que cada muchacho y muchacha fortalezca su criterio y asuma su vida con responsabilidad, son tareas a las que debemos dedicar un esfuerzo especial.

5. MANIFESTACIONES DE LA SEXUALIDAD DURANTE LA ADOLESCENCIA¹⁴

En la adolescencia, nuestra sexualidad adquiere una diversidad de manifestaciones que podemos clasificar en 4 categorías:

- a) Manifestaciones observables voluntarias
- b) Manifestaciones observables pero involuntarias
- c) Manifestaciones no observables y voluntarias
- d) Manifestaciones no observables e involuntarias.

A) MANIFESTACIONES VOLUNTARIAS OBSERVABLES

❖ Observación de pornografía (material sexualmente explícito)

Hay diferencia entre pornografía y erotismo. El erotismo es la propiedad que posee una persona o a través de la utilización de objetos de estimular sexualmente. La pornografía es todo material con contenido erótico que se elabora con fines comerciales. El material pornográfico explota la genitalidad para ganar dinero, aprovechando la curiosidad e interés de las personas por el acto sexual. Se limita a resaltar, de forma exagerada, la parte genital(órganos sexuales) de la sexualidad. Esto hace que la pornografía sea una expresión parcial y distorsionada de la sexualidad.

¹³Folleto *Embarazo en la adolescencia. Es tu futuro, es tu decisión...*, producido por el proyecto Salud Sexual y Reproductiva con Adolescentes y Jóvenes.

¹⁴Tomado y adaptado de Asociación Dominicana Pro Bienestar de la Familia (PROFAMILIA). (s.f.). *Hablemos... Manual de educación sexual para adolescentes multiplicadores*. Santo Domingo.

Algunas veces las escenas pornográficas se asocian a la violencia. Esta expresión afecta a las personas en cuanto a sus actitudes, sentimientos y prácticas sexuales. Hay personas que ven imágenes pornográficas y se excitan, otras las rechazan o sienten miedo.

Los y las adolescentes sienten curiosidad por la pornografía, pero es importante recordarles que nuestra vida sexual no es tal como se presenta en las revistas y películas pornográficas, ya que son expresiones parciales comerciales, exageradas y distorsionadas de la sexualidad. También hay que recordarles que la sexualidad no sólo se refiere a los genitales (órganos sexuales), sino que integra los vínculos afectivos, el erotismo, el género y la reproductividad.

❖ **Masturbación (también conocida como autoerotismo)**

La masturbación es la auto-estimulación de los órganos genitales o sexuales para sentir placer. Hay muchas creencias erróneas respecto a las manifestaciones de la masturbación. Por ejemplo, que los/as que se masturban *se debilitan el cerebro y se vuelven locos/as o idiotas, o que la masturbación causa esterilidad, que sólo se masturban las personas viciosas y desviadas sexuales, que las personas que se masturban van a preferir la masturbación a las relaciones coitales con una pareja*, entre otras creencias falsas. Estas son creencias infundadas que pasan de generación en generación y sólo causan sentimientos de culpabilidad, temores y angustia.

La masturbación es parte del desarrollo sexual, tanto en hombres como en mujeres, y no causa ningún daño físico ni psicológico. Es normal en cualquier edad de la vida, pero suele ser más común entre los y las adolescentes, porque en esta etapa se tiene mayor interés por el propio cuerpo y la sexualidad, y generalmente no se tiene pareja. Sólo puede llegar a ser un problema cuando se practica con alta frecuencia, para refugiarse de problemas, ansiedad, frustración o inseguridades, en lugar de enfrentarlos. En estos casos, lo mejor es buscar la ayuda de un psicólogo(a) para superar el verdadero problema.

❖ **Enamoramientos** ¹⁵

La adolescencia es la etapa de los enamoramientos. Al inicio nos enamoramos de personas con las que seguramente no habrá posibilidad de establecer un vínculo real (artistas, cantantes, o alguien importante). A este tipo de enamoramiento se le llama “platónico”, porque está solo en nuestra mente y sentimientos y no llega a materializarse. Más adelante el enamoramiento empieza a ser real y empieza el interés de buscar a otro u otra con la intención de establecer una relación más profunda.

El amor de la adolescencia es impulsivo, intenso, idealista y romántico y generalmente busca la satisfacción de necesidades y deseos personales. Surge con una fuerte atracción física y emocional, que hace sentir que no se puede vivir sin el otro/a. Al paso del tiempo, se empieza a ver a la otra persona en su verdadera dimensión, comienzan a verse los defectos y termina el interés.

Los y las adolescentes también viven una fase en la que cambian frecuentemente de novio o novia, porque también van cambiando sus gustos personales y tanto hombres como mujeres quieren reforzarse ante el grupo de amigos o amigas demostrando sus éxitos en la conquista.

La intensidad y forma de enamorarse difiere entre cada adolescente. Hay quienes descuidan los estudios y obligaciones y actúan de manera irresponsable, pero hay otros que al estar enamorados/as actúan con mayor entusiasmo y dedicación, como si el amor se convirtiera en un incentivo que aumentara su dinamismo, responsabilidad y alegría.

¹⁵ Tomado del Manual de Educación de la Sexualidad para docentes, del MECD-UNFPA, 2003.

La influencia del medio social y los modelos de masculinidad y feminidad vigentes, hacen que los hombres y mujeres vivan el enamoramiento de manera diferente. Por lo general, el adolescente experimenta sus primeras experiencias con el otro sexo como un reto, porque la sociedad lo presiona y lo lanza hacia el cortejo y la conquista de la mujer, en lo que debe tener éxito si quiere consolidar su identidad masculina, pues entre más muchachas logre conquistar, mayor prestigio y hombría adquiere.

Las adolescentes, en cambio, pueden tener sentimientos de curiosidad y temor, pues se les ha enseñado que *entrar en contacto con un hombre es entrar a un espacio de peligro*, en donde hay que saber “manejarse”. En efecto, muchos muchachos juzgan el comportamiento de las muchachas influenciados por el modelo machista, y continúan clasificando a las mujeres según su manera de comportarse en el campo de la sexualidad: las “recatadas”, a quien el hombre conquista, seduce y declara su amor y las “atrevidas” que no se ajustan a este patrón, expresan su sexualidad en forma más flexible, no esperan que el hombre las conquiste y asumen un rol activo en todos los ámbitos de su vida.

❖ Celos

En la adolescencia empiezan a manifestarse algunas características de personalidad que pueden ser muy dañinas en la vida de pareja, como los celos. Los celos expresan una gran inseguridad que genera la necesidad de “controlar” al otro u otra. Algunos adolescentes – hombres y mujeres – son extremadamente celosos y tratan de imponer control a las actividades, forma de vestir, amistades y sentimientos de la pareja, con lo cual generalmente consiguen el efecto contrario: intimidarla, cansarla o frustrarla y hacerla tomar la decisión de terminar la relación. La intensidad del enamoramiento y otros condicionantes como una baja autoestima, la falta de seguridad en sí mismo o si misma, el no tener metas o proyecto de vida y la carencia de un entorno familiar que le sirva de apoyo, ha llevado a muchos adolescentes nicaragüenses a quitarse la vida por una decepción amorosa.

❖ Besos y caricias

Los besos y caricias también son manifestaciones que empezamos a experimentar en la adolescencia. Es una forma de expresar el cariño que supone ver y tocar el cuerpo de la otra persona. Permiten experimentar placer sexual y pueden inducir el orgasmo en uno o ambos miembros de la pareja, sin llegar a la penetración. No producen daño físico ni psicológico en la pareja, a menos que las personas sientan culpabilidad o remordimiento por hacerlo (por besarse y acariciarse).

❖ Relaciones de penetración (coito)

La palabra “coito” se utiliza generalmente para referirse a la penetración del pene en la vagina, y popularmente también se le llama “acto sexual” o “hacer el amor”. A menudo, los hombres adolescentes buscan tener relaciones coitales con las muchachas para demostrar su hombría. Muchas de ellas se sienten presionadas para consentir, dando a su novio la famosa “prueba de amor”. Sin embargo, ningún/a adolescente debería iniciar la relación coital porque se sienta obligada(o), por convencer a su pareja o dejándose convencer. Una relación coital nunca debiera tenerse solamente por curiosidad, porque el cuerpo y los sentimientos de las personas no deben ser empleados para satisfacer tal curiosidad.

Hay que reflexionar con los y las adolescentes que cualquiera que sea la decisión, debe ser de él o ella, sin presiones de ningún tipo. Que el empezar a tener relaciones coitales en esta etapa es una decisión muy seria que amerita reflexión. Que tenerlas o no tenerlas es una decisión muy personal que debe tomarse, con toda conciencia y precaución de sus consecuencias.

B) MANIFESTACIONES SEXUALES OBSERVABLES E INVOLUNTARIAS

Algunas de las manifestaciones sexuales observables e involuntarias en la adolescencia son las POLUCIONES NOCTURNAS, las ERECCIONES DEL PENE y el AUMENTO DE LA HUMEDAD VAGINAL en las mujeres.

Las **poluciones nocturnas** (eyaculaciones o sueños mojados) ocurren cuando los adolescentes se levantan y la ropa de cama está húmeda, debido a que sus órganos genitales han madurado y producen semen que es eyaculado mientras duerme. A esta manifestación también se le llama “sueños húmedos” y, a veces, es estimulada por un sueño erótico. .

La **erección del pene** en el adolescente se presenta ante un estímulo sexual de manera inesperada, porque no ha aprendido a controlar sus reacciones ante los estímulos eróticos.

La **humedad vaginal** en la adolescente mujer aumenta ante los estímulos sexuales. A veces es percibido por ella y otras veces pasa inadvertida.

C) MANIFESTACIONES SEXUALES VOLUNTARIAS NO OBSERVABLES

Las **fantasías sexuales**, también llamadas “fantasías eróticas”, se presentan cuando el o la adolescente se imagina situaciones o actos sexuales que son irrealizables en ese momento. Muchas veces, estas fantasías producen excitación sexual y pueden o no estar acompañadas de masturbación, observación de pornografía, etc.

D) MANIFESTACIONES SEXUALES NO OBSERVABLES E INVOLUNTARIAS

Los **sueños eróticos** suceden cuando las personas tienen sueños relacionados con temas sexuales, durante los cuales experimentan excitación y placer sexual. Los contenidos de los sueños eróticos y de las fantasías pueden ser variados, dependiendo de cada persona, y no deben interpretarse como tendencias anormales o negativas de la sexualidad.

6. OTROS TEMAS PARA LA REFLEXIÓN RELACIONADOS CON LA SEXUALIDAD.

❖ Prevención del abuso sexual en niños y niñas

Impedir que niños y niñas estén correctamente enterados del funcionamiento de su cuerpo, de las enfermedades que existen, de los riesgos que pueden correr, es propiciar su indefensión. Si los temas relacionados con la sexualidad han sido planteados correctamente y claramente en el hogar y en la escuela, niños y niñas estarán en mejores condiciones de prevenir peligros, de sentir confianza hacia sus padres/madres y no experimentarán culpa por descubrir que tienen cuerpo. El cuerpo no es una “cosa mala”. Es parte nuestra y debemos conocerlo y cuidarlo sin sentir pena ni vergüenza, pues cuidándolo nos cuidamos.

El abuso sexual puede ocurrir en el lugar y en el momento menos pensado, por eso, es necesario recomendar a los padres/madres de familia que estén pendientes de lo que hacen sus hijos e hijas, que hablen con ellos para que sepan cuidarse y, sobre todo, para que los niños y niñas se den cuenta de que tienen en quién confiar.

Lo mejor es formarlos para que lleven siempre en sí mismos, en su propia conciencia, los recursos para protegerse. Una información oportuna y clara contribuirá a su formación como seres responsables, sanos y capaces de tomar sus propias decisiones. Formar las bases del criterio en niños y niñas incluye, por supuesto, permitir que hablen y hablar con ellos veraz y claramente de ese aspecto de la vida humana que es la sexualidad.

En todas las edades de la infancia, pero principalmente en la etapa preescolar, niños y niñas han de estar prevenidos ante frases como “juego secreto” o “no se lo digas a nadie”. No basta con decirles que no deben aceptar caramelos, helados ni regalos de personas extrañas, es indispensable cuidarlos y comenzar a formarles la conciencia de que siempre deben ser

respetados. Advertirles de los peligros no es ensuciar su mente; es prevenirlos para que se cuiden, para que sepan defenderse en caso necesario.

Hay que ser especialmente sensibles a las denuncias de abuso sexual que pudiera hacer un niño o una niña y aconsejar a los padres/madres que nunca las desatendan, pues suponen, por parte del niño o niña, haber tenido que vencer el dolor, un miedo enorme y una gran vergüenza. Los niños y las niñas deben sentir que cuentan con el apoyo de sus padres/madres y personas queridas, especialmente en ocasiones tan graves como éstas.

❖ **La intimidad de los padres/madres**

Los niños y niñas deben ser educados en el respeto a la intimidad de las personas. Debe recomendarse a las familias que les enseñen que en algunos momentos sus papás/mamas tienen necesidad de intimidad y quieren estar solos en su cuarto. En muchos casos la vivienda se reduce a una sola habitación y la intimidad es difícil en esas condiciones y, aunque es rara la ocasión de tratar estos asuntos con los padres/madres de familia, si existe la oportunidad, es importante que les orientemos para que procuren mantener la intimidad de sus relaciones sexuales.

Si un pequeño o pequeña presencia una relación sexual, habrá que explicarle con naturalidad que su papá y mamá se besan y se abrazan porque se quieren mucho y que él/ella debe respetar la intimidad de sus padres/madres; que a veces, precisamente como consecuencia de hacer el amor, nacen los niños o niñas; pero que también mamá y papá lo hacen para demostrarse afecto, ternura y que, cuando sea grande, también tendrá una persona a quien darle su amor.

