



Promoción de la salud sexual en jóvenes

Raquel Alicia Benavides Torres
Lubia del Carmen Castillo Arcos
Fuensanta López Rosales
Dora Julia Onofre Rodriguez



Con apoyo electrónico en Internet



Manual Moderno®



Promoción de la salud sexual en jóvenes



EL LIBRO MUERE CUANDO LO FOTOCOPIA

AMIGO LECTOR:

La obra que usted tiene en sus manos posee un gran valor.

En ella, su autor ha vertido conocimientos, experiencia y mucho trabajo. El editor ha procurado una presentación digna de su contenido y está poniendo todo su empeño y recursos para que sea ampliamente difundida, a través de su red de comercialización.

Al fotocopiar este libro, el autor y el editor dejan de percibir lo que corresponde a la inversión que ha realizado y se desalienta la creación de nuevas obras. Rechace cualquier ejemplar “pirata” o fotocopia ilegal de este libro, pues de lo contrario estará contribuyendo al lucro de quienes se aprovechan ilegítimamente del esfuerzo del autor y del editor.

La reproducción no autorizada de obras protegidas por el derecho de autor no sólo es un delito, sino que atenta contra la creatividad y la difusión de la cultura.

Para mayor información comuníquese con nosotros:



Editorial El Manual Moderno, S. A. de C. V.

Av. Sonora 206, Col. Hipódromo, 06100
México, D.F.

Editorial El Manual Moderno (Colombia), Ltda

Carrera 12-A No. 79-03/05
Bogotá, D.C.





Promoción de la salud sexual en jóvenes

Raquel Alicia Benavides Torres, PhD
DCE. Lubia del Carmen Castillo Arcos
Dra. Fuensanta López Rosales
Dra. Dora Julia Onofre Rodríguez

Universidad Autónoma de Nuevo León
Facultad de Enfermería
Facultad de Psicología
Centro de Investigación y Desarrollo en Ciencias de la Salud
Universidad Autónoma del Carmen
Facultad de Enfermería

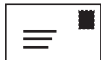
Editor responsable:
Lic. Santiago Viveros Fuentes
Editorial El Manual Moderno



Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.
Av. Sonora 206, Col. Hipódromo, C.P. 06100, México, D.F.

Editorial El Manual Moderno, (Colombia), Ltda
Carrera 12-A No. 79-03/05 Bogotá, DC

**Nos interesa su opinión,
comuníquese con nosotros:**



Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.,
Av. Sonora núm. 206,
Col. Hipódromo,
Deleg. Cuauhtémoc,
06100 México, D.F.



(52-55)52-65-11-00



info@manualmoderno.com
quejas@manualmoderno.com

Para mayor información sobre:

- Catálogo de producto
 - Novedades
 - Pruebas psicológicas en línea y más
- www.manualmoderno.com**

Promoción de la salud sexual en jóvenes

D.R. © 2013 por Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.

ISBN: 978-607-448-346-8

ISBN: 978-607-448-347-5 (Versión electrónica)

Miembro de la Cámara Nacional
de la Industria Editorial Mexicana, Reg. núm. 39

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en sistema alguno de tarjetas perforadas o transmitida por otro medio —electrónico, mecánico, fotocopiador, registrador, etcétera— sin permiso previo por escrito del titular de los derechos patrimoniales.



Manual Moderno®

es marca registrada de

Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.

Promoción de la salud sexual en jóvenes / Raquel Alicia Benavides
Torres ... [y tres más]. -- 1ª edición. -- México : Editorial El
Manual Moderno, 2013.
xviii, 154 páginas ; 23 cm.

Incluye índice

ISBN 978-607-448-346-8

ISBN 978-607-448-347-5 (versión electrónica)

1. Educación sexual para jóvenes. 2. Juventud – Conducta sexual. 3.
SIDA (Enfermedad) – Prevención. 4. Embarazo en las adolescentes. I.
Benavides Torres, Raquel Alicia.

613.951-scdd21

Biblioteca Nacional de México

Director editorial y de producción:
Dr. José Luis Morales Saavedra

Editora asociada:
LCC Tania Uriza Gómez

Diseño de portada:
LCS Adriana Durán Arce



Contenido

Agradecimientos	VII
Prefacio.....	IX
Capítulo 1. Introducción	1
1. Qué estudiar sobre conductas sexuales de riesgo de los jóvenes: objeto y aportes del libro	1
2. Cómo lo hicimos: perspectiva teórica, estrategia metodológica y contexto de la temática.....	1
3. Cómo organizamos la presentación.....	3
Capítulo 2. Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida	4
1. Aprendiendo sobre ITS y VIH/SIDA.....	4
2. Mitos sobre el sexo.....	6
3. Verdades sobre el sexo	7
4. El baile.....	8
5. Pasos para la colocación correcta del condón.....	8
Capítulo 3. Evaluación de la infección del VIH	10
1. Sexualidad en la juventud	10
2. Conociendo el ciclo menstrual.....	11
3. Con o sin riesgo	13
4. Aprendiendo sobre sexo seguro.....	14
5. Clara: una historia de silencios	16
Capítulo 4. Seguridad emocional	19
1. Introducción a la seguridad emocional	19
2. Viajando hacia la inteligencia emocional	20
3. Conociendo las necesidades básicas.....	22
4. Conocerse	23
5. La familia	24
6. Los amigos y la pareja	24
Capítulo 5. Elementos que fortalecen la inteligencia emocional	25
1. Palabras clave de la educación afectiva	25
2. El carro sin riesgo.....	26
3. Imaginemos.....	29
4. Mi proyecto	30
5. Revista sexualidad segura	33

Capítulo 6. Habilidades sociales.....	35
1. Habilidades sociales.....	35
2. La ruleta de la vida.....	37
3. Ayudando a Paco.....	38
4. Los dos caminos.....	43
5. Resistiendo la presión de los amigos.....	43
Capítulo 7. Comunicación eficaz.....	45
1. Comunicación.....	45
2. Mirarse a los ojos.....	47
3. Comunicación en familia.....	49
4. Aprendiendo a ser asertivo.....	49
5. Piensa rápido y actúa bien.....	52
6. El navío.....	53
Capítulo 8. Valorándome	55
1. Discutiendo sobre valores	55
2. Mulán	56
3. Una historia de amor.....	57
4. Aprendiendo a amar.....	58
Capítulo 9. Resiliencia sexual	61
1. Afrontamiento positivo	61
2. ¿Resi qué?.....	65
3. Role playing.....	68
Conclusiones.....	73
Bibliografía	74
Actividades en línea	77
Índice	79



Agradecimientos

Agradecemos primeramente a Dios por acompañarnos en nuestras vidas y a nuestra familia por su amor, apoyo y comprensión.

Agradecemos de manera particular al Rector de la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL), Dr. Jesús Ancer Rodríguez por el apoyo brindado en la realización de esta obra. Por su interés constante en la publicación de este libro, al MSP. Lucio Rodríguez Aguilar, Director de la Facultad de Enfermería; al Dr. Carlos Medina de la Garza, Director del Centro de Investigación y Desarrollo en Ciencias de la Salud (CIDICS); y al Dr. José Armando Peña Moreno, Director de la Facultad de Psicología.

Asimismo, al rector de la Universidad Autónoma del Carmen (UNACAR), M. A. Sergio Augusto López Peña por el apoyo para la culminación de este libro. Al Secretario de Salud del Estado de Campeche, Dr. Alfonso Cobos Toledo; al Secretario General de la UNACAR, Mtro. Andrés Edgar Salazar Dzib; y a la Secretaria General del SNTSA Sección 47 Martha Albores Avendaño, gracias por su apoyo.

Un agradecimiento muy especial, a la Dra. Esther Gallegos Cabriaes, Líder del Cuerpo Académico de Respuestas Humanas a la Salud y la Enfermedad, FAEN, UANL, por sus conocimientos, consejos, paciencia y amistad.

No podemos dejar de agradecer a las personas que colaboraron para el desarrollo del libro: Dr. Antonio Medina Rivilla, Dr. Aureliano Valdés Flores, Dra. Olga María Zapata García, Dr. José G. Velasco Castañón, Dra. María Aracely Márquez Vega, Dra. Rosa Cruz Castruita, Mtra. María Teresa Salas Cantú, Ing. Adrián Abril Russo, MCE. Ana Luisa Hernández Ramos, Lic. Selene Hernández Ramos, Srta. Elizabeth Carrillo Vázquez y a la Lic. Alicia Obregón Elizondo. Gracias por sus contribuciones para el presente.

Agradecemos en especial a los jóvenes, profesores y proveedores de salud que colaboraron en el proyecto ¡Conéctate! por su interés y disposición.



Prefacio

Los jóvenes son un grupo vulnerable, ya que al tratar de buscar su propia identidad e independencia toman riesgos que con frecuencia los llevan a practicar conductas sexuales de riesgo para adquirir infecciones de transmisión sexual (ITS), VIH/SIDA y tener embarazos no planeados. Por tal motivo, **Promoción de la salud sexual en jóvenes**, es una obra que ayuda a los proveedores de salud a dar respuesta y tomar acciones para combatir esta problemática. **Promoción de la salud sexual en jóvenes** es un libro diseñado para prevenir el riesgo de infección de VIH, ITS y embarazos no planeados, los cuales son problemas sociales y de salud más acuciantes.

Este libro enfoca su atención al asunto de la sexualidad, como parte esencial del ser humano, en la que se entrelazan cuestiones de orden: biológico, físico, psicológico, afectivo, emocional, normas y valores que constituyen talantes de establecer relaciones sociales. Bajo esta mirada, ésta se distingue como un proceso dinámico en el que se aprende y se construye; para abrir la posibilidad de atenderla desde la reflexión sobre el sujeto mismo, así como ofertar una comprensión más amplia de las situaciones y de sus posibles consecuencias.

El propósito de este libro es proporcionar a los proveedores de salud y al mismo joven las competencias necesarias, que le ayuden a prevenir conductas sexuales de riesgo para VIH/SIDA mediante una metodología basada en estrategias psicoeducativas que le permitirán detectar situaciones de riesgo sexual y a la vez tomar la mejor decisión para evitarlas.

En este sentido, el libro atiende dos aspectos: el primero es el personal, éste brinda a los jóvenes herramientas necesarias para aprender a tener conductas sexuales seguras a través de la resiliencia y la competencia social a partir de cuatro aprendizajes fundamentales, que en el transcurso de sus vida serán para los pilares del conocimiento: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser; los cuales se proyectan en actitudes para vivir en armonía personal y social. El segundo, funge ya bien como programa de fortalecimiento, una oportunidad para vincular a contenidos curriculares referentes a temas de sexualidad responsable o, en su caso, en las áreas temáticas para dar orientación educativa, y ética y valores; asimismo, donde se refuerce más este tema que sí se incluye, pero en ocasiones no se le da la importancia necesaria de parte de los docentes, por lo cual algunas veces llega a omitirse.

El libro enfatiza el desarrollo de las habilidades sociales y la inteligencia emocional, para lograr que el joven identifique la monogamia, la abstinencia sexual, el uso correcto del condón, la búsqueda de orientación para ITS-VIH/SIDA y la realización de prueba rápida de VIH, como conductas sexuales seguras para evitar dichas infecciones. Asimismo, con la resiliencia busca fortalecer los factores protectores para contrarrestar los factores de riesgo sexual.

En paralelo se proponen estrategias efectivas sobre habilidades sociales, comunicación efectiva, conducta sexual resiliente, entre otras; tales temas proporcionan a los proveedores de salud sexual las herramientas necesarias para promover en los jóvenes la capacidad para desarrollar los recursos protectores necesarios, que le permitan resistir a la presión del grupo de pares o de los medios de comunicación, fomentar su autonomía y autoestima personal; con lo cual se busca que éstos puedan evitar las dependencias afectivas, mejorar su capacidad de negociar, explicar sus decisiones, encon-

trar modos adecuados de expresar sus afectos y sentimientos, dominar sus impulsos y valorar de forma positiva el esfuerzo por superarse.

Promoción de la salud sexual en jóvenes, está al alcance de las organizaciones educativas interesadas en desarrollar contenidos que permitan a los jóvenes modificar conductas de riesgo, las cuales les ayuden a tomar decisiones más libres e informadas encaminadas a retrasar el inicio de las relaciones sexuales, así como a mantener relaciones de mutua fidelidad con quienes puedan comprometerse con un proyecto familiar.

Las tendencias a nivel nacional e internacional están encaminadas a la formación integral a partir del dominio de competencias generales que faciliten su propia formación y la atención a grupos vulnerables. Conforme a lo anterior, los modelos educativos de las universidades se perfilan a una educación centrada en el aprendizaje y las competencias, lo que propicia que los estudiantes universitarios que se encuentran en etapa de formación y cuyos contenidos se relacionan con la atención de grupos vulnerables, en particular dentro de disciplinas del área de la salud como lo son psicología, medicina, enfermería, salud pública, trabajo social entre otras, complementen su formación específica con unidades de aprendizaje complementarias que se agrupan en tópicos selectos. Dentro de estas asignaturas o unidades de aprendizaje optativas podemos encontrar salud reproductiva, sexualidad humana, atención del adolescente, promoción de la salud sexual, sexualidad responsable, por destacar algunas de las universidades privadas y públicas a nivel nacional e internacional.

Además, este libro es un valioso apoyo para los jóvenes universitarios de otras carreras que en su mayoría se integran dentro del programa de universidades saludables para hacer realidad la visión de las universidades de prestigio.

Capítulo 1



Introducción

1. Qué estudiar sobre conductas sexuales de riesgo de los jóvenes: objeto y aportes del libro

El hecho que un joven perciba el riesgo de infección por VIH y decida llevar una práctica de conducta sexual protegida, es resultado de una serie de factores como tener información, quererse y valorarse a sí mismo, saber comunicarse, negociar y asumir de manera responsable las consecuencias de sus acciones. Con base en lo anterior, el presente libro desarrolla y cubre un espacio de investigación donde se conjugan diversas disciplinas como pedagogía, psicología, medicina, las TIC y enfermería. Esta última juega un rol muy importante al participar como educadora y gestora del cuidado en el primer nivel de atención, implementando una intervención psicoeducativa para la prevención de VIH/SIDA basada en la resiliencia y la competencia social, donde el joven tendrá la oportunidad de aprender a tener conductas sexuales seguras.

La estructura educativa se realiza en torno a cuatro aprendizajes fundamentales que en el transcurso de la vida del joven serán los pilares del conocimiento: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser.

Busca desarrollar jóvenes que sean competentes para practicar una conducta sexual segura y evitar el VIH/SIDA; que demuestren ser capaces de identificar los factores de riesgo; que tengan habilidades para fortalecer los factores protectores individuales, sociales y familiares; que identifiquen estrategias para fortalecer el afrontamiento positivo; así como habilidades cognitivas para desarrollar capacidades resilientes.

2. Cómo lo hicimos: perspectiva teórica, estrategia metodológica y contexto de la temática

Se utilizó como base el Modelo de Resiliencia en Adolescentes (ARM, por sus siglas en inglés) para explicar cómo a través de la reducción en los factores de riesgo y del fortalecimiento de los factores protectores es posible llegar a desarrollar una conducta sexual resiliente. De acuerdo a esto, el concepto de **competencia social** resulta de especial relevancia, por lo que más adelante se establecerá una conexión entre ambos.

El Modelo de Resiliencia en Adolescentes (Haase, 2004), propone una representación integral del proceso y resultado de resiliencia durante la etapa de desarrollo de la adolescencia. Además, este modelo permite su aplicación en intervenciones psicoeducativas para la prevención de las conductas sexuales de riesgo.

El modelo está integrado por conceptos que se clasifican como factores de riesgo, factores de protección y el factor resultado; por lo que a continuación se describen cada uno de estos elementos.

En el ARM, los factores de riesgo se dividen en el relacionado con la enfermedad y el individual. El primero considera los factores que producen una influencia negativa en la resiliencia; el segundo, comprende el riesgo individual exacerbado por los problemas de salud y las estrategias de afrontamiento defensivo, que son empleadas cuando las personas responden a los acontecimientos estresantes.

Los factores de protección están conformados por lo que se ocurre a nivel familiar, social e individual. Los componentes de **protección familiar** son aquellos que se encuentran dentro y fuera del núcleo familiar y son una fuente de protección importante para el adolescente contra los problemas psicosociales. Los elementos de **protección social** hacen referencia al apoyo que recibe la persona por parte de sus amigos y proveedores salud, en tanto que los de **protección individual** incluyen estrategias que proporcionan mayor capacidad de recuperación y permiten modificar los resultados adversos.

Por último, como factor resultado se encuentra la resiliencia que ha sido considerada como un proceso de identificación y desarrollo de recursos para manejar dichas circunstancias de riesgo a fin de obtener resultados positivos. Así, cuando un joven posee factores de protección éstos lo ayudan a desarrollar capacidades resilientes, las cuales le favorecen para tener conductas saludables.

Asimismo, la competencia social, un concepto relacionado a la resiliencia de manera íntima, se centra en ajustes positivos, implica conductas manifiestas y observables. La competencia social es la capacidad de integrar tres elementos: cognición, afecto y conducta con el fin de tener éxito en las tareas sociales y lograr resultados positivos en el desarrollo de las actividades. Asimismo, abarca el uso de las habilidades sociales de acuerdo al contexto cultural en que se encuentra la persona. La combinación de ambos conceptos permite la más rápida adaptación exitosa en el individuo encaminada a cambios de conductas favorables de salud.

La elaboración del presente libro tiene como base dos programas de prevención llevados a cabo en el estado de Nuevo León, México. Uno de ellos fue el programa **Prevención del VIH/SIDA en adolescentes de Monterrey, México** (López & Moreno, 2000). Las autoras realizaron el estudio **Evaluación diagnóstica de conductas de riesgo sexual en los adolescentes de Nuevo León** con el objetivo de detectar conductas sexuales de riesgo en adolescentes de secundaria. También elaboraron e implementaron el programa enfocado a la prevención de conductas sexuales de riesgo en los adolescentes a través de estrategias psicoeducativas que fortalecieron los conocimientos y habilidades para la abstinencia sexual y el uso del condón.

¿Por qué hacer un libro basado en intervenciones? Las infecciones por el VIH/SIDA son un problema de salud que repercute en diversos sectores además del sanitario, como el social, educativo, político y económico; ya que, al ser una epidemia, constituye un tema de desarrollo y gobernabilidad, donde estos sectores se ven involucrados de manera importante (UNICEF, 2005). En los servicios de salud impacta de forma desfavorable por los altos costos de hospitalización, tratamiento, atención integral y personal especializado; por lo cual es necesario que este rubro cuente con una partida presupuestal mayor. Asimismo, en el joven este tipo de infecciones repercute en sus planes futuros y en muertes a temprana edad; situaciones, que afectan la dinámica familiar.

Una estrategia llevada a cabo dentro de la promoción de la salud es la aplicación de intervenciones psicoeducativas dirigidas a modificar conductas de riesgo. Diversas investigaciones describen la efectividad de dichas prácticas a través de currículos empleados con el objetivo de prevenir y modificar las conductas sexuales de riesgo, para fomentar aquellas que sean seguras y propiciar un estilo de vida saludable. Además, éstas han sido utilizadas a nivel individual, familiar y comunitario (Coyle *et al.*, 2006; Gallegos, Villarruel, Loveland-Cherry, Ronis & Zhou, 2008; Zimmerman *et al.*, 2008). No obstante, los autores refieren que para ser efectivas se requiere de un cambio conductual en el joven.

Asimismo, la evidencia científica reporta que para disminuir el impacto de los factores de riesgo es necesario propiciar conductas sexuales saludables. Sin embargo, Chirinos (2006) refiere que los jóvenes se perciben fuera del problema; por lo cual, no contemplan como prioridad modificar las

conductas sexuales de riesgo y consideran que la infección por VIH les puede ocurrir a otros pero no a ellos; es decir, se creen invulnerables.

Por ello, modificar las conductas sexuales de riesgo resulta, sin duda, un gran desafío. Las intervenciones para disminuir estas conductas han mostrado ser efectivas a corto plazo, pero el reto es lograr que lo sean por periodos largos. Por lo cual se consideró necesario elaborar un libro sobre sexualidad responsable con base en acciones que favorezcan en el joven conductas sexuales seguras constantes.

3. Cómo organizamos la presentación

El objetivo de este libro es que el joven asuma una conducta sexual en la cual utilice los tres niveles de protección arriba mencionados; individual, familiar y social; con el fin de contrarrestar el impacto de los factores de riesgo relacionados con la sexualidad en esta etapa que permita a los jóvenes tomar decisiones pertinentes como: abstinencia sexual, uso constante y correcto del condón, monogamia, búsqueda de consejería para ITS-VIH/SIDA y la realización de la prueba de VIH en quienes hayan tenido conductas riesgo para la prevención del VIH/SIDA.

