

La educación afectiva-sexual para adolescentes

El viaje hacia una sexualidad sana



Recursos

Clemente Franco-Justo
Encarnación Soriano-Ayala
Antonio José González-Jiménez

La educación afectiva-sexual para adolescentes

El viaje hacia una sexualidad sana

ILUSTRACIONES
Rocío Martínez-Oña

Octaedro 

Colección Recursos, n.º 159

La educación afectiva-sexual para adolescentes: el viaje hacia una sexualidad sana

Primera edición: mayo de 2017

© Clemente Franco-Justo, Encarnación Soriano-Ayala, Antonio José González-Jiménez

© de las ilustraciones: Rocío Martínez-Oña

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.
C. Bailén, 5 – 08010 Barcelona
Tel.: 93 246 40 02
octaedro@octaedro.com
www.octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-9921-940-0

Depósito legal: B. 13939-2017

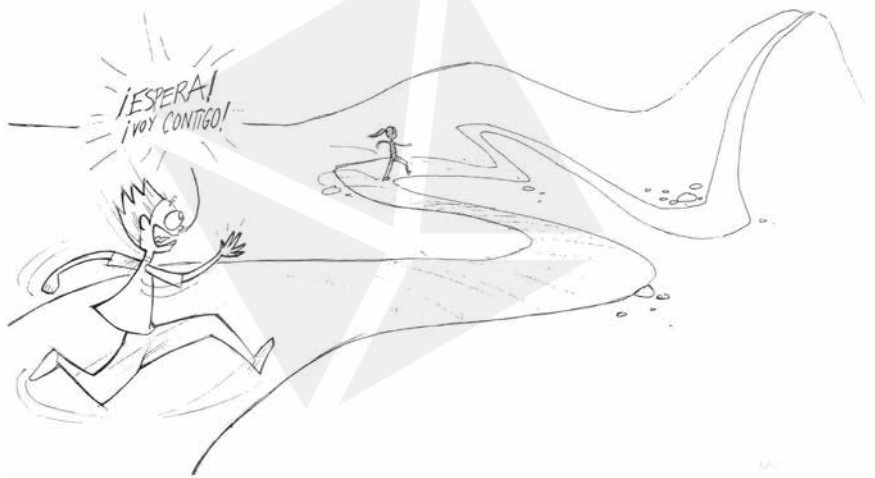
Diseño y producción: Editorial Octaedro

Fotografía cubierta: 123RF

Impresión: Ulzama

Impreso en España - *Printed in Spain*

*El amor es un viaje.
Cada cual forja su camino, pero es grato acompañarnos.*



Índice

Introducción.....	11
PROGRAMA I. Conociéndome a mí mismo	
y a las personas que nos rodean.....	21
1ª Sesión Presentación.....	22
Recurso: Preguntas anónimas.....	22
2ª Sesión. Creando conciencia de grupo.....	23
Recurso: Fotografía del grupo.....	23
3ª Sesión. Profundizando en quiénes somos.....	23
Recurso: Acepto mi cuerpo.....	23
4ª Sesión. Potenciando la autoestima.....	24
Recurso: Mi descripción personal.....	25
5ª Sesión. Relajando el centro emocional.....	26
Recurso: Danza energética.....	27
6ª Sesión. Desarrollando nuestras cualidades.....	28
Recurso: Dibuja un rostro.....	28
PROGRAMA II. Expreso mis sentimientos y escucho	
a los demás.....	31
1ª Sesión. Del núcleo primario al núcleo secundario.....	32
2ª Sesión. Sentir al otro.....	33
Recurso: Estableciendo contacto.....	33
3ª Sesión. ¿Qué es para mí el amor?.....	34
Recurso: El amor total.....	34
4ª Sesión. La sinceridad es la base de las relaciones.....	36
Recurso: El anuncio.....	36
5ª Sesión. ¿Adónde nos llevan las mentiras en las relaciones?.....	38
Recurso: Las semillas de habichuela y El atolladero de la mentira.....	38

6ª Sesión. Aprendiendo a confiar y descansar los sentimientos, emociones y pensamientos en el otro.	
Dando a los demás y recibiendo de los demás	41
Recurso: Yo confío	41
PROGRAMA III: Expresando mis emociones y afectos	
a los demás	43
1ª Sesión. Dar y recibir sensaciones	44
Recurso: El masaje creativo	44
2ª Sesión. El apego al cuerpo	45
3ª Sesión. Cómo iniciar y mantener conversaciones	46
4ª Sesión. Los diferentes métodos anticonceptivos.	
Ventajas e inconvenientes	48
Recurso: Las cajas anticonceptivas	48
5ª Sesión. La importancia de aprender a decir «no» y no caer en manipulaciones y chantajes	50
Recurso: El disco rayado	50
6ª Sesión. Desarrollar la capacidad sensitiva y perceptiva ...	52
Recurso: Los sentidos	52
PROGRAMA IV. Respetando a mi pareja	53
1ª Sesión. Confianza	54
Recurso: El lazarillo	55
2ª Sesión. Dar y recibir desde la acción y los sentimientos ..	56
Recurso: No mires atrás	57
3ª Sesión. La conducta asertiva	57
4ª Sesión. Trabajo de despersonalización	59
Recurso: Él y ella	59
5ª Sesión. El tacto	60
Recurso: Tócame	62
6ª Sesión. Construyendo nuestro futuro a partir de nuestro presente	63
Recurso: Carta a una futura pareja	63
Evaluación	65
Bibliografía	67

Introducción

Desde pequeños se nos prepara para aprender contenidos académicos que nos faciliten la incorporación a la vida profesional y a tener un bagaje cultural apropiado, pero lo más probable es que no nos preparen para otras facetas de la vida. Nos referimos a las relaciones afectivas entre las personas. Concretamente, no nos preparan para saber cómo debemos comportarnos para construir relaciones de parejas sanas y saludables, donde las personas sepan escuchar a la otra persona y solucionar los problemas empleando el diálogo, y no formas de violencia.

En este proceso de aprendizaje influyen, lógicamente, los grupos de iguales y los medios de comunicación –que nos dictan, de forma subjetiva, pautas de comportamiento en las relaciones de pareja–, así como la familia. Constituyen los agentes más importantes de socialización del adolescente. Además, por todo ello es necesaria la enseñanza de disciplinas como la *Educación afectiva-sexual* desde edades tempranas en los centros educativos y con la colaboración de las familias.

Esta disciplina potencia la formación integral del alumno, ya que se abordan los conocimientos de la sexualidad desde una perspectiva psicosocial y biológica; lo cual favorece la coordinación de las capacidades sexuales con las otras facultades del adolescente, como pueden ser la interrelación óptima con los demás, la mejora de la espontaneidad, el aprendizaje de la comunicación basada en el respeto, el aumento de la autoestima, el desarrollo de las competencias emocionales y el control de las emociones. Facultades que el alumnado debe aprender para prevenir la violencia de género como el abuso sexual a menores.

Como es sabido, la emoción es una alteración súbita, inmediata e intuitiva, que representa una respuesta de naturaleza casi incontrolada de nuestro organismo ante vivencias, recuerdos o ideas, y que nos conduce a actuar en función de lo que estamos sintiendo. Una vez sentida la emoción, esta deja paso a un estado de ánimo al que denominamos

sentimiento, que se prolonga en el tiempo con una duración mayor que la propia emoción que lo desencadena.

A raíz del estudio e interés que en la última década ha suscitado el desarrollo psicológico y afectivo-sexual, hoy en día sabemos que un correcto desarrollo emocional supone ser consciente de los propios sentimientos, estar en contacto con ellos y ser capaz de proyectarlos en los demás, de involucrarse con otras personas de forma adecuada y de relacionarse con los otros positivamente.



Supone poseer una capacidad de empatizar, de simpatizar, de identificarse, de establecer unos vínculos y unos sentimientos satisfactorios. La conciencia de los propios sentimientos y los de los demás, así como una correcta expresión de los mismos ayudan a una más clara individualidad, a la propia aceptación, a una seguridad y autoestima correctas. Por eso los adolescentes deben expresar y experimentar los sentimientos de forma completa y consciente, pues, de lo contrario, se exponen a ser vulnerables a la presión de sus iguales y a las influencias negativas de estos.

Como todos sabemos, los adolescentes se ven sometidos a grandes cambios tanto en la esfera social como personal. Los iguales se convierten en una influencia tan fuerte que muchos adolescentes no pueden soportar la presión que el grupo ejerce sobre ellos si no cuentan con una estructura afectiva fuerte, estable, bien fundamentada y asentada. De hecho, los adolescentes suelen ser emocionalmente vulnerables, pues la influencia de los cambios hormonales les desestabiliza a nivel emocional, de modo que dotan a las emociones sentidas una importancia inusual hasta ese momento. En algunas ocasiones, esta vulnerabilidad puede ser negativa para los jóvenes adolescentes, como una autoestima y autoconcepto bajo, la no aceptación de su cuerpo (que les conduce a unos serios trastornos de alimentación... y en el peor de los casos, al suicidio), etc. Por otro lado, en la adolescencia, las relaciones sociales adquieren también una importancia vital, con lo que manejarlas adecuadamente se convierte, a veces, en un objetivo casi inalcanzable. En esta etapa buscan la popularidad, los amigos con liderazgo y más populares, las primeras relaciones sentimentales, el descubrimiento de la sexualidad... En definitiva, van poniendo en juego y validando las normas y conductas que han aprendido en su niñez con las que les transmiten sus grupos de iguales y demás agentes de socialización.

Otro aspecto esencial que ejerce presión en este proceso de socialización son las tecnologías de la información y los medios de comunicación. Actualmente, es inusual encontrar a un adolescente que no pertenezca a una red social como Facebook, Google+, Instagram, Twitter o Snapchat, principales redes que utilizan los jóvenes españoles para comunicarse entre ellos (Romero y Díez, 2013). En el caso de Twitter, la manejan para seguir las noticias y eventos de personajes famosos relacionados con el mundo del arte y de la música. Claramente, se puede deducir que, si utilizan la red social Twitter para se-



guir a personajes famosos, estos ejercerán algún tipo de presión sobre sus pautas y modelos de conducta.

Asimismo, las otras redes sociales tienen también una gran influencia en el liderazgo y popularidad en nuestros jóvenes. En esos espacios, como ocurre en la comunidad virtual Facebook, se pueden exponer fotografías y vídeos de sus eventos de la vida diaria para que sean vistos por los demás compañeros y a su vez puedan pulsar el icono de «Me gusta» si simpatizan con la imagen o vídeo mostrado. Además, el adolescente no solamente puede saber el número de «Me gusta» que ha recibido su fotografía o vídeo, también en esta aplicación se refleja la cantidad de «personas que están hablando» de ese tema, si esa imagen o vídeo se ha compartido en otros perfiles de Facebook, o, en el caso de los vídeos, la cantidad de veces que los usuarios los han reproducido.

Lógicamente, el adolescente asume que la cantidad de veces que una fotografía ha sido calificada como «Me gusta», el hecho de que varias personas estén hablando de ese tema o la cantidad de reproducciones que se hayan hecho de un vídeo va asociado a la popularidad de la persona.

Otro problema unido al uso de las redes sociales surge con el tipo de fotografías que exponen. Por ejemplo, en el caso de las chicas, al

buscar la popularidad y la atención, exhiben algunas donde únicamente se valora su físico.

Desde nuestro punto de vista, ese tipo de conducta conlleva que se degrade el género femenino, ya que la atención del cibernauta se centra exclusivamente en la apariencia física. Esa conducta supone un retroceso en la lucha que está realizando el colectivo de mujeres desde hace décadas para ser valoradas por sus cualidades personales (profesionales, intelectuales, académicas...) y no por una fotografía centrada en el físico.

En definitiva, tanto las familias como los educadores deben adquirir las herramientas necesarias para discernir cómo los medios de comunicación y tecnologías de la información pueden influir negativamente en la socialización de los jóvenes e intervenir sobre ello.

Así pues, en estos programas tenemos en cuenta la idea del desarrollo humano como una visión sistemática, donde los distintos logros aparecen integrados en un objetivo general: convertirse en persona desde todos los ámbitos del desarrollo. De ahí que mejorar el ámbito afectivo y emocional no sea un objetivo en sí mismo, sino un camino hacia el objetivo más ambicioso: que el individuo alcance un adecuado desarrollo o un equilibrio psicológico que le preserve de posibles y nada deseables desajustes en su desarrollo afectivo-sexual.

Este libro parte de la consideración de que las relaciones sexuales satisfactorias y oportunas suceden como consecuencia del desarrollo y equilibrio de la personalidad. Por eso, en este manual le daremos una importancia capital al crecimiento del individuo, tanto anímico como personal.

Consideramos que una sexualidad sana sucede como consecuencia natural de una amistad y que la investigación de los sentidos (sensualidad) debe ser contemplada como una derivada de la relación afectiva entre las personas. De ese modo, en este libro consideraremos el sexo como una consecuencia natural de una relación íntima y estable.

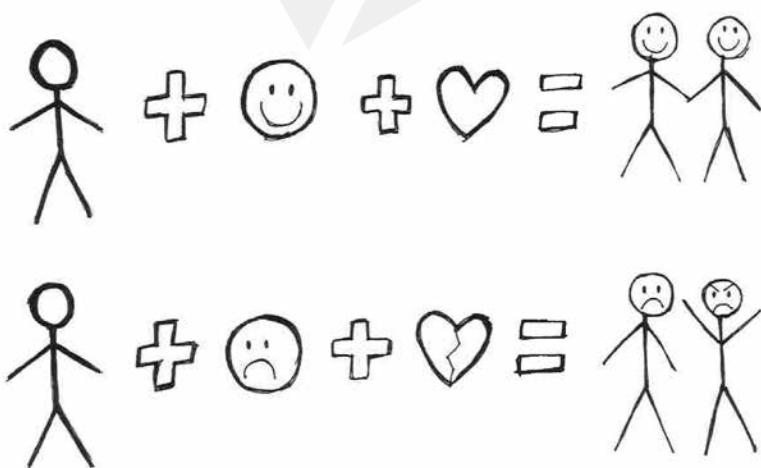
El sexo sin sensualidad, sin las dosis oportunas de ternura, tacto y cariño, no contribuye a desarrollar la dignidad humana, ya que se ve subordinado al instinto animal que nos hace más ansiosos y carentes de sentimientos.

La sexualidad es una forma de expresión vital que se manifiesta de acuerdo con la edad, la condición de hombre o de mujer, las costumbres, las normas y los valores existentes. Se relaciona con nuestros afectos y con nuestra capacidad de expresarlos. En conse-

cuencia, según evolucionemos, según desarrollemos nuestra personalidad, así será nuestra sexualidad. Cada sociedad encierra en sí misma un concepto determinado de sexualidad que, lógicamente, influye y condiciona el comportamiento respecto a las conductas sexuales, la constitución de las familias... La sexualidad se considera un resultado de las prácticas sociales, culturales y personales, y da lugar a un amplio abanico de conductas individuales y culturales que nos permiten experimentar la vida sexual.

Por lo tanto, la sexualidad expresa la identidad de la persona, la manera en que experimenta la intimidad y la forma en que asume las reglas y ética del grupo (Kahhale, 2001). En definitiva, la sexualidad encierra aspectos culturales, sociales, emocionales, afectivos, anatómicos, fisiológicos y de conducta que interactúan entre sí y caracterizan al ser sujeto en su desarrollo (Soriano, González y Soriano, 2013).

Algunos estudios ponen en evidencia que los docentes no desarrollan la educación sexual con su alumnado, simplemente se limitan a tratar aspectos relacionados con la reproducción sexual o prevención, y dejan a un lado aspectos tan importantes como las emociones, la afectividad, el respeto, la resolución de los problemas afectivos-sexuales sin violencia... Esta manera de concebir la educación sexual por parte de los educadores o de las familias demuestra que está basada en mitos, prejuicios, miedos... y no en concebir la sexualidad como algo natural y que forma parte de nuestras vidas.



En estos programas de intervención consideramos fundamental desarrollar una adecuada competencia emocional en el adolescente, ya que la autoestima, la asertividad, la empatía, la capacidad para expresar y recibir afecto, las habilidades sociales, etc., forman parte del repertorio de competencias a partir de las cuales el adolescente podrá crear y desarrollar relaciones de pareja basadas en el respeto, la comprensión y la aceptación mutua, y se prevendrán, de esta manera, situaciones de abuso, de maltrato y de falta de respeto y de consideración hacia el otro. Un adolescente emocionalmente sano sabrá construir relaciones de pareja sanas, donde prime la igualdad y donde la expresión y recepción de los sentimientos y afectos tengan lugar de una forma abierta y natural.

Por lo tanto, el objetivo general de estos programas es promover el desarrollo emocional y sexual a través del establecimiento de unas relaciones basadas en la justicia, la igualdad, el respeto mutuo y la consideración al otro. Para ello, se abordarán los diferentes aspectos que contribuyen al desarrollo de una personalidad sana y equilibrada, como son la autoestima, la identidad, el desarrollo psicoafectivo, el autoconcepto, el autoconocimiento, el desarrollo emocional y el desarrollo ético y moral. Todo ello se estructurará a lo largo de cuatro programas de educación sexual; cada uno de los cuales cuenta con un total de seis sesiones de intervención. La estructura de los programas y de sus respectivas sesiones se ha ordenado de tal forma que se sigue una secuencia lógica en la consecución de los objetivos planteados a lo largo de todo el proceso de intervención. Los distintos programas están relacionados entre sí, por lo que no deben ser considerados como programas independientes, sino como partes complementarias y necesarias de un objetivo común y global.

El primer programa, denominado «Conociéndome a mí mismo y a las personas que nos rodean», tiene como objetivo conseguir el conocimiento de uno mismo y de las demás personas que forman parte del grupo, determinar qué es el autoconcepto y la autoestima y la aceptación personal, y, por último, por qué no nos aceptamos como somos y por qué no aceptamos a los demás. Se estructura en seis sesiones que se pueden aplicar individualmente y en grupo.

El segundo programa, «Expreso mis sentimientos y escucho a los demás», se centra en enseñar al alumnado a expresar los sentimientos, a aprender a escuchar a los demás, a detectar qué conductas de los demás apoyan los propios sentimientos, a desarrollar la empatía

y saber expresar nuestras opiniones con sinceridad y honestidad. Igual que el anterior, se estructura en seis sesiones y se emplean recursos variados, como el cuento, el cuerpo del alumno, los anuncios publicitarios...

El tercer programa, «Expresando mis emociones y afectos a los demás», se centra plenamente en desarrollar en el alumno la capacidad de recibir y transmitir emociones y sensaciones; en favorecer la expresión emocional y afectiva, como es valorar los aspectos internos de la persona en contra de los aspectos externos superficiales, saber decir que «no» libremente, adquirir las habilidades y capacidades para iniciar y mantener una conversación y conocer la diversidad de métodos anticonceptivos existentes analizando su pros y contras.

El último programa, «Respetando a mi pareja», pretende crear en el alumno y en la alumna las bases para el establecimiento de parejas sanas, donde las diferencias de opiniones y puntos de vista se resuelvan a través del diálogo y del respeto, y se rechace cualquier tipo de violencia. Se pretende la adquisición del respeto y la confianza en las relaciones de pareja, la prevención de situaciones de maltrato en las parejas y el desarrollo de la conducta asertiva, entre otros objetivos.

Programa I: «Conociéndome a mí mismo y a las personas que nos rodean»

OBJETIVOS del programa

- Alcanzar el conocimiento de uno mismo y de los demás miembros del grupo.
- Desarrollar el sentido del autoconcepto y la sensación de autoestima y aceptación personal.
- Comprender por qué no nos aceptamos como somos y por qué no aceptamos a los demás.

SESIONES del programa

1º Sesión. Presentación.

Actividades: Preguntas anónimas.

4ª Sesión. Potenciando la autoestima.

Actividades: Mi descripción personal.

2ª Sesión. Creando conciencia del grupo.

Actividades: Fotografía del grupo.

5ª Sesión. Relajando el centro emocional.

Actividades: Danza energética.

3ª Sesión. Profundizando en quiénes somos.

Actividades: Acepto mi cuerpo.

6ª Sesión. Desarrollando nuestras cualidades.

Actividades: Dibuja un rostro.

Programa II: «*Expreso mis sentimientos y escucho a los demás*»

OBJETIVOS del programa

- Aprender a expresar los sentimientos, quiénes somos y qué queremos.
- Aprender a escuchar a los demás.
- Detectar qué acciones de los demás apoyan mis sentimientos y cuáles me causan dolor y me impiden sentirme respetado y atendido.
- Desarrollar la empatía.
- Quitarnos la máscara para iniciar relaciones basadas en la sinceridad y la honestidad.

SESIONES del programa

1º Sesión. Del núcleo primario al núcleo secundario.

Actividades: El devenir de la vida.

2ª Sesión. Sentir al otro.

Actividades: Estableciendo contacto.

3ª Sesión. ¿Qué es para mí el amor?

Actividades: El amor total.

4ª Sesión. La sinceridad es la base de las relaciones.

Actividades: El anuncio.

5ª Sesión. ¿Adónde nos llevan las mentiras en las relaciones?

Actividades: Las semillas de habichuelas y El atolladero de la mentira.

6ª Sesión. Aprendiendo a confiar y a descansar los sentimientos, emociones y pensamientos en el otro. Dando y recibiendo de los demás.

Actividades: Yo confío.

Programa III: «*Expresando mis emociones y afectos a los demás*»

OBJETIVOS del programa

- Desarrollar la capacidad de recibir y transmitir sensaciones.
- Favorecer la expresión emocional y afectiva.
- Aprender a valorar los aspectos internos de la persona, restando importancia a los aspectos externos o artificiales.
- Aprender el modo de iniciar y mantener conversaciones.
- Conocer los distintos métodos anticonceptivos existentes, así como sus ventajas e inconvenientes.
- Aprender a decir «no» y a evitar las manipulaciones.

SESIONES del programa

1ª Sesión. Dar y recibir sensaciones.

Actividades: El masaje creativo.

2ª Sesión. El apego al cuerpo.

3ª Sesión. Cómo iniciar y mantener una conversación.

4ª Sesión. Los diferentes métodos anticonceptivos. Ventajas e inconvenientes.

Actividades: Las cajas anticonceptivas.

5ª Sesión. La importancia de aprender a decir «no» y no caer en manipulaciones y chantajes.

Actividades: El disco rayado.

6ª Sesión. Desarrollar la capacidad sensitiva y perceptiva.

Actividades: Los sentidos.

Programa IV: «Respetando a mi pareja»

OBJETIVOS del programa

- Comprender que el respeto y la confianza en la pareja es fundamental para mantener una relación.
- Prevenir situaciones de maltrato y abuso en la relación de pareja.
- Desarrollar el sentido del tacto como medio de expresión del afecto y la ternura.
- Expresar sentimientos y pensamientos contactando con los demás.
- Desarrollar la conducta asertiva.

SESIONES del programa

1ª Sesión. Confianza.

Actividades: El escarabajo y el gusano. El lazarillo.

2ª Sesión. Dar y recibir desde la acción y los sentimientos.

Actividades: No mires atrás.

3ª Sesión. La conducta asertiva.

4ª Sesión. Trabajo de despersonalización .

Actividades: Él y ella.

5ª Sesión. El tacto.

Actividades: ElTócame.

6ª Sesión. Construyendo nuestro futuro a partir de nuestro presente.

Actividades: Carta a una futura pareja.