❖ **La curiosidad de los niños/as: un recurso valioso**

Desde que nacemos, los seres humanos somos “curiosos” y sentimos deseos de conocer. La interpretación que los adultos hacemos de las acciones infantiles no siempre se corresponden con las intenciones de los niños y niñas, pues muchas veces las valoramos según nuestras ideas y los valores de adultos. Proyectamos sobre las acciones infantiles toda la carga que esas acciones tienen en nuestra vida adulta; pero el mundo infantil es diferente.

Cuando un niño o una niña hacen una pregunta, es porque necesita una respuesta clara y apropiada para su edad. Algunos adultos se preocupan ante ciertas preguntas y conductas infantiles, y para algunos, hasta son “anticipaciones de una conducta adulta perversa”. Esas preocupaciones son infundadas. Por ejemplo, es natural que un niño de preescolar se toque el pene y disfrute al conseguir el efecto de la erección: el niño está descubriendo su cuerpo y aprendiendo que la estimulación provoca el reflejo natural de la erección. Es un error suponer que esa conducta exprese “precocidad sexual”, que el niño esté enfermo o que sea “un perverso”: es una etapa normal del desarrollo.

Si se les permite explorar su cuerpo, es posible que no sean morbosos/as o reprimidos/as, ni adultos incapaces de acariciar, de proporcionar y recibir ternura, que es precisamente lo que termina sucediendo a muchas personas que, durante la infancia, fueron insultados o insultadas, ofendidos u ofendidas y castigados o castigadas porque jugaban con su propio cuerpo.

Es normal que los niños y niñas preescolares se toquen entre ellos y ellas, aunque hay que cuidar que en esa clase de juegos los y las participantes tengan aproximadamente las mismas edades, para evitar posibles abusos o falta de proporción entre los niveles de desarrollo, ya que generalmente en la etapa preescolar sólo quieren verse y tocarse.

Admitir que niños y niñas explorarán de manera natural sus cuerpos para conocerse, no significa que se acepte CUALQUIER juego infantil con tinte sexual. Es fundamental estar alerta, vigilar que nunca niños/as mayores intervengan, organicen o pretendan obligar a los pequeños

y las pequeños a hacer lo que los o las más grandes quieran, y mucho menos que una persona adulta o adolescente participe en estos juegos. ES AHÍ EN DONDE PUEDE HABER PELIGRO. En la propia casa puede haber un extraño o un miembro de la familia que presione, amenace o chantajee al niño o a la niña para que “juegue”. ESO NO ES UN JUEGO, SINO UN ABUSO SEXUAL que debe ser evitado. Hay que estar atentos, escuchar y juzgar con mucho cuidado lo que los niños y niñas dicen, y brindarles apoyo.

Son varias las consecuencias de no dialogar acerca de temas de sexualidad con niños y niñas. Si por cualquier razón, la curiosidad infantil es rechazada con frases de censura, las personas adultas vamos haciendo que los niños, niñas y adolescentes pierdan la confianza en nosotros y nosotras.

Otra consecuencia es que el niño o la niña +recurran a otras personas para que les respondan. Esto significa ponerlos en riesgo, al provocar que sean personas extrañas quienes los inicien en su educación sexual. QUERER QUE PERMANEZCAN IGNORANTES ES EL MODO MÁS SEGURO DE PONERLOS EN PELIGRO.

La clave de la verdadera protección es justamente el conocimiento. Es necesario que exista un clima de apertura y confianza en la familia y en la escuela, que niños y niñas se sientan en la libertad de expresar lo que piensan y lo que les sucede, que sientan confianza de preguntar, porque tienen derecho de saber y porque ese saber es importantísimo para la vida.

A través de las propias preguntas de los niños y niñas es posible iniciar la educación en valores: enseñarles la responsabilidad, el respeto, la integridad a ellos y ellas y la salud física y mental, así como el respeto y la consideración a las demás personas y a su intimidad. El hecho de que el cuerpo no sea malo ni sucio, no autoriza cualquier comportamiento.

❖ **Estereotipos Sexuales**

Uno de los aspectos de la vida humana en donde la intolerancia resulta más perniciosa es, precisamente, el de la sexualidad, pues allí se manifiesta como la guerra del ser humano contra sí mismo, del hombre contra la mujer y de la mujer contra el hombre.

Nacemos en una sociedad que “prescribe” las conductas y los comportamientos que considera idóneos para cada sexo. La familia, la televisión y hasta la escuela, nos enseñan a comportarnos de una forma que consideran típica de cada sexo, y eso hace que cada persona asuma un papel sexual diferente y pre-determinado: un estereotipo masculino o femenino. Estos estereotipos son adoptados por niños y niñas, pues se presentan como las expectativas familiares y sociales a las que deberán ajustarse si quieren ser aceptados o aceptadas: es lo que se espera de ellos y de ellas.

En todas las sociedades han regido ciertos estereotipos dominantes y, a pesar de que varían de lugar en lugar y de tiempo en tiempo, todos se caracterizan por presentarse como “la norma promulgada”, como lo que se debe ser, sin que le pregunten a las personas si está o no de acuerdo con ellos, pues estos estereotipos no respetan ni consideran las tendencias particulares de cada persona: “Los niños no lloran” o “Vos sos mujercita, no andés de marimacha”, son fórmulas conocidas y en las que se resumen los estereotipos dominantes que nuestra sociedad prescribe para cada sexo desde la infancia.

A partir de concepciones de este tipo, se establece un trato diferente para cada sexo. En nuestra sociedad, de manera muy extendida, a las niñas se les enseña a ser hacendosas y se les prepara para la crianza y el hogar; la maternidad se les ofrece como su realización absoluta en la vida y, por el otro lado, a un gran número de niños se les induce a considerarse fuertes, decididos, para que lleguen a ser los proveedores económicos, los jefes de sus futuras familias.

Estos estereotipos son la base de muchos desajustes de la sociedad, pues condicionan las oportunidades, los deberes y los derechos, no a partir de la capacidad real de cada persona, ni a partir de lo que cada quien elige para su vida, sino a partir de lo que ha decidido la “norma social”.

Es verdad que la evolución de la cultura ha provocado ciertos cambios y que hoy dicha visión está variando, pero este proceso no ha llegado aún a la fase en la que todos los hombres y todas las mujeres sean tratados igualitariamente y equitativamente, es decir, tratados como individuos, de acuerdo a sus capacidades y no de acuerdo a su sexo, individuos que compartan equitativamente los deberes y los placeres de la vida doméstica y que cuenten con oportunidades equivalentes en el ámbito de lo público y de su desarrollo como personas.

Los estereotipos tienen que ver también con el concepto que las personas se forman de sí mismas, pues si el contexto social que rodea al individuo hace que de él o ella se espere un determinado comportamiento –de las mujeres sensibilidad, entrega, sumisión y, en cambio, de los hombres competencia, independencia, capacidad para vencer los retos– entonces, mujeres y hombres tienden a hacerse una idea deformada de sí mismos, pues a unas y a otros se les limita su desarrollo: las mujeres no tienen por qué reducir su capacidad de ser emprendedoras, y los hombres no tienen por qué esconder sus emociones y sentimientos. Si tienen que hacerlo porque el estereotipo sexual así lo manda, ese estereotipo está limitando su desarrollo como personas y dicha situación debe ser cambiada.

❖ Auto-concepto / Auto-imagen / Auto-estima

El **auto-concepto** (¿qué tanto me valoro?, ¿qué tanto conozco y desarrollo mis habilidades?, ¿cómo me veo a mí mismo o a mí misma?) **depende, en parte, de los mensajes que recibimos del entorno familiar y social**. Según sean estos mensajes nos valoramos y, en consecuencia, se despiertan en nosotros/as sentimientos positivos o negativos hacia lo que somos. No es induciendo al niño o a la niña a adoptar el estereotipo sexual como se enseña el respeto y la tolerancia: “no llores como niña”, se le dice al niño, “no seas marimacha”, se le dice a la niña y de esa forma se cree que se les ayuda a auto-estimarse: devaluando al otro sexo.

El auto-concepto ha de ser individual, no genérico: valemos lo que valemos por las capacidades y limitaciones que tenemos como individuos, no por pertenecer a uno u otro sexo. Hace falta que cada persona adopte, respecto de sí misma, una visión adecuada, que sea equilibradamente crítica hacia sus actos, no auto-complaciente ni auto-denigrante.

Si se valora a los hombres por su fuerza e inteligencia y a las mujeres por su belleza y abnegación, no es extraño que las mujeres atribuyan sus éxitos a la suerte y los fracasos a su falta de habilidad, ni que los hombres lo hagan a la inversa: que atribuyan sus fracasos a factores externos –a la mala suerte– y sus éxitos a su habilidad. Y tampoco es extraño que los hombres y las mujeres que adoptan dichos estereotipos, entren luego en conflicto.

Debemos replantearnos el asunto de los papeles sexuales. Estimular una valoración de las diferencias no sólo de género, sino individuales y, oponernos al prejuicio de que las diferencias sean consideradas un indicio de inferioridad. Hombres y mujeres somos iguales en tanto seres humanos y, como tales, merecemos desenvolvernos en un mundo que nos brinde iguales oportunidades y derechos.

❖ Homosexualidad/Lesbianismo

La homosexualidad y lesbianismo representan una realidad y un conflicto. Realidad, porque existe un número considerable de personas que tienen esa orientación sexual e identidad sexual. Conflicto, porque no es aceptada por la mayor parte de la sociedad y, frecuentemente,

tampoco por las mismas personas que la viven. Esta situación de rechazo y, en ocasiones, de auto-rechazo, agrava la cantidad y la calidad de los problemas de las personas que presentan esa identidad.

Recientemente se ha empezado a hablar del derecho que cada quien tiene a elegir su identidad sexual y se ha planteado la homosexualidad y el lesbianismo como una preferencia. Se admita o no ese derecho, y ya sea que el homosexual o la lesbiana, pueda ser reconocido o no como un modo de normalidad individual, LO QUE SÍ DEBEMOS TENER POR SEGURO ES QUE EL HOMOSEXUAL Y LA LESBIANA DEBE SER RESPETADO COMO PERSONA. No es el caso plantear la antipatía ni la simpatía, sino el respeto que surge de una necesaria actitud de tolerancia.

La educación ha de contribuir a que la mayor parte de los núcleos sociales que no manifiestan su sexualidad de esa forma, aprendan a mirarla con respeto. LA ACTITUD DE RESPETO IMPLICA EL RECONOCIMIENTO DE QUE ESTAS PERSONAS TIENEN DERECHO A SER RESPETADAS. En el respeto no cabe la burla ni la discriminación, pues son actitudes que lastiman y perjudican no sólo a quienes las sufren, sino a quienes las practican, porque niegan la posibilidad de comprender lo que es distinto y, con ello, que nos comprendamos a nosotros mismos. La educación debe contribuir a aminorar las causas que, en ocasiones, llevan principalmente al homosexual a tener que reafirmarse mediante la provocación y otras actitudes retadoras que agudizan el conflicto y perpetúan la discriminación en su contra.

Los adultos que, por su propia condición, deciden tener relaciones homosexuales o lésbicas, lo hacen bajo su responsabilidad. LO QUE NO HABRÁ DE PERMITIRSE, DESDE NINGÚN PUNTO DE VISTA, ES QUE ALGUIEN PRETENDA INDUCIR A UN NIÑO O NIÑA A ESTE TIPO DE PRÁCTICAS. A propósito de los/as más pequeños/as, hemos de mantener una especial vigilancia para impedir que puedan ser víctimas de prácticas sexuales, sean de tipo homosexual o heterosexual: los niños, las niñas y los adolescentes tienen el derecho esencial a ser respetados, no sólo en lo relativo a su cuerpo, sino a su persona.

Es conveniente pensar que ciertas actitudes que pudieran presentar algunos niños o niñas no deben prejuizarse: un niño con actitudes femeninas o una niña con actitudes masculinas no necesariamente estarán manifestando con esas conductas una orientación homosexual o lésbica sino que, muchas veces, lo que manifiestan con ellas es un rechazo al estereotipo, a su papel de género. Debemos procurar, por todos los medios, que cada niño, niña y adolescente sea respetado, para que pueda desenvolverse como ser humano.

❖ La sexualidad masculina adolescente

En el proceso de socialización de los niños y los hombres adolescentes, los procesos reproductivos no tienen la misma relevancia que tienen para las mujeres. Un buen ejemplo es la diferencia de tratamiento que nuestras sociedades ofrecen a la llegada de la menarquia – primera menstruación – y a la primera eyaculación masculina. De forma general, existe mucho silencio entre madres e hijas sobre la transformación del cuerpo de las niñas y su fertilidad; sin embargo, ESE SILENCIO ES AÚN MAYOR ENTRE LOS PADRES Y SUS HIJOS .

Algunos escasos estudios han mostrado que los adolescentes enfrentan la experiencia de la primera eyaculación con sorpresa, confusión, curiosidad y placer. Muchas veces, desconociendo el líquido seminal, los muchachos lo identifican como orina. Es importante que reciban orientación durante el proceso de transformación de la pubertad, para que puedan sentirse más tranquilos para enfrentar los cambios corporales, aprendiendo sobre el funcionamiento de su cuerpo y su propia fertilidad.

Aún después de la primera eyaculación los muchachos viven su sexualidad como si la fertilidad no existiese. Deben saber que cuando no hay problemas de salud, ellos están fértiles en cada relación sexual. Es posible, incluso, que muchos muchachos ya sean fértiles antes de que ocurra la primera eyaculación. Saber sobre el propio cuerpo, cuestionar tabúes y mitos, ayuda a

comprender nuestro deseo y placer sexual, haciendo el proceso de cambios físicos y emocionales que marcan la pubertad y la adolescencia, más tranquilo y placentero.