El libro, escrito con base en una intervención psicoeducativa, aborda la prevención de conductas sexuales de riesgo en jóvenes, a través de la resiliencia y la competencia social. Posee dos componentes: educativo y psicológico. El primero se contempla en capítulos que proporcionan información sobre Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida y la identificación de los factores de riesgo (capítulo 2 y 3). El segundo, está representado por las actividades orientadas a promover un incremento en los niveles de competencia social y resiliencia. Se integra por tres elementos: 1. Inteligencia emocional (identificación de los factores de protección: [familiar, social e individual] y de riesgo sexual) (capítulo 4 y 5), 2. Habilidades sociales y comunicación eficaz (fortalecimiento de los factores de protección) (capítulo 6 y 7), 3. Valores familiares, noviazgo y resiliencia (capítulo 8 y 9).

Capítulo 2



Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida

En este capítulo se proporciona información sobre la infección por VIH/SIDA, así como las estrategias para prevenir conductas sexuales de riesgo. Los temas a tratar son: aprendiendo sobre ITS y VIH/SIDA, mitos sobre el sexo, verdades sobre el sexo, el baile y, pasos para la colocación correcta del condón.

1. Aprendiendo sobre ITS y VIH/SIDA

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son un problema de estratégica importancia en la actualidad, en especial entre los jóvenes. Este tema es importante porque los graves resultados de estar infectado por una ITS o por VIH/SIDA van más allá de una simple enfermedad, ya que las consecuencias pueden ser bastantes drásticas en el sentido de no encontrarse cura para alguna de ellas e incluso provocar la muerte de las personas infectadas. A continuación pida a los estudiantes que reflexionen sobre la siguiente historia:

Historia de Camila

Había una vez una niña llamada Camila, tenía 14 años y esperaba con ansia su cumpleaños ya que sus padres le enviarían a un crucero de quinceañeras. Llegó el anhelado día y ella, muy emocionada, se despidió de sus papás y subió al barco. Una vez instalada, fue a dar un paseo, cuando se encontró al chico más lindo que sus ojos habían visto. Él le preguntó: “¿Cómo te llamas?”, ella respondió: “Camila”. Él dijo: “Mucho gusto, Camila, yo me llamo Raúl”. Al final del día, la joven fue a su habitación para descansar y cuando se despertó y levantó, vio que debajo de su puerta había una rosa azul y una nota que decía: “Para la niña más linda que mis ojos han visto” de Raúl. Extrañada, pero emocionada, empezó a saltar de alegría en su habitación.

Cuando la muchacha bajó al gran salón, allí estaba Raúl. Pasaron todo el día hasta la noche juntos; Raúl la acompañó a su habitación y se despidieron con un beso. Así pasaron 6 días, cada vez que Camila se despertaba, encontraba una rosa azul. Hasta que llegó el último día del crucero. Ella estaba muy emocionada porque iba a bailar el vals con Raúl, al cual, nunca más iba a volver a ver. Cuando todo terminó, los jóvenes subieron a la habitación y Camila, segura de su amor por Raúl, se entregó en cuerpo y alma. Le regaló lo más importante de su vida: su virginidad. Cuando se despertó, el muchacho ya no estaba en el camarote, pero le había dejado un cofre de plata con unas flores azules talladas y una nota que decía: “La pasé bien anoche, por favor abre este cofre cuando estés en tu casa, Raúl”. Cuando Camila llegó a casa, abrazó a sus padres y de inmediato fue a su habitación, recordando el cofre de Raúl. Cuando abrió el cofre, una lágrima rodó por su mejilla. En el interior había una flor negra, toda marchita; al lado de la cual había una nota que decía: “Bienvenida al mundo del SIDA”.

La historia que se leyó no es única, por desgracia se repite día a día. Cada vez más jóvenes se infectan de ITS como el VIH, ya que no saben qué decisión tomar ante situaciones de riesgo sexual, porque no saben identificarlas o bien desconocen cómo protegerse.



Ahora se aprenderá más sobre las ITS para poder protegerse.

ITS

¿Qué son las ITS?

Son infecciones causadas por bacterias, hongos, virus o parásitos que se transmiten por contacto sexual entre las personas

¿Cómo se pueden adquirir?

Una infección puede ser adquirida por una persona que tiene relaciones sexuales orales, vaginales o anales sin condón con alguien que esté infectado

¿Cuáles son los más comunes en los jóvenes?

- Bacterias: sífilis, gonorrea
- Hongos: candidiasis
- Parásitos: ladillas, tricomonas
- Virus: VIH/SIDA, condilomas, herpes genital, hepatitis A, B y E
- Virus de Papiloma Humano

Como se puede observar, las ITS son diversas y se presentan de diferentes maneras en hombres y mujeres; en algunos casos, pueden ser visibles y en otras, no se ven, ni se sienten sino hasta después de que la infección está muy avanzada. Es por ello, que el hecho de que la persona no presente síntomas no significa que esté sana y que no pueda transmitir la infección a otra persona con la que tenga relaciones sexuales. Si se detectan a tiempo, muchas de las ITS pueden ser tratadas con facilidad; pero hay otras que se pueden controlar pero no curar. Tener alguna de estas infecciones aumenta el riesgo de adquirir el VIH, el virus causante del SIDA.

A continuación se presenta un resumen de las maneras en las que se facilita la transmisión y contagio por VIH.

VIH/SIDA

¿Qué es el VIH?

El Virus de la Inmunodeficiencia Humana es el virus que causa el SIDA

¿Qué es el SIDA?

El Síndrome de la Inmunodeficiencia Adquirida es causado por el VIH. El virus daña las defensas del cuerpo o sistema inmunológico

Fluidos corporales por los que se transmite el VIH

- Sangre
- Semen y fluidos vaginales
- Leche materna

Fluidos corporales por los que no se transmite el VIH

- Lágrima
- Saliva
- Sudor
- Orina

¿Cómo se contrae el VIH?

- Compartiendo jeringas infectadas
- Teniendo sexo oral, vaginal o anal sin condón
- Durante el parto y lactancia de una mujer infectada

¿Cómo se puede prevenir el VIH?

- Abstinencia sexual
- Siendo fiel a su pareja
- No compartiendo jeringas
- Utilizando condones de látex en cada relación sexual ya sea oral, anal o vaginal

Existen algunos términos que se pudieran haber escuchado cuando se habla de VIH/SIDA. Estos términos son sistema inmunológico y anticuerpos. A continuación su significado:

- ¿Qué es el sistema inmunológico?
Es un grupo de células que protegen al cuerpo de cosas como bacterias, virus, entre otras, las cuales causan enfermedades y hacen que la gente se sienta mal.
- ¿Qué son los anticuerpos?
Éstos se forman en la sangre para proteger a la persona de enfermedades e infecciones.
- ¿Qué pasa cuando una persona se contagia con el VIH?
El VIH ataca el sistema inmunológico. Después de entrar al cuerpo, el virus daña a los anticuerpos, por lo que el cuerpo no puede protegerse de las enfermedades. Una vez que la persona tiene VIH y desarrolla SIDA, ésta puede tener enfermedades que alguien sano no tendría.

Como se ha visto, la infección del VIH/SIDA es un gran problema de salud que afecta a los jóvenes. Toda persona que no practica medidas de prevención y tiene conductas de riesgo sexual puede contagiarse. Se debe recordar que hay que tratar las ITS lo antes posible. El tratamiento temprano es más barato y más eficaz que el requerido después de tener una infección durante mucho tiempo. ¡Cada uno puede evitarlo protegiéndose!

2. Mitos sobre el sexo

Muchos jóvenes tienen relaciones sexuales; sin embargo, todavía cargan a cuestas con algunas confusiones y mitos acerca de la salud sexual que nunca han confirmado. Es fundamental informarse respecto al sexo y a cualquier otro asunto de salud para poder prevenir infecciones, problemas y enfermedades.

A continuación, descubrirán algunos de los mitos relacionados sobre la infección del VIH, los medios de contagio y la manera de protegerse.

MITO: Las siglas VIH significan Virus Infectado Adquirido

No, significa Virus de la Inmunodeficiencia Humana

MITO: El VIH sólo ataca un grupo limitado de personas

No, el VIH puede infectar a todas las personas desde un niño en el vientre materno hasta un anciano

MITO: El VIH sólo afecta a los homosexuales y prostitutas

No, el VIH ataca a cualquier persona, independientemente de su preferencia sexual y ocupación

MITO: Si me baño en una piscina me puedo contagiar

No, el bañarte en una piscina con otra persona que está infectada con el VIH no te puede contagiar

MITO: Si me hago tatuajes o perforaciones (piercing) no corro ningún riesgo de infectarme con el VIH

Toda persona que se realice tatuajes o perforaciones tiene el riesgo de infectarse si no se utilizan agujas estériles

MITO: Las personas que tienen SIDA no merecen ningún respeto. Ellos se lo buscaron

Todas las personas merecen respeto; por desgracia las personas infectadas participaron en conductas de riesgo que los llevó a infectarse

MITO: El VIH sólo se encuentra en el semen y la sangre

No, el virus se encuentra en cuatro fluidos corporales: el semen, sangre, flujos vaginales y leche materna; en ellos está en su máxima concentración.

MITO: Besar en la mejilla a una persona que tiene VIH y saludarla de mano puede contagiarme

No hay intercambio de flujos corporales, por lo cual no hay riesgo de infectarse

MITO: Si una persona tiene VIH, con sólo verla sabemos que tiene el virus

No, para saberlo con certeza es necesario hacerse un examen de laboratorio para detectar el VIH

3. Verdades sobre el sexo

Si se pusiera a pensar cuántas anécdotas y mitos ha escuchado sobre sexo en el transcurso de su vida, notará que son de gran cantidad y variedad y que muchos de ellos rozan la ficción.

Los padres, los abuelos, los amigos, el cine y la literatura son grandes creadores de mitos de todos los colores. Y si se habla de sexualidad, pues nunca faltan las historias verdaderas y falsas. Por fortuna, de este tema se puede aprender todos los días. Descubra a continuación la verdad oculta detrás de los mitos más populares acerca del sexo:

Oración	Información
1. El SIDA es producido por un virus	En efecto, el SIDA es producido por un virus que ataca las defensas del cuerpo y es llamado VIH
2. Las personas que tienen SIDA pueden ser infectadas por otras enfermedades	Al ser destruidas las defensas del cuerpo, otras enfermedades lo pueden atacar y ocasionar la muerte
3. Entre las vías de transmisión del VIH se encuentran el sexo anal sin protección, intercambio de hojas de afeitar y agujas contaminadas	Sí, son algunos ejemplos de las formas en que las personas pueden infectarse. La vía sexual ya sea anal, vaginal o bucal sin protección es la que presenta mayor porcentaje
4. Cualquiera se puede contagiar con el VIH	Cualquier persona que participe en situaciones de riesgo como sexo sin protección o compartir agujas puede infectarse
5. El SIDA no tiene cura	En efecto, aún no hay una vacuna o un medicamento que destruya el virus. En la actualidad sólo disponemos de medicamentos que retardan la aparición de la enfermedad y mantienen al virus en cantidades pequeñas. Lo único con lo que se cuenta es con la prevención, como la abstinencia sexual, la monogamia y el uso constante del condón
6. Una persona que tiene múltiples parejas se puede contagiar con el VIH o cualquiera otra ITS	Una persona que tiene relaciones sexuales con múltiples parejas tiene mayor probabilidad de infectarse, ya que realiza una conducta sexual de riesgo
7. De las tres formas de sexo, la anal es la que presenta mayor riesgo de contagio para VIH	En efecto, de las tres formas de sexo: anal, vaginal y bucal, la vía anal es la que presenta mayor riesgo ya que durante el acto sexual hay ruptura de piel y de vasos sanguíneos, que, al estar en contacto con el semen, permiten que la persona se infecte
8. Los condones son seguros para protegerte y prevenir la infección del VIH	Los condones de látex presentan 98% de protección si son usados de manera constante y en forma correcta
9. Si una persona tiene sexo sin condón con una que es VIH positiva se puede contagiar	Sí, es una conducta sexual de riesgo, la persona se infectará con el VIH
10. Ambas personas que practican sexo anal se pueden infectar con el VIH	Las dos personas, tanto la que penetra como la que es penetrada, se pueden contagiar al haber intercambio flujos sangre y semen
11. La medida más segura de evitar una infección por VIH es la abstinencia sexual	Cierto. Toda persona que practique la abstinencia sexual tiene poco riesgo de infectarse
12. Se pueden hacer dos tipos de exámenes para detectar si una persona tiene VIH:	Sí. El examen en sangre (ELISA y Western Blot) y la prueba rápida (Tamizaje) son utilizados para detectar el VIH

Con lo anterior hemos aprendido a diferenciar las verdades y los mitos relacionados con el VIH, así como a distinguir conductas sexuales con o sin riesgo.

4. El baile

Al enfrentarse a una infección que de momento no tiene cura, las medidas preventivas cobran un protagonismo absoluto. Evitar prácticas de riesgo sexual es la única forma real de combatir el problema; lo ideal es no infectarse con el VIH.

@ Actividad en línea:

Visita la página www.manualmoderno.com/benavides y descarga la **actividad 2-1, El baile**. Esta actividad es de utilidad para comprender cómo se puede dar el contagio en múltiples personas. Se ocuparán al menos cinco voluntarios, quienes actuarán como bailarines en la misma

Si se reflexiona en el tema anterior, en primer lugar se debe recordar que para una prevención eficaz se deben identificar con claridad las vías de transmisión.

Recuerde:

Donde el virus se encuentra en gran concentración es el semen, los flujos vaginales, la sangre y la leche materna. Por esta razón, las relaciones sexuales heterosexuales y homosexuales con penetración anal y vaginal tienen un alto riesgo de transmisión del VIH. También el contacto de la boca con el líquido pre-eyaculatorio, el semen o los flujos vaginales son un riesgo si hay una lesión en la boca. Las medidas preventivas son:

- Abstinencia sexual: no tener relaciones sexuales. Es la forma más segura para no infectarse
- Uso del condón: en forma correcta y constante en toda relación sexual, ya sea durante el sexo oral, vaginal o anal
- Monogamia: tener una sola pareja sexual y serle fiel

5. Pasos para la colocación correcta del condón

El uso del condón es una de las medidas más efectivas para evitar el contagio por ITS y VIH una vez que se ha decidido iniciar las relaciones sexuales o como parte de la información para cuando sea el momento adecuado para su uso.

- Acceda a una breve y sencilla guía, que le resulte efectiva para colocar y usar un condón de forma correcta, con el objeto de disfrutar de sexo seguro
- Aprenda a usar un condón de manera correcta, para tener sexo seguro y disfrutar del placer sin riesgo de contagio de infecciones de transmisión sexual

Es importante recordar que muchos condones ya vienen con el lubricante incorporado, pero si no es suficiente se pueden comprar en las farmacias; tome en cuenta que sean solubles en agua, porque los aceites pueden estropear el látex del condón.

Pasos para la colocación correcta del condón

1. Asegurarse que el condón esté hecho de látex
2. Corroborar la fecha de caducidad o vencimiento
3. Abrir el paquete con cuidado de no dañarlo con uñas, anillos y dientes
4. Una vez abierto, detecte el lado correcto del condón
5. Aplicar un poco de lubricante (como media cucharadita) a la punta del condón
6. Presionar la punta del condón para expulsar el aire y dejar espacio
7. Colocar el condón sobre el pene en erección, antes de cualquier penetración vaginal, anal u oral
8. Colocar el condón en la punta del pene, si un joven no está circuncidado puede jalar para atrás su prepucio
9. Si un joven que no esté circuncidado no puede jalar el prepucio hacia atrás, puede colocar el condón sobre el prepucio
10. Desenfocar el condón hasta cubrir completamente el pene
11. Usar el condón durante toda la penetración
12. Es aconsejable lubricar el condón una vez puesto para facilitar la penetración
13. Después de eyacular, antes de que la erección disminuya, hay que retirar el condón sujetando el pene por la base
14. Comprobar que no se ha roto, tirarlo a la basura, nunca al WC
15. Usar uno nuevo cada vez que se tenga relación sexual

Bien, se ha revisado algo muy importante para la protección contra el VIH/SIDA. Los condones son una manera muy eficaz contra esta infección para quien ya decidió tener relaciones sexuales si lo utiliza en forma correcta y en forma constante. Sin embargo, la abstinencia es el método más seguro.

Capítulo 3



Evaluación de la infección del VIH

El presente capítulo está diseñado para que identifique los elementos que integran la conducta sexual segura, los cuales le permitirán tomar decisiones ante situaciones de riesgo y decidir si acceder o no a las relaciones sexuales.

Además, podrá reconocer los cambios físicos, psicológicos y sociales como procesos naturales de la juventud.

1. Sexualidad en la juventud

Estas líneas se enfocan en reconocer la importancia de la sexualidad, permite interiorizar los conocimientos que se proporcionan, así como reflexionar acerca de los cambios físicos, psicológicos y sociales como un proceso normal de desarrollo y crecimiento; con lo cual se pretende disminuir la incertidumbre y preocupación que éstos generan.

Para llegar a comprender mejor, prevenir y controlar el problema de VIH/SIDA, es necesario reflexionar sobre la sexualidad humana. El VIH/SIDA no es un problema exclusivo de salud, ya que nos ha enfrentado con nuestros valores, costumbres y tradiciones y nos ha hecho pensar sobre una serie de situaciones que vive nuestra sociedad, en donde nuestra sexualidad juega un papel fundamental.

Sexualidad en la juventud	
¿Qué es la sexualidad?	Es la suma de los atributos físicos, funcionales y psicológicos que se expresan por la identidad y conducta sexual, en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos
¿Qué ocurre con la sexualidad en la juventud?	Es durante la juventud cuando se comienzan a experimentar cambios en el cuerpo, tanto en su funcionamiento como en la manera de pensar, de ser y de sentir en relación con las demás personas
¿Qué implicaciones tiene?	Implica la definición de un papel específico como hombre o como mujer en los ámbitos laboral, familiar, sexual, cultural y recreativo

Como joven es posible que se encuentre en un gran dilema entre el deseo de ser independiente y el miedo de separarse de los padres. La juventud es una etapa en la que se plantean grandes contradicciones, las cuales pueden ser necesarias para afirmar que ya no se es un niño pero tampoco un adulto. Esta situación puede provocar crisis de identidad y por ello puede pasar por varias etapas: duda, rechazo, provocación, ansiedad; todos éstos se pueden sobrellevar de manera adecuada para lograr conseguir la madurez que se necesita.

Para entender a los jóvenes, es preciso que se entienda qué ocurre durante la adolescencia por lo que el siguiente cuadro nos ayuda a conocer más acerca de esta etapa.

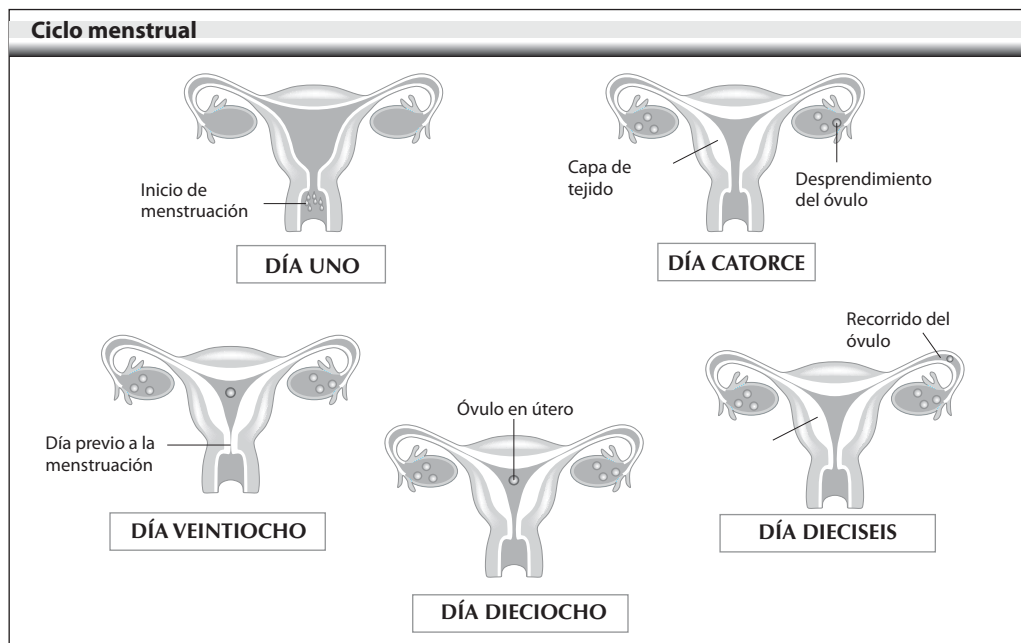
Adolescencia	
¿Qué es la adolescencia?	Es una etapa de cambios naturales en los aspectos físicos, psicológicos y sociales, por los que la niña se convierte en mujer y el niño en hombre. Ocurre entre los 11 y 18 años
¿A qué se debe que haya cambios?	Se debe a la producción de hormonas. Estrógenos en la mujer y testosterona en el varón. Actúan en algunos órganos del cuerpo y activan el proceso de crecimiento y desarrollo
• Los cambios fisiológicos en la mujer son:	• La vulva aumenta de tamaño y los labios mayores y menores se engrosan y oscurecen • El útero y los ovarios crecen y se desarrollan • Produce óvulos • Crece vello en las axilas y el pubis • Crecen los pechos • Las caderas se ensanchan • La pelvis se redondea • Aumenta la estatura • Manifestación de acné • Presencia de menstruación
• Los cambios fisiológicos en el hombre son:	• Aumento del tamaño del pene y los testículos • El pecho y los hombros se ensanchan • La voz se hace grave • Aumento de estatura • Desarrollo de los músculos • Crece vello en las axilas, el pubis, bigotes, piernas y pecho • Presencia de acné • Producción de espermatozoides • Eyaculación
• Los cambios psicológicos y sociales son:	• Preocupación por una imagen atractiva que se desea poseer • Interés de pertenencia a un grupo y aceptación • Deseo de independencia familiar • Ansiedad por la imagen corporal • Búsqueda de la identidad sexual • Preocupación por el rol sexual • Cambios frecuentes de humor: irritación, enojo, depresión, alegría • Necesidad de privacidad

Las emociones son sentimientos que preparan a la persona para una vida futura, por ello es fundamental acercarse a conocer y lograr tener dominio propio de aquéllas que pueden hacerle sufrir más y tener una vida triste. Recuerde los pensamientos que la mayoría de los jóvenes tienen, por lo que es muy importante que considere que esta etapa de cambios psicológicos, físicos y sociales son normales y que, si son mal llevados, pueden hacerlos más vulnerables a conductas sexuales de riesgo.

2. Conociendo el ciclo menstrual

La siguiente actividad le permitirá conocer el ciclo menstrual y adquirir la habilidad para calcular el día de ovulación de la mujer.

Observa la siguiente figura para conocer más sobre el ciclo menstrual y la forma de calcular el periodo de ovulación.



Repasemos lo que está en la figura:

- **¿Qué es la menstruación?** Es el sangrado mensual de la mujer. También se le llama regla, periodo menstrual o sólo periodo. Cuando la mujer menstrúa, una parte es sangre y la otra parte es tejido del interior del útero. Dura de 3 a 7 días.
- **¿Qué es el ciclo menstrual?** La menstruación es parte del ciclo menstrual, que ayuda al cuerpo de la mujer a prepararse todos los meses para un embarazo. El ciclo comienza el primer día de sangrado. Dura en promedio 28 días. Sin embargo, hay ciclos que pueden durar de 21 a 35 días.
- **¿Qué sucede en el ciclo menstrual?** Durante la primera mitad del ciclo menstrual los niveles de estrógeno aumentan y un óvulo comienza a madurar en uno de los ovarios. Alrededor del día 14 del ciclo de 28 días, el óvulo es liberado del ovario cuando está por completo maduro. Y a esto se le llama ovulación; es en este momento cuando la mujer tiene mayores probabilidades de quedar embarazada.

Durante la segunda mitad del ciclo menstrual, el óvulo se desplaza a través de la trompa de Falopio hacia el útero y aumentan los niveles de progesterona, lo que ayuda a preparar las paredes del útero para un probable embarazo.

En caso de que no ocurra un embarazo, los niveles de estrógeno y progesterona disminuyen, se presenta la menstruación y se inicia así un nuevo ciclo.

Ahora se va a repasar el ciclo menstrual, haciendo un ejercicio.

Ciclo menstrual

Instrucciones: siga estos pasos para conocer el ciclo menstrual

Paso 1. Marque en el calendario el primer día del sangrado, como día uno de tu ciclo y cuente hasta el día antes de tu siguiente sangrado. La cantidad que resulte son los días del ciclo menstrual, puede ser entre 21 y 35 días, lo común es 28.

Paso 2. Si el periodo es regular, podrá calcular con facilidad el lapso más fértil. La ovulación ocurre 14 días antes del inicio del siguiente sangrado. El periodo más fértil se sitúa entre los 3 días antes y 3 días después de la ovulación.

Paso 3. Coloree de rosado los días que dure la menstruación, de rojo el día de ovulación, azul tres días antes y tres días después de la ovulación; éstos son los días más fértiles. Por último, colorea de amarillo los días que quedaron en blanco, son los días menos fértiles.

Día	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Fecha																														

¡Buen trabajo! Ya conoce más acerca del ciclo menstrual. Esto le servirá para conocer los días que dura el ciclo menstrual, así como los días en los que se es más y menos fértil.

3. Con o sin riesgo

La siguiente actividad le permitirá identificar conductas sexuales de riesgo.

En un tiempo se creía que ciertas personas eran las únicas que corrían el riesgo; pero ahora se sabe que está relacionado a la conducta y no a la pertenencia a determinados grupos. Toda persona que se comporte de forma arriesgada se expone a infectarse con el VIH.

A continuación se revisarán listas de las conductas relacionadas al nivel de riesgo. La primera columna habla de las conductas sin riesgo, la segunda columna refiere a las de bajo riesgo y la tercera presenta aquéllas de alto riesgo.

Conductas sin riesgo

- Conversaciones con la pareja
- Besos en la mejilla
- Compartir los cubiertos con una persona que tiene SIDA
- Besos rápidos en los labios
- Masturbarse
- Bañarse con la pareja
- Tener fantasías sexuales
- Saludar a alguien que tiene SIDA
- Abrazar a alguien que tiene SIDA
- Coquetearle a la pareja
- Ser virgen
- Dar y recibir masajes
- Abstinencia sexual

Conductas de bajo riesgo

- Sexo oral con condón
- Sexo anal con condón
- Sexo vaginal con condón
- Monogamia con fidelidad mutua entre la pareja
- Sexo con múltiples personas y usar condón
- Masturbarse con la pareja
- Inyectarse drogas y no compartir jeringas ni agujas

Conductas de alto riesgo

- Sexo oral sin condón
- Sexo anal sin condón
- Sexo vaginal sin condón
- Inyectarse drogas, así como compartir jeringas y agujas usadas
- Tener sexo con múltiples personas y no usar condón
- Tener sexo con una persona que se droga y no usar condón
- Consumir alcohol y tener sexo sin condón
- Tener sexo y sacar el pene antes de eyacular
- Tener sexo con una persona que tiene sexo con múltiples personas

4. Aprendiendo sobre sexo seguro

En este momento es importante que se reflexione de manera personal si practica conductas de riesgo: para ello, conteste el cuestionario de la siguiente actividad llamada: "¿Estoy en riesgo de VIH/SIDA?"

Para ayudar a que los jóvenes conozcan más acerca del sexo seguro pueden realizar la siguiente actividad:

A continuación responda SI o NO en cada oración.

Conducta	SI	No
Realizo sexo oral sin condón		
Realizo sexo anal sin condón		
Realizo sexo vaginal sin condón		
Me inyecto drogas y comparto jeringas y agujas usadas		
Practico sexo con múltiples personas y no uso condón		
Tengo sexo con una persona que se droga y no usa/o condón		
Consumo alcohol y tengo sexo sin condón		
Tengo sexo y saco el pene antes de eyacular (pregunta para los hombres)		
Tengo sexo con una persona que tiene sexo con múltiples personas		

Ha revisado cuáles son las conductas que nos ponen en riesgo de contraer el VIH/SIDA; la más segura es la abstinencia, sin embargo tener una conducta de protección como el uso del condón reduce el riesgo de infección. **Recuerde:** usted puede prevenir esta mortal enfermedad.

Si contestó a una o más oraciones que **SI**, estás practicando conductas sexuales de riesgo, que le pueden llevar a contagiarse con el VIH/SIDA. Por esto, es fundamental aprender a protegerse para practicar sexo seguro. En estas páginas vamos a mostrar cómo puede hacer las cosas de la mejor forma para que se cuide.

La siguiente información se llama Aprendiendo sobre sexo seguro; en ella conocerá sobre este concepto, podrá analizar la importancia del uso del condón y lo que representa para la seguridad personal y de la pareja. También, tendrá la oportunidad de analizar las diferentes creencias relacionadas al uso del condón que evitan practicar sexo seguro.

- Se necesita ser cuidadosos, el VIH no discrimina. Puede infectar a heterosexuales, homosexuales, drogadictos, estudiantes, profesionistas, jóvenes, amas de casa, entre otros; como ya sabemos, la vía de transmisión más importante es la sexual, así que todo aquel que practique sexo sin protección tiene muchas probabilidades de infectarse
- Siempre en la vida se toman decisiones correctas o inadecuadas que llevan a consecuencias, positivas o negativas, las cuales se relacionan a ser responsables si se decide participar en cualquier conducta sexual. Entonces ¡vamos a aprender sobre sexo seguro!

¿Qué es el sexo seguro?

Es toda práctica sexual con protección que ayuda a evitar la infección por ITS como el VIH/SIDA. También es la abstinencia de tener sexo.

a) Uso del condón: utilizar un preservativo en las relaciones sexuales con penetración (vaginal, anal u oral) aumenta 98% la seguridad de no infectarse. Está demostrado que los condones impiden la transmisión del VIH. Por ello, si éste es utilizado en forma correcta ofrece la máxima protección contra ITS y el SIDA.

b) Monogamia o fidelidad mutua: al hablar de monogamia nos referimos a una relación donde cada miembro de la pareja tenga relaciones sexuales sólo con su compañero; la fidelidad mutua ofrece la seguridad de no contagiarse por vía sexual y además trae ventajas para la estabilidad emocional y la seguridad de la pareja.

• Ahora veremos las creencias que condicionan que no se utilice el condón y evita el sexo seguro

a) “No hay riesgo de transmisión del VIH porque mi pareja es estable y nos tenemos mucha confianza”.

b) “Si digo que usemos el condón temo estropear la situación y que mi pareja se moleste”.

c) “El condón es incómodo y te corta las ganas”.

d) “Por una vez que no lo use, no va a pasar nada”.

e) “Es complicado de ponerlo y más en el momento justo”.

f) “No se disfruta igual. No es la misma sensación”.

g) “No es de machos ponerse el condón”.

h) “Si ligo, aunque no tenga condón”, ¡cómo voy a desaprovechar esa oportunidad!.

i) “Si ya lo hice una vez sin condón y no pasó nada, no creo que ahora pase algo”.

j) “Él va a pensar mal de mí si le digo que usemos el condón”.

k) “Soy mujer quien debe decidir si usamos condón es él, no yo”.

Éstas son creencias que impiden que los jóvenes utilicen el condón y practiquen sexo seguro, aunque sean conscientes del riesgo de transmisión, en ocasiones resulta difícil exigir que una relación sexual con penetración se lleve a cabo con condón. Es muy recomendable que tanto hombres como mujeres aprendan a decir **¡NO, si no hay condón!**

• Algunos jóvenes no usan el condón porque piensan que es incómodo, que quita el placer, reduce la espontaneidad, corta la relación, las ganas o no es de macho. Sin embargo, los condones están hechos de un material muy fino, suave y resistente. Además, la colocación del condón por la pareja o por ambos, puede resultar excitante y placentera como parte de las caricias y juegos previos a la penetración.

Ha aprendido que si ya se tienen relaciones sexuales debe protegerse por seguridad propia y de la pareja; si se ha decidido iniciar una relación profunda, es importante poder decidir si ya está preparado y seguro para hacerlo, cuándo y con quién. Éstas son decisiones importantes. Y si aún considera que no está listo para tener sexo **¡Esperen, no se precipiten!, ¡La abstinencia, es lo ideal!** Resulta hermoso esperarse hasta el momento adecuado con la persona adecuada, con la cual haya vínculos de amor y confianza. En una próxima sesión le enseñaremos a decir **NO**.

5. Clara: una historia de silencios

La actividad siguiente trata de revisar un libro argentino *online* titulado CLARA: una historia de silencios de Adriana Strupp.

“La historia de Clara es la de miles de Claras, que se enferman de la manera más absurda y cruel: amando”. Adriana Strupp describe en un lenguaje sencillo una historia donde el amor se expresa en sus más variadas facetas; el amor de pareja, el de madre, el de los amigos, el amor a la vida. Vamos a revisar la historia de Clara, la cual le dará la oportunidad de valorar qué tan vulnerables somos a la infección del VIH, asimismo reconocer las consecuencias de las conductas sexuales de riesgo. Tendrá la oportunidad de revisar una historia sobre cómo una joven de nombre Clara fue contagiada con el VIH por su novio. Es una narración que nos permite distinguir que tan cerca se está de la vida y la muerte para quienes tienen prácticas sexuales de riesgo. Le recomendamos leerla para analizar las diferentes situaciones de riesgo en que la muchacha y su novio participaron. También podrá identificar cómo los familiares de ambos miembros de esta pareja se vieron afectados con la noticia. Posterior a ello, podrá contestar unas preguntas acerca de esta historia. Para más información puede ir a la liga: <http://www.adrianastrupp.com.ar/SIDA.html>

La historia comienza con Clara, una chica argentina, y su novio venezolano, Marcos, quien era una persona descuidada, aunque siempre con una sonrisa en su cara. Un día, en una fiesta de casa de Manuel, todos llevaron algo para comer y tomar. Clara llegó a la fiesta y Marco, con chistes y canciones, se ganó al grupo. Alguien puso música y todos se divertieron mientras bailaban; al final, Marcos era distinto para todos. Propuso llevar a las chicas de regreso a sus casas y al final llevó a Clara. El padre de la muchacha, corrió a Marcos de su casa. Clara tembló, lloró por coraje y pena. Ella soñó que sus padres se divorciaban. Clara, se hizo novia de Marcos, lo amaba. Ya lo habían planificado todo, estudios, familia. El padre de Marcos era un periodista chileno y su madre era una psicóloga que se exilia en Venezuela; viajaban mucho por la ocupación del padre y pasaban tiempo en Chile, Venezuela y Argentina. A Clara, quien era una chica muy particular, romántica, buena amiga, no le gustaba que Marcos fumara y tomara, pero decía: "el amor es más fuerte". La pasaban muy bien juntos, se veían radiantes en vacaciones, se prometieron amor y fidelidad, se amaban de verdad. Se decían que eran una pareja como Romeo y Julieta. Compraron el libro de esta pareja de amor, la historia los había atrapado, a Clara le puso muy triste el final y se preguntaba por qué había que morir así, si se amaban tanto.

Las vacaciones habían llegado a su fin. "No te preocupes regreso en verano", aseguró Marcos, de todos modos nos vamos a escribir y [el tiempo] pasa rápido. "Me tienes que prometer no salir con chicas, solicitó Clara. "No hace falta que lo pidas", dijo él. Y se fue, tenía que irse de regreso a Venezuela.

En efecto, Marcos salió con otras chicas, "no las amo", decía; pero de todos modos salía con ellas y se divertía, sin decirle a Clara.

Pasó el año y en vacaciones de diciembre Marcos regresó. Los jóvenes se vieron y convivieron; "te comería entera", dijo él.

Estuvieron en casa de él, donde conoció a su abuelo, el parrillero oficial para asar carne; a la abuela, a Claudia, la madre; al padre. Pasaron la tarde juntos y felices. A Clara le agradó mucho el clima de alegría en casa de Marcos y en esa ocasión él no tomó nada de alcohol.

Clara pensó en la alegría de la madre. Se le notaba el amor en su cara, inmensa pasión por sus hombres después de la oceánica soledad en la distancia durante el año.

Clara odiaba las adicciones de Marcos, pues tomaba mucho y fumaba marihuana. ¿Por qué no eres como una persona normal?, decía ella; "fumo porque quiero", le contestaba él.

Otro tema que los distanciaba eran las relaciones sexuales. Clara tenía 14 años, él 16; el fuego los quemaba. Marcos se regresó lleno de enojo a Chile.

Clara empezó a salir a fiestas de quinceañeras, Clara se dejó abrazar por otro joven, Nicolás; se sentía bien en ese momento, primero se sentía tan sola y ahora era abrazada; se dejó besar.

Esa mano que con tanta ternura le había acariciado el pecho, sintió vergüenza, y se fue de la fiesta.

Ese año, Marcos le escribió: "estas vacaciones no puedo irte a ver. Te amo".

Clara apenas si salía, lloraba y no quería comer. Marcos llegó de sorpresa e hicieron el amor por primera vez.

Clara se enojaba porque Marcos fumaba marihuana, tomaba y lo que ella no sabía era que él había tenido aventuras durante el tiempo que estaban lejos. Ella pensaba que le hubiera gustado que esa primera vez hubiera sido de otra forma.

Florencia, amiga de Clara, le decía: "¿Y si te quedas embarazada o te contagias de SIDA?, ¿cómo se te ocurre?", "lo conozco desde hace mucho", contestó Clara, "conozco a toda su familia", "¿y eso de qué te protege? Él no te cuidó", le replicó Florencia.

Esa noche, Clara tuvo una plática con su mamá. Hablaron de ir con una ginecóloga, la joven se sintió comprendida, y pudo hablar de todo lo necesario. La doctora se dio cuenta que ya era tarde para empezar a cuidarse del todo.

Prepararon una plática de información de sexualidad para los compañeros; el fin era lograr que se respetaran para llegar lejos.

En la sesión de información, se les propuso la tarea de escribir en hojas preguntas sobre la temática, de manera anónima. Eran muchas preguntas las que escribieron.

La ginecóloga empezó a contestar las preguntas: ¿qué era el SIDA?, el sistema de defensa dañado; ¿cómo se contagia esta enfermedad?, por las agujas, los fluidos, por relaciones sexuales sin protección, de la mamá al bebé; ¿es el contagio igual por vagina o por ano?, ¿qué es la normalidad?, la pared de la vagina está preparada no así el ano, hay que prepararse para tal evento, ¿y las relaciones orales?, ¿qué son?, ¿cuáles son las relaciones seguras, y cuáles no? Es necesario cuidarse, SIEMPRE; ¿cómo se sabe si se está contagiado?

El respeto es fundamental para entendernos y cuidarnos. Las palabras no matan son los silencios los que lo hacen.

Hay que ser valiente para hacerse la prueba.

Se había hecho tarde, quedaron de verse la siguiente semana para seguir hablando.

"Quiero hacerme la prueba", dijo Clara; "tienes que esperar un par de meses, a esto se le llama periodo ventana", dijo la ginecóloga.

Se lo pudo pedir a Marcos. Clara le pidió al joven que se hiciera la prueba, el cual se enojó muchísimo, y dijo que "cómo podía desconfiar de él".

Siguió la sesión de preguntas acerca de ¿cómo puede uno cuidarse? La ginecóloga respondió: "Con condón, aunque no es el del todo seguro".

Luego se habló de promiscuidad, de no tener una pareja estable y tener relaciones a la vez con varias personas.

Informó que el condón hay que saber usarlo, que sólo se usa para la penetración, no se puede usar doble, ni con vaselina pues es un error, porque ya no servirá el látex.

Comentó que había que condenar la ignorancia que nos está enfermando y saber cómo colocar el condón de manera correcta: hay que ponérselo desde el principio y luego de eyacular debe retirarse.

La mamá empezó a preguntar, y fue posible compartir risas y alegrías; Clara se pudo abrir y hablar de la relación con Marcos.

Los jóvenes siguieron con su relación, se entregaron con todo. Terminaron la secundaria, cada quien en su país, sólo se veían en verano. Marcos, aunque era flojo era muy inteligente. Su único deseo era viajar a Buenos Aires. Después de un tiempo, Clara empezó a perder peso sin motivo, empezó a vomitar, todo le caía mal, se sentía débil, estaba más delgada, no hacía dieta.

Marcos decidió hacerse la prueba. El resultado fue VIH positivo. "Debe ser un error", decía él. Ella respondía: "Vamos a repetir el análisis, seguro se equivocaron. ¿Yo enferma? ¿Cuándo, quién me contagio?, ¿por qué?, ¿fue con los tatuajes?"

Marcos y Lucas, su hermano, se hicieron la prueba que resultó confirmatoria. ¡Pobre Clara!

Abrazados, los hermanos caminaron por horas, llorando.

En los ojos de Marcos, había tristeza, fue a ver a Clara. "Perdóname", decía. Fueron juntos a ver la prueba de Clara, el resultado: positivo. No hubo sorpresa, pero sí tristeza.

Clara fue a ver a la doctora. Nadie podría determinar cuánto tiempo les quedaba de vida. Empezarían a aplicarse TZT, a cuidarse, a sostenerse en su amor.

Marcos, se fue a vivir en casa de sus abuelos, cambiaría su escuela a Buenos Aires. Se siguieron amando, tuvieron impotencia para enfrentarse al dolor de padres y amigos.

Nadie tenía la culpa, antes no sabían cómo cuidarse.

Clara lo compartió con sus amigos, les informo que ahora sabía cómo cuidarse para no contagiarlos. Los padres de los compañeros de Clara, protestaron, decían que era "una asesina en potencia". Su situación era inadmisión, pidieron echarla. La rectora no aceptó. Los demás padres le dieron tres días o ellos lo harían.

Los únicos errores fueron la ignorancia, el silencio y la estupidez.

Voces de un lado y de otro luchaban por lo que querían, se logró que la discriminación no fuera la que ganara. La vergüenza o el miedo puede llevar a tener más víctimas.

Clara siguió con sus pláticas por otras secundarias dando su testimonio. Un día se sintió muy mal, tenía fiebre, ganglios inflamados, tenía tuberculosis no contagiable; por no ser pulmonar, continuó en el colegio.

La síntomas de la enfermedad se desarrollaron muy rápido, a pesar de medicamentos y cuidados; con rapidez se acababa la velita. Clara no se levantaba, había perdido la visión, no podía contener la orina, había dolor físico, se fue apagando, la besaron, la despidieron, ella ya no abrió los ojos. Todos quedaron abatidos.

Los síntomas y comienzo de la infección en cada caso es singular, la forma de vencer el miedo es la prevención.

Con las siguientes preguntas repasemos y reflexionemos un poco acerca de CLARA: una historia de silencios

1. ¿Qué le pareció la historia de Clara?
2. ¿Cuál fue la vía por la que se infectó?
3. ¿Qué conductas de riesgo practicaba Marco?
4. ¿Cree que se pudo haber evitado que Clara se infectara?
5. ¿Cómo pudo haberlo evitado?
6. ¿Cuál fue la reacción de la familia cuándo se enteraron que Clara estaba contagiada por el VIH?

Se espera que estas páginas hayan sido provechosas para el lector. Le invitamos a seguir adelante con la lectura de los siguientes capítulos, están muy interesantes y traerán beneficios para la vida de los jóvenes.

Capítulo 4



Seguridad emocional

A lo largo del presente capítulo conocerá más acerca de la inteligencia interpersonal que se determina por la capacidad de liderazgo, la aptitud para relacionarse con los grupos de apoyo, mantener amistades y solucionar problemas. Aprenderá a identificar en forma clara y efectiva el concepto de inteligencia emocional, a fortalecer el apoyo y los valores familiares en el entorno personal y a promover relaciones de ayuda con la pareja, amigos y familia.

1. Introducción a la seguridad emocional

La inteligencia emocional se puede utilizar como estrategia para evitar los comportamientos de riesgo y a la vez como una guía hacia conductas sexuales seguras. Es importante reconocer que antes que todo es necesario identificar las situaciones de riesgo. Para conocer más acerca de la seguridad emocional pida al joven que realice la siguiente actividad.

Se va a realizar una dinámica en la cual elegirás algún tipo de conducta de riesgo de las que enseguida se te presentan; la analizarás y pensarás en la situación. Si alguna te sucediera a ti, ¿qué harías?, para ello es necesario que recuerdes y apliques lo aprendido en los dos capítulos anteriores.

• Situaciones de riesgo:

- a) Usas drogas y para mayor facilidad acostumbras compartir agujas y jeringas
- b) A veces tienes relaciones sexuales con prostitutas y no te gusta usar condón
- c) Por lo regular tienes relaciones sexuales con tu novia o novio y no utilizan condón
- d) Acudes con frecuencia a los antros, te gusta ligar y tener sexo con alguien que te guste
- e) Tu novia está embarazada y sospechan que ella tiene VIH

Vas a una fiesta en donde todos toman alcohol; algunos consumen heroína, otros crack o marihuana. Tú decides acompañarlos.

Ahora reflexiona y contesta las siguientes preguntas:

- a) ¿Cuáles son los factores que consideras pueden propiciar la conducta de riesgo?
- b) ¿Qué consecuencias puede tener practicar esta conducta de riesgo?
- c) ¿Crees que existen opciones para cambiar la conducta de riesgo?
- d) ¿Cómo te sentiste al pensar que eras tú quien realizaba la conducta de riesgo y que tenías posibilidades de infectarte con el VIH?

La dinámica que se acaba de realizar sirve para situarse en el lugar de otra persona, la cual tiene conductas de riesgo. **Es lamentable que algunos jóvenes, al poseer una baja percepción de riesgo para VIH, consideren que por su edad no tienen posibilidades de infectarse.**

Todo joven debe aprender a tomar decisiones acertadas y evitar las conductas de riesgo. Para ello, en la siguiente actividad se hablará sobre la inteligencia emocional; la cual le ayudará a los jóvenes comprender las emociones y conducirlas, de tal manera que pueda utilizarlas para guiar la conducta y el proceso de pensamiento, para producir mejores resultados.

¡Muy bien! Continuemos.

2. Viajando hacia la inteligencia emocional

Los elementos que integran la inteligencia emocional permiten interiorizar los nuevos conocimientos y aplicarlos en la vida diaria. A continuación se darán a conocer los elementos que la conforman.

La falta de confianza puede manifestarse en sentimientos de impotencia, dudas y conductas de riesgo que pueden llevar a infectarse con alguna ITS, como el VIH. El joven que desarrolla la inteligencia emocional lo demuestra al aceptar nuevos desafíos, justificar sus actos y decisiones, mostrar seguridad ante los demás, mayor autoestima y autoeficacia para resolver las situaciones de la vida diaria y las situaciones de riesgo sexual.

Pídale a los jóvenes que imaginen que para llegar a la **inteligencia emocional** hay que ir por una autopista que es la más segura. El joven que la transita aprende durante el camino la habilidad para percibir y generar emociones, así como desarrollar una serie de destrezas que le ayudarán a mejorar su modo de aprender, de pensar y de comportarse.

Indique a los jóvenes que el camino hacia la inteligencia emocional parece fácil, pero si no se escoge el camino adecuado, el viaje puede complicarse.

Caminos	
Camino correcto	Camino equivocado
• Autoestima positiva • Tener buen autoconcepto • Sentirse valorado • Sentirse respetado • Aprender a conocerse mejor • Saber que soy capaz de hacer lo propuesto • Controlar las emociones	• Ser infeliz cada día • Sentir que todo sale mal • Pensar que nadie te quiere • Pensar que nada puedes hacer para mejorar • Decir: "Todo me sale mal"

Para que un joven logre confianza y seguridad en sí mismo, que le permita relaciones interpersonales adecuadas, son necesarias tres condiciones:

- La seguridad emocional
- El apoyo social
- El equilibrio interior

Estos factores son necesarios para alcanzar un adecuado desarrollo de convivencia con las personas que nos rodean y han de satisfacerse desde la familia, los amigos y la pareja.

La seguridad emocional, es la habilidad para reconocer, de manera asertiva y con seguridad, los propios sentimientos y expresarlos sin temor a la crítica. Se encuentra dentro de las necesidades fisiológicas que hay que cubrir primero y se relaciona con las figuras de apego.

Figuras de apego

Son las personas con las que se mantiene una relación particular y especial, sirven de guía y de protección. Por lo general son la madre, el padre, los hermanos, los abuelos y/o los tíos. Nos vinculamos a ellos desde que se nace y a lo largo de la de vida.

Las figuras de apego:

- Sirven de guía y de apoyo
- Están siempre próximas y disponibles
- Ofrecen seguridad emocional (protección, cuidado y amor)
- Su disponibilidad es incondicional

Pero, ¿qué ocurre cuando no hay seguridad emocional a través de las figuras de apego? En la persona se produce una carencia, ansiedad y sufrimiento. En el caso del joven, en muchas ocasiones esto lo orilla a tener conductas de riesgo; entre ellas, las sexuales que lo pueden llevar a infectarse con el VIH, ITS y embarazos no deseados.

Apoyo familiar y social

- Apoyo social: es la protección que recibe el joven de personas significativas que le proporcionan seguridad, confianza y amor
- Apoyo familiar: es la necesidad de un ambiente familiar seguro y protector

El joven percibe el apoyo en relación a la ayuda recibida por otras personas, que puede ser emocional, de información y/o de cuidado. El apoyo familiar y social son recursos de protección considerados de suma importancia por los efectos positivos que causa en la persona.

Los individuos que presentan mayor protección social y familiar tienen menos problemas físicos y psicológicos y contrarrestan mejor el estrés. En la juventud llega el momento en que el campo social se ve ampliado y pasa de la familia a la escuela, a los iguales, a las personas conocidas, a los proveedores de salud, entre otros.

Las relaciones con los amigos y la pareja se hacen cada vez más profundas, pero no siempre éstas son buenas; en ocasiones, los jóvenes se ven envueltos en relaciones negativas, de las cuales es necesario alejarse, ya que los pueden llevar a situaciones problemáticas.

Con el apoyo social también se aprende a:

- Conocer las diferencias sexuales
- Intercambiar información
- Aceptar a las demás personas
- Controlar los impulsos
- Resolver conflictos
- Tomar decisiones adecuadas

¿Qué ocurre cuando una persona no dispone de ese apoyo social?

Surgen, sentimientos de marginación, de desamparo, inseguridad, pobre autoconcepto, falta de identidad, de pertenencia, sentimientos de culpa, de ocultación, necesidad de hacerse notar por distintos medios: agresividad, intolerancia, insolidaridad, rebeldía, conductas de riesgo, entre otros.

- **Equilibrio interior o intimidad corporal:** es un elemento indispensable para establecer relaciones interpersonales adecuadas. La intimidad tiene que ver con la necesidad de sentir cariño, abrazos y otras manifestaciones de amor; por ejemplo, en la infancia esta necesidad la resuelven los padres como parte de las figuras de apego y de los valores familiares

En la juventud, la pareja, los amigos y el proveedor de salud forman parte primordial del apoyo social y los padres y familiares cercanos del apoyo familiar. Resulta necesario basar la relación en apoyo mutuo, confianza, honestidad y empatía.

Algunos consejos para desarrollar la inteligencia emocional son:

- **Observar modelos a seguir.** De aquí la importancia de una buena elección de una red social y familiar muy amplia. Es necesario tener amistades que permitan desarrollar habilidades sociales.
- **Integrarse y participar en grupos sobre actividades que le gusten** tales como grupos de estudio, un equipo deportivo, reuniones de debates, entre otros.

- **Desarrollar diferentes habilidades que ayuden a incrementar la confianza** como habilidades para el estudio, realizar alguna manualidad, entre otras.
- **Vivir el presente y ser consciente del mismo** para poder enfocarse en las tareas actuales. Si se quiere ser más eficaz y feliz. No es conveniente atarse al pasado ni preocuparse por el futuro.
- **Mejorar la autoestima** al señalar las cualidades y capacidades.
- **Ser realista y establecer objetivos concretos** a corto plazo y de fácil alcance, esto ayudará a sentirse exitoso.
- **Realizar autoevaluaciones** periódicas de las conductas y modificar aquellas que no sean útiles.
- **Sentirse orgullo de la familia y de los valores que proporcionan:** los valores familiares son importantes porque influyen en la conducta de sexo seguro.

La inteligencia emocional puede fortalecer los recursos de apoyo, tanto a nivel familiar como social, porque proporcionan protección y pueden influir para obtener conductas sexuales seguras para que favorezcan la prevención de ITS y el VIH/SIDA.

3. Conociendo las necesidades básicas

Toda persona tiene una serie de necesidades básicas para sobrevivir. De acuerdo a la teoría de necesidades humanas de Abraham Maslow, conforme cada una éstas se logra cubrir, surgen otras. Este autor propone que pueden verse en forma de una pirámide; las cuales enseguida se analizarán.

Nivel 5. Autorrealización: apreciación, estética y logros intelectuales

Nivel 4. Estima: aprobación y reconocimiento

Nivel 3. Apoyo social: amor y aceptación

Nivel 2. Seguridad: física y psíquica

Nivel 1. Fisiológica: protección y comida

Las necesidades de más bajo nivel son las llamadas necesidades básicas. Aparecerán en los tres primeros escalones de la pirámide:



- **Nivel 1.** Fisiológica: respiración, alimentación, ejercicio, sexo.
- **Nivel 2.** Seguridad: física, psíquica, de empleo, de recursos, moral, salud.
- **Nivel 3.** Apoyo social: amistad, afecto, amor, aceptación.

Estos tres niveles son los más importantes porque todas las personas requieren de agua, comida, protección y cariño para mantenerse con vida. Estas necesidades básicas van a determinar la conducta humana. Una vez que la persona se siente a salvo en el aspecto físico, se pasa al siguiente nivel.

- **Nivel 4.** Estima: confianza, respeto, éxito.

En este nivel se tiene la necesidad de sentirse reconocidos, aceptado en el entorno en el que se vive. Satisfecho este nivel se continúa al siguiente nivel.

- **Nivel 5.** Autorrealización: moral, creatividad, falta de prejuicio, aceptación del hecho, resolución de problemas.

Al seguir hacia arriba en la escala de necesidades para pasar al último nivel, el de la autorrealización, los logros intelectuales, la aprobación de lo que se hace y la apreciación de los esfuerzos que se realizan.

¿Cómo se puede alcanzar los cinco niveles? Muy sencillo: conocer los recursos internos ayudará a distinguir los puntos fuertes y débiles (cualidades y defectos). Además, es importante reflexionar en los problemas a los que los jóvenes se enfrentan día a día, aprender de las experiencias, aceptar las críticas, desarrollar el aprendizaje, mostrar sentido del humor, entre otras cosas.

- Pautas sencillas para alcanzar los cinco niveles:
 - a) Aprovechara los errores en lugar de criticarlos.
 - b) Aumentar la confianza en uno mismo. Eres una persona que puede lograr todo lo que deseas con esfuerzo y dedicación.
 - c) Seleccionar un buen modelo a seguir. Puede ser la madre, el padre, un maestro, alguien en quien se confíe y se considere que es un buen ejemplo.
 - d) Escuchar y comprender a las demás personas.
 - e) Expresar las emociones y sentimientos.
 - f) Decir NO cuando sea necesario, no se debe de tener miedo de decir esta palabra.

Lo anterior conlleva a tener más confianza y seguridad, primero en sí mismo (autoestima) y segundo para relacionarse con las personas que lo rodean (amigos, familia, pareja). Un fuerte sentido de lo que vale una persona y que confía en sus capacidades y cualidades, demuestra seguridad al expresar una opinión y al tomar decisiones favorables en cualquier aspecto de la vida.



Actividad en línea:

Visita la página www.manualmoderno.com/benavides y descarga la **actividad 4-1, Conociendo mis necesidades básicas**. Se analizarán las situaciones que como joven se necesitan para alcanzar cada uno de los niveles de las necesidades básicas y así poder valorar cómo se encuentra cada uno en cada nivel. Todo joven necesita cubrir las necesidades básicas para llevar una vida plena y feliz. Sentirse seguro y protegido, así como con una gran fortaleza interna permite tomar decisiones acertadas en todos los aspectos de la vida.

4. Conocerse

Cada persona tiene tanto cualidades como defectos; es importante conocer ambos para poderlos manejar y así sentirse satisfecho consigo mismo y con los demás. Identificar las fortalezas y debilidades es uno de los primeros pasos de la inteligencia emocional.

Los jóvenes deben de pensar en sí mismos, cómo son, cómo es su carácter y su personalidad. Se debe insistir en que no se trata de cosas que les gustan, sino de las que saben hacer muy bien y les van a ayudar a protegerlos contra el VIH.

Defectos

Las cualidades y los defectos son elementales, ya que se verá más adelante cómo las cualidades ayudan a protegerte, mientras que los defectos son un obstáculo para tomar decisiones adecuadas.



Actividad en línea:

Visita la página www.manualmoderno.com/benavides y descarga la **actividad 4-2, Conociéndome**. Las cualidades y los defectos son elementales, las primeras ayudan a protegerte, mientras que los últimos son un obstáculo para tomar decisiones adecuadas. Esta actividad servirá para conocer más acerca de las cualidades y defectos.

5. La familia

Los familiares inculcan valores para aumentar la protección del joven y pueden influir en su comportamiento. Los valores familiares son:

- Amor
- Salud
- Comprensión
- Afecto
- Paciencia
- Comunicación
- Diversión
- Apoyo
- Educación
- Respeto
- Confianza
- Protección

La familia se integra por personas que deben proporcionar guía y protección; forman parte indispensable del apoyo que recibe el joven para mantenerse seguro y además le ayudarán para que no se involucre en situaciones de riesgo sexual.

6. Los amigos y la pareja

Como se sabe, los amigos y la pareja forman parte del apoyo social que permite fortalecer los recursos que posee el joven para protegerse del VIH, al proporcionar confianza, cariño y seguridad.



Actividad en línea:

Visita la página www.manualmoderno.com/benavides y descarga la **actividad 4-3, Destapa, tapa y encuentra**. En esta actividad tendrás la oportunidad de agilizar tu capacidad mental, deberás observar y recordar en qué lugar están las tarjetas que se relacionan con figuras y descripciones que estarán colocadas en desorden por filas. Son 36 tarjetas; 18 con figuras y 18 con oraciones. Cada figura corresponde a una oración que deberás encontrar y unir. Si levantas una y no sabes dónde se encuentra la tarjeta que la complementa, deberás dejarla en su lugar, pero tendrás que recordar su ubicación. Realiza este juego en el menor tiempo posible. Debes usar un cronómetro. Nota: el facilitador debe realizar los dibujos y tarjetas previo a la actividad.

La actividad permite al joven ejercitar la capacidad mental, además se identifican emociones y apoyos que ayudan a fortalecer la capacidad para protegerse de situaciones de riesgo sexual. Esto forma parte del desarrollo de la inteligencia emocional que lo prepara para la toma de decisiones adecuadas.

Capítulo 5



Elementos que fortalecen la inteligencia emocional

El presente capítulo está diseñado para incrementar la inteligencia intrapersonal, permitiendo que el joven identifique los recursos de protección individual que posee la persona para lograr una conducta sexual segura. A continuación se han incluido temas importantes como afectividad, empatía, autoestima y autorrealización. Estas son palabras que se escuchan o utilizan en el transcurso de la vida, pero ahora se profundizará más en ellas.

1. Palabras clave de la educación afectiva

A través de los diversos conceptos de la educación afectiva se tendrá la oportunidad de valorar la aplicación de cada una de ellas en la vida diaria, para así fortalecer la capacidad para optar por una conducta sexual sin riesgo.

Afectividad: significa orientarse hacia las personas, involucrarse con los demás depositando en ellos confianza. Se relaciona con el cariño, el afecto, el amor y la emoción. Por tanto, la afectividad es:

- Compartir y disfrutar
- Aprender a convivir
- Ser solidarios
- Saber resolver conflictos de forma pacífica
- Aprender a expresar los sentimientos
- Aprender a escuchar los sentimientos y opiniones de las demás personas
- a. Aprender a respetar, a amar.

Autoestima: es la imagen positiva o negativa que se tiene de sí mismo. Se refiere al amor propio, al respecto de sí mismo, la estima propia y la autoevaluación. Una autoestima negativa hace que la persona que la sufre se perciba como incapaz de enfrentarse a la vida y al futuro, tiene sentimientos negativos, de rechazo, de soledad y de falta de afecto. Por ello, es importante transmitir sentimientos de cariño, seguridad y afecto, para que se tengan sentimientos positivos.

Una autoestima positiva es fundamental para el bienestar personal, para tener confianza en sí mismo; se relaciona con un alto control interno (capacidad de razonar, de reflexionar) de las acciones y del pensamiento.

Para mantener una autoestima positiva es necesario:

- Tener visión y metas
- Comunicarse de manera efectiva
- Centrarse en las metas
- Considerar las necesidades de los demás

Empatía: es una respuesta emocional resultado del reconocimiento del estado o condición emocional del otro, la cual, es similar o idéntica a la percepción de la experiencia de la otra persona. Es la capacidad que tiene una persona de ponerse en el lugar de otra persona; es decir, poder sentir su alegría, tristeza, emociones y sentimientos.

Para desarrollar la empatía es necesario:

- Favorecer la conducta positiva
- Expresar los sentimientos cuando se esté triste o alegre, cuando se necesite comunicar algo, cuando ocurre algún acontecimiento que es preciso aclarar, compartir o hablar
- Respetar las diferentes opiniones y características personales y sociales de las otras personas, aprender a escuchar y a ser solidario.

Autorrealización: es la palabra clave de la educación afectiva. Es un proceso permanente, significa realizar cada una de las elecciones particulares, como por ejemplo tener o no conductas sexuales de riesgo. También significa realizar esa elección como una elección de progreso, en este caso, **elegir sin duda alguna tener una conducta sexual segura**. Representa emplear de forma adecuada la inteligencia emocional.

Estas son palabras clave de la educación afectiva, que permiten lograr un mejor desempeño y la toma de decisiones adecuadas en las diferentes situaciones de la vida.

**¡Muy bien!
Ahora se pondrán
en práctica**

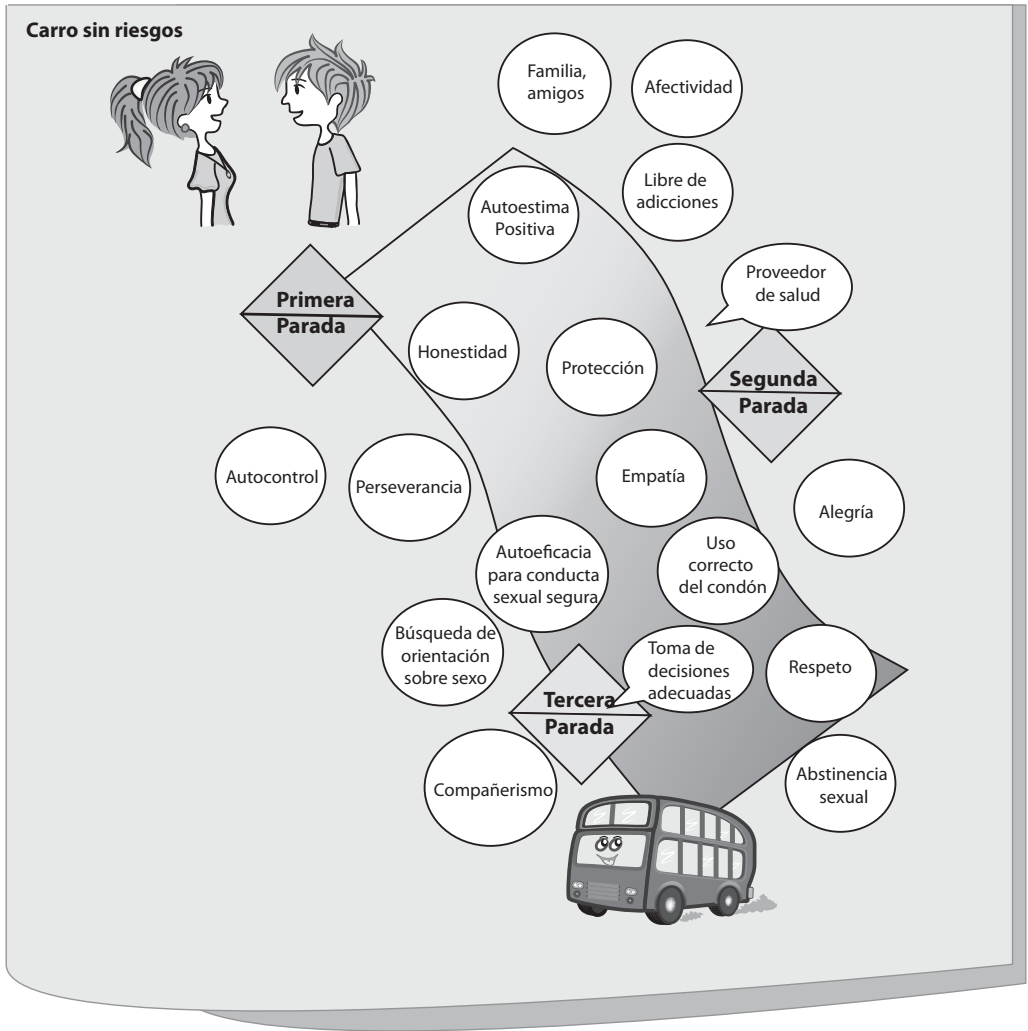
2. El carro sin riesgo

Con este subtema, se busca identificar los recursos de apoyo interno y externo que posee el joven para planear su vida sin riesgo.

A continuación se indicará al joven construir un **Carro sin Riesgo**.

Piensa que tienes un carro, escoge el modelo que más te guste y píntalo con tu color preferido. Ahora indica las siguientes especificaciones de tu carro:

TU CARRO	TU VIDA
Lugar de donde sale tu carro y placa	Lugar y fecha de tu nacimiento.
Identidad del carro	Tu nombre y apellidos.
¿Quién maneja el carro: tú o alguno de tus padres, novia(o) o un amigo(a)?	¿Quién maneja tu vida: tú o alguno de tus padres, novia(o) o un amigo(a)?
¿Qué personas importantes viajan contigo?	¿Qué personas importantes están contigo?
¿En qué lugar está cada uno: adelante, atrás, a un lado?	¿Qué lugar ocupa cada uno: en tu vida?
¿A qué velocidad puede llegar el carro?	¿Qué tan rápido vas en la vida?
¿Para dónde van?	Ideal que buscas alcanzar
¿Hay obstáculos en la carretera?	Dificultades para alcanzar tu objetivo
¿Cómo está el tráfico en la carretera?	¿Qué tan rápida es tu vida?
¿Qué elementos importantes llevarás para estar bien equipado en la carrera en la vida sin riesgo?	¿Qué elementos (valores que has aprendido de tus padres) importantes llevarás para estar bien equipado en la vida sin riesgo?
¿Que necesitas para que este carro no se detenga?	Cualidades que posees
Nota: en el transcurso del camino habrá letreros en la carretera que hablen sobre familia, amigos, valores, conductas, etc.	

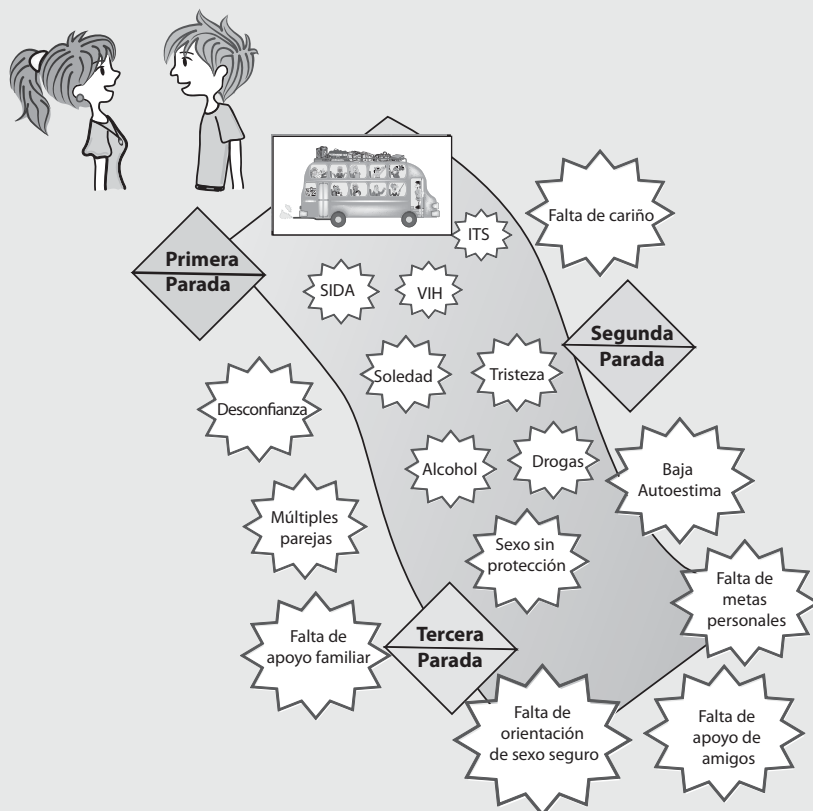


Conforme el joven responda las preguntas planteadas, el auto avanzará hasta llegar a una meta que diga:

¡Perfecto! Lograste llevar una vida feliz sin riesgo sexual.

¡Excelente!

Esta actividad dio la oportunidad de identificar los recursos internos que posee el joven como autoestima positiva, autoeficacia, perseverancia y toma de decisión; así como los recursos de apoyo con los que cuenta, entre ellos, los padres, amigos, novio/a y el proveedor de salud que ayudan y apoyan para lograr lo que el joven se propone y además, alcanzar conductas sexuales sin riesgo de VIH/SIDA.

Carro con riesgos:

El carro se detiene en varios semáforos rojos, llegando al final de una calle sin salida que diga:

¡Llegaste al mundo del SIDA!

Como se puede observar la diferencia es notoria en ambos carros.

Uno elige cuál manejar. Con este subtema se proporciona todas las herramientas para que el joven maneje el **Carro sin riesgos** y llegue a la meta de una vida feliz sin conducta sexual de riesgo y sin VIH/SIDA.

@ Actividad en línea:

Visita la página www.manualmoderno.com/benavides y descarga la **actividad 5-1 Carro sin riesgos y Carro con riesgos** e imprime las hojas para mayor comodidad.

3. Imaginemos

Como joven, la realización de los proyectos futuros, dependen en gran medida de sí mismo, así como de la capacidad de autoestima, autocontrol, autorrealización y autoeficacia para desarrollar conductas de sexo seguro.

En este subtema se retoma la utilización de la técnica de imaginación mental, la cual es de gran utilidad para conseguir que las personas sean conscientes de aspectos que desean realizar, introducirá al joven en la temática con el siguiente ejercicio:

De acuerdo a las siguientes preguntas, vas a pensar en el futuro y en cómo te imaginas a ti mismo dentro de diez años:



¿Tienes pareja?
¿Tienes hijos?
¿Con quién vives?
¿Eres feliz?

¿A qué crees que te dedicas?
¿Qué aficiones tienes?
¿Cómo es la relación con tus padres?
¿Cómo te imaginas que es tu físico?

¿Te gusta la casa donde vives?
¿Cuántos amigos tienes?
¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?
¿De qué te sientes más orgulloso?

¡Muy bien! A continuación responde estas otras preguntas y usa de nuevo tu imaginación

Ahora: ¿Qué sucederá si pasa lo siguiente? Han pasado diez años, pero tu vida es muy diferente a como deseabas que fuera. En la adolescencia tenías grandes planes para el futuro, tener una profesión, casarte, tener hijos y una vida completa y feliz. Pero no pudo ser, hoy, diez años después te sientes mal en el aspecto físico y emocional. Cada día esta situación empeora, no tienes ganas de hacer nada, estás muy débil, has bajado de peso de manera notoria. Tu cuerpo ya no es el mismo. Hace unos años te diagnosticaron que eras seropositivo, tienes el VIH. No sabes quién te infectó. Tenías relaciones sexuales sin protección, pero siempre pensaste "soy joven nada me va a pasar". Cómo desearías poder regresar el tiempo y haber utilizado el condón y evitado tener sexo con cualquier ligue. Piensas:

"Debí haberme esperado para empezar a tener sexo, no estaba preparada para ello"



"Ahora lo lamento, sé que me quedan pocos días de vida. Si fuera adolescente nuevamente, me protegería y evitaría cualquier situación sexual que me pusiera en peligro de infectarme con el VIH."

¿Cómo te sentiste? La actividad que acabas de realizar te permitió analizar dos situaciones:

Una relacionada a conductas sin riesgo sexual	Una relacionada a conductas de riesgo sexual
Se visualiza una vida futura feliz	Se visualiza una vida triste con un amargo final
Se puede percibir a una persona con autoestima positiva	Las consecuencias de una adolescencia marcada por conductas de riesgo sexual
Autorrealizada	Sin autorrealización
Con logro en sus metas y objetivos	Con planes y metas truncados
Con decisiones acertadas en todos los aspectos de la vida	Sin tomar decisiones acertadas

¿Consideras que el segundo futuro imaginado sólo podría ser así o cabría la posibilidad de que fuera de otra manera?

¿Crees que lograr el futuro que deseas es algo que depende en gran parte de ti y de las personas que te apoyan?

Reflexiona

Recuerde al joven: todos tenemos las probabilidades de alcanzar nuestros objetivos. No obstante, lo primero que necesitamos para alcanzar nuestras metas es saber a dónde queremos llegar, qué queremos ser y cuáles son nuestros objetivos. Tener claro esto es haber recorrido ya la mitad del camino.

Los jóvenes tienen el poder y la capacidad para decidir un buen futuro

4. Mi proyecto

Al realizar proyectos de superación personal permite plantear metas que ayudarán a lograr lo que se desea, además de fortalecer las cualidades que posee el joven y elevar la autoestima y fortalecer la toma de decisiones.

Una parte importante de la autoestima viene determinada por el balance entre los éxitos y fracasos. Lograr lo que se desea y ver satisfechas las necesidades que proporcionan emociones positivas incrementa la autoestima. En ocasiones es necesario realizar una serie de cambios en la vida de la persona que lleva a alcanzar la seguridad emocional a través de la inteligencia emocional.

A continuación se muestra un método que puede hacer estos cambios más fáciles. Este método está compuesto por cuatro pasos fundamentales.

Pasos para conseguir lo que se desea:

- Plantearse una meta clara y concreta
- Establecer las tareas que se deben realizar para lograrla
- Organizar las tareas en el orden en que se deberían realizar
- Ponerlas en marcha y evaluar los logros obtenidos en el camino

Primer paso: plantearse una meta clara y concreta

Definición	Requisito	Ejemplos
Una meta puede ser cualquier cosa que se desee hacer o conseguir. Plantearse una meta de forma clara y concreta ayuda a tener éxito porque ayuda a identificar lo que se quiere conseguir. Plantearse una meta clara y concreta	• Sincera: algo que en verdad se quiere hacer o desea alcanzar • Realista: es posible conseguir en un plazo bastante corto de tiempo (unas cuantas semanas) • Divisible: que se pueda determinar los pasos que se deben de hacer para conseguirla • Medible: que se pueda comprobar lo que se ha logrado y lo que falta para alcanzarla	• Llevarse mejor con los hermanos • Platicar más con los padres • Evitar las malas compañías • Evitar la presión de los amigos para tener sexo • Buscar orientación sobre sexo seguro

Segundo paso: establecer las tareas a realizar para lograrla

Definición	Requisito
Una vez que concrete la meta que se desea alcanzar, se piensa en lo que tendría que hacer para conseguirla	No todo se consigue en un día; para conseguir mejorar en cualquier aspecto que se propongan, se deben de hacer pequeños esfuerzos

Tercer paso: organizar las tareas en el orden en que habría que realizarlas

Definición	Requisito
Si se intenta llevar a cabo todas las tareas al mismo tiempo, es muy probable que no se consiga nada. Para lograr una meta es muy interesante que se ordenen las tareas que se deben realizar y se establezca un plan de trabajo	Una vez que se tenga la lista de las tareas: • Ordénalas. El orden se puede establecer de forma lógica, según la secuencia temporal en las que se tengan que realizar paso a paso. • En el caso de que las tareas no necesiten una secuenciación temporal, se puede empezar por las tareas más sencillas y que requieran menos esfuerzo; dejar para el final las más difíciles.

Cuarto paso: ponerlas en marcha y evaluar los logros obtenidos a cada momento

Definición	Requisito
Una vez elaborado el proyecto personal habría que comprometerse con él y ponerlo en práctica. Para llegar a conseguirlo es importante evaluar los esfuerzos realizados	Esto puede ser difícil hacerlo uno mismo, pero es bastante sencillo si le pedimos ayuda a un familiar o a un amigo para evaluar el progreso

Se presenta un ejemplo en el que un joven elabora un proyecto personal con el fin de superar la timidez:

Ejemplo de proyecto personal

Primer paso: plantearse una meta clara y concreta.

- Meta: superar la timidez para mejorar el autoestima

Segundo paso: establecer las tareas que se deben realizar para lograrla.

- Nota: no importa el orden que sigas
- Saludar a gente que se conozca
- Unirse a grupos de compañeros y amigos en el recreo
- Iniciar conversaciones con familiares
- Hacer preguntas al profesor durante las clases
- Iniciar conversaciones con compañeros
- Iniciar conversaciones con personas conocidas

Tercer paso: organizar las tareas en el orden en que habría que realizarlas.

- Empezar por lo más fácil y avanzar hacia las tareas más difíciles
- Saludar a personas conocidas
- Iniciar conversaciones con familiares
- Iniciar conversaciones con personas conocidas
- Iniciar conversaciones con compañeros
- Unirse a grupos de compañeros y amigos en el recreo
- Hacer preguntas al profesor durante la clase

Cuarto paso: ponerlas en marcha y evaluar los logros que se deseen conseguir.

- Pedir a un familiar o a un amigo que ayude a evaluar nuestros progresos
- Por último, escribir una meta a corto plazo; por ejemplo:



Búsqueda de orientación con un proveedor de salud acerca de las ITS, VIH/SIDA

5. Revista sexualidad segura

Esta actividad permitirá la toma de decisiones, al contestar dudas de otros jóvenes; a la vez que se podrá valorar los conocimientos y el manejo de las emociones para aumentar la autoeficacia para practicar conductas sexuales seguras.

A continuación se presenta una actividad para realizar con los jóvenes.

Para realizar la siguiente actividad elige un guión de una situación relacionada con la prevención del VIH/SIDA. Ten en cuenta la situación que selecciones y elabora una carta a la **Revista Sexualidad Segura**, la cual tiene una sección que responde cartas de jóvenes con dudas.

A continuación, elige uno de estos dos que te permitirá ser quien envía la carta:

1. Jorge tiene 19 años y ha tenido sexo con diferentes personas. Sus amigos/as le preguntan si se protege con condón y él contesta que no. Algunos/as le dicen que eso está bien y otros/as que está mal. Tiene dudas. Escribe su carta a la revista.
2. Hace una semana Fernanda tuvo sexo con una persona que conoció en el antro. Él no utilizó condón y algunos amigos le han dicho que pudo haberse infectado con el VIH, ella piensa que no, porque él parecía sano, pero tiene dudas. Escribe su carta a la revista.

¡Excelente! Ahora te transformarás en el proveedor de salud que da atención en la revista y quien recibe una carta en su buzón.

Proveedor de salud: es un profesional capacitado para proporcionarte información sobre promoción a la salud como por ejemplo sexualidad responsable; puede ser una enfermera, un médico, un psicólogo o un trabajador social.

Carta:

Hola. Mi nombre es Mario. Tengo 15 años. Ayer por la noche tuve sexo con mi novia por primera vez y no me puse condón. Fue algo que no estaba planeado y ahora estamos asustados porque no queremos que ella salga embarazada y además porque ella ya tuvo sexo con un novio que tenía y él no siempre se ponía condón. Estoy muy preocupado que me pueda infectar de alguna enfermedad. No sé qué hacer. ¿Me podría aconsejar, por favor?

Deberás leer la carta que has recibido y contestar de forma apropiada, proporciona la mayor información que puedas y aconseja al joven que te ha escrito.

**Actividad en línea:**

Para resolver estas actividades deberás leer con atención las características de la persona que deseas actuar (joven 1 o 2 y proveedor de salud), ponerte en su lugar y escribir todas las dudas o recomendaciones que tendrías en su situación, para ello debes llenar las hojas de trabajo que se encuentran en línea en la página www.manualmoderno.com/benavides con el nombre **Actividad 5-2, Sexualidad segura**.

¡Excelente trabajo! Demostraste tener gran conocimiento sobre el VIH/SIDA al contestar en la revista, utilizaste la inteligencia emocional para la toma de decisión; esto te permite aumentar la autoeficacia para conductas de sexo seguro. Recuerda que en caso de dudas es muy importante buscar orientación con un proveedor de salud, ellos son personas capacitadas que te pueden orientar sobre ITS-VIH/SIDA. ¡No lo pienses y busca apoyo!

La actividad anterior permite que el joven valore los conocimientos que posee sobre la prevención del VIH/SIDA y la habilidad que tiene para orientar a otra persona.

Capítulo 6



Habilidades sociales

En el presente capítulo, se pretende dar a conocer diferentes estrategias para ayudar a los jóvenes a desarrollar una conducta social hábil a través de estrategias para la toma de decisiones adecuadas que proporcione protección contra situaciones de riesgo sexual.

A continuación te enseñaremos algunas estrategias para desarrollar habilidades sociales que permiten la prevención de la infección del VIH. Una prevención no es sólo saber qué es el VIH/SIDA o desarrollar actitudes favorables hacia determinadas conductas para evitar contagios. También es saber qué hacer en el momento real del comportamiento, cuando te relaciones con otras personas y debas tomar una decisión adecuada.

En este capítulo los temas a tratar son: las habilidades sociales, la ruleta de la vida, ayudando a Paco, los dos caminos y resistiendo la presión de los amigos.

1. Habilidades sociales

En ocasiones algunos jóvenes perciben numerosos obstáculos y dificultades a la hora de realizar una conducta sexual determinada, aunque su actitud y su intención de realizarla sean favorables. Por lo tanto, hay otros factores que pueden influir en la adopción de medidas de protección frente a la transmisión del VIH. Aquí se dará a conocer cómo superar los obstáculos y dificultades para lograr conductas sexuales seguras a través de las habilidades sociales.

Las habilidades sociales son un conjunto de comportamientos eficaces en las relaciones interpersonales. Estos comportamientos son aprendidos, facilitan la comunicación y la solución de problemas

Para que se desarrolle la conducta socialmente habilidosa son necesarios tres factores a) la capacidad de ejecutar, b) la conducta y c) el resultado. A continuación se describen:

- Capacidad de ejecutar: la posibilidad de realizar una acción. Esta alternativa de construir hechos se traduce en las personas en lo que se llama **acto**
- La conducta: la acción de la persona se determina en una o varias conductas interpersonales relacionadas entre sí; siendo la conducta empleada un medio para alcanzar una meta que intenta resolver el conflicto entre el yo y la circunstancia
- El resultado: si la consecuencia de la conducta se obtiene de la conformidad del yo y de las circunstancias, entonces se ha resuelto de manera favorable

Las características de la habilidad social son:

- a) La conducta manifiesta que significa capacidad de realizar la acción
- b) La orientación a objetivos, se trata de conductas dirigidos a la obtención de objetivos
- c) La situación específica, la persona dirige su conducta al cumplimiento de objetivos

El aprender y desarrollar las habilidades es fundamental para conseguir unas óptimas relaciones con los otros, ya sean de carácter social, familiar y/o laboral. Se es más sensible a las necesidades de los demás.

Ahora se verán cuáles son las habilidades sociales necesarias para cada situación.

Existen habilidades sociales básicas y otras más complejas. Sin las primeras no se puede aprender y desarrollar las segundas. Cada situación requerirá mostrar unas habilidades u otras, dependiendo de las características de la situación y de la dificultad de la misma.

Grupo I. Primeras habilidades sociales

- Escuchar
- Iniciar conversación
- Mantener una conversación
- Formular una pregunta
- Dar las gracias
- Presentarse
- Presentar a otras personas
- Hacer un cumplido
- Pedir por favor

Grupo IV. Habilidades alternativas a la agresión

- Pedir permiso
- Compartir algo
- Ayudar a los demás
- Negociar
- Emplear el autocontrol
- Defender los propios derechos
- Evitar los problemas con los demás
- No entrar en pelea

Grupo II. Habilidades sociales avanzadas

- Pedir ayuda
- Participar
- Dar instrucciones
- Seguir instrucciones
- Disculparse
- Convencer a los demás

Grupo V. Habilidades para hacer frente al estrés

- Formular una queja
- Responder a una queja
- Responder a la persuasión
- Responder al fracaso
- Hacer frente a las presiones del grupo
- Prepararse para una conversación difícil

Grupo III. Habilidades relacionadas con los sentimientos

- Conocer los primeros sentimientos
- Expresar los sentimientos
- Comprender los sentimientos de los demás
- Enfrentarse con el enfado del otro
- Expresar afecto
- Resolver el miedo
- Autorrecompensarse

Grupo VI. Habilidades de planificación

- Tomar iniciativa
- Identificar la causa de un problema
- Establecer un objetivo
- Recoger información
- Resolver los problemas según la importancia
- Tomar una decisión
- Concentrarse en una tarea

Para aprender a desarrollar las habilidades sociales e interactuar con otras personas, son necesarios tres elementos:

- La toma de contacto
- El mantenimiento del contacto
- Finalización del contacto

Toma de contacto

El contacto humano es en esencia sensorial; por lo cual, las personas son receptoras continuas que evalúan la situación para actuar en consecuencia. Para ello, se utilizan los sentidos de la información que son la vista y el oído y es a través de la observación y la escucha donde se procesa la información. El rostro es la fuente de datos más importante en el inicio del contacto, la mirada es dirigida al rostro, se recibe la información que origina una respuesta para confirmar si se escucha; los gestos faciales, las manos, el uso del lenguaje indican que se ha establecido el contacto.

Mantenimiento del contacto

Se realiza a través de la comunicación verbal y no verbal. El objetivo es la búsqueda de apoyo positivo entre las personas que establecen la interacción motivacional y afectiva.

Finalización del contacto

Se logra al conseguir una respuesta reciproca resolutive y eficaz que resuelve de manera efectiva una situación vital.

2. La ruleta de la vida

Con este tema se enseñará a distinguir entre la toma de decisión adecuada y tomar decisiones que dependan de la suerte, la primera permite modular conductas socialmente habilidosas.

A través de la siguiente actividad se verá cómo algunos jóvenes dejan a la suerte la toma de decisiones, lo que implica un riesgo para infectarse con el VIH; otros toman la decisión adecuada y evitan infectarse de alguna ITS.

A continuación se presentan varias situaciones relacionadas a conductas sexuales de riesgo y se verá qué le depara la suerte a cada uno

- Andrés va al antro conoce a una chica, después de divertirse le pide tener sexo
- Juan y Ana tienen tres años de conocerse, consideran llevarse bien, hace dos semanas se hicieron novios y planean iniciar relaciones sexuales
- María conoció a un chico muy guapo en las vacaciones de verano, le gusta mucho, él le pide que tengan sexo
- Rodrigo siente estar enamorado de la chica más popular de la escuela, la invita a salir y ella acepta, después de varias citas, piensan tener sexo
- Guillermo y sus amigos acuden a una fiesta, ya alcoholizado le pide a la chica con la que baila tener sexo
- Pedro y Fabiola están solos en casa, los padres de Fabiola fueron a una reunión y regresarán hasta muy tarde, por lo que Pedro le propone tener sexo

Ahora veremos qué pasó con los jóvenes que tomaron decisiones adecuadas y con los que la dejaron a la suerte

- Tuvieron sexo, no usaron condón, la chica tenía VIH
- Lo piensan mejor y no tienen sexo
- Tuvieron sexo, no usaron condón, el chico tenía una ITS, María se infectó de gonorrea

- Usaron condón, evitaron una ITS y un embarazo
- Tuvieron sexo, no usaron condón, ella se embarazó
- Fabiola responde que no está preparada para ello, prefiere esperar

Uno de los problemas, por lo cuales algunos jóvenes se infectan con el VIH/SIDA es, en efecto, la falta de habilidad para tomar decisiones adecuadas ante situaciones de riesgo sexual, aunado a que poseen una falsa sensación de seguridad frente al SIDA. Por un lado, está la idea de **a mí no me va a pasar**, ya que las cosas sólo les pasan a los/as demás y la creencia errónea de que existen grupos de personas que tienen más probabilidad de adquirir el VIH que otras.

Es importante recordar que: la monogamia, la abstinencia sexual y el uso del condón, son medidas de prevención para evitar alguna ITS como el VIH/SIDA.

En esta actividad se valoró la importancia de tomar decisiones adecuadas y de no dejarle a la suerte nuestra vida, donde se analizó la diferencia entre dejarse llevar por el momento con resultados lamentables y la adecuada toma de decisión al protegerse con el condón o decir: “No, estoy preparado/a para ello”.

3. Ayudando a Paco

En esta actividad se presentan estrategias para enseñar a los jóvenes a tomar decisiones para solucionar problemas en situaciones de riesgo sexual en forma constructiva y positiva. Esto conlleva a la identificación de situaciones problemáticas, la adquisición de una mayor sensibilidad hacia los problemas, necesidades y sentimientos propios y de las otras personas; además de generar mayor número de alternativas y prever mejor las consecuencias de la conducta, considerando los posibles obstáculos que se puedan presentar en la solución del conflicto.

Para ello, ¡vamos a ayudar a Paco! Él está desesperado porque no sabe qué decisión tomar y es el momento de ayudarlo, por lo que se necesita de tu apoyo para hacerlo.

¿Cómo lo vamos ayudar?

- Le enseñaremos las siguientes habilidades:
- Identificar el problema
- Buscar soluciones
- Anticipar consecuencias
- Elegir una solución
- Poner en práctica la solución
- Evaluar si es correcta la solución

Tener problemas con los demás es algo que le puede ocurrir a cualquier joven, como son los problemas con los padres porque creen que no lo comprenden, algunas veces con los amigos/as, compañeros/as y novia/o discuten o pelean por algún desacuerdo. Se puede aprender a evitarlos y a tomar decisiones, para mejorar las relaciones sociales, personales y familiares.

**¡Muy bien! es hora
de conocer y ayudar
a Paco**



Hola. Me llamo Paco, tengo 18 años y estudio tercer año de preparatoria. Me gusta ir a la escuela y platicar con mis amigos

Tengo una novia que se llama Gisela, últimamente hemos discutido mucho porque yo creo que ya es momento de tener sexo y ella no quiere

Ya conoces a Paco, ahora lo ayudarás a tomar la decisión más adecuada para resolver el problema que tiene, para ello, deberás contestar una serie de preguntas.

Inicia con la siguiente pregunta:

1. ¿Cuál es el problema?

Identificar el problema: consiste en reconocer que existe una situación conflictiva. Supone delimitar y especificar con exactitud cuál es el problema, pensar en los motivos que lo ocasionan.

¡Vamos a descubrirlo!

Paco está saliendo con Gisela, son novios desde hace dos meses. Ayer por la tarde discutieron porque Paco desea tener relaciones sexuales sin condón y ella se negó, no quiere tener sexo, no se siente preparada. Se molestaron mucho y hoy en la entrada del colegio no se hablaron.

Ahora selecciona la respuesta que consideres ayudará a Paco a descubrir el problema. A cada pregunta agrégale la respuesta que le corresponde.

"Problema Identificado"			
¿Cuál es el problema?	¿Qué ocurrió?	¿Cómo se sintió Paco?	¿Qué dijo ella?

Coloca debajo de cada pregunta la respuesta que le corresponde. Selecciona la respuesta de la lista que se te presenta a continuación.

Respuestas:

- Molesto
- Paco desea tener relaciones sexuales sin condón
- Se negó, no quiere tener sexo sin condón, no se siente preparada
- Ayer por la tarde discutieron

Las respuestas correctas son:

- ¿Cuál es el problema? Paco desea tener relaciones sexuales sin condón
- ¿Qué ocurrió? Ayer por la tarde discutieron
- ¿Cómo se sintió? Molesto
- ¿Qué dijo ella? Se negó, no quiere tener sexo sin condón, no se siente preparada

¡Muy bien! El primer gran paso es identificar que tenemos un problema. Ayudaste a Paco a hacerlo.
¡Sigamos!

2. ¿Cómo puedo resolverlo?

En busca de soluciones: consiste en buscar alternativas para solucionar al problema que se tiene identificado.

En este momento no hay que evaluar ni juzgar las soluciones; sólo se necesita tener varias alternativas que se evaluarán después.

Para buscar soluciones es necesario dar respuesta a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se puede resolver el problema?
- ¿Qué otra cosa se podría hacer?
- ¿Qué otra cosa harías si no puedes hacer lo anterior?

De las siguientes alternativas de solución selecciona con una **✓** dos que le ayuden a tomar la decisión correcta para evitar la conducta de riesgo y con una **X** una solución que lleve a conducta sexual de riesgo.

Alternativas de solución	
a) En la escuela tengo más amigos para platicar	
b) Trataré de convencerla de que no utilizemos condón	
c) Tiene razón, usaré el condón	
d) Seguiré molesto, hasta que ella me hable	
e) No. Aún no estamos preparados para iniciar relaciones sexuales	

Las respuestas correctas son: c y e para conducta sexual segura y b para conducta de riesgo sexual.

¡Excelente! Tienes tres alternativas de solución, 2 correctas y 1 incorrecta.

Recuerda las posibles soluciones tienen que estar relacionadas con la causa del problema. Para Paco éstas son sus posibles soluciones:

- ¿Cómo se puede resolver el problema? Trataré de convencerla de que no utilizemos condón
- ¿Qué otra cosa se podría hacer? Tiene razón, usaré el condón
- ¿Qué otra cosa harías si no puedes hacer lo anterior? No. Aún no estamos preparados para iniciar relaciones sexuales.

¡Continuemos con el juego! Paco está contento porque está aprendiendo a solucionar sus problemas.

3. ¿Qué consecuencias puede suceder si lo hago así?

Anticipar consecuencias: consiste en pensar en las consecuencias de nuestra conducta y la de los demás, para tenerlas en cuenta antes de actuar.

Se debe considerar lo siguiente:

- Las consecuencias pueden ser positivas y negativas
- Tienen ventajas y desventajas
- Pueden ser para uno mismo y para las otras personas que intervienen en el conflicto

Se recomienda responder las siguientes preguntas:

- Si yo hago algo, ¿qué puede ocurrir después?
- Si la otra persona hace algo, ¿qué puede ocurrir después?

Posibles consecuencias:

De las tres alternativas de solución que se te presentan a continuación, para ayudar a Paco elige la que consideres sea la correcta con su posible consecuencia. Selecciona con una √.

1. Si yo hago algo: Trataré de convencerla de que no utilizemos condón ¿Qué puede ocurrir después? Ella se puede molestar más, porque la vi muy decidida de no aceptar y me puede pedir que terminemos nuestra relación.

2. Si yo hago algo: Le diré que tiene razón; usaré el condón ¿Qué puede ocurrir después? Es posible que ya no siga molesta conmigo, nos protegeremos de infectarnos de alguna ITS como el VIH/SIDA y evitaremos un embarazo, aunque ella prefiere esperar un tiempo más.
3. Si yo hago algo: le diré que aún no estamos preparados para iniciar relaciones sexuales ¿Qué puede ocurrir después? Gisela se alegrará, ya no se sentirá presionada para tener sexo y no pensará en dejar nuestra relación si no respeto su decisión.

La selección correcta es la 3.

¡Muy bien! Ayudaste a Paco a valorar las consecuencias de su conducta y cómo va a influir en la de Gisela.
¡Continuemos!

4. ¿Cuál es la mejor solución?

Elegir una solución: una vez analizada todas las alternativas, debemos escoger la que nos parece más conveniente y adecuada para ayudarnos a resolver el problema, lo que implica tomar una decisión teniendo en cuenta los siguientes criterios:

- El efecto que cada alternativa va a tener en uno mismo. ¿Cómo me voy a sentir?
- El efecto que cada alternativa va a tener en los otros. ¿Cómo se van a sentir? ¿Respeto sus derechos?
- Las consecuencias para la relación con esa/s persona/s a corto y a largo plazo.
- Efectividad de la solución

Ahora vamos a decidir cuál es la solución más adecuada de las tres, para ello, aplica los criterios anteriores. Selecciona con una ✓

Solución más adecuada	
a. Trataré de convencerla de que no utilicemos condón	
b. Le diré que tiene razón, usaré el condón	
c. Le diré que aún no estamos preparados para tener sexo	

- Si seleccionas A, ésta respuesta no es adecuada. Recuerda que tener sexo sin condón es un riesgo para infectarte con el VIH. Inténtalo nuevamente
- Si seleccionaste la B, recuerda que es importante pensar en cómo te vas a sentir y cómo se va a sentir la otra persona, además de que debemos respetar sus derechos. En este caso Gisela no quiere tener sexo. Inténtalo nuevamente.
- Si Seleccionas la C, ¡Muy bien! Elegiste la más adecuada. “Le diré que aún no estamos preparados para iniciar relaciones sexuales. Gisela se pondrá alegre, ya no se sentirá presionada para tener sexo y no pensará en dejar nuestra relación; además de que nos sentiremos seguros y protegidos de no infectarnos con el VIH o alguna otra ITS”.

¡Excelente! Haz realizado un buen trabajo!

5. ¿Cómo pongo en práctica la solución?

Probar la solución: una vez elegida la solución la ponemos en práctica. Tenemos que tener en cuenta cuándo es el momento más adecuado para hablar con la otra persona.

Para ponerla en práctica, ¿cuál de las dos siguientes situaciones es la ideal? Selecciona con ✓ la que es más adecuada.

Solución más adecuada	
a) Mañana a la hora del descanso me acercaré a Gisela y le diré que necesito platicar con ella, explicando lo mal que me sentí después de que discutimos. Le pediré una disculpa y le haré saber mi decisión de no presionarla más para tener sexo y que es mejor esperar a que sea el momento adecuado, cuando los dos estemos preparados	
b) Le hablaré por teléfono y le pediré disculpa	
c) Si ella continua molesta y no me hace caso, le insistiré, si no puede en ese momento le pediré que hablemos a la hora de la salida	

La respuesta correcta es A. Para solucionar un problema con otra persona, lo ideal es hacerlo frente a frente, por lo cual, la más adecuada es la A.

Recuerda: es conveniente anticipar posibles obstáculos que se puedan presentar y de qué manera los vamos a superar.

¡Continuemos con lo último que debe aprender Paco!

6. ¿La decisión tomada produce los resultados deseados?

Por último, evalúa los resultados. En esta última fase tienes que considerar si el problema se ha resuelto; analiza los resultados para replantear la solución y lograr lo que te has propuesto.



¡Fenomenal! Pude platicar con Gisela y tomamos la decisión de no tener sexo y esperar.

Gracias, me ayudaste a tomar la mejor decisión para resolver el problema que tenía, de querer tener sexo sin protección. Todo se solucionó, y de nuevo Gisela y yo somos felices.

¡Excelente trabajo! Ayudaste a Paco a resolver el problema que tenía con Gisela y además aprendiste a tomar decisiones para evitar conducta sexual de riesgo. Como pudimos ver, son seis las etapas que permiten la toma de decisión más adecuada, cada una de ellas nos lleva a solucionar nuestro problema. Es importante, que siempre recuerdes que todo problema tiene solución y ahora tú puedes hacerlo muy bien.

4. Los dos caminos

En esta actividad se evaluará las ventajas y desventajas de tomar la decisión de tener relaciones sexuales. Se pondrá en práctica lo aprendido con Paco y se reforzará la selección de las alternativas de solución.

A continuación se presenta la actividad “Los dos caminos” para realizar con los jóvenes. Indicaciones para el joven

Te daremos la situación problemática, identificarás el problema y decidirás dos alternativas de solución. Analizarás las ventajas y desventajas de cada una. Recuerda que todo problema tiene posibilidad de varias soluciones.



Situación: Ana es una adolescente de 15 años. Está saliendo con Esteban, un muchacho mayor que ella, él tiene 21 años, al que no conoce bien, pero le gusta mucho. Empezaron a tener sexo la semana anterior y no usaron condón. Ana cree que Esteban se inyecta drogas y le preocupa el hecho que pueda contraer el VIH, su amiga Marina le dice que no se preocupe, ella es muy joven para contagiarse, la mayoría de los chicos no usan condón y le aconseja no le diga nada a Esteban.

Identifica el problema de Ana, coloca una **✓** en el que consideres es el problema.

Problema	
a) Ana sale con un chico mayor que ella	
b) Ana tiene sexo sin protección	
c) Esteban se inyecta droga	

La respuesta correcta es **b**.

¡Excelente! El problema es que **Ana tiene sexo sin protección**.

En la actividad se vio que todo problema tiene solución pero de la persona depende qué solución le dé. Por eso, es importante analizar bien el problema para poder decidir las posibles alternativas y de cada una de ellas cuáles son sus ventajas y desventajas de realizarla, esto permitirá seleccionar la más adecuada, la que le dé solución al problema. Recuerda: una habilidad social es que aprendas a tomar decisiones ante situaciones de riesgo sexual y una buena decisión evita una infección con el VIH/SIDA.

@ Actividad en línea:

Visita la página www.manualmoderno.com/benavides y descarga la **actividad 6-1, Los dos caminos**. En esta actividad tendrás que decidir dos alternativas de solución con sus respectivas ventajas y desventajas.

5. Resistiendo la presión de los amigos

A través de esta actividad se enseñará a resistir la presión que ejercen los amigos para realizar prácticas sexuales de riesgo. Se retomarán los pasos que se utilizó con Paco y que proporcionan una guía para tomar decisiones adecuadas. Los amigos en ocasiones realizan presión para realizar actos que en muchas ocasiones no se está muy seguros de realizar. Por eso, es necesario aprender a responder estas presiones.

Carmen platica con sus amigas Mariana y Rubí en la cafetería de la escuela. Les comenta que ella y su novio decidieron no tener sexo. Los dos anhelan ir a la universidad y no desean arriesgarse a un embarazo o a contraer alguna ITS como el VIH/SIDA. Mariana le dice que eso significa que no se quieren, “cuando hay amor se tiene que tener sexo, sino te arriesgas a que él lo busque en otro lado”. Rubí también insiste y le dice que Mariana tiene razón, “lo que tienes que hacer es decirle a Emir que deseas tener sexo, que ya es el momento, tú lo amas y él también te ama, si no acepta es que no te quiere”.

Lo que le acaban de decir sus amigas hace dudar a Carmen.

- ¿Cómo crees que deba responder y actuar Carmen?

Ayuda a Carmen a tomar una decisión, así como lo hiciste con Paco.

Resistiendo la presión de los amigos

Preguntas para toma de decisión

Respuestas

1. ¿Cuál es el problema?
2. ¿Cómo puedo resolverlo?
3. ¿Qué puede suceder si lo hago así?
4. ¿Cuál es la mejor solución?
5. ¿Cómo pongo en práctica la solución?
6. ¿La decisión tomada produce los resultados deseados?

@ **Actividad en línea:**

Para mayor comodidad, visita la página www.manualmoderno.com/benavides y descarga la **actividad 6-2, Resistiendo la presión de los amigos**.

Capítulo 7



Comunicación eficaz

El presente capítulo se dirige a enseñar los componentes de la comunicación, para desarrollar las habilidades y mejorar las relaciones interpersonales.

1. Comunicación

En la presente actividad el joven tendrá oportunidad de aplicar los componentes de la comunicación para mejorar las relaciones interpersonales.

A continuación se muestran las siguientes definiciones.

Conducta socialmente habilidosa:

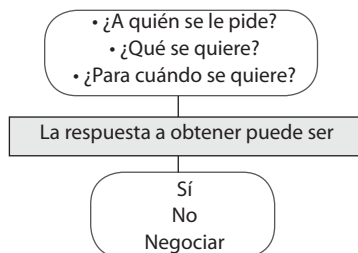
Es un conjunto de comportamientos practicados por una persona que expresan sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado en diversas situaciones y con la capacidad de resolver problemas que surjan de la vida diaria.

Para lograr una conducta socialmente habilidosa es necesario aprender a comunicarse para mejorar las relaciones interpersonales. En el siguiente apartado se muestran los componentes **verbales**, **los no verbales** y **los paralingüísticos** que ayudarán a conseguirlo.

Los componentes verbales

El contenido: hablar se emplea para una variedad de propósitos como por ejemplo: comunicar ideas, describir sentimientos, razonar y argumentar.

En una conversación siempre hay que recordar que cuando se pide algo, es necesario ser específicos:



Los componentes no verbales

La mirada: se define como **mirar a otra persona a los ojos**. La mirada mutua implica que se ha establecido **contacto visual** con otra persona. Se emplea junto con la conversación para lograr mayor atención.

La expresión facial: la cara es el principal medio para mostrar las emociones. Hay seis emociones principales y tres áreas de la cara son responsables de su expresión. Las emociones son alegría, sorpresa, tristeza, miedo, ira, asco o desprecio. Las tres regiones faciales implicadas son: la frente/cejas, los ojos/párpados, la parte inferior de la cara.

Hay que recordarle al joven: si una persona muestra una expresión facial de miedo o enfado mientras intenta iniciar una conversación, es probable que no tenga éxito.

La sonrisa: es un componente importante. Puede utilizarse como sonrisa defensiva o como gesto de pacificación. Puede servir para transmitir el hecho de que a una persona le gusta otra; puede suavizar un rechazo, comunicar una actitud amigable.

Los gestos: un gesto es cualquier acción que envía un estímulo visual a la otra persona y comunica información. La cabeza, las manos y los pies pueden producir una variedad de gestos que constituyen un segundo canal de comunicación que sean apropiados a las palabras que se dicen, servirán para acentuar el mensaje y añadir énfasis, franqueza, confianza en uno mismo.

La postura: la posición del cuerpo, la forma en que se sienta la persona, cómo está de pie, cómo camina, reflejan sus actitudes y sentimientos sobre sí misma y su relación con otros.

La postura indica:

Actitud: las posturas cálidas

incluyen el inclinarse hacia adelante, con los brazos abiertos y extendidas hacia el otro.

El **dominio o la sorpresa** se refleja al apoyarse hacia atrás o entrelazar las manos y sostener la parte posterior de la cabeza.

La **timidez** puede expresarse por medio de los brazos colgados y con la cabeza hundida y hacia un lado. La **determinación** se expresa con las piernas separadas, las manos en la cintura.

Emociones: la postura puede reflejar emociones específicas. Así, la **indiferencia** puede expresarse por medio de los hombros encogidos, los brazos erguidos o las manos extendidas; la **ira**, por medio de los puños apretados, la inclinación hacia adelante o los brazos extendidos; el **coqueteo**, por medio de cruzar o descruzar las piernas, entre otras.

Acompañamiento del habla: los cambios de la postura se emplean para cambiar de tema, dar énfasis y señalar, tomar la palabra o ceder la palabra.



Existen cuatro categorías posturales:

- **Acercamiento:** postura atenta comunicada por una inclinación hacia adelante del cuerpo
- **Retirada:** postura negativa, de rechazo, que se expresa al retroceder o volverse hacia otro lado
- **Expansión:** postura arrogante o despreciativa que se refleja en la expansión del pecho, el tronco recto o inclinado hacia atrás, la cabeza erguida y los hombros elevados

- **Contracción:** postura cabizbaja o de abatimiento que se caracteriza por el tronco inclinado hacia adelante, la cabeza hundida, los hombros y brazos que cuelgan y el pecho hundido

Los componentes paralingüísticos

El volumen de la voz: la función más básica de éste consiste en hacer que un mensaje llegue hasta un oyente potencial. El volumen alto de voz puede indicar seguridad y dominio. Sin embargo, hablar demasiado alto supone agresividad, ira, puede tener consecuencias negativas. Los cambios en el volumen de voz pueden emplearse en una conversación para enfatizar puntos.

La entonación: sirve para comunicar sentimientos y emociones. Unas palabras pueden expresar esperanza, afecto, sarcasmo, ira, excitación o desinterés; dependiendo de la variación que se utilice. Una escasa entonación con un volumen bajo, indica aburrimiento o tristeza haciéndolo monótona la conversación.

La velocidad: hablar con lentitud puede hacer que los demás se impacienten o se aburran. Por el contrario, si se hace con demasiada rapidez, puede que no sea entendido.

El tiempo de habla: se refiere al tiempo que se mantiene hablando la persona. La duración de la conversación de una persona puede ser problemática por ambos extremos, es decir, tanto si apenas habla como si lo hace demasiado. Lo más adecuado es un intercambio recíproco de información.

2. Mirarse a los ojos

Esta dinámica tiene como finalidad mejorar la comunicación, demuestra la importancia de la comunicación, el valor de la mirada y el gesto. Para desarrollar la habilidad social es importante expresar sentimientos y emociones a través de los gestos y la mirada. En esta dinámica se va a descubrir un mensaje a través de los ojos y los gestos.

Hay que indicarle al joven que imagine que es una persona contagiada con el VIH y que un grupo de amigos se acaba de enterar. El joven debe anotar el nombre de ocho personas, pueden ser amigos o familiares.

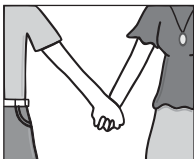
Nombre de amigos o familiares

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Ahora hay que descubrir qué emociones proyectaron LOS DEMÁS al recibir la noticia de que está contagiado de VIH.

Hay que observar cómo reaccionaron cada una de las personas cuando se les dio la noticia. Las imágenes numeradas van de acuerdo al nombre que se colocó en la lista anterior.

1.


Apoyo

2.


Indiferencia

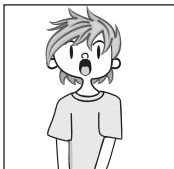
3.


Odio

4.


Asco

5.


Sorpresa

6.


Burla

7.


Tristeza

8.


Rechazo

Hay que indicarle al joven que percibió una serie de mensajes al observar las reacciones de sus amigos y familias. Ahora hay que pedirle al joven que conteste las siguientes preguntas.

Pregunta	Respuesta
¿Cómo te sentiste al pensar que eras una persona portadora del VIH?	
¿Cómo te sentiste al ver la reacción de tus amigos al saber que eras VIH positivo?	
¿Qué emociones pudiste captar en los mensajes?	
¿Cómo crees que se siente un joven que está infectado con el VIH y en todo momento recibe mensajes de las personas que le rodean?	

Esta actividad permitió analizar la importancia que tiene la comunicación por medio de los gestos y la mirada, a través de la cual se pueden transmitir una serie de mensajes que demuestren sentimientos y emociones, ya sean positivos o negativos.

3. Comunicación en familia

En el siguiente apartado se podrá practicar la comunicación funcional y disfuncional a través de un juego de roles en el que se representará a los miembros de la familia. Esto le permitirá al joven adquirir habilidades para establecer una adecuada comunicación.

La comunicación es una parte fundamental en toda relación interpersonal, sobre todo cuando se realiza con las personas con las que se convive en forma estrecha. La familia y los amigos desarrollan una función protectora contra situaciones de riesgo sexual, por lo cual, es indispensable tener una adecuada comunicación para fortalecer los lazos de protección.

A continuación se va a diferenciar la comunicación funcional y disfuncional que puede ocurrir con la familia y amigos.

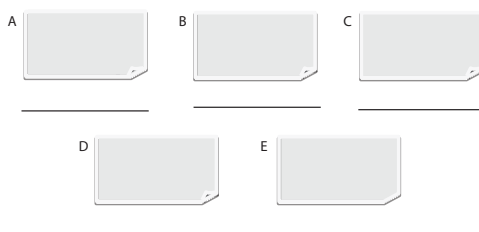


Actividad en línea:

Visita la página www.manualmoderno.com/benavides y descarga la **actividad 7-1, Comunicación en familia**. En esta tarea podrás conocer la diferencia entre responder asertivamente o no a situaciones que afectan la relación con la familia y seres queridos cercanos.

Se colocarán una serie de preguntas las cuales se responderán de acuerdo a la tarjeta que se seleccione; se le pedirá al joven que tendrá que situarse en el rol que se le indica.

Tienes cinco tarjetas con distintas letras. A cada una hay que colocarle un número debajo, del 1 al 5 (este número equivale al número de pregunta en la parte de abajo). No es necesario que se ponga en orden.



¡Muy bien! En el orden que se colocó la numeración en las tarjetas y de acuerdo al número que le corresponde se deberá responder la situación (identifica cómo se va a responder, si es con enojo, indiferencia, evasión, agresión y nerviosismo).

1. Responder con enojo
2. Responde con indiferencia
3. Responder con evasión
4. Responder con agresión
5. Responder con nerviosismo

¡Muy bien! Hay que indicarle al joven que realizó muy buen trabajo. Como se puede observar cuando existe una mala comunicación entre los miembros de la familia se dificulta el apoyo que se necesita a diferencia de cuando la comunicación es asertiva. En la comunicación asertiva el apoyo que se proporciona y recibe es el más adecuado; es importante que el joven emplee este tipo de comunicación para fortalecer las relaciones con su familia.

4. Aprendiendo a ser asertivo

Esta actividad permitirá conocer los diversos tipos de conducta y la importancia de desarrollar la conducta socialmente habilidosa que ayude al joven a protegerse de situaciones de riesgo sexual para ITS y VIH/SIDA.

Ahora se va a aprender sobre los tres estilos de conducta con las que se interactúa: asertividad, agresión y pasividad. Esto permitirá identificar el tipo de estilo que se utilice.

Conducta asertiva o socialmente habilidosa: es la expresión directa de los propios sentimientos, deseos, derechos y opiniones sin amenazar y sin violar los derechos de las otras personas. Implica respeto hacia uno mismo al expresar necesidades propias y defender los propios derechos. El objetivo de la conducta asertiva no es conseguir lo que la persona quiere, sino comunicarlo de forma clara y directa.

Características			
Conducta asertiva	Comunicación no verbal	Comunicación verbal	Efecto
Conducta apropiada en situaciones de riesgo sexual y para la toma de decisiones adecuadas	• Contacto visual directo • Nivel de voz en la conversación • Tono serio y claro • Habla fluida • Gestos firmes • Expresión seria • Postura recta • Mensajes en primera persona (yo) • Palabras positivas • Respuestas directas a la situación • Manos sueltas	(Palabras que se deben utilizar) • Yo quiero • ¡No!, yo no quiero • Yo deseo • Pienso • Siento • Quiero • Hagamos • ¿Cómo podemos resolver • ¿Qué piensas? • ¿Qué opinas? • ¿Qué te parece?	• Resuelve los problemas • Se siente a gusto con los demás • Se siente satisfecho/a • Relajado/a • Crea la mayoría de las oportunidades • Aumenta la autoestima • Aumenta el autocontrol

Conducta pasiva: muestra una falta de respeto hacia las propias necesidades. Su objetivo es el apaciguar a los demás y el evitar conflictos a toda costa. Comportarse de este modo en una situación de riesgo sexual puede dar como resultado una serie de consecuencias no deseables como contagiarse con alguna ITS como el VIH/SIDA. Las probabilidades de que una persona pasiva satisfaga sus necesidades o de que sean atendidas sus opiniones se encuentran sustancialmente reducidas debido a la falta de comunicación. La persona que actúa así se puede sentir a menudo incomprendida, no tomada en cuenta y manipulada.

Características			
Conducta Pasiva	Comunicación verbal	Comunicación verbal	Efecto
Conducta inapropiada en situaciones de riesgo sexual	• Ojos que miran hacia abajo • Voz baja • Vacilaciones • Gestos desvalidos • Negar importancia a la situación • Postura hundida • Evitar totalmente la situación • Retorcer las manos • Tono vacilante de queja • Risitas falsas	• Quizá • Supongo • A lo mejor • ¿Te importaría mucho? • Solamente • No crees que • Bueno, no era tan importante • No te molestes • Como tú digas • Cuando tú digas	• Conflictos interpersonales • Depresión • Desamparo • Baja autoestima • Bajo autocontrol • Tensión • Soledad • Estrés • Riesgo alto de contagiarse de alguna ITS como el VIH/SIDA

Conducta agresiva: defensa de los derechos personales y expresión de los pensamientos, sentimientos y opiniones de manera impositiva y que agrede los derechos de las otras personas. La conducta agresiva en una situación puede expresarse de manera directa o indirecta.

La agresión directa incluye ofensas verbales, insultos, amenazas y comentarios hostiles o humillantes. La agresión no verbal puede incluir gestos hostiles o amenazantes como cerrar el puño, mirada intensa e incluso los ataques físicos. El objetivo habitual de la agresión es la denominación de las otras personas.

Características			
Conducta Agresiva	Comunicación verbal	Comunicación verbal	Efecto
Conducta inapropiada en situaciones de riesgo sexual.	• Mirada fija; volumen de voz alto • Habla rápida • Enfrentamiento • Gestos de amenaza • Postura intimidatoria • Mensajes impersonales	• Ten cuidado, si no verás lo que pasa • Debes estar bromeando • Si no lo haces... • No sabes • Deberías • Mal, muy mal • Te digo, que así será • No me contradigas	• Conflictos interpersonales • Frustración • Autoestima negativa • Hace daño a los demás • Pierde oportunidades • Tensión • Se siente con falso control • Soledad • No le preocupan los demás • Se siente enfadado

Ahora se va a aprender a ser asertivos, para ello se necesita que:

El joven identifique su estilo de conducta: la función de esta etapa es distinguir entre cada uno de los estilos. Es necesario que el joven vuelva a leer los tres estilos y decida con cual se identifica más. Es importante que reconozca que la mejor forma de actuar es el estilo asertivo.

identifique las situaciones en la que se necesita ser asertivos: se trata de reconocer en qué situaciones fallamos y cómo se debería actuar en un futuro.

Que el joven describa las situaciones problemáticas: Se debe analizar las situaciones en términos de quién, cuándo, qué y cómo interviene en el problema, identifica nuestros pensamientos negativos, así como, el objetivo que se quiere conseguir.

Desarrollo del lenguaje corporal adecuado: utilizar el lenguaje no verbal y verbal (la mirada, el tono de voz, la postura, entre otros). Indicarle al joven que trate de ensayar ante un espejo.

Que el joven evite manipulaciones de los demás: indicarle que dé a valer su derecho y aprenda a decir **No** y **Yo**, estas dos palabras lo ayudarán a expresar sus deseos y sentimientos.

5. Piensa rápido y actúa bien

Esta actividad le permitirá al joven distinguir entre las conductas asertiva, pasiva y agresiva.

Hay que mencionarle al joven que hay que aplicar lo aprendido en la siguiente actividad. El joven leerá las siguientes frases y decidirá a qué conducta se refiere. Hay que pedirle que las frases las coloque en la columna que le corresponda. (Conducta asertiva, conducta pasiva, conducta agresiva).

Ahora el joven debe anotar el número de cada una de las siguientes frases en la columna que le corresponda del recuadro de abajo.

1. Me encanta salir contigo; pienso que eres una persona que no me presiona a tener sexo
2. ¿Qué te parece si vamos a la farmacia a comprar condones?
3. El SIDA es una enfermedad que no es difícil que me dé, necesito protegerme
4. Aunque todos usen droga y alcohol antes de tener sexo, yo no los voy a usar
5. ¡Eres tan tonto/a que me desesperas!
6. ¡No me interesa que estés ocupado, vamos a salir y ya!
7. ¡Tú tienes que obedecerme, porque eres mi novia!
8. ¡No!, no vamos a tener sexo
9. Tendremos sexo cuando tú quieras
10. Deseo saber si has consumido algún tipo de droga
11. ¡Eres un miedoso no quieres probar cosas nuevas!
12. ¡No vamos a usar condón nada más porque tú quieres!
13. Sin condón no podemos tener sexo
14. Usaremos condón si tú lo deseas
15. Haré caso y te esperaré
16. Si quieres te puedo probar que te quiero
17. Te volveré a ver cuando lo desees
18. Será como tú digas
19. ¡No voy a estar esperándote toda la vida!

Conducta asertiva	Conducta pasiva	Conducta agresiva

Se le indicará al joven que aprendió sobre las diferentes conductas y sobre todo sobre la conducta asertiva que le permitirá la expresión de sus sentimientos, necesidades, derechos u opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de esas personas.

El joven asertivo elige por él/ella mismo/a, protege sus propios derechos y respeta los derechos de los otros, consigue sus objetivos sin herir a los demás, es expresivo social y emocionalmente. Se siente bien consigo mismo/a y eleva su autoestima, se valora y hace que los demás lo valoren, lo tengan en cuenta y respeten tanto sus deseos, gustos y opiniones.

Desarrollar esta conducta fortalece sus mecanismos personales de protección contra la infección del VIH/SIDA al evitar conductas sexuales de riesgo.

Respuestas correctas

Asertiva

- Me encanta salir contigo, pienso que eres una persona que no me presiona a tener sexo
- Deseo saber si has consumido algún tipo de droga
- Sin condón no podemos tener sexo
- ¿Qué te parece si vamos a la farmacia a comprar condones?
- El SIDA es una enfermedad que no es difícil que me dé; necesito protegerme
- Aunque todos usen droga y alcohol antes de tener sexo, yo no los voy a usar
- ¡No!, no vamos a tener sexo

Pasiva

- Tendremos sexo cuando tú quieras
- Usaremos condón si tú lo deseas
- Haré caso y te esperaré
- Si quieres te puedo probar que te quiero
- Te volveré a ver cuando lo desees
- Será como tú digas

Agresiva

- ¡No voy a estar esperándote toda la vida!
- ¡Eres tan tonto/a que me desesperas!
- ¡No me interesa que estés ocupado, vamos a salir y ya!
- ¡Tú tienes que obedecerme porque eres mi novia!
- ¡Eres un miedoso; no quieres probar cosas nuevas!
- ¡No vamos a usar condón nada más porque tú quieres!

6. El navío

La actividad fomenta la capacidad del joven de dar respuestas asertivas ante presiones de otros como la pareja y los amigos para tener conductas de riesgo sexual.

A continuación se practicarán respuestas claras y rápidas ante la presión de los demás. Indicarle al joven que son situaciones en las cuales se puede ver implicado.

Hay que indicarle al joven que ante situaciones de riesgo sexual es indispensable que sepa qué es lo mejor para él y su salud, con base a ello el joven debe dar una respuesta que evite discusiones y reflejen su decisión de tener conductas de sexo seguro. Para dar su respuesta utilice lo aprendido en sesiones anteriores, es importante que toda respuesta indique seguridad en sí mismo.

A continuación se muestra la hoja de tarea en donde hay que responder de manera asertiva las siguientes preguntas.

Presiones	Respuesta asertiva
1. Casi nadie usa condón; no sé porque quieres que lo usemos	
2. Es divertido tomar riesgos; no usemos condón	
3. ¿Quieres que usemos condón porque crees que tengo SIDA?	
4. Demuéstrame tu amor; vamos a tener sexo, así ya nada nos va a separar	
5. Demuestra que eres macho, lígate a esa chica, busca la oportunidad de tener sexo con ella, si no ya no eres de nuestro grupo	
6. No dejes que tu novia te convenza de usar condón, es mejor sin él; yo siempre tengo sexo sin condón y nunca me he contagiado con el VIH, así que nada te va a pasar	

@ **Actividad en línea:**

Para mayor comodidad, puedes descargar la hoja de trabajo en www.manualmoderno.com/benavides actividad 7-2, El navío.

Capítulo 8



Valorándome

Con la temática del presente capítulo, se pretende fortalecer los valores familiares y personales como protección para evitar situaciones de riesgo sexual.

1. Discutiendo sobre valores

Aprender sobre los valores es importante para los jóvenes, ya que los valores influyen en la conducta sexual segura.

Los valores son reglas que guían el comportamiento de un grupo de personas y que influyen en cómo el grupo piensa y se expresa, son necesarios para ser justos y honestos, pueden ser aplicados en la familia, en la relación de pareja, en la escuela y en toda relación social.

A continuación se conocerán los valores: libertad, igualdad, solidaridad, respeto, diálogo y colaboración.

El valor de la libertad	
Se puede entender como independencia y como autonomía	Independencia: significa ser libre, poder expresarse sin que nadie interfiera
	Autonomía: ser dueño de la propia vida, tomar las propias decisiones, pero no hacerlo sin los otros, sino siempre con las personas que son significativas para nosotros
Ejemplo: como en la relación de la pareja al tomar decisiones si se desea tener sexo o no, sin ejercer presión	
El valor de la igualdad: ausencia total de discriminación entre los seres humanos en relación a sus derechos	
Ejemplo: en la relación de pareja ambos tienen los mismos derechos. Toda persona tiene derecho de recibir información de cómo prevenir las ITS entre ellas el VIH/SIDA	
El valor de la solidaridad: es apoyar a otra persona en el momento de mayor vulnerabilidad; se relaciona a la empatía	
Ejemplo: como en el caso de las personas que padecen SIDA	
El valor del respeto: es el reconocimiento a otra persona y la consideración de que tiene un valor por sí mismo. Como el respeto a los padres, a la pareja, a uno mismo	
El valor del diálogo: es establecer una comunicación efectiva entre dos personas con el objetivo de negociar un punto en común	
Ejemplo: como establecer negociación con la pareja para el uso del condón, para decir "NO" cuando no se está preparado/a para tener sexo, platicar con los padres sobre temas de sexualidad	
El valor de la colaboración: es ayudar y servir de manera espontánea a los demás	
Ejemplo: colaborar con los padres, amigos, pareja	

Ahora que el joven conoce los valores, a continuación se verá cómo influyen para que tengan una conducta sexual segura.

2. Mulán

Este tema propicia a que los jóvenes reflexionen sobre las ventajas de los valores familiares y personales en la relación de pareja.

A continuación se describe en forma breve la película **Mulán**, la cual versa sobre los valores. Insistir al joven que preste atención y que haga un esfuerzo por sentir lo que ocurre; que imagine que los protagonistas son amigos suyos.

Mulán es una joven en edad casadera, pero también es un espíritu libre y es por ello que muchos la consideran una deshonra para su familia y su cultura. En medio de la dinastía Ming, el imperio chino entra en guerra con los Hunos, y su anciano padre es llamado al frente. Como su padre ya no podía luchar, ella decide no permitirlo y se disfraza de hombre para sustituirlo sin que nadie se entere.

Al descubrirla, los ancestros de la familia Fa envían a un dragón legendario a traerla de vuelta, pero por un accidente cometido por Mushu, un pequeño dragón que por un incidente hace tiempo es rebajado de su puesto como guardián a “despertador”, el legendario dragón es reemplazado por Mushu sin que los ancestros se enteren. Mushu va en busca de Mulán, acompañado por Cri-Kee un pequeño grillo con buena suerte. Al encontrarla la “ayuda” a presentarse en el ejército con el nombre de Ping. Allí conoce a Shang, el jefe de las tropas. Luego del entrenamiento, por una trampa hecha por Mushu, las tropas deben partir para ayudar al ejército comandado por el padre de Shang a defender China de los Hunos. Al llegar encuentran que el ejército del padre de Shang ha desaparecido, y que el pueblo ha sido destruido.

Después se encuentran con los Hunos, quienes los superaban en número quizás por miles de hombres. A Mulán se le ocurre causar una avalancha en la cual desaparecen los Hunos, resultando herida por el jefe de éstos. Al curar su herida, descubren que es mujer, delito que es penado por la ley con la muerte, pero Shang le perdona la vida, ya que en la avalancha ella le salvó la vida y por tanto él se la debía. El sólo la expulsa del ejército y la deja a su suerte en la montaña.

Shang llega a la Ciudad Imperial, donde los reciben con una enorme celebración, ya que todos creen que acabaron con el ejército de los Hunos, pero Mulán, que fue abandonada en la montaña, descubre que no han desaparecido completamente, y corre a anunciar que el emperador está en peligro.

Ya en la ciudad, intenta advertirles, pero nadie le cree por ser mujer, hasta que descubren que los Hunos ya han llegado y secuestran al emperador dentro de su propio palacio. Mientras esto ocurre Mulán piensa en un plan para rescatar al emperador, y con ayuda de Shang y sus demás amigos rescatan al emperador y vencen a los Hunos.

Mulán es condecorada y el emperador le ofrece un cargo en la Corte Imperial, pero ella no lo acepta porque cree que ya ha estado mucho tiempo fuera de casa. Al regresar, sus padres la reciben con una gran felicidad, Mushu logra su objetivo de convertirse en guardián de la familia Fa, y en medio de la celebración llega Shang y empieza a hablar hasta que Mulán lo invita a comer.

Que el joven reflexione acerca de lo leído con respecto a la película: ¿Por qué Mulán se disfraza de hombre? ¿Quién es Shang Li? ¿Cuándo se descubre que Mulán es mujer? ¿Qué hace Shang cuando descubre que es mujer? ¿Cómo recibe su familia a Mulán? ¿Quién la llega a ver en medio de los festejos? ¿Por qué?

Pregunta	Respuesta	Valor
1. ¿Por qué Mulán se disfraza de hombre?	Su padre es llamado para combatir en la guerra y ella no lo permite, se disfraza de hombre para sustituirlo sin que él lo sepa	Amor en la familia, solidaridad, respeto
2. ¿Quién es Shang Li?	Es el jefe de la tropa y de quién Mulán se enamora	Dignidad, respeto a su patria
3. ¿Cuándo se descubre que Mulán es mujer?	Al ser herida durante la avalancha	
4. ¿Qué hace Shang cuando descubre que es mujer?	Le perdona la vida por haberlo salvado, pero la deja a su suerte	Solidaridad
5. ¿Cómo recibe su familia a Mulán?	Con mucha alegría en una gran fiesta	Amor de familia, respeto
6. ¿Quién la llega a ver en medio de los festejos? ¿Por qué?	Shang, porque desea verla, se enamoró de ella	Amor, respeto, diálogo

Como se puede apreciar, los valores guían nuestro comportamiento en la vida. De nosotros depende si queremos que ésta sea lo mejor posible, sin correr ningún riesgo. En la descripción breve de la película de Mulán, la protagonista es una joven con gran determinación que posee grandes valores. Nos demuestra el amor a la familia, el respeto a sus padres y a Shang, además de colaboración y empatía con sus compañeros.

3. Una historia de amor

Con este subtema, se da la oportunidad a los jóvenes a utilizar los conocimientos que han adquirido lo largo de todo del libro. Es importante recordar la información sobre los valores y el VIH/SIDA. A continuación se presenta una historia de Margarita y Alberto.

Margarita y Alberto son novios desde hace un año y se sienten muy enamorados; todo el tiempo desean estar juntos. Tienen una relación bonita. Estudian en la misma preparatoria en grupos diferentes y frecuentan a los mismos amigos.

Durante el año que han pasado juntos decidieron no tener sexo. Margarita cree que no es necesario tenerlo antes de casarse. Sus padres siempre le dicen que toda señorita se da a respetar y llegar virgen al matrimonio. Tiene el buen ejemplo de sus padres y en todo momento le han demostrado su apoyo; confían en ella. Está muy enamorada de Alberto pero hay algo que le preocupa.

En los últimos días él le ha propuesto a Margarita tener sexo. La mayoría de sus amigos ya lo hacen y se burlan de él porque todavía no lo ha hecho, le dicen que si quiere probar que es hombre tiene que tener sexo. Se siente presionado por los amigos; no quiere sentir que se burlan de él.

La presión de Alberto hacia Margarita para tener sexo sigue, piensa que en una de esas ella va a decir que sí. Sin embargo, respeta los sentimientos de Margarita y no quiere obligarla a hacer algo que ella no quiere. Él la admira porque siempre se da a respetar, la quiere mucho y no desea lastimarla; pero quiere sentirse hombre, su amigo Juan le ha dicho que lo tiene que hacer y sin condón para que vean todos que es bien macho.

Esa noche Alberto invita a Margarita a comer un helado, se sientan en el parque, cuando se quieren besar, abrazar o platicar siempre van ahí. Ahora, Margarita ya no está tan segura de que Alberto sólo quiera eso. No sabe qué hacer; si defender su deseo de no tener sexo porque aún no se siente preparada para ello o tener sexo para no perderlo. Le da miedo porque además Alberto no usaría condón.

Considera que llegó el momento justo para platicar sobre la situación. Le dice a Alberto cuánto lo ama pero que no está preparada para tener sexo y no quiere que la siga presionando. Ella no se siente a gusto y teme que su relación se termine si él sigue insistiendo; confía en él pero no quiere salir embarazada o contagiada de alguna ITS como el VIH/SIDA. Alberto observa a Margarita con mucha determinación, la ama y no por la presión de sus amigos de que tenga sexo la va a perder. Le pide disculpas y pronto hablará con sus amigos, les dirá que es más importante el amor que siente por Margarita que tener sexo, está convencido de que es mejor esperar.

Después de haber leído la historia anterior, indicarle al joven que es importante que reflexione con respecto a practicar los valores en la relación de pareja. Por ejemplo:

Pregunta	Reflexión
1. ¿Cuáles son las razones por la cual Margarita no desea tener sexo?	• Sus padres le han inculcado que toda señorita debe llegar virgen al matrimonio • No quiere quedar embarazada ni infectarse con alguna ITS como el VIH/SIDA
2. ¿Cuál es la razón por la cual Alberto desea tener sexo?	Por la presión que le ejercen sus amigos de que tiene que tener sexo
3. ¿Qué valores posee Alberto que lo pueden ayudar a tener una conducta de sexo seguro?	Respeto, empatía, igualdad, diálogo
4. ¿Cuáles son las tres cosas que Margarita le dijo a Alberto para convencerlo de no tener sexo?	• Cuanto lo ama pero que no está preparada para tener sexo. • No quiere que la presión siga ; no se siente a gusto y teme que su relación se termine si él sigue con esa insistencia • Confía en él pero no quiere salir embarazada o contagiada de alguna ITS como el VIH/SIDA
5. ¿Cómo influyen los valores que posee Margarita para no tener sexo?	Los valores que ella tiene le han permitido evitar tener sexo, desea llegar virgen al matrimonio y no defraudar la confianza de sus padres, ama a Alberto y sabe que la va a comprender
6. ¿Cuáles son los valores que identificaste en la historia que le permitieron a Margarita y Alberto tener una conducta de sexo seguro?	Respeto, empatía, igualdad, diálogo, libertad, autonomía

Tener novia/o es parte del desarrollo de un joven, en ocasiones puede ser difícil y complicado. Tomar decisiones sexuales sanas es responsabilidad de ambos; se requiere de mucho respeto y amor. Hay que recordarle a los jóvenes que los valores que posee le permitirán tomar la mejor decisión de protegerse a sí mismo y a su pareja y lo llevarán al verdadero amor.

4. Aprendiendo a amar

Con este tema, se podrá valorar la importancia del amor genuino y la relación de pareja basada en valores familiares y personales. Es de primordial importancia que el joven distinga entre el **amor romántico** y el **amor pasional**. Se iniciará con el primero.

El amor romántico es más fuerte que el impulso sexual. Ante todo, promueve el deseo de consecución de una conexión emocional (queremos que nuestra pareja nos llame por teléfono, que se acuerde de nosotros, queremos agradarla y deseamos que ambos tengamos los mismos gustos).

El amor romántico es uno de los modelos de amor que fundamenta el matrimonio, la monogamia y las relaciones de pareja estable, nos conduce a una conducta sexual segura.

El amor romántico es considerado como un sentimiento diferente y superior a las necesidades fisiológicas como el deseo sexual; tiene más énfasis en las emociones y sentimientos que el placer físico. ¿Recuerdas a los protagonistas de la película Mulán? Ellos son un claro ejemplo de amor romántico.

En el amor romántico, las frases son:

- Para toda la vida: Te querré siempre
- Exclusivo: No podré amar a nadie más
- Incondicional: Te querré por encima de todo

Ahora se verá el Amor pasional

El amor pasional es más deseo físico, se ama a la pareja y se basa en la atracción sexual.

Es una expresión de afecto y compartir actividades placenteras, cercanía física, excitación y disfrute sexual.

Nos puede llevar a situaciones de riesgo sexual, como tener sexo sin protección que lleve a un embarazo, una ITS como el VIH/SIDA.

Las frases frecuentes son

- No puedo vivir sin tí
- Sin tí no soy nada
- Te quiero más que a mi vida

¡Excelente! Ahora se conocerá qué es el noviazgo.

El noviazgo es una de las etapas más bonitas de una persona, significa el deseo de estar juntos y compartir los buenos sentimientos como el amor y la felicidad. En los jóvenes esta etapa representa la aceptación por la persona amada, donde existen:

La intimidad: aquellos sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión.

La decisión o compromiso: la decisión de amar a otra persona y el compromiso por mantener ese amor.



A continuación se verá cómo debe ser una relación de noviazgo que posea los elementos necesarios para tener una conducta sexual segura. Hay que recordarle al joven lo aprendido en valores, amor romántico y amor pasional. A continuación se presenta la diferencia entre noviazgo positivo y noviazgo negativo:

NOVIAZGO POSITIVO

Respeto mutuo, confianza, diálogo, amor puro, armonía, autocontrol de las emociones, acercamiento, fidelidad, autonomía, autoestima positiva, libertad de decisión, colaboración, felicidad, comprensión.

NOVIAZGO NEGATIVO

Falta de apoyo, sumisión, debilidad, docilidad, subordinación, falta de respeto, falta de diálogo, infidelidad, sensación de superioridad, presión, falta de empatía, machismo, falta de dignidad, indecisión, baja autoestima.

¡Muy bien! En esta unidad el joven aprendió lo importante que es tener una bonita relación de pareja basada en valores y sentimientos positivos. Éstos le ayudarán a evitar situaciones de riesgo sexual.

Hay que recordarle al joven que: es importante que no confunda el amor romántico con el pasional. Algunos piensan que estar enamorados/as equivale a una entrega total en cuerpo y alma, pero como se ha visto esto los puede llevar a una ITS como el VIH/SIDA. Lo primordial es que el joven se quiera a sí mismo y se respete, además de tener siempre presente los valores que la familia les haya enseñado e inculcado.

Capítulo 9



Resiliencia sexual

En el presente capítulo se le enseñará al joven a reconocer sus capacidades resilientes y a utilizar las estrategias de afrontamiento para evitar situaciones de riesgo sexual para VIH/SIDA, fortaleciendo la conducta sexual resiliente.

1. Afrontamiento positivo

En la actividad el joven aprenderá información respecto a las estrategias de afrontamiento que posteriormente podrá emplear en situaciones de riesgo sexual, además de que le permitirá enfrentar los problemas de manera positiva.

En esta actividad va a conocer cuál es su estilo de afrontamiento. Se iniciará con la definición de **afrontamiento**: es aquel comportamiento que implica esfuerzo en una persona para resolver las situaciones problemáticas en un intento personal de adaptarse al entorno.

En el siguiente cuadro se presentan los diversos estilos de afrontamiento. Se clasifica en dos: defensivo y positivo.

Ahora el joven descubrirá las estrategias de afrontamiento que utilizará en las hojas de trabajo **Estilos de afrontamiento**, **Estilos de afrontamiento defensivo** y **Estilos de afrontamiento positivo**.

Estilos de afrontamiento	
Defensivo	Positivo
1. Evasivo	1. Confrontativo
2. Fatalista	2. Optimista
3. Emotivo	3. Paliativo
	4. Apoyo
	5. Seguro de sí mismo/a

El afrontamiento al riesgo es un recurso interno que poseemos para hacer frente a las situaciones de riesgo sexual.

El afrontamiento defensivo es la estrategia que se utiliza para evadir los problemas, dentro de éste se encuentran el evasivo, el fatalista y el emotivo. Contesta el cuestionario en línea como se indica.

@ Actividad en línea:

Visita la página www.manualmoderno.com/benavides y descarga la **actividad 9-1, Estilos de afrontamiento**. En este cuestionario encontrarás una lista de formas diferentes de cómo enfrentas los problemas, contesta Sí o No de acuerdo a la frase.

¡Excelente! Los cuestionarios que acaba de resolver el joven le permitieron conocer cuáles son los estilos de afrontamiento que puede emplear para enfrentar los problemas que le producen estrés como es el caso de las situaciones de riesgo sexual.

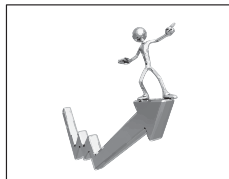
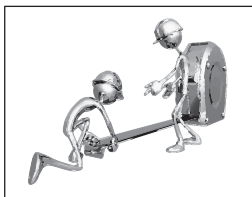
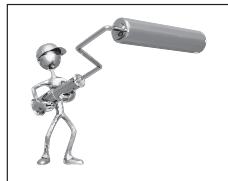
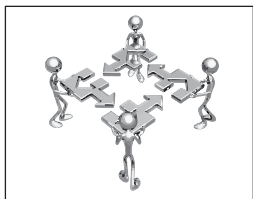
¡Muy bien! Ahora se va a aprender a utilizar diversas estrategias de afrontamiento positivo:

La primera estrategia se llama **Búsqueda de alternativa**. Indicarle al joven que en el capítulo 6 se le enseñó a buscar alternativas en la dinámica **Ayudando a Paco**, ahora es su turno de hacerlo.

La técnica consta de cinco fases:

- 1. Identificar el problema:** consiste en reconocer que existe una situación conflictiva.
- 2. Buscar soluciones:** consiste en buscar alternativas para solucionar al problema que se tiene identificado.
- 3. Anticipar consecuencias:** consiste en pensar en las consecuencias de nuestra conducta y la de los demás, para tenerlas en cuenta antes de actuar.
- 4. Elegir una solución:** una vez analizada todas las alternativas, debemos escoger la que nos parece más conveniente y adecuada, que nos ayudará a resolver el problema.
- 5. Poner en práctica la solución:** una vez elegida la solución la ponemos en práctica.
- 6. Evaluar si es correcta la solución:** en esta última fase tenemos que considerar si el problema se ha resuelto, analizando los resultados para replantear la solución y lograr lo que nos hemos propuesto.

Búsqueda de alternativa



La segunda estrategia es la de **Visualización positiva**, esta estrategia se utilizó en el capítulo 5 con la dinámica **Imaginemos**, donde el joven imagina una vida futura con y sin VIH/SIDA.

La visualización positiva sirve para lograr un mayor control de las emociones, del cuerpo y efectuar cambios deseados en el comportamiento. Por ejemplo, no se sentirán tranquilos en aquellas situaciones que les provocan ansiedad, como cuando alguien los presiona para tener sexo.

Los pasos de la Visualización positiva son:

Ejercicio de relajación-respiración: inhale y exhale
Imaginar el comportamiento deseado (lo cual significa imaginar cómo resolver de manera satisfactoria al actuar de manera y con seriedad)
Repetir esta imagen una y otra vez
Creer que se está haciendo bien
Proponerse objetivos alcanzables y que dependan de uno/a mismo/a

A continuación se hará un ejercicio mental de visualización. Para ello es necesario que el joven busque el apoyo de algún amigo o familiar, indicarle al joven que su amigo debe leer los siguientes dos cuadros de diálogo que se presentan a continuación, en forma pausada. **Mencionarle que tenga precaución de no leerlos él, sino su amigo. Indicarle al joven que se ponga cómodo**, en una posición relajada y que cierre los ojos. Que escuche con atención lo que le va a decir su amigo o familiar.

Ponte cómodo, cierra los ojos y piensa que estás junto a un árbol de limón. Ve qué bonito se ve el árbol con tantos limones verdes y sus hojas brillosas. Ahora, escoge el limón que más te guste, toma el más bonito. Córtalo y llévalo a la cocina de tu casa. Obsérvalo y huela, ¿sientes el olor a cítrico?

Toma un cuchillo y corta el limón a la mitad, ve qué jugoso está. Ponle un poco de sal. Ahora lleva a tu boca una mitad con sal y saboréalo muy despacio, siente el sabor agrio y salado. Disfruta el sabor, pásalo por toda tu boca y garganta, saboréalo con intensidad. Ahora abre los ojos y di qué sentiste.

Con este ejercicio se vio lo poderosa que es la mente; por ello, es importante practicar esta estrategia para controlar el comportamiento.

Visualización positiva

1. Ejercicio de relación-respiración
2. Imaginar el comportamiento deseado (resolviendo satisfactoriamente el problema, actuando correctamente y con seriedad)
3. Repetir esta imagen una y otra vez
4. Creer que se está haciendo bien
5. Proponerse objetivos alcanzables y que dependen de uno/a mismo/a

La tercera estrategia es la **Escritura emocional**, la cual consiste en escribir sobre las vivencias que se tiene sobre situaciones de riesgo sexual y de las relaciones personales e interpersonales que forman parte de la vida cotidiana; además, le permitirá al joven adquirir mayor consciencia sobre sus emociones, por qué las experimenta, cómo les afectan y qué podría hacer para cambiarlas o prevenirlas.

Pasos.

Al escribir es necesario:

- Centrarse en las emociones y sentimientos personales.
- Ser sincero contigo mismo/a
- Analizar la situación que causa conflicto
- Terminar el escrito con algo positivo y reflexivo
- Releer y reflexionar sobre lo escrito (errores que no se volverán a cometer, estrategias de afrontamiento para el futuro)

Conocer los estilos de afrontamiento que emplea el joven para lidiar con los problemas que le producen estrés como es el caso de las situaciones de riesgo sexual, le permitirá fortalecer sus estrategias de protección para conductas sexuales seguras.

Escritura emocional

1. Centrarse en emociones y sentimientos personales
2. Ser sincero contigo mismo/a
3. Analizar la situación que causa conflicto
4. Terminar el escrito con algo positivo y reflexivo
5. Releer y reflexionar sobre lