



TALLER DE EDUCACIÓN SEXUAL: “ME QUIERO BIEN- ELÍJO BIEN”

(Prevención del embarazo en adolescentes)



¿QUÉ ES LO QUE SIEMPRE ME DICEN?

Frecuentemente las personas creemos que la sexualidad en nuestra vida se manifiesta únicamente a través del deseo de tener relaciones sexuales, dejando de un lado el amplio mundo de emociones y autodescubrimiento personal que esta encierra, es por esto que muchas veces solo escuchamos de nuestros profesores o padres la misma “cháchara de siempre” “LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS”, los cuales resultan ser totalmente útiles y más aún previenen embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual; y si sabemos cómo utilizarlos.

Aun así, todos hemos escuchado de un amigo, amiga, un pariente o incluso lo hemos vivenciado nosotros mismos que muchas veces aun haciendo uso de los métodos se han producido embarazos no deseados, situaciones para los cuales no estamos listos ni como madres ni como padres, ya que para ello necesitamos madurez tanto física como mental.

Es así que para elegir bien la forma en la que vivo mi sexualidad, primero debo quererme bien a mí mismo (a) y conocerme mejor.



¿COMO ELEGIR BIEN?



1. AUTOESTIMA.



¿QUE RELACIÓN
TIENE LA
AUTOESTIMA CON
MI SEXUALIDAD?

Santaella (2017) en sus trabajos acerca de sexualidad en jóvenes y adolescentes resalta la autoestima como uno de los múltiples factores que influyen de manera significativa en el desarrollo de una sexualidad responsable, madura y consciente.

¿QUE SUCEDE CUANDO TENGO BUENA AUTOESTIMA?

Cuando los jóvenes tienen una buena autoestima, es decir buena percepción de sí mismos, no solo de su imagen física sino seguridad con su personalidad, reconocimiento de sus capacidades, saben quiénes son y sobre todo actúan coherentes a sus valores éticos asumen su sexualidad con un entendimiento amplio y esto no solo quiere decir que saben usar métodos anticonceptivos, sino que son asertivos a la hora de elegir los siguientes factores: pareja, momento en su vida en el que quieren iniciar una vida sexual, respeto por sí mismo y por el otro, lo cual hace que las decisiones que se tomen sean menos riesgosas y llenas de responsabilidad



PERO... ¿QUÉ PASA CUANDO MI AUTOESTIMA NO ES TAN BUENA?



¿QUÉ SUCEDE CUANDO NO TENGO BUENA AUTOESTIMA?

Santaella (2017) explica que cuando los jóvenes no poseen buena autoestima suelen tener conductas de riesgo en su sexualidad que pueden tener como consecuencias físicas: embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual, así mismo existen consecuencias psicológicas como: sentimientos de culpa, ansiedad, vergüenza constante con los padres, impulsividad y entre otros.

Usualmente algunos jóvenes ni siquiera están buscando tener relaciones sexuales, en realidad nos explica Santaella que muchas veces los jóvenes buscan afecto (abrazo, cariño cuidado y atención), esta búsqueda se incrementa cuando los jóvenes carecen de amor propio (autoestima) lo cual hace que muchas veces terminen accediendo a las relaciones sexuales, ya que significan esto como cariño y afecto lo cual hace que al final ni siquiera ellos mismos estén completamente satisfechos y seguros de las decisiones tomadas.



Existen diversas consecuencias que surgen cuando tomamos malas decisiones respecto a nuestra sexualidad, estas consecuencias no solo llegan a afectar un aspecto de nuestra vida sino que repercuten en todo nuestro diario vivir. Kauffman (1993) nos muestra como los seres humanos vivimos constantemente de “sistemas” estos sistemas prácticamente hacen referencia a las áreas en las que nos desenvolvemos, como lo son : social, emocional y



familiar, según el autor tener un buen equilibrio en estas áreas hace que la persona pueda tener y alcanzar en su vida la “entropía” es decir que a pesar del desorden o caos que podamos encontrar en el día a día sabremos cómo mantenernos estables con nosotros mismos y el mundo que nos rodea.

Ahora bien, es necesario reflexionar acerca de cómo nuestra sexualidad influye en nuestros sistemas, si tomamos decisiones responsables ninguno de nuestros sistemas se verá afectados, por el contrario, cuando somos impulsivos y no medimos consecuencias podemos estar generando estancamiento en las dinámicas que me rodean. A continuación, veremos como un embarazo no deseado podría tener repercusiones en estos sistemas.

SOCIAL: Es importante reconocer el cambio de roles que enfrentan los padres adolescentes en el entorno social, porque comienza el miedo a la discriminación social, a no saber cómo se desempeñarán en su nuevo papel de padres en el que se considera, en muchas culturas, que el varón debe sostener la manutención de la “familia” (aunque en general, cada vez más mujeres son las que se constituyen como cabezas de hogar), además de no poder evadir una responsabilidad que atemoriza y que los puede colocar como posibles desertores en su que hacer académico.

De igual forma las prioridades de aquellos adolescentes que se enfrentan a ser madres o padres cambian radical y abruptamente por ejemplo el tiempo con los amigos ya no será el mismo, las actividades de esparcimiento quedaran bastante reducidas al igual que sus prácticas deportivas lo cual puede generar bastante malestar emocional.



FAMILIAR: No siempre resulta sencillo para los padres de familia aceptar fácilmente que sus hijos e hijas adolescentes se convertirán en padres y madres, a nivel familiar un embarazo en esta etapa representa dificultades en las relaciones padres e hijos, ya que en la mayoría de los casos los adolescentes dependen económicamente de sus padres, lo cual implica que los “abuelos” en algunos casos terminen haciéndose cargo del nuevo integrante de la familia, por ende las dinámicas de esta cambian notoriamente, como por ejemplo el incremento de tiempo laboral de algunos de los integrantes de la familia o la toma de un nuevo rol en nuestro hogar.

EMOCIONAL: Esta resulta ser una de las áreas más complicadas ya que muchas veces no se le presta la misma importancia que a la económica o familiar, resulta que el embarazo adolescente no solo va a implicar un conflicto emocional en la joven o en el joven, también se desarrollarán cambios emocionales en nuestras redes de apoyo (personas que siempre están para nosotros), por ello es frecuente que muchas veces los adolescentes que serán padres y madres experimenten sensaciones de abandono e incomprensión por parte de sus allegados, esto hace más difícil el proceso emocional personal.

Así mismo, resulta importante resaltar la falta de preparación personal y emocional que tienen los adolescentes para asumir el rol de padres y madres, según Erikson (2000) en la etapa de la adolescencia se inicia con la construcción de la identidad personal de los seres humanos, lo cual hace que exista inestabilidad emocional frecuente, cambio de ideologías y valores de manera repentina, hecho que resulta riesgoso a la hora de asumir un rol de este tipo.

SALUD: Las adolescentes que se embarazan entre los 10 y 15 años son quienes se encuentran más expuestas a desarrollar problemas de salud física y mental, así lo refiere investigaciones realizadas por Martínez (2018), de la Facultad de Medicina de la UNAM.

A esas edades, la pelvis aún no es apta para soportar el peso de un feto, el desarrollo de la vagina y el cuello uterino es insuficiente, lo que puede afectar la formación del bebé, además las madres adolescentes pueden presentar preeclampsia o hipertensión arterial, acompañada



de convulsiones y estados de coma (eclampsia), anemia, infecciones en las vías urinarias o de transmisión sexual, e incluso, parto prematuro o aborto.

Mientras que el bebé podría tener bajo peso, nacer de manera prematura, con un tamaño inferior para la edad gestacional y otras complicaciones como lentitud en el desarrollo cognitivo. La investigación también muestra un claro impacto en la salud mental de los jóvenes, el 90% de los adolescentes abandona la escuela por la maternidad, indicó la maestra En la Niño Calixto, académica del Programa de Sexualidad Humana de la Facultad de Psicología de la UNAM. Las adolescentes embarazadas pueden ser víctimas de estigmatización social a nivel familiar, escolar, laboral e incluso religioso, y sufrir desaprobación, rechazo o violencia de género que pueden hacerlas propensas a experimentar sentimientos de soledad, vergüenza, culpa, baja autoestima y depresión.

**¿COMO EVITAR ESTAS
CONSECUENCIAS? : TOMANDO
BUENAS DECISIONES.**

TIPS PARA TOMAR BUENAS DECISIONES RESPECTO A MI SEXUALIDAD:

- No me dejo presionar por mis compañeros para iniciar una vida sexual.
- Comprendo que mi sexualidad va más allá de las relaciones sexuales, abarcando mi personalidad, mi emoción y mi espíritu.
- Resuelvo mis dudas con mis padres, una persona adulta y responsable, mis maestros o el servicio de orientación y consejería.
- Controlo mis impulsos corporales y emocionales, pensando en las consecuencias de ser irresponsable.
- Respeto siempre y bajo toda circunstancia el consentimiento de mi compañera o compañero.
- Respeto siempre y bajo toda circunstancia mi cuerpo y el del otro.



Reflexión final:

Al final del día nos damos cuenta de que muchas veces deseamos con muchas ansias las nuevas experiencias, sentir, descubrir, ver y nos dejamos llevar por nuestros impulsos por corazonadas momentáneas lo cual no siempre está mal pues ahora más que nunca el mundo necesita que actuemos con el corazón, dando la mano a otros y relacionándonos para el otro, lo que si resulta riesgoso muchas veces es no pensar con ese corazón, el no medir hasta donde pueden llegar mis acciones, nos cegamos por momentos de placer para después sufrir por algo que hubiésemos podido evitar, no tienes que correr y no tienes que probarle nada a nadie.

No eres más hombre si ya te acostaste con una chica, tampoco eres una mojitata si no te has acostado con ningún chico, vamos a nuestro propio ritmo un ritmo que volveremos seguro y sano si pensamos con el corazón y sentimos con nuestra cabeza. Al final del día no hay nada como irse a dormir con la conciencia tranquila sabiendo que estamos construyendo la mejor versión de nosotros mismos.

Pregúntate a ti mismo: ¿cómo estoy viviendo y construyendo mi sexualidad?

Glosario:

Sexualidad: hace referencia a la integración de nuestro esquema corporal, mental y afectivo y la forma en la que lo vivenciamos

Autoestima: La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.

Método anticonceptivo: Método anticonceptivo o método contraceptivo es aquel que impide o reduce significativamente las posibilidades de una fecundación o un embarazo en las relaciones sexuales. Los métodos anticonceptivos contribuyen decisivamente en la toma de decisiones sobre el control de la natalidad (número de hijos que se desean o no tener), la



Autoconocimiento: es el entendimiento completo de todo lo que abarca nuestro interior (físico, espiritual, emocional y psicológico).

Referencias.

Santaella, J.(2017).JanisSantaelladetoxemocional. <https://www.janissantaella.com/>.

Cataño. D, (2008) . Autoestima y sexualidad en jóvenes. Revista Scielo. (10) (16). Tomado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-81462008000100005

Kauffman (1993). The origins of order. *Oxford university press*. Madison Avenue, New York, New York. Vol.: (1) pp: 0016.

Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (2000). *El ciclo vital completado* (pp. 66-71). Barcelona: Paidós.

Martínez, N. G. M., Espinosa, M. L. I., Landgrave, G. C., & Ruiz, E. J. C. (2018). La sexualidad en adolescentes desde la teoría de las representaciones sociales. *Psicología y salud*, 28(1), 15-24.