❖ La sexualidad femenina adolescente

Con los cambios corporales, las adolescentes adquieren sus formas femeninas y aparece el deseo sexual. Conocerse a sí mismas, les permitirá desarrollar una vida sexual plena y satisffecha.

Los órganos sexuales de las mujeres no son fácilmente accesibles a la mirada. Para conocerlos deberán recurrir al tacto, percibirlos con sus manos y dedos, o hacerlos visibles a través de un espejo, este conocimiento les posibilitará el acceso a su sexualidad.

Las mujeres poseen un órgano únicamente destinado a generarles placer: el clítoris. Al igual que sus senos y pezones, todas serán zonas muy sensibles a la estimulación. El conocimiento y comprensión que una muchacha tenga sobre sí misma, sobre su feminidad y sexualidad, no sólo resultará importante para ella, sino para sus futuras relaciones.

❖ Embarazo en la adolescencia¹⁶



Atender y prevenir el embarazo en la adolescencia es un reto para Nicaragua, por el impacto negativo que tiene en la vida de las adolescentes, sus hijos e hijas, y porque es uno de los principales factores y eslabones de la cadena de transmisión de la pobreza.

El embarazo temprano afecta sobre todo a los más pobres, con menor nivel educativo y que residen en el área rural, y es en este grupo social en donde tiene repercusiones más negativas, tanto para la salud de la madre y del hijo o hija, como para la realización de un proyecto de vida que no sea únicamente la maternidad.

En los últimos años se han realizado en el país algunas investigaciones enfocadas a analizar este problema, entre ellas, la titulada “¿Qué más podía hacer, sino tener un hijo?, que analiza los factores socio-culturales que lo favorecen, y la investigación *Embarazo en adolescentes en Nicaragua, la importancia de la educación*”¹⁷, que analiza el impacto de la educación en las posibilidades de embarazarse a temprana edad.

¿Qué factores predisponen al embarazo en la adolescencia?

¹⁶ Tomado del Manual de Educación de la Sexualidad, MECD-UNFPA, con base en estudio ¿Qué más podía hacer sino tener un hijo? del Centro de Análisis Socio-Cultural de la UCA (CASC-UCA).

¹⁷ Investigación desarrollada por Elmer Zelaya Blandón, PHD, Departamento de Medicina Preventiva UNAN-León y el Departamento de Salud Pública y Medicina Clínica, de la Universidad de Umea, Suecia.

Hace falta comprender mejor qué mecanismos condicionan el inicio sexual y el embarazo a temprana edad, para poder definir las necesidades educativas y de salud de la población adolescente, pues el hecho de tener menos nivel educativo y ser más pobres, pone a muchas jóvenes en situación de riesgo.

INVESTIGACIÓN EMBARAZO EN ADOLESCENTES EN NICARAGUA, LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN, UNAN-LEÓN

Los factores son muchos y diferentes, analicemos:

1) Algunos se deben al **desconocimiento** que tienen las y los adolescentes sobre su propia sexualidad: no conocen su fisiología, tienen relaciones sexuales imprevistas y desprotegidas y se embarazan o causan un embarazo por descuido y no por que hayan decidido ser madres o padres, no conocen o no se atreven a consultar sobre métodos anticonceptivos por temor a ser criticados o castigados si los buscan.

2) Factores familiares como crecer en una familia autoritaria, conflictiva o inestable en donde no hay confianza para plantear inquietudes, en un ambiente de alcoholismo y violencia familiar, bajo el riesgo de incesto o abuso sexual, o en una familia donde es costumbre embarazarse a temprana edad, o tener a un padre o una madre con una enfermedad incurable, son situaciones que pueden predisponer al embarazo, por la presión y frustración que causan. Una adolescente que vive en un ambiente así, puede buscar alivio a través de un embarazo que le permita salir de un hogar que le causa sufrimiento.

3) Existen **características personales** que la predisponen, como tener la menarquia a temprana edad¹⁸, sufrir de soledad y baja autoestima, idealizar la maternidad o paternidad sin considerar las responsabilidades que supone, carecer de metas o proyectos de vida, trabajar y vivir en la calle expuesta a riesgos, haber tenido ya un embarazo, usar o abusar del licor o las drogas, entre otros.

4) Factores culturales profundos relacionados con el rol que la sociedad le otorga a la maternidad y que se plantean en las investigaciones mencionadas, por ejemplo, el hallazgo de que muchas adolescentes de áreas rurales decidan embarazarse como una manera de insertarse en el mundo de los adultos y ser reconocidas por la comunidad, por no tener otras alternativas (estudio o trabajo).

5) También existen **factores sociales** como vivir en un ambiente de carencias y pobreza que no permite satisfacer las necesidades básicas, vivir en condiciones de hacinamiento (compartiendo cuarto y a veces hasta cama), no poder ir a la escuela o crecer en un ambiente de delincuencia o alcoholismo, entre otros.

Estas condiciones de vida, unidas a la desesperanza que causa la falta de oportunidades, la influencia negativa de algunos programas de comunicación que promueven violencia, pornografía y consumismo como modelos de vida, la presión del grupo o de hombres mayores, el vivir en la calle o en el desamparo y estar expuesta al abuso sexual, prostitución o pornografía, son factores de alto riesgo en las posibilidades de que una adolescente quede embarazada.

¿Qué consecuencias tiene?

Hoy en día se reconoce que un embarazo precoz no sólo afecta al momento de la gestación o el parto, sino a lo largo de la vida de la adolescente y su hijo o hija, produciendo afectaciones

¹⁸ Entre más temprano ocurre, más años de adolescencia y riesgo tiene la joven.

muy grandes en su vida personal, familiar y social. Analicemos algunas consecuencias que puede tener el embarazo temprano:

➤ **Cambio abrupto de la vida**

Ante la posibilidad de ser madres o padres, las y los adolescentes deben adaptarse a un nuevo rol, que supone una serie de decisiones que probablemente nunca se imaginaron enfrentar, entonces sufren continuos desajustes a nivel emocional, familiar y social. Para la adolescente el embarazo es un problema mayor, pues muchas veces es abandonada por su pareja y no cuenta con el apoyo de sus padres, por lo que debe enfrentar sola el embarazo, parto y crianza del hijo o hija.

➤ **Rechazo familiar y social**

Algunos padres/madres pueden ver como una desgracia el embarazo de una hija soltera, se sienten culpables y antes de aceptarlo, reclaman, hostigan y maltratan psicológicamente y hasta físicamente a la adolescente. A veces tratan de obligarla a un matrimonio precoz y forzado, que puede transformarse en una relación inestable y terminar en separación o divorcio. La mayoría de las veces, las adolescentes siguen viviendo en su casa o donde sus suegros, aumentando su dependencia y frustración.

➤ **Mayor riesgo de complicaciones y muerte durante el embarazo y el parto**

Las adolescentes no reconocen los signos del embarazo, no quieren aceptarlo, no buscan atención médica y no se hacen sus chequeos prenatales, lo que aumenta el riesgo de complicaciones. Estos riesgos son mayores en las adolescentes que viven en condiciones de desnutrición y pobreza.

Se sabe que cuanto más joven es una mujer, menor preparación tiene su organismo para la maternidad y más se expone al riesgo de complicaciones, pudiéndose presentar un aborto espontáneo, un parto prematuro o complicaciones que provocan un *mayor riesgo de muerte por parto*. En Nicaragua, aproximadamente el 30% de las muertes maternas se produce en muchachas menores de 20 años. El rechazo al embarazo y la falta de condiciones para asumir la maternidad, pueden llevar a la adolescente a recurrir a un aborto provocado o a un suicidio.

➤ **Abandono de los estudios, baja preparación laboral, bajos ingresos**

La adolescente deja de estudiar para dedicarse a la atención del niño o niña, limitando su desarrollo personal. Si no cuenta con apoyo familiar o de la pareja, su escasa preparación no le permite competir en el mercado laboral, se verá obligada a trabajar en condiciones de subempleo, con salarios bajos, y algunas veces, en condiciones de explotación. Esto dificulta la manutención del hijo o hija y puede originar un ciclo de dependencia de los padres/madres y familiares. En casos extremos, podría verse obligada a dedicarse a la prostitución. (Ejemplo clásico, la canción Pobre la María, ay ayay... ♪)

➤ **Mayor fecundidad**

Entre más temprano empieza una mujer a tener hijos, es más probable que tenga más hijos que las que comienzan a tenerlos cuando son adultas. Los estudios revelan que las mujeres que comienzan la procreación en la adolescencia, tienen dos o tres veces más hijos e hijas que las que postergan la maternidad hasta después de los 20 años.

➤ **Menores oportunidades de desarrollo para sus hijos e hijas :**

Una madre adolescente no cuenta con capacidades y medios suficientes para satisfacer las necesidades básicas de un bebé y, a mayor pobreza y falta de estudios, mayor riesgo

tendrán sus hijos/as de sufrir abandono al nacer, descuido, maltrato, desnutrición, retraso por falta de estimulación temprana¹⁹, riesgo de enfermarse e incluso morir, porque enfrenta mayores dificultades para mantener al bebé, no sabe como cuidarlo, lo siente como carga o estorbo, entonces se impacienta cuando llora y reacciona siendo dura con el niño o niña.

También es posible que sus hijos e hijas tengan que dejar los estudios por tener que trabajar a temprana edad, con lo cual les hereda las mismas condiciones de pobreza y falta de oportunidades en que ella vive. Por el contrario, a mayor nivel de instrucción de una mujer, menor riesgo de mortalidad infantil tendrán sus hijos/as, como se analiza en el siguiente cuadro. “*Sexualidad, maternidad y crianza de los hijos, según nivel educativo de la mujer*”.



¹⁹ OPS 96 (Organización Panamericana de la Salud)

Sexualidad, procreación y crianza de los hijos según nivel educativo de la mujer					
Indicadores	Sin Educación	Primaria 1º - 3º	Primaria a 4º - 6º	Educación Media	Educación Superior
Edad mediana de las mujeres al momento de su primera relación sexual (Mujeres 20 a 49 años)	16 años	16.5 años	17.4 años	18.9 años	21.5 a 22 años
Edad mediana de las mujeres al momento de su primera unión . Mujeres encuestadas: 20-49 años	16.4 años	16.9 años	17.6 años	19.4 años	22.2 a 23.4 años
Edad mediana al primer nacimiento Mujeres encuestadas : 25 a 49 años	18 años	18.4 años	19.1 años	20.8 años	24.3 años
Mortalidad infantil (probabilidad de morir durante el primer año de vida) según nivel educativo de la madre.	54 x mil	35 x mil	34 x mil	23 x mil	16 x mil

Fuente: Encuesta de Demografía y Salud, ENDESA 2001, INEC / MINSA

Un embarazo puede ocurrir durante toda la vida fértil de una mujer, pero las implicaciones que tiene para una madre o pareja adolescente, no son las mismas que para una pareja adulta.

¿Qué podemos hacer para prevenirlo?

A continuación se presentan algunas ideas sobre acciones a realizar desde la familia, la escuela y la comunidad, para contribuir a prevenir embarazos en la adolescencia.

A LOS PADRES/MADRES Y FAMILIARES DE LOS Y LAS ADOLESCENTES:

- Procurar el clima de confianza y aceptación que requieren los y las adolescentes para sentirse valorados y respetados, haciendo del diálogo el instrumento idóneo para analizar problemas, alternativas y diferencias de opinión que les ayude a tomar decisiones responsables.
- Promover la comunicación sincera y directa con ellos y ellas desde la infancia, incluyendo el abordaje de temas como sexualidad, drogas, o cualquiera otro que sea necesario. Obtener información científica sobre estos temas para poder orientar mejor a los hijos e hijas.
- Demostrarles cariño e interés, igual a cuando eran chiquitos/as, comprendiendo que atraviesan una etapa de muchos cambios y que, por lo tanto, tienen una forma de pensar y actuar que no puede ser como la nuestra, pero que debemos respetar.
- Promover valores éticos y morales desde la familia, educando a los hijos e hijas con el ejemplo, pues éste tiene una influencia mucho más positiva y educativa que un discurso vacío y carente de significado para ellos/as.

AL SISTEMA EDUCATIVO Y A LA ESCUELA:

- Procurar que todas las niñas ingresen a la escuela y permanezcan en ella, por ser el principal factor protector en la prevención del embarazo en la adolescencia.

- Concebir la educación de la sexualidad como un proceso continuo e integral que dura toda la vida e involucra a toda la sociedad. Dimensionar el peso e importancia de los años de estudio en relación a los años de vida de una persona y ver a la escuela como un actor más – y no el único - que ofrece un criterio educativo al estudiante.
- Promover entre muchachos y muchachas una educación no machista, donde a la mujer no se le valore sólo en el papel de madre y esposa, y en donde se considere al hombre como co-responsable en todos los aspectos relacionados con la sexualidad y la procreación.
- Incluir en el currículum educativo información clara y suficiente sobre el proceso de desarrollo, para que los/as estudiantes comprendan y puedan manejar los cambios que les ocurren. Esto supone abordar temas relacionados con el embarazo en la adolescencia, paternidad y maternidad responsable, relaciones sexuales, embarazo, parto y métodos para prevenir el embarazo, tomando en cuenta que muchos y muchas estudiantes ya son adolescentes sexualmente activos.

A LAS Y LOS PROMOTORES Y EDUCADORES:

- Aprovechar cualquier oportunidad o experiencia que se presente para abordar el tema, según la edad de las y los adolescentes, procurando analizar la situación con ellos. Permitirles que expresen sus opiniones para conocerlas y encauzarlas y así puedan ir asumiendo una actitud sana, abierta y responsable en todos los asuntos relacionados con la sexualidad.
- Desarrollar en las y los adolescentes valores y habilidades para resistir presiones, ser asertivos, pensamiento crítico, creativo, tomar decisiones responsables, proponerse metas y planear sus vidas.
- Organizar actividades que supongan investigar y estudiar el tema del embarazo en la adolescencia (foro, mural, debate, otros) para que los y las adolescentes puedan conocerlo, analizarlo, plantear experiencias conocidas y sacar conclusiones y formas de prevenirlo.

A LA COMUNIDAD Y SOCIEDAD EN GENERAL:

- Promover actividades que permitan a los y las adolescentes canalizar sus inquietudes y energía de manera positiva.
- Crear espacios donde puedan discutir sus problemas, aclarar dudas y recibir orientación sobre asuntos relacionados con su desarrollo.
- Ofrecer oportunidades de educación y formación laboral a las y los adolescentes que están fuera de la escuela, para que puedan tener mejores oportunidades de trabajo y un uso provechoso del tiempo libre que les ayude a prevenir riesgos.

Tema:

Riesgo y Protección

TEMA: RIESGO Y PROTECCIÓN

Las pautas de crianza han ido variando a través del tiempo. Hasta hace poco, a los niños y niñas se les pedía estar alejados de las personas adultas, se les limitaba la posibilidad de hacer y disponer por cuenta propia, y se les corregía haciendo uso del castigo físico. Era la costumbre. Se pensaba que los y las adultos/as debían “moldear” las malas tendencias y malos hábitos, y que eso se lograba con una disciplina férrea y el uso de “la faja”, cuando se consideraba necesaria.

Ese tipo de crianza producía en los hijos e hijas sentimientos ambivalentes, como inmenso respeto hacia los padres y madres, pero a la vez miedo a la autoridad paterna o materna, según quien fuese el responsable de imponerla, y también distanciamiento, resentimiento y reducidas oportunidades de comunicación, confianza y convivencia cotidiana entre padres, madres e hijos/as.

Con el avance de las ciencias psicológicas y pedagógicas y en la medida en que fueron avanzando las investigaciones sobre las consecuencias de ese tipo de crianza en el desarrollo de las personas, las cosas empezaron a cambiar, para suerte de los niños y niñas y de sus propios padres y madres. Ahora, muchas personas y familias comprenden que el cariño, la estimulación y el reconocimiento hacia los niños, niñas y adolescentes constituyen la mejor pauta de crianza, y que la imposición y el castigo físico expresan, no solo un abuso de autoridad de alguien con mayor tamaño y poder sobre personas indefensas, sino también una práctica que limita las posibilidades de desarrollo personal de los niños, niñas y adolescentes, por la inseguridad y frustración que causan.

Pero no todos las personas adultas han evolucionado. Todavía podemos encontrar a muchos papás y mamás que le pegan, gritan y educan a sus hijos/as con amenazas desde que están pequeños, con la idea de que se acostumbren a obedecerlos y respetarlos, aunque sea por miedo. Así se va estableciendo en las familias una muralla de incomunicación, e incubando en la niñez miedo, en vez de confianza hacia los padres y las madres, timidez y falta de iniciativa, y un resentimiento reprimido que hace que, a la primera oportunidad, se rebelen y reaccionen contra ellos/as, o empiecen a hacer todo lo que antes no les permitieron hacer, como reacción natural al control autoritario y a la falta de libertad para poder decidir por cuenta propia.

Porque no se les formó en la convicción y responsabilidad interior sobre las cosas que deben o no hacerse, sino en base al miedo y la imposición: no voy a hacer tal cosa porque si lo hago me castigan o me pegan, no voy a hacerlo ahora porque me están viendo, y no porque yo esté convencido o convenida de que no debo hacerlo porque es algo indebido, aunque nadie se de cuenta.

Han ido variando las formas de vida y también las ideas sobre la prevención de conductas perjudiciales, porque el entorno en que crecen los niños, niñas y adolescentes, es ahora diferente. Como hemos reflexionado, los avances de la tecnología y las comunicaciones han roto la barrera que separaba al mundo del adultismo de los niños y niñas, poniendo al alcance de éstos muchas cosas que antes eran del dominio exclusivo de estos. Los programas de televisión, el cable, el cine, los juegos electrónicos, la internet, los videos musicales, las canciones y cantantes de moda, las revistas, y tantos otros medios, presentan una propuesta de entretenimiento que muy a menudo choca con los valores y sentido de vida que queremos promover.

Queremos inculcar la no-violencia, pero pocos muñequitos infantiles se salvan del cliché de agredir y vencer el otro, de usar armas mortales, y hacer apología de la destrucción y la muerte, como prueba de éxito y mérito personal. Queremos educar en la equidad entre hombres y mujeres, pero los juguetes, juegos, anuncios, programas infantiles y juveniles siguen levantando barreras entre los sexos y reforzando los modelos tradicionales del ser hombre y ser mujer: las

muñequitas, trastecitos, estuches de belleza para las mujeres, las armas, útiles deportivos y juegos de inteligencia para los varones.

Por todo lo anterior, no es lógico ni resulta útil pretender que los niños, niñas y adolescentes crezcan y se desarrollen protegidos y alejados de toda influencia que no sea la de su familia o la escuela, porque en su proceso de desarrollo, intervendrán otros factores aparentemente invisibles, pero más reales y consistentes en su accionar, que las mismas familias y escuelas, pues penetran en la vida de los niños, niñas y adolescentes de forma casi imperceptible, pero firme, cotidiana y constante. Es lo que se llama la “educación informal”.

¿Qué hacer entonces ante tanto bombardeo publicitario y tecnológico? ¿Cómo deberíamos proceder para promover el desarrollo integral de los y las adolescentes, en un medio tan hostil? Hemos visto que no es posible ni conveniente pretender encerrarlos en un “nicho de cristal” en donde no puedan recibir influencia externa. La estrategia debe ir en otro sentido.

Debemos pensar y hacer ver a los padres y madres que de lo que se trata es de formar decisión y carácter desde la niñez, y que por eso es importante y necesario que se les acostumbre a tomar pequeñas decisiones, en vez de imponerles lo que deben hacer. Decisiones sencillas como escoger la ropa que quieren ponerse, proponer lo que quisieran hacer, o decidir como van a organizar su horario - hacer la tarea, ver televisión y jugar -, son pequeños eslabones que van construyendo responsabilidad y criterio ante las distintas situaciones de la vida, porque a la hora en que se presenten los problemas, hijos e hijas, niños y niñas, las y los adolescentes van a estar solos/as, y es para esos momentos que debemos prepararlos, para cuando tengan que escoger y decidir por cuenta propia lo que les conviene hacer.

El riesgo como oportunidad

Riesgo: es cuando existe un factor, una situación, una actitud, un comportamiento que con su presencia cuando se da alguna situación puede determinar la aparición de un daño o un resultado desfavorable o indeseado.

Los factores de riesgo pueden ser potenciales o reales, en el primer caso es cuando existe la probabilidad, en el segundo es cuando ya esta presente, potencial: ser adolescente, adquirir una ITS, real, tener relaciones Sexuales Sin protección.

Los factores de riesgo se hacen desaparecer, se anulan, se controlan, se tratan y de esta manera se evita el daño.

Como se plantea en la guía educativa para promotores/ras, el hecho de que vivamos expuestos a riesgos, no significa que éstos sean un obstáculo en nuestra vida: tener riesgos y prepararse a enfrentarlos es una oportunidad de aprendizaje insustituible. Ninguna experiencia educa más ni mejor para la vida que tomar conciencia de que vivimos expuestos a riesgos, y prepararnos a enfrentarlos con firmeza y confianza, para convertirlos en “oportunidades”.

Hemos venido analizando que debemos desarrollar cualidades personales que nos ayuden a protegernos de posibles peligros. Además, existen ambientes protectores con los que podemos contar, aun viviendo en condiciones difíciles y en ambientes sociales adversos. No podemos pensar que vamos a hacer desaparecer los riesgos de nuestra vida, ni dejar que el “miedo” a tenerlos nos haga paralizarnos y encerrarnos en nuestros espacios protectores. Tenemos que aprender a hacerles frente.

FACTORES PROTECTORES EN LA PREVENCIÓN DE PROBLEMAS Y CONDUCTAS DE RIESGO

Existen algunas condiciones que facilitan el desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes como individuos y como grupo, por eso les llamamos FACTORES PROTECTORES. Las instituciones, la familia y la comunidad deben estar conscientes de su importancia, para valorarlos, reforzarlos y conservarlos, reconociendo que sus efectos positivos se manifiestan no sólo durante la adolescencia, sino a lo largo de toda la vida.

Analicemos los más importantes.

1 Fortalecimiento de factores de resiliencia

Qué es la resiliencia

La resiliencia puede definirse como la “capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas.”

Hoy en día sabemos que aunque todas las personas tenemos este potencial, no se nace siendo resiliente. Depende de ciertas características en la interacción del sujeto con otros seres humanos y su entorno. La resiliencia es resultado de una combinación de factores y procesos sociales e intrapsíquicos.



Una primera generación de investigadores, a principios de los setenta, buscó identificar cualidades personales que facilitarían superar la adversidad (como la autoestima y la autonomía). Poco a poco el foco de interés se fue ampliando para incluir también factores externos al individuo (como el nivel socioeconómico, la estructura familiar o la presencia de un adulto cercano).

Los factores de resiliencia se organizaron en tres grupos: los atributos individuales, los rasgos de la familia y las características de los ambientes sociales en que las personas se hayan inmersas.

La segunda generación de investigadores, que comenzó a publicar a mediados de los noventa, se preguntó: “¿Cuáles son los procesos asociados a una adaptación positiva de la persona que ha vivido o vive en condiciones de adversidad? El interés no se limitó a identificar los factores asociados con la posibilidad de superar las adversidades. Incluyó además la comprensión de la interacción de dichos factores, que finalmente posibilitan superar la adversidad.

Características de las personas resilientes

En relación con las características individuales de las niñas y los niños resilientes, la publicación de 1998 de la Organización Panamericana de la Salud (“Manual de Identificación y Promoción de la Resiliencia en Niños y Adolescentes”) menciona varias características en las que coinciden distintos autores, como por ejemplo:

- Control de emociones e impulsos.
- Autonomía.
- Empatía.
- Capacidad de comprensión y análisis de situaciones.

- Cierta grado de competencia cognitiva.
- Capacidad de atención y concentración.
- Buen sentido del humor.
- Sentido de propósito y futuro.

En cuanto a las características de las familias de las personas con mayor capacidad de resiliencia, distintas investigaciones señalan:

- Relación cercana y estable con una figura parental.
- Estilo de crianza: cálido, estructurado, con expectativas altas.
- Ventajas socioeconómicas.
- Red de conexiones familiares de apoyo.

2. Tener oportunidades y metas que alcanzar

Es bien importante que los y las adolescentes tengan un sentido optimista del futuro, que sientan que pueden progresar en la vida si se esfuerzan, que se planteen metas y aspiraciones y luchen por alcanzarlas. La confianza en sí mismos y en lo que les rodea será la mejor base para desarrollar su identidad y sentirse seres valiosos y capaces. Esta dependerá de los éxitos y experiencias que vayan acumulando y de la actitud y valoración que los adultos expresen sobre ellos.

Desde las familias, escuelas y comunidades debemos aunar esfuerzos para que los y las adolescentes cuenten con recursos y oportunidades que les permitan desarrollarse y tener posibilidades de éxito. Muchas de estas cosas no suponen invertir recursos económicos, sino voluntades, por ejemplo: relaciones familiares armoniosas que les sirvan de apoyo para alcanzar sus metas, permanencia en el sistema educativo para que logren superarse, contar con apoyo y consejo para plantearse metas en su vida realista y accesible, entre otras.

2. Vivir en una familia armoniosa

Los y las adolescentes necesitan mucho del apoyo y comprensión de su familia, pero este apoyo debe ofrecerse de manera discreta y oportuna, para no causar rechazo. Debemos recordar que la familia (su casa) es uno de los ambientes donde permanece el y la adolescente por mayor tiempo. Los esfuerzos de los padres por mantener un control estricto sobre ellos (tratar de dominarlos y controlar sus vidas), es una de las principales fuentes de perturbación psicológica para ellos y ellas.

A la inversa, las buenas relaciones familiares pueden ayudar a que la adolescencia se viva sin sobresaltos ni angustias. Si la familia tiene relaciones armoniosas y la persona se siente querida y valorada, la familia ejerce una función protectora en su vida y se convierte en un foco de prevención y desarrollo para ellos.

3. Tener buenos amigos o amigas y compañeros o compañeras

Los amigos, amigas, compañeros y compañeras ocupan un lugar muy importante en la adolescencia. Al tener una identidad poco formada, el o la adolescente forma una identidad de grupo que comparte con sus "pares". La influencia de amigos y compañeros de su edad puede ser muy grande y no siempre buena, y eso lo sabe los y las adolescentes, pero le resulta difícil apartarse de ellos, pues necesita encontrar apoyo en alguna parte. *Entre menos apoyo y comprensión sienta de su familia, más y mayor apoyo buscará en los amigos o amigas.*

Modelos emergentes que no deseamos promover

En la sociedad latinoamericana y también en Nicaragua, han empezado a aparecer algunos tipos de adolescentes que no concuerdan con el concepto idealista que deseamos promover: los que se caracterizan por la violencia y la desesperanza y quieren resolverlo todo por la fuerza y los que se destacan por su superficialidad y solo se interesan en divertirse y “pasarla bien”. Generalmente el primer grupo está ligado a la condición de pobreza y el segundo, a la de riqueza, sumado a otros problemas de la sociedad moderna como la desintegración familiar, el impacto de los medios de comunicación, el alcoholismo, la drogadicción, la pérdida de valores, entre otros. En ambos modelos se observan dos características comunes:

- a) Una conciencia carente de valores personales y comunitarios y
- b) Una corta comprensión del futuro que los hace vivir solo el momento actual.

En alguna medida, estos modelos son producto de lo que con nuestro accionar o indiferencia hemos contribuido a formar o deformar desde las familias, las comunidades, la educación, los medios de comunicación, las condiciones de pobreza o riqueza extrema, la falta de oportunidades, el consumismo, la inequidad, y los miles y miles de mensajes y modelos que los y las adolescentes reciben día a día del medio social en que viven.

Y es que no se enseñan principios, valores y buenos comportamientos con solo enunciarlos y analizarlos. Se aprenden de lo que vemos y vivimos en el día a día, se aprenden en la familia, la escuela, la comunidad, el grupo de amigos y amigas, los medios de comunicación, la sociedad, en fin, a través de todos los mensajes y modelos que transmitimos y que por diversas vías llegan a los y las adolescentes. Los principios, los valores, las actitudes no se aprenden de memoria: es necesario verlos encarnados en las personas que nos rodean, aprobarlos, modelarlos e interiorizarlos.

PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICO-SOCIALES: EL MODELO CHIMALLI (MÉXICO)

En Latinoamérica se han desarrollado modelos completos para la prevención de riesgos en adolescentes, muchos de los cuáles han partido de diagnósticos y propuestas que se han ido validando y mejorando paulatinamente. Tal es el caso del Modelo preventivo de riesgos psico-sociales Chimalli, de México, que cuenta con una versión para aplicarse en las escuelas, y otra de intervención comunitaria (Chimalli comunitario). UNICEF-Nicaragua ha apoyado al Ministerio de la Familia en la adaptación de este modelo mexicano al medio nicaragüense.

En la guía para promotores, hemos retomado algunos aspectos del modelo Chimalli comunitario. Consideramos oportuno sugerir que se desarrolle en aquellos casos en donde se considere necesario hacer un trabajo preventivo profundo, pues es un modelo de intervención muy completo y de menor costo de aplicación que otras estrategias. Creemos importante recomendar que se tome en cuenta ese material y se traten de hacer las coordinaciones necesarias, para lograr hacer una aplicación conjunta MINSA - Ministerio de la Familia del modelo Chimalli, en los territorios en donde convenga.

A continuación presentamos una síntesis del modelo en su versión original (mexicana), con el fin de que podamos retomar y aprovechar todo lo que convenga.

Los autores del Chimalli establecen la diferencia entre un programa (plan que define qué hacer), el modelo (normas y metodología que deben aplicarse) y el material, y definen que un programa puede apoyar a otros modelos, y un mismo modelo a varios programas, por lo que plantean que el modelo Chimalli comunitario puede apoyar a otros programas y éstos al Chimalli. La idea es que un modelo no basta. Las guías de un programa son eso: guías, pero pueden enriquecerse con otros materiales.

El modelo Chimalli se basa en los siguientes EJES DE TRABAJO:

- 1) La RESILIENCIA, que es la capacidad del individuo de reaccionar positivamente ante la presencia de riesgos o estresores. El objetivo es reducir la vulnerabilidad ante el riesgo y lograr que, ante la presencia de un riesgo, las respuestas de la persona sean adecuadas, para que pueda superarlo con éxito. Todo lo que crea resiliencia es preventivo.
- 2) Es un MODELO “ECOLÓGICO” que busca producir resiliencia en las personas y en los ambientes (en todo el entorno).
- 3) Tiene ENFOQUE PRO-ACTIVO, pues propone *actuar en pro de evitar ciertas conductas*, en vez de reaccionar y defenderse ante lo negativo, como proponen los modelos reactivos.
- 4) Tiene FLEXIBILIDAD PARADIGMÁTICA, pues supone apertura hacia otros modelos y experiencias: buscar opciones, alentar, dar energías, tener apertura en modificar.
- 5) Toma muy en cuenta el nivel de desarrollo socio-cultural de la comunidad, y por ello pone su ESFUERZO EN FORTALECER A LAS PERSONAS Y COMUNIDADES, más que en informarlas sobre la atención a sus problemas. Busca la participación activa y organizada de la comunidad para afrontar problemas y resolverlos con recursos propios (prevención comunitaria).

El modelo Chimalli se dirige al desarrollo integral de los y las adolescentes y a crear ambientes protegidos en la comunidad en los que pueda aplicarse el programa, en ciclos de tiempo determinado, que deben desarrollarse en su ambiente cotidiano. El programa se organiza en planes de acción, y el promotor comunitario es la pieza clave del proceso preventivo.

Para el desarrollo de los planes de acción deben considerarse 4 PASOS:

- 1) integrar una red de apoyo comunitario que pueda apoyar el proceso,
- 2) programar el contenido del ciclo de actividades,
- 3) evaluar el resultado,
- 4) divulgar los logros y preparar el nuevo ciclo.

Para arrancar, el modelo propone conformar la RED COMUNITARIA PREVENTIVA, que consiste en un grupo de personas que apoyan el propósito de evitar los riesgos psicosociales en la comunidad. Esta red preventiva colabora con el promotor comunitario en todo el proceso: en el diagnóstico (a ellos se les aplican los cuestionarios), en la formación de redes, en la realización de actividades centradas en el desarrollo de habilidades protectoras, y en mantener la “animación social”, divulgando información y apoyando el proceso.

Una vez formado este grupo, se propone hacer el diagnóstico destinado a saber qué grado de compromiso quiere asumir la comunidad en la prevención de riesgos psico-sociales en los adolescentes, y para ello se aplica el primer cuestionario, llamado “Inventario de disposición al cambio”, que indaga sobre la posibilidad de elaborar el Plan de acción, el grado de información que tiene la comunidad sobre los riesgos psico-sociales, el tipo de acciones que pueden hacerse, el nivel de conocimientos y manejo del tema y los posibles recursos con los que se puede contar para echar a andar el plan.

En una segunda sesión, se le aplica a la red otro cuestionario diagnóstico: el “Inventario de riesgo o protección para la comunidad”, el cual indaga sobre 26 indicadores de riesgo. En este cuestionario, cada una de las preguntas indaga sobre los factores asociados a un indicador que supone un riesgo, y pide que se valoren en base a cuatro categorías: 1) Alto riesgo, 2) Mediano riesgo, 3) Bajo riesgo o 4) Protección, en caso de que el riesgo no exista y se considere a la comunidad protegida del mismo.

Poderse proteger de esos indicadores de riesgo y sus factores asociados, requiere desarrollar y poner en práctica un determinado tipo de HABILIDAD PROTECTORA. Estas habilidades son las que se van a trabajar en las sesiones educativas, sin embargo, eso no será suficiente. Un aspecto clave en este modelo es contar con la participación comunitaria que pueda apoyar las acciones

tendientes a CREAR ESPACIOS COMUNITARIOS EN DONDE LAS PERSONAS, ESPECIALMENTE LOS Y LAS ADOLESCENTES, PUEDAN DIVERTIRSE DE FORMA SANA Y CONSTRUCTIVA.

Tomando como base todos los elementos analizados anteriormente podríamos concluir, que la conducta de riesgo en un o una adolescente es cualquier comportamiento que comprometa los aspectos biopsicosociales del desarrollo del o la adolescente.

A partir de esta conceptualización y utilizando aportes según Jessor, en un marco conceptual de conductas riesgosas de los y las adolescente intentamos realizar un cuadro interpretativo de esta situación que nos ayude analizarla y encontrar la relación que existe entre dichas conductas y sus efectos adversos para el saludable y continuo desarrollo y crecimiento en la adolescencia

Factores de riesgos según las dimensiones del contexto del o la adolescente.

BIOLOGIA Y GENETICA	ENTORNO SOCIAL	ENTORNO PERCIBIDO	PERSONALIDAD	CONDUCTAS
Historia familiar: Núcleo familiar en Crisis, separaciones, divorcios, etc. Antecedentes de alcohol, droga, etc. Violencia familiar. Problemas económicos.	Pobreza. Desigualdad: Falta de oportunidades: de trabajo, de estudios, etc. Falta de credibilidad en la política. Falta de contención institucional.	Medios de comunicación orientados mayoritariamente al consumo. Modelos en los que predomina la importancia de la imagen, juventud, la moda	Poca autoestima. Falta de ideales. Desorientación vocacional.	Comportamientos que les permiten ser aceptados por sus pares. Desidealización de sus padres de la infancia. Rebeldía hacia el mundo adulto.
↓	↓	↓	↓	↓
Cualquiera de estos factores pueden llevar a conductas riesgosas en adolescentes y estilos de vida:				

Relacionados con la salud:	Relacionados con el entorno social:	Relacionados con la escuela:	Relacionados con la familia:
Consumo de drogas. Consumo de alcohol excesivo. Consumo de tabaco excesivo. Alimentación nociva. Vida sedentaria.	Delincuencia. Discriminación. Dificultad para relacionarse con grupos sociales.	Desviación. Bajo rendimiento académico. Discriminación. Problemas para relacionarse con sus pares.	Violencia. Dificultades para relacionarse con miembros de la familia. Falta comprensión de realidad familiar.

Resultados y trastornos biopsicosociales				
Salud:	Papeles	sociales:	Desarrollo personal:	Preparación para la adultez:
Enfermedades y trastornos.	Fracaso	escolar.	Autoimagen distorsionada.	Aptitudes limitadas para el trabajo.
Condiciones físicas deficientes.	Marginación	social.	Depresión y suicidios.	Desempleo.
	Problemas	legales.	Desorientación vocacional.	
	Maternidad	y		
	paternidad			
	prematuras			

SITUACIONES ESPECIALES SOBRE LAS QUE CONVIENE REFLEXIONAR

1) Drogas y adicciones (Tóxicos: desafío que no conoce frontera)

Las investigaciones revelan que una de las maneras que tienen los jóvenes de pasar el rato es juntarse para fumar, tomarse unos tragos o consumir marihuana. Esto lo hacen como una forma de diversión, y no de adicción, pues no perciben el riesgo de hacerlo y la sociedad no les ofrece aprendizajes ni alternativas atractivas de diversión sana.

Tomar licor puede ser una forma de alegrarse en una fiesta y estar más desenvuelto para bailar, pero también una forma de meterse en problemas o terminar con consecuencias desagradables para todos. ¿Por qué unos toman y se alegran y otros se emborrachan? Tal vez el problema radique, más que en la cantidad de licor que se bebe, en los motivos por los que se bebe.

Un hombre que no resolvió asuntos desagradables vividos en su infancia puede que cuando sea adulto sienta un vacío dentro de él, y sin saber como llenarlo, tome alcohol en un falso intento de huir de ese sentimiento.

Un niño/a que crece mirando estas escenas docenas de veces, termina copiando la conducta, aunque haya sufrido por ella. Si además, lindas mujeres de cuerpos perfectos le invitan en grandes carteles a ser “muy hombre”, y el mensaje se repite en afiches, rótulos, spots y por todas partes, la tentación termina haciendo efecto.

En su afán de aparecer como adultos, los adolescentes empiezan experimentando, pero luego fácilmente pasan a depender del trago o la cerveza como medio para desinhibirse, alegrarse y disfrutar. El licor se convierte en el invitado que nunca falta en las reuniones, salidas, fiestas, paseos y actividades.

Es un buen pretexto para reunirse con los amigos, ponerse en onda y no parecer un palmado. Y ante ese afán de retar la vida y la cantidad de licor que se toma, a veces tampoco se capean las muchachas, quienes quieren ponerse a la altura de los varones, porque creen que de esa manera también se divierten. Las cosas se complican cuando se presentan drogas más fuertes, que ahora se consiguen con facilidad. Los más atrevidos mezclan alcohol y droga, y realmente alcanzan un efecto “espectacular”. Por ejemplo, la cocaína, produce estado de excitación y lucidez mental envidiable (¿a quien no le gustaría sentirse así?), el problema es que tienta a volver a sentirlo, una y otra vez, hasta convertirse en una dependencia física terrible.



Por eso, las habilidades que propone el modelo Chimalli para prevenir el problema en forma pro-activa, son: aprender a disfrutar y divertirse sin consumir drogas, hacer meditación activa, buscar la unidad entre nuestros sentimientos, pensamientos y acciones, aprender a controlar la tensión con la respiración, desarrollar el sentido de pertenencia a un grupo, tomar decisiones de protección, protegerse de los daños y ayudar a los compañeros adictos.

2) Conductas anti-sociales y pandillas

Algunos niños, niñas y adolescentes que trabajan consumen inhalantes. Algunos cometen actos que pueden calificarse como delictivos. Los factores asociados a una cultura delictiva y antisocial, están muy relacionados con el ambiente en que se desarrolla la persona. Muchas de estas conductas son una manera (equivocada) de pedir afecto, oportunidades y reconocimiento. En algunas ocasiones se vive en un medio agresivo del cual deben defenderse y lo hacen agrediendo. También están asociadas a carencias económicas. La frustración y la rabia mal canalizada dan pie a estas conductas.

Para evitarlas, el modelo Chimalli propone desarrollar las siguientes habilidades protectoras: el sentido de pertenencia a un grupo (familia, escuela, el club), fortalecer el amor a nosotros mismos y a la gente que nos rodea, tomar conciencia del daño que produce esta forma de respuesta y abrirse a nuevos aprendizajes, nuevas alternativas y nuevas formas de vida (nuevos amigos y amigas, ambientes, formas de comunicarse).

El adolescente que pertenece a una pandilla tiene algunas características no necesariamente negativas. Generalmente es un líder y tiene fuerza. Es importante enseñarle a identificar lo que siente, y a canalizar sus habilidades hacia la participación comunitaria. Lo más importante es protegerlos de la delincuencia usando su esfuerzo a favor de la comunidad.

3) Depresión y suicidio ²⁰

Siendo el paso por la adolescencia una etapa difícil para algunos jóvenes, algunos adolescentes llegan a sentir el deseo de “acabar con su vida”. El suicidio es una manera violenta de eliminarse. Muchos no lo hacen con la intención de matarse, sino como medio de pedir auxilio por algo que los agobia profundamente y no saben como superar. Anunciar o amenazar con suicidarse, también puede ser una manera de pedir auxilio.

En la adolescencia se producen dificultades de comunicación con los adultos, por lo que algunos pueden sentirse incomprendidos, frustrados, inseguros, enfrentados a presiones de violencia o confrontación con los padres, o en amores no correspondidos. En este contexto, cualquier frustración puede ser “la gota que derrama el vaso” y el pretexto repentino o largamente esperado tras meses de depresión y vacío frente a la vida. Los sentimientos de inseguridad y fragilidad propios de la adolescencia pueden predisponer a la depresión y falta de sentido ante la vida, que generalmente preceden al fenómeno del suicidio.

Tienen mayor probabilidad de presentar tendencia suicida aquellos adolescentes que viven en un ambiente familiar de hostilidad, destrozado por la violencia, la inestabilidad emocional, la falta de afecto, el alcoholismo, la indiferencia ante sus necesidades, la incompreensión de los padres o cuando uno de ellos tiene tendencia a la depresión.

La mayor frecuencia de casos de suicidio en los y las adolescentes se produce cuando:

- ❖ ha habido suicidios en la familia,
- ❖ ha sido víctima de abuso sexual,
- ❖ tiene baja autoestima,

²⁰ Adaptado del Manual de consejería “Necesito saber, necesito conocer”, de PROFAMILIA Nicaragua. Autora: Auxiliadora Marengo,

- ❖ tiene dificultad de relacionarse con otras personas y tener amigos o amigas
- ❖ tiene la idea de que nadie le quiere,
- ❖ se descubre tendencia hacia la homosexualidad y piensa que será rechazado por la familia,
- ❖ sufre una decepción amorosa,
- ❖ tiene sentimientos profundos de soledad
- ❖ tiene un estado de depresión profunda.

También puede darse por una situación que viene cargando desde la infancia, por ejemplo, la idea de que su nacimiento no era deseado, o que no le querían.

Existen formas sutiles de demostrar desprecio a la vida, pero igualmente peligrosas. Por ejemplo, beber en exceso hasta destruirse el hígado, drogarse hasta perder la razón, correr a toda velocidad hasta chocar, o involucrarse en situaciones de alta peligrosidad y riesgo, para morir en un accidente. Hay personas que tratan de destruirse psicológicamente viviendo una vida miserable, sin esperanzas, sin alegrías, sin disfrutar con nada, trabajando como robots o mulas de carga para caer exhaustos.

Otra manera de suicidarse es la muerte social, metiéndose a conductas peligrosas y prohibidas por la ley, juntándose con personas agresivas y violentas, cometiendo actos delictivos que los lleven a terminar en una cárcel y permanecer aislados y olvidados.

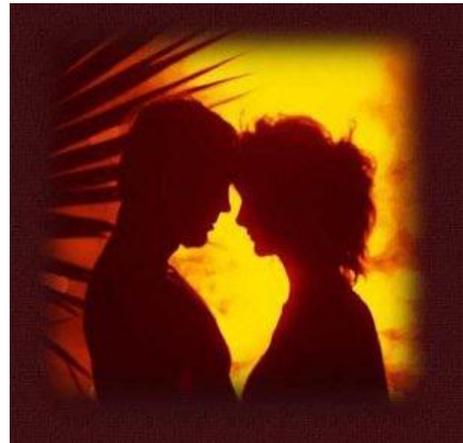
La incidencia de depresión y suicidio puede mejorarse apoyando la integración social de la persona y trabajando por elevar su auto-estima y su sentimiento de valía ante el grupo y la sociedad. En los y las adolescentes puede mejorarse ayudándoles a darle un sentido a su vida, animándoles a alcanzar las cosas que desean y no han podido alcanzar hasta ahora, señalando sus cualidades y resaltando todo aspecto positivo que tengan o hagan, animándoles a integrarse a grupos y organizaciones de jóvenes (los clubes, por ejemplo) y a actividades deportivas y recreativas sanas. La desocupación y la vagancia pueden provocar hastío y una falta de sentido ante la vida.

Si el problema se debe a dificultades con los padres, debemos sugerirles hablar con ellos, exponerles francamente los resentimientos y perdonarse mutuamente. Si el estado depresivo continúa y no mejora, es recomendable alertar a la familia y orientarla sobre medidas de prevención y la necesidad de ser comprensivos, pero no sobre-protectores. También debe sugerirse buscar ayuda profesional para que la persona sea sometida a tratamiento farmacológico que le ayude a salir de la crisis.

4) Sexualidad activa ²¹

Probablemente será en el campo de la sexualidad en donde los y las adolescentes reciban mayores presiones. Si tomamos en cuenta los estereotipos machistas que se viven en nuestro medio, es posible esperar que los varones empiecen a recibir presiones del grupo de amigos y de hombres mayores en relación a la sexualidad, y que presionen sobre las mujeres para lograr “la prueba de amor”. En esos momentos se pondrán a prueba los valores y cualidades que se quiso formar en ellos.

Es conveniente analizar con los y las adolescentes que hay muchas maneras de expresar el amor, no sólo a



²¹ Educación para la vida, Manual de Educación de la Sexualidad, Ministerio de Educación/UNFPA, Nicaragua.

través del sexo. Que *el inicio de la vida sexual debe posponerse hasta la edad en la que uno se encuentre mejor preparado para asumir las consecuencias de un acto de tanta trascendencia*, porque representa un paso de enorme importancia en la vida y porque puede tener consecuencias que se deben considerar.

Analizar con ellos y ellas que una mala elección puede causar desde decepciones amorosas, crisis sentimentales y depresiones, hasta enfermedades mortales y embarazos prematuros, es decir, consecuencias que desvían la vida hacia rumbos que no se quieren. La tarea que nos corresponde realizar con ellos y ellas en relación a estos aspectos es hacerles comprender que, EN CIERTOS MOMENTOS, ESTARÁN TOMANDO DECISIONES QUE PUEDEN AFECTAR EL RESTO DE SUS VIDAS Y TRUNCAR SUS METAS Y PROYECTOS.

ACCIONES QUE PROMUEVEN EL DESARROLLO ADOLESCENTE

1) Desarrollo de cualidades necesarias

Como se ha insistido, es necesario desarrollar en los y las adolescentes, desde su niñez, determinadas cualidades que les permitan ser firmes y tener criterio propio. En la guía para promotores (Tema 3, desarrollo psico-afectivo) se analizan esas cualidades que consideramos esenciales, entre ellas: tenerse auto-estima, ser firmes y actuar por criterio propio (asertividad), tener conciencia de los riesgos y de que somos vulnerables, y desarrollar el sentido de responsabilidad.

2) Aprender a tomar buenas decisiones

La responsabilidad de orientar el desarrollo adolescente exige prepararlos para que puedan hacer frente a los desafíos de la vida, tomando decisiones oportunas y acertadas para cada situación particular. Por eso es importante que sean capaces de resolver los problemas de forma autónoma, tomando en cuenta sus valores, conocimientos, actitudes, convicciones e intereses, así como las consecuencias de sus actos.

Las decisiones que se tomen deben ser coherentes con valores como la equidad, la responsabilidad, la solidaridad, la lealtad, la honestidad y el respeto. Una manera de incorporar la habilidad de tomar decisiones en el trabajo educativo, es que éstas formen parte de la metodología. (Estudio de casos, proponer que hacer ante determinados hechos).

Al momento de tener que tomar una decisión, es conveniente seguir algunos PASOS:

- a) Buscar información sobre el asunto que debemos decidir
- b) Identificar las alternativas de solución.
- c) Valorar las distintas alternativas según:
 - Ventajas y desventajas.
 - Consecuencias inmediatas y mediatas.
 - Probabilidades de éxito.
- d) Tomar la decisión que mejor convenga, argumentándola.
- e) Valorar los resultados de la decisión tomada.

La habilidad de tomar decisiones responsables es uno de los sustentos indispensables para planear nuestra vida. Realmente, *todo proyecto de vida no es más que un complejo proceso de toma de decisiones, sobre metas y aspiraciones que son valiosas para cada persona.*

3) Construir espacios y oportunidades para ellos y ellas

Hay varias formas en que los y las jóvenes pueden y deben canalizar sus energías y sus deseos de mejorar el mundo, formas que bien pueden comenzar con sus propias personas. La educación física es una, la práctica de algún deporte: los juegos en equipo que permiten no sólo

mejorar la condición física, sino integrarse con los demás y compartir el esfuerzo por alcanzar una meta común.

El desarrollo del espíritu es otro: a través de la lectura los y las jóvenes pueden descubrir vidas, ideas, mundos insospechados, experiencias que, si bien no suplen las que cada quien habrá de vivir en carne propia, sí amplían la visión, sí sensibilizan para entender mejor la vida y a uno mismo y, a veces, hasta llegan a formarnos recuerdos verdaderamente intensos, sumamente formativos.

Fomentar círculos de lectura, de discusión, grupos de teatro, conjuntos musicales; compartir con los y las jóvenes el gusto por las distintas manifestaciones artísticas, el aprecio por la naturaleza, el cuidado del cuerpo; recomendarles que cuiden su salud, sus hábitos de higiene, que revisen su dieta y no sólo por motivos nutricionales, sino hasta estéticos, son distintas maneras a través de las cuales podemos encauzar ese ímpetu de renovación que caracteriza a la juventud.

Y, muy particularmente, podemos contribuir a que los y las jóvenes desarrollen su participación social, que ayuden a otras personas más necesitadas y a que mejoren las condiciones de vida de su comunidad. Podemos favorecer la integración de brigadas de jóvenes que emprendan campañas de limpieza, de pintura, de educación, de alfabetización. El trabajo en equipo consolida los ideales de la juventud y los compromete con su comunidad: ellos y ellas pueden y deben ser un factor de cambio.

4) Animarlos a pensar en el futuro y empezar a soñar su proyecto de vida

Es importante que los adolescentes tengan aspiraciones, sueños e ideales que les hagan proponerse pequeñas metas sucesivas que los lleven a tener y desarrollar un *proyecto de vida*. Las metas se irán estableciendo y alcanzando poco a poco, pero pueden convertirse en la gran motivación que guíe y dé sentido a los esfuerzos, estudios y sacrificios que los y las adolescentes hagan por alcanzarlas.



Las metas de vida se llevarán a cabo según las posibilidades que los/as adolescentes posean, según lo que el medio les ofrezca, según el esfuerzo que realicen y según el apoyo que reciban de otras personas. Lo importante es que puedan descubrirlas y se den a la tarea de analizar y valorar las diferentes opciones que pueden hacer realidad.

En el tema 6, de la Guía para promotores y promotoras, se explica con detalle como puede irse estructurando el Proyecto de vida.

Tema:

Participación Adolescente

TEMA: PARTICIPACIÓN ADOLESCENTE

¿Qué entendemos por participación?

- ❖ Es la “capacidad real y efectiva de un individuo o un grupo de tomar decisiones en asuntos que directa o indirectamente afectan su vida y sus actividades en la sociedad”.²²
- ❖ Es la “intervención de personas o grupos en la discusión y toma de decisiones, compartiendo para ello trabajos específicos, lo que implica asumir parte del poder o ejercicio del mismo”.²³
- ❖ La **participación adolescente** puede definirse como el hecho de que los y las adolescentes participen e influyeran procesos, decisiones y actividades que les afectan. La participación es un derecho y un fin en sí mismo. No es asunto de caridad o buena voluntad. Es un derecho, no una obligación, por lo que debe ser voluntaria y no forzada.



La educación como factor de desarrollo y participación individual y social.

En este siglo, vivimos una época que ha avanzado mucho en la extensión de la libertad y la democracia y junto con ella el reconocimiento de los derechos humanos a nivel mundial, pero estos cambios no se ven reflejados en los procesos de enseñanza aprendizaje.

La educación es un factor decisivo para la socialización de adolescentes y jóvenes en la transmisión de los valores relacionados con la ciudadanía, la democracia, la solidaridad y la tolerancia. Constituye también un elemento vital para facilitar la participación activa de todos los ciudadanos/as en la sociedad y para la integración en el interior de cada país de los excluidos de los beneficios del desarrollo. La educación conduce a la creatividad individual y mejora la participación en la vida social, económica, cultural y política de la sociedad.

La sociedad del conocimiento, como es definida actualmente, se caracteriza por el papel que juegan la ciencia y la tecnología en el desarrollo socioeconómico. Un país que desee ser verdaderamente independiente debe garantizar a todos sus ciudadanos/as la oportunidad de adquirir conocimientos sobre la ciencia y la tecnología, debe fomentar la capacidad de dar a ambas un uso apropiado y de desarrollarlas para satisfacer necesidades colectivas.

En numerosos países la exclusión social esta determinada por la falta de conocimiento o dificultades para acceder a códigos de la modernidad, necesarios para su integración, tanto en la sociedad productiva, como en la participación de la vida pública. La educación debe transmitir los códigos culturales básicos de la modernidad.

Otro aspecto decisivo para contribuir al desarrollo humano es el logro de actitudes favorables como la responsabilidad, la autoestima, el respeto hacia los demás, la curiosidad, la inclinación

²² Gyarmati, 1987.

²³ Gento, 1994.

al trabajo en equipo y el liderazgo, actitudes decisivas para un cambio de mentalidad y para una inclinación favorable hacia el desarrollo.

Por último, habría que señalar que la educación, además de su valor económico, constituye un derecho social, por lo que no se deben olvidar las dificultades y los logros que ha supuesto su universalización y consagración como tal derecho. En la actualidad debe responder a nuevas exigencias y a retos renovados, ya que no basta con asegurar un cierto nivel de educación a todos los ciudadanos, ni su consideración como un proceso que termina a cierta edad. Hoy los poderes públicos deben potenciar una educación que dure toda la vida, ya que ninguna nación puede aspirar a la competitividad sin aprovechar el potencial del recurso más valioso: su capital humano.

Relaciones entre adolescentes y personas adultas

El reconocimiento de los derechos de niños, niñas y jóvenes abre las oportunidades de participación y cuestiona las formas de relación que anteriormente se daban entre los niños, niñas, adolescentes y adultos. Estos cambios han logrado vencer el conflicto generacional que se producía por la lucha de los jóvenes por el poder adulto y han provocado, en cierta medida, una “crisis de los adultos”, porque se sienten responsables de ser una imagen clara para el joven; pero temen no mantener la autoridad ni el respeto, si comparten las dudas y confusiones por las que atraviesan.

Por su parte, los y las adolescentes deslegitiman toda intervención adulta que no esté basada en una comunicación clara y sincera que permita la apertura, y esto empieza a generar nuevas formas de relación entre los y las adolescentes con las personas adultas. Así como el enfoque de género dejó al descubierto el sexismo, un enfoque moderno de la adolescencia ha dejado al descubierto los problemas que se presentan actualmente en las relaciones intergeneracionales y que se expresan en el adulto centrismo, el adultismo y los bloqueos generacionales²⁴.

1) El adulto-centrismo

Concibe a las personas adultas como centro y establece relaciones desiguales y tensionantes entre adolescentes y los y las adultos, que se sustentan en la idea de que estas personas **son el modelo acabado al que se aspira** para el cumplimiento de las tareas sociales y la productividad. Esta perspectiva hizo crisis como producto de los cambios socioeconómicos y políticos de fin de siglo.

2) El adultismo

Se expresa en las interacciones entre personas adultas y adolescentes y se observa que en los primeros se mantienen posturas rígidas e inefectivas en su relación con la gente adolescente y joven. *Los cambios acelerados de este período dejan a los adultos/as desprovistos de referentes suficientes en su propia vida para orientar y enfrentar lo que están viviendo los y las adolescentes es, pero siguen manteniendo posiciones rígidas que ya no responden ni son adecuadas a las expectativas adolescentes.*

3) Bloqueos generacionales

El adulto-centrismo y el adultismo producen discriminación y bloqueos generacionales, producto de la dificultad que tienen ambos grupos de escucharse y prestarse atención mutua, y cuando la

²⁴ Krauskopf, 1998

comunicación se bloquea, aparecen posiciones y realidades diferentes que dificultan el entendimiento, generando tensiones, frustraciones y conflictos.

Por esta razón, *la participación adolescente no es sólo un avance democrático, sino una necesidad. Sin la participación activa de los y las adolescentes en las metas de vida y bienestar, no será posible el desarrollo humano de calidad ni el desarrollo efectivo de nuestras sociedades.*

4) El diálogo intergeneracional

Para que pueda darse una interacción positiva entre personas adultas y adolescentes, se requiere del diálogo intergeneracional y del reconocimiento mutuo. Ya no se trata de una generación adulta preparada y una generación adolescente que no tiene derechos ni conocimientos y a la que hay que preparar, sino de **dos generaciones que requieren preparación permanente.**

La vida moderna nos hace enfrentar dificultades en cualquier momento, por lo que no es raro encontrar personas de 40 ó 50 años con problemas de incertidumbre laboral, o dilemas que antes solo vivían los adolescentes.

No existe meta ni proyecto de vida que tenga características de éxito predeterminadas, pues en cualquier momento la incertidumbre puede sorprendernos. Los y las adolescentes están sintiendo lo que es el presente y presintiendo cómo se proyectará al futuro. El mundo adultista puede aportar toda su riqueza si se conecta con ellos y ellas con apertura y respeto.

Participación adolescente en espacios creados por las personas adultas.

Algunos estudios sobre participación comunitaria de adolescentes realizados en América Latina, revelan que a los y las adolescentes no les gusta participar en actividades y espacios propuestos por las instituciones adultas, pues han sido diseñados según criterio y necesidades de ellas, dejando muy poco espacio a la iniciativa y protagonismo adolescente.

Resulta interesante conocer con mayor detalle algunas opiniones reveladas por los adolescentes en estos estudios:

- ❖ Sobre LAS INSTITUCIONES, opinan que son poco flexibles a modos, canales y estilos de trabajo adecuados a adolescentes.
- ❖ Sobre LOS CENTROS EDUCATIVOS, opinan que sólo están abiertos a los asuntos académicos (plan de estudios), pero cerrados a cualquier otra iniciativa que planteen los y las adolescentes.
- ❖ Sobre LAS ORGANIZACIONES ESTUDIANTILES, opinan que no son genuinas y que son instrumentalizadas por los políticos,
- ❖ Sobre la posibilidad de acceder a LOCALES PÚBLICOS, opinan que las alcaldías son demasiado celosas y reacias a prestarlos por miedo a que los jóvenes los dañen.
- ❖ También opinan que LAS PERSONAS ADULTAS le dicen al adolescente: “participen”, pero que no hacen lo que pregonan, pues no están integrados a grupos sociales y son individualistas.

Por todo lo anterior y muchos otros criterios expresados, las formas organizativas comunitarias, tal y como están funcionando actualmente, no son atractivas al adolescente. Los y las adolescentes sí participan, pero en espacios y modelos propios, concebidos y dirigidos por ellos.

En conclusión: tenemos el reto de crear espacios que sean del modo que ellos pueden y quieren tenerlos, para que verdaderamente les den cabida. Espacios que den mayor libertad de

expresión y participación a los y las adolescentes y una mejor comprensión de sus necesidades.

Niveles de participación

Como analizamos en el primer capítulo, Roger Hart reconoce dos dimensiones de la participación juvenil: la PARTICIPACIÓN APARENTE y la PARTICIPACIÓN EFECTIVA:

En la participación aparente, hay presencia adolescente, pero no hay participación, pues es adulto-céntrica (centrada en las personas adultas), y en ella se diferencian tres niveles:

- 1) La manipulación,
- 2) la decoración (participación decorativa) y
- 3) La participación simbólica.

Siguiendo en sentido ascendente, comienza la participación efectiva o protagónica, a partir de los siguientes niveles:

- 4) Los niños, niñas y adolescentes son asignados a actividades, pero sólo son requeridos e informados (“van a ir a participar en esto y aquello...”);
- 5) Los niños, niñas y adolescentes son consultados e informados;
- 6) La participación es iniciada por los niños, niñas y adolescentes, pero dirigida por los adultos
- 7) La participación es iniciada por los niños, niñas y adolescentes y las decisiones son compartidas con los adultos.

Guardando mucha coincidencia con la escala anterior, algunos autores²⁵ definen las siguientes etapas en el proceso de empoderamiento y autonomía adolescente (leer de abajo hacia arriba):

Proceso de empoderamiento y autonomía adolescente

4. El EMPODERAMIENTO de los y las adolescentes y la comunidad inicia cuando toman decisiones y son consultados para establecer, priorizar y definir objetivos.



3. Hay participación y puede empezar el COMPROMISO cuando la participación adolescente y comunitaria brinda información y retroalimentación para mejorar los objetivos y resultados.



2. La PARTICIPACIÓN puede comenzar si las y los adolescentes son consultados y se les pide

²⁵ Rodríguez-García y Macinko, (1994), citado por Dina Krauskopf.

retroalimentación, pero pueden o no influir sobre las decisiones.



1. La participación de las y los adolescentes y comunidad no se da cuando solo son informados por grupos externos que fijan los objetivos y metas para los programas juveniles.

La plenitud de esta tríada (PARTICIPACIÓN – COMPROMISO - EMPODERAMIENTO) se produce cuando los y las adolescentes inician la acción y, junto con los y las líderes/sas locales, fijan los objetivos, priorizan, planifican, evalúan y son responsables de los resultados.

Métodos y técnicas para desarrollar la participación adolescente

Las siguientes sugerencias pueden servir de base para promover el desarrollo de la participación adolescente.

¿Qué dice las y los adolescentes?

A continuación se presenta un listado de sugerencias que un grupo de adolescentes de varios países propuso sobre las cosas que pueden hacer los adultos para favorecer la participación adolescente:

Como pueden las personas adultas apoyar la participación adolescente:

- 1) Estar deseosos y abiertos a las cosas nuevas
- 2) Hacer sentir a los y las adolescentes que sus opiniones e ideas realmente cuentan.
- 3) Hacerles sentir a gusto
- 4) Hacerles el aprendizaje divertido
- 5) Proponerles ideas y metas que puedan interesarles
- 6) Escucharles todo lo que tengan que decir sobre un tema
- 7) Explicarles por qué quieren y es importante que se involucren.

¿Qué dicen las personas adultas?

También varios expertos en participación adolescente, proponen algunos aspectos importantes a considerar para lograr la participación efectiva de los y las adolescentes.

¿Cómo podemos promover la PARTICIPACIÓN EFECTIVA de los y las adolescentes?

1. Dejándoles que participen desde la niñez. Uno no aprende a ser participativo de la noche a la mañana. Las condiciones de apertura para participar que brinde la familia y la escuela son requisitos claves para poder desarrollar esta destreza. Si a las niñas y niños desde pequeños se les escucha, se les pregunta su criterio, se les pide y respeta su opinión y sus ideas son tomadas en cuenta, se están poniendo las bases adecuadas para que siempre se comporten como personas participativas, comprometidas y democráticas.

2. Asegurándonos que todos los y las adolescentes tengan acceso a la participación. Igual a como hacemos con las personas adultas, trabajemos porque se elimine la exclusión de personas y grupos. Las brechas sociales que se presentan en nuestra sociedad hacen que existan adolescentes sin oportunidades y para los cuáles les ha sido más difícil la vida y el desarrollo. A algunos les será difícil expresar sus ideas, o tener destrezas para desarrollar una actividad determinada, pero seguramente tendrán otras cualidades que los demás no tienen. Debemos trabajar con los y las adolescentes en la necesidad de aceptarnos todos con respeto, haciendo ver que el hecho de que seamos diferentes enriquece nuestra convivencia.

¿Cómo podemos promover la PARTICIPACIÓN EFECTIVA de los y las adolescentes?

3. Construyendo en los y las adolescentes capacidades para que puedan tener una participación efectiva. Los y las adolescentes no pueden tener una participación efectiva si no han desarrollado las destrezas que se requieren, lo cual es esencial. La participación no se aprende con una charla, debe ejercitarse. Prepararlos para participar supone darles la oportunidad de dialogar, de deliberar y cuestionar lo que se hace, poder escuchar, reflexionar, analizar, preguntar y cuestionar a los adultos. Supone aprender a participar, participando, reflexionando, opinando, aportando, negociando.

4. Desarrollando en las personas adultas la capacidad de escuchar y comprender a los y las adolescentes. No basta con que adolescentes tengan voz. La otra parte de la balanza está al lado de los y las adultos/as, lo que supone tener la capacidad y el deseo de escucharles, comprenderles, y sopesar la importancia de sus palabras. Es necesario que haya oídos con esa capacidad para que puedan canalizar sus energías de forma constructiva.

5. Asegurándonos de que los y las adolescentes dispongan de información suficiente sobre los asuntos que les interesan o en los cuáles pueden involucrarse. Desarrollemos en ellos y ellas el hábito de informarse y documentarse siempre que quieran emprender un nuevo proyecto o una nueva faceta de su vida. A veces no solo bastará con tener información sobre algo, pues se hará necesario desarrollar determinadas habilidades y destrezas que van a requerirse.

6. Creyendo en los y las adolescentes y permitiéndolos ser responsables. A veces los y las adolescentes se frustran ante los comentarios que les hacen los adultos, y es que no reflexionamos en su enorme sensibilidad y como les afecta nuestra indiferencia, o nuestras palabras de censura o negación de hacer algo que desean hacer con mucho entusiasmo. Los y los adolescentes, al igual que los adultos, necesitan sentirse apreciados, reconocidos y valorados. La mejor manera en que podemos ayudarlos en su desarrollo será apoyando sus iniciativas y brindándoles nuestra confianza.

7. Dejándolos que tomen riesgos razonables. Probar hacer nuevas cosas, empezar nuevas relaciones, inventar un proyecto, en fin, cualquier actividad que desempeñamos, aún cuando ya tengamos el hábito de hacerla cotidianamente, implica un riesgo. La vida está llena de oportunidades y de riesgos que debemos ir aprendiendo a tomar. Los riesgos encierran enormes oportunidades de aprendizaje. No podemos vivir con el temor del riesgo y quedarnos sentados como única forma de que nada nos pase. Los y las adolescentes deben saber que los riesgos existen y que deben tener cuidado y procurar evitarlos, pero deben ir tomando sus propias decisiones. No podemos concebir que la mejor crianza sea tenerles como en “un nicho”, bien guardaditos, para que nada les pase, porque eso no es prepararlos para la vida.

¿Cómo podemos promover la PARTICIPACIÓN EFECTIVA de los adolescentes?

8. Dándoles tiempo para participar. Promovemos que los y las adolescentes participen cuando les dejamos el tiempo necesario para que puedan hacerlo. Pero a veces los adultos vivimos en una sola carrera y presión de tiempo y no dejamos que los niños, niñas y adolescentes se inmiscuyan porque nos atrasan, pensamos, y con ello les matamos toda iniciativa de participación. En nuestra relación con los y las jóvenes debemos tomar conciencia de que al compartir actividades y tiempo con ellos estamos invirtiendo en su formación y en construir relaciones armoniosas entre y adultos y niños, niñas y jóvenes en la familia, entre amigos, en la comunidad y en la sociedad.

9. Dándoles espacios para participar. A veces ni nos percatamos de la forma tan cotidiana en que excluimos a los niños, niñas y adolescentes de la oportunidad de participar. Y sin embargo, ¡es tan sencillo dejarlos que participen! Los niños, niñas y adolescentes deberían ser tomados en cuenta en todas las pequeñas decisiones que tomamos en familia: las compras, la comida, la ropa, como debe arreglarse algo, donde salir a pasear, etc. para que luego puedan involucrarse en decisiones más grandes sobre el presupuesto familiar y los gastos de la casa, reglas o acuerdos que deben tomarse, etc.

10. Conectando las actividades de participación que les ofrecemos con sus intereses. A veces los y las adolescentes se aburren en los espacios de participación que se les ofrecen porque no tienen nada que ver con sus intereses. Aún las actividades más atractivas, aparentemente, pueden “caerse” si no parten de su iniciativa, o no se les involucra desde el inicio para que propongan desde el programa hasta los detalles. En este tipo de actividades a veces se sigue teniendo un comportamiento adultista que utiliza a los adolescentes por mero efecto “decorativo”.

Espacios de participación ²⁶

La participación es un derecho y una estrategia que facilita el cumplimiento de los demás derechos. Participar es opinar e influir en todos los espacios en que interactuamos. Los y las adolescentes pueden y deben participar en todos los entornos en que se desarrolla su vida: en la familia, el grupo de amigos y amigas, el colegio, los medios de comunicación y en la comunidad.

La familia. La contribución de los niños, niñas y adolescentes a la vida familiar debería ser vista como algo normal. Los y las adolescentes deben esperar y solicitar ser siempre escuchados en su familia. Se puede participar en la vida familiar de muchas maneras: ayudando en las tareas del hogar, opinando sobre los temas familiares, planteando inquietudes e intereses o incluso tomando decisiones en los problemas familiares. Participar y formar parte de la vida familiar es una de las mejores experiencias que podemos tener para ejercer nuestros derechos y practicar la democracia.

El grupo de amigos y amigas. En la adolescencia se empieza a ampliar nuestro horizonte de relaciones y, además del mundo privado de la familia, se empieza a construir uno más amplio, el de los amigos y amigas. Los amigos y amigas son una elección propia: nos eligen y les elegimos, por lo que nos une un fuerte vínculo de camaradería y confianza mutua. El grupo de amigos y amigas nos ayuda a crecer y desarrollarnos, pues nos permite compartir e intercambiar ideas sobre aspectos importantes de nuestra vida diaria. Participar en un grupo de amigos en la adolescencia ayuda a socializar y a crecer en liderazgo, contraste de ideas,

²⁶ Adaptado del tema 6 de la Guía de promotores, "Participación en la adolescencia"

firmeza de criterio, y a dar y tomar nuestras propias decisiones para la resolución de los problemas.

La escuela. La socialización con otras personas distintas a la familia alcanza su expresión máxima en la escuela, pues en ella nos relacionamos con una gran cantidad de gente de edades e intereses similares a los nuestros. La escuela le proporciona al adolescente distintos niveles de crecimiento personal, pues en ella tiene muchos amigos y amigas y se relaciona con distintos profesores. Es un lugar donde puede expresarse y poner en marcha la participación.

La escuela le facilita un abanico amplio de oportunidades de participación, desde actividades deportivas, competencias con otros colegios, agrupaciones musicales o de baile, formar parte de la banda musical o del consejo escolar, ser delegados de la clase o responsables de alguna actividad extra-escolar, hasta inventar nuevas posibilidades, como organizarse como jóvenes ambientalistas o en un grupo de teatro, poesía o literatura. A veces el centro donde estudiamos no ofrece muchas posibilidades, pero pueden promoverse, organizando alternativas de participación relacionadas con la creación (el arte), el ocio (el descanso) y la diversión (el entretenimiento). Para poder llevar a cabo cualquiera de estas actividades se necesita tener interés e iniciativa.

Los medios de comunicación. Hoy en día los medios de comunicación forman parte esencial de la vida cotidiana. La televisión, la radio, los periódicos y la Internet están a veces más a mano que los parientes que viven largo. Estamos interconectados con el mundo y en un momentito conocemos de las buenas o malas noticias que ocurren al otro lado del planeta. Pero los medios de comunicación no siempre ejercen una influencia positiva. Muchas veces presentan a la adolescencia como una etapa de conflictos, y a los adolescentes, como conflictivos. A veces les achacan delitos y problemas que realizan con mayor incidencia los adultos, porque están prejuiciados y encasillados con ese estereotipo negativo, y nadie los censura.

¿Qué mejor espacio de participación, que el de los medios de comunicación? Tanto los medios existentes como otros que pueden organizarse. Se pueden organizar espacios propios de comunicación en donde los y las adolescentes puedan divulgar lo que hacen y puedan presentar sus ideas y sugerencias sobre los problemas que les interesan. También pueden participar en las radios comunitarias o en otros espacios de comunicación de la localidad. Los medios tienen una oferta amplia de programas en donde se puede participar, desde programas de ocio y diversión, hasta de información seria, revistas y programas de opinión.

Se puede intentar participar en los medios para ir cambiando esa imagen distorsionada que se vende de la adolescencia y demostrar que los y las adolescentes son personas preocupadas por los problemas, con buenas ideas y con interés de participar en el desarrollo de sus comunidades.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

Advocates for youth, Organización Panamericana de la Salud (OPS) y Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) (1995). *Guía para abogar por la salud integral de los/las adolescentes*. Washington D.C., USA: Advocates for young.

Asociación pro-bienestar de la familia – República Dominicana (1998). *Hablemos: Manual de Educación Sexual para adolescentes y multiplicadores*. Santo Domingo, República Dominicana: PROFAMILIA / IPPF.

Asociación Médico – Yucatán, Desarrollo Sexual en la Adolescencia- México 2005.

Bendaña G.; Palacios, M.; Lacayo, M. A.; (2003). *Educación para la vida. Manual de Educación de la Sexualidad*. Managua, Nicaragua: MECD / UNFPA.

Benhabib Seyla/ Cornel Drucilla, Perspectiva o Enfoque de Género,

Campos Guadamuz, A.; Salas, J.M. (2002). *El placer de la vida. Sexualidad infantil y adolescente: su pedagogía a cargo de personas adultas*. San José, Costa Rica: Instituto WEM / UNFPA.

Castellanos, B.- Equipo de Apoyo Técnico del UNPFA para América Latina y el Caribe (2005). *Educación y culturas del aprendizaje: ¿Constructivismo versus Asociacionismo?* Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA)

Comisión de promoción y defensa de los derechos del niño y la niña y UNICEF (1999). *Código de la niñez y la adolescencia*. Managua, Nicaragua.

Corona, E.; Ortiz, G. (2003) *¡Hablemos de Educación y salud sexual! Manual para profesionales de la educación*. México: Amssac Asociación / UNFPA.

Cuadra Amador Brenda María, Consultora en Educación. Reforzamiento de Habilidades para la Vida/Instrumentos para evaluación de unidades temáticas, Programa VIH y Sida. UNICEF

Díaz, D.; Martínez, L.; Cumsille, P.; *Participación comunitaria en adolescentes: Desafíos para la promoción de salud*. (2002). Trabajo presentado en el II Congreso chileno de promoción de la salud y publicado en la Revista de Psicología de la Universidad de Chile.

EDEX 200-2010, Habilidades para la Vida.

Espinoza José Ramón/Dr. Estrategias para el Desarrollo Integral de Adolescente.

Fernández, M.; Lacayo, M.A.; Tenorio, L. (2004) *Educación integral en sexualidad, Taller Introductorio*. Managua, Nicaragua: Movimiento de Educación Popular Integral y Promoción social Fé y Alegría / UNFPA.

Fernández, M.; Welsh, P. (2003). *Alternativas. Queremos y podemos tener una vida mejor cuidando nuestras relaciones*. Managua, Nicaragua: Asociación de Municipios de Nicaragua, (AMUNIC) / UNFPA.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (1997). *Convención sobre los derechos del niño y la niña*. Managua, Nicaragua.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) *Informe de Revisión de Medio Término al Programa 2002-2006 UNICEF-Nicaragua*, Segundo borrador. Managua, Nicaragua.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (2004). *Manual Adolescencia y participación ciudadana*. Managua, Nicaragua: UNICEF / Radio Nederland Training Centre, RNTC

Krauskopf, D. (1999) *Dimensiones críticas en la participación social de las juventudes*. San José, Costa Rica: UNFPA.

Krauskopf, D. (2001). *Social participation and development in adolescence*. San José, Costa Rica: United Nations Population Fund (UNFPA).

Lacayo, M.A.; Silva, A.C.; Tenorio, L. (2005). *En busca del desarrollo juvenil: guía para promotores juveniles*. Managua, Nicaragua: Secretaría de la Juventud (SEJUVE) / Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA),

Llanes, J.; Castro, M.E.; Margain, M. (2001). *Protección de la comunidad ante adicciones y violencia. Chimalli: modelo preventivo de riesgos psicosociales*. México: Instituto de Educación Preventiva y Atención de Riesgos, A. C. (INEPAR) /Editorial Pax.

Marenco, A. (2000). *Necesito saber, necesito conocer. Manual de Consejería para promotores juveniles*. Managua, Nicaragua: Asociación pro-bienestar de la familia nicaragüense. (PROFAMILIA) /IPPF.

Ministerio de Salud (2000). *Bases programáticas. Programa de Atención Integral a la Adolescencia*. Managua, Nicaragua: MINSa, OPS/OMS/ASDI.

Ministerio de Salud (2000). *De Adolescentes para Adolescentes, Módulos 1 y 2*. Managua, Nicaragua: MINSa, OPS/OMS, ASDI.

Ministerio de Salud, *Guía para la Organización y Funcionamiento de los Clubes de Adolescentes*, Iniciativa Clubes de Adolescentes Amigos. Managua, Nicaragua: MINSa.

Ministerio de Salud (2000). *Manual de Consejería para adolescentes*. Managua, Nicaragua: MINSa, Proyecto Salud Reproductiva para Adolescentes, Hospital Berta Calderón / FNUAP.

Ministerio de Salud (2002). *Manual de procedimiento para la atención integral a las y los adolescentes*. Managua, Nicaragua: MINSa, GTZ, OPS, UNFPA.

Muñoz, M. (1996). *Aprendamos a hablar de sexualidad. Cartillas para adolescentes sobre sexualidad responsable*. Venezuela: Asociación Venezolana para una Educación Sexual Alternativa (AVESA) / Fondo de Población de las Naciones Unidas (FNUAP).

Organización Panamericana de la Salud (OPS), Representación NICARAGUA (2000). *Diagnóstico de situación de la adolescencia en Nicaragua*. Managua, Nicaragua: MINSa, OPS/OMS, ASDI, Pro Salute Novi Mundo.

Organización Panamericana de la Salud, Riesgos y Opciones, Cuaderno Técnico N°12, 2000.

Pallais, Ch. (2005). *La perspectiva educativa en la promoción de la salud y el desarrollo humano en los adolescentes. El socio-constructivismo*. Trabajo presentado en el Primer Taller Inter-agencial para personal de salud: Jóvenes, Oportunidades y cambios. UNFPA.

Pick, S.; Givaudan, M. (1996). *Estoy cambiando. Lo que pienso y lo que siento*. México, Instituto Mexicano de Investigación de Familia y Población, A.C.

Pick S.; Vargas-Trujillo, E. (1992). *Yo, adolescente. Respuestas claras a mis grandes dudas*. México, Instituto Mexicano de Investigación de Familia y Población, A.C.

Pineda, G. (2001). *Enfoque multi-sectorial en el trabajo con adolescentes*. Managua, Nicaragua: Asociación de municipios de Nicaragua (AMUNIC) / Fondo de Población de Naciones Unidas (UNFPA)

Rajani (2001) *Participation Rights of adolescents, a strategic approach*. Working paper series. New York, UNICEF.

de salud. Managua, Nicaragua: Movimiento Comunal Nicaragüense (MCN) / UNFPA.

Pineda, G. (2001), *Construyendo el país que queremos: adolescentes y participación ciudadana*. Managua, Nicaragua: Asociación de municipios de Nicaragua (AMUNIC)/ FNUAP.

Romero, R.E. (2001). *Protagonismo adolescente y juvenil*. Managua, Nicaragua: Asociación de municipios de Nicaragua (AMUNIC) / UNFPA.

Sánchez, J.; Benítez, G.; (2001). *Manual de promoción comunitaria, Instrumento de trabajo para promotoras y promotores*.

Sánchez Jacqueline, Castillo Ivonne ; Un millón de jóvenes: Opciones para la Vida, AMUNIC/FNUAP, Managua-Nicaragua 2000.

Secretaría de Educación Pública, México (2000). *Sexualidad infantil y juvenil. Nociones introductorias para maestras y maestros de Educación Básica*. México: SEP.

Solano, G.; Pick, S.; Pick, S. (1999). *Déjame responderte*. México, Instituto Mexicano de Investigación de Familia y Población, A. C.

Tenorio, L. (2000). *Saber para crecer, Manual sobre educación de la sexualidad para promotores juveniles*. Managua, Nicaragua: Asociación pro-bienestar de la familia nicaragüense - PROFAMILIA / IPPF.

Tenorio, L.; Silva, A.C.; Castillo, Ivonne. (2003). *Preparándome para el futuro. Manual de Capacitación para Promotores Adolescentes*. Managua: Marie Stopes International / DFID / UNFPA.

Un enfoque hacia el desarrollo integral del adolescente – Buenos Aires- Año 5- Julio 2000.

Universidad Nacional del El Salvador, Es así que la OMS define las "habilidades para la vida, Monografía Habilidades para la Vida. San Salvador.