

# Guía de trabajo # 4

**Asignatura:** Orientación para la vida

**Unidad 1:** Conociendo la sexualidad humana

**Contenidos:** - La sexualidad responsable

- Reproducción responsable

- Riesgos del embarazo precoz

**Sección:** Segundo Año de Bach. General "A"

**Docente:** Maritza Roxana Mirón Mancía

**Correo electrónico:** [maritzamiron63@gmail.com](mailto:maritzamiron63@gmail.com)

**Teléfono:** 7617-6135

## La sexualidad responsable

### La sexualidad en la adolescencia

La sexualidad es un proceso de desarrollo inherente al ser humano; todos y todas nacemos con un sexo y aprendemos a comportarnos según lo establecido en la sociedad. Asimismo, forma parte de la personalidad del individuo y constituye el modo de expresar su afectividad y una manera de comunicación con los demás.

A través de la socialización y la internalización de normas sociales, las personas van formando su manera de pensar. La cultura representa un factor importante en las decisiones de los y las jóvenes porque, algunas veces, pueden tener poca o errónea información acerca de la sexualidad, que los pueda llevar a su primera relación sexual a temprana y, aunque estén preparados físicamente, pueden no estarlo de manera psicológica para lidiar con las consecuencias y las responsabilidades que genera.

### Implicaciones de la sexualidad en el desarrollo

La sexualidad no está referida únicamente a la expresión física producto de la atracción sexual, como comúnmente tiende a pensarse, más bien, al ser parte del desarrollo de toda persona, esta se encuentra vinculada a diversas áreas en la vida, además de desarrollarse de manera distinta según la edad y el sexo.

Algunas de sus implicaciones son:

- **Sociales:** las maneras de comportarse socialmente aprendidas se determinan de acuerdo con el sexo: hombre o mujer. Estas van ligadas a las expectativas sociales y a la asimilación de roles de género.

- **Afectivas:** la expresión de la sexualidad también ocurre desde los sentimientos y las emociones, tanto en la manera en que se interiorizan como en la que se exteriorizan según sea hombre o mujer.

- **Biológicas:** los rasgos anatómicos y funcionales que distinguen el organismo del hombre y la mujer, durante la pubertad, presentan un cambio más marcado y preparan al organismo para la reproducción.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los determinantes biológicos de la adolescencia son prácticamente universales, en cambio, la duración y las características propias de este período pueden variar a lo largo del tiempo entre unas culturas y otras, dependiendo de los contextos socioeconómicos.

- **Cognitivas:** concepción de sí mismo, está matizado por la pertenencia a determinado sexo. Se refiere a las capacidades que se potencian durante la pubertad, ya en el ámbito académico, en el deportivo o en otras actividades.

### **Importancia de la madurez**

Hombres y mujeres en distintas etapas de su vida pasan por diferentes situaciones, unas más difíciles que otras. De acuerdo con la manera como las afrontan, así se conforman estrategias de solución de problemas y, además, se adquiere dos manifestaciones de madurez para responder al entorno.

### **Madurez emocional**

Se forma de distinta manera en cada persona y no es proporcional a la edad, más bien tiene que ver con la crianza o modelaje que tuvo la persona durante su niñez, el desarrollo del pensamiento y la asertividad en los conflictos cotidianos.

## **Madurez biológica**

Referida al desarrollo fisiológico y corporal que ocurre, con mayor predominancia en la adolescencia para dar paso a la reproductividad y al ejercicio de la sexualidad; sin embargo, no significa que las y los adolescentes estén listos para ejercer relaciones sexuales.

Los y las adolescentes deben reconocer que es indispensable desarrollar una madurez emocional adecuada que les permita tomar decisiones pertinentes con base en las posibles consecuencias que puede tener el inicio temprano de la sexualidad.

## **Riesgos de la práctica sexual durante la adolescencia**

Los y las adolescentes suelen experimentar situaciones y emociones nuevas; sin embargo, existen riesgos si no se cuenta con suficiente información y orientación sobre la sexualidad. Por ello, deben estar informados sobre lo que significa una sexualidad sana, postergando las relaciones sexuales y reproductivas mientras no tengan la madurez adecuada para regularla de acuerdo con sus proyectos personales.

Para tener una sexualidad sana, las y los adolescentes deben reflexionar sobre los siguientes riesgos:

- **Biológico:** adquisición de enfermedades o infecciones de transmisión sexual como el VIH-sida; además, poco conocimiento de las medidas higiénicas. Asimismo, puede presentarse un embarazo no deseado, que se considera de alto riesgo antes de los 18 años.
- **Cognitivo:** los y las adolescentes no han desarrollado todas las capacidades cognitivas concernientes al juicio y a las normas sociales, por lo que difícilmente visualizan las consecuencias de la práctica sexual precoz.
- **Social:** existe poca atención en lo que se refiere a la salud y la educación sexual en adolescentes.
- **Afectivo:** ante un embarazo no deseado, la pareja enfrenta conflictos al no haber planeado juntos metas; por lo tanto, no se visualizan a futuro expectativas comunes y pueden dañarse los vínculos afectivos ante los nuevos cambios.

## **Reproducción responsable**

Las y los jóvenes deben estar informados acerca de la salud sexual como parte del cuidado de la salud personal y la social. Una cultura preventiva conduce a tomar decisiones oportunas y a poner en práctica medidas para evitar situaciones no deseadas en relación con la sexualidad.

Un nuevo paradigma asumido desde el enfoque médico es que se debe prevenir y no solamente atender cuando se han desarrollado los daños y consecuencias a la salud, estableciendo que la salud no es la ausencia de la enfermedad, más bien es el estado de bienestar y desarrollo integral de cada persona. Para una cultura de prevención se debe tomar en cuenta:

**Informarse de fuentes** confiables que permitan comprender la sexualidad y que, además, proporcionen medidas de cuidado personal. Cuando existan dudas, es importante consultar con padres, docentes o fuentes médicas. Es necesario informarse acerca de:

- Las infecciones y enfermedades de transmisión sexual y los riesgos en la salud.
- Los métodos de planificación familiar como medida de prevención de embarazos.
- Las consecuencias del embarazo precoz tanto en la mujer como en el feto.

**Tener en cuenta los riesgos sociales, afectivos, biológicos y cognitivos.** Es una manera responsable de tomar conciencia y precaución ante las acciones. Saber valorar qué acciones pueden ser perjudiciales y tomar medidas asertivas forma parte del desarrollo, de la madurez emocional y el crecimiento personal.

**Identificar el momento apropiado** para que una pareja inicie la actividad sexual. Significa tener en consideración medidas y condiciones que permitan afrontar de forma adecuada las consecuencias que pueden devenir de la práctica misma. Algunas de estas son: la madurez emocional y física, la situación económica estable y el consentimiento de ambas partes.

### **Riesgos del embarazo precoz**

Los y las adolescentes deben considerar diferentes factores que resultan indispensables para una relación sexual y tomar decisiones informadas respecto a los riesgos. Asimismo, deben considerar que el no tener la suficiente madurez emocional y física resulta de mucho riesgo.

Uno de los riesgos más frecuentes es el **embarazo precoz** y no planificado, tanto en mujeres como en hombres; si bien es la mujer la que pasa por un cambio de funciones y de estado anatómico, también esta condición genera riesgos y compromisos para el hombre, quien debe asumir su paternidad y la responsabilidad de la crianza, cuidado y atención de su hijo o hija.

Es importante considerar las **responsabilidades** y los **riesgos** que trae consigo la práctica de las relaciones sexuales a temprana edad y, con ello, algunas de sus consecuencias, como un embarazo precoz.

### **Riesgos y consecuencias de un embarazo adolescente**

- Aumento de los índices de mortalidad materna e infantil, por los riesgos que supone un embarazo y un parto en esta edad.
- Abandono de proyectos y metas académicas y personales.
- Adopción de responsabilidades anticipadas, como la adquisición de un empleo y destinar el salario a necesidades familiares.
- Restricción de la recreación propia de la etapa adolescente al haber adquirido responsabilidades de persona adulta.

### **La abstinencia sexual**

**La abstinencia sexual** resulta ser el método más efectivo ante la prevención de infecciones y enfermedades de transmisión sexual, la mortalidad infantil y materna, y el embarazo precoz y no planificado. Las personas que practican la abstinencia sexual pueden determinar el momento más adecuado para formar una familia, considerando que tiene una pareja estable con quien puede construir planes a futuro.

Practicar la abstinencia sexual requiere de **autonomía** en la toma de decisiones y dejar de lado la presión grupal, que muchas veces es ejercida durante la adolescencia para probar conductas nuevas, pero de alto riesgo.

La abstinencia sexual significa el establecimiento de metas que permite **tomar decisiones** más asertivas y acordes a lo que se requiere alcanzar, como la culminación de los estudios académicos, el estudio de una profesión y la formación de una familia a la edad adecuada con la suficiente madurez para criar a los hijos e hijas. Disfrutar de actividades y pasatiempos acordes a la etapa de la adolescencia es muy importante porque permite el desarrollo de diversas habilidades para la vida. Saber esperar el mejor momento para el inicio de la actividad sexual es la mejor decisión.

### **Maternidad y paternidad responsable**

La maternidad y la paternidad responsable se fundamentan en una decisión que lleva a su base un compromiso en la relación de pareja y en su vida sexual; además, llega de forma voluntaria, planeada, y en el mejor momento de la vida de una pareja. Con estas condiciones, la conformación de la familia se vuelve más estable y perdura en el tiempo y la calidad.

Los riesgos que corre una hija o hijo gestado en la adolescencia podrían devenir en:

- Mayor probabilidad de darse complicaciones durante el parto.
- El bebé puede nacer prematuramente y con complicaciones.

- Mayor riesgo de sufrir negligencia en sus cuidados, desnutrición y poca atención en su desarrollo físico y emocional.

Tener un hijo o hija en la etapa adolescente se traduce en una deserción escolar, mayor número de hijos o hijas, desempleo, fracaso en la relación de pareja e ingresos inferiores de por vida. Los y las adolescentes deben responsabilizarse sobre las decisiones de su cuerpo y anteponer su bienestar y crecimiento personal considerando que cubrir las necesidades de otro ser humano es una tarea compleja que requiere de mucho esfuerzo, estabilidad económica y madurez de pareja.

La responsabilidad de la maternidad y la paternidad radica en el consentimiento compartido de una pareja en formar una familia, ya que se han desarrollado en diferentes áreas y son capaces de cubrir las necesidades de sus hijos e hijas.

### **Proyecto de vida individual y compartido**

**El proyecto de vida** está referido a las metas que cada quien nos proponemos. Las expectativas de vida que anhelamos y las ideas que esperamos consolidar en el futuro por medio del cumplimiento de objetivos a corto y largo plazo.

Cada persona es responsable de planearse un proyecto de vida en el que se sienta conforme y satisfecho con quien es. Los y las adolescentes tienen muchas ilusiones y se imaginan lo que pueden llegar a ser en el futuro y, con ello, es necesario que tengan autonomía para poder sostener sus ideales y metas.

Se hace referencia a un proyecto de vida compartido cuando una pareja ha establecido alcanzar determinadas metas, lo cual no significa ceder a todo el proyecto de vida de uno de los miembros de la pareja, más bien se trata de consolidar una comunicación asertiva por medio de la cual ambas personas decidan lo mejor para ellas mismas. Una de estas decisiones la constituye la procreación, para lo cual ambas personas deben estar de acuerdo y tener conciencia del cambio en sus vidas luego de este suceso, pero que no deja de formar parte de su proyecto de vida.

### **Actividad**

**Indicación:** Conteste las siguientes preguntas. Luego enviar la actividad por WhatsApp o correo electrónico.

- ¿Qué es la sexualidad?
- ¿Cuáles son las áreas vinculadas a la sexualidad?
- ¿De qué depende la madurez emocional en la adolescencia?

- ¿A qué se refiere la madurez biológica?
- ¿Qué medidas pueden adoptar los adolescentes para ejercer su sexualidad de forma sana y responsable?
- ¿A qué conduce una cultura preventiva?
- ¿Cuál es el momento más apropiado para la maternidad y paternidad?
- ¿Cuál es el riesgo más frecuente tanto en mujeres como en hombres, cuando no tienen la suficiente madurez emocional y física?
- ¿Cuáles son las consecuencias de un embarazo adolescente?
- ¿En qué se fundamentan la maternidad y la paternidad responsables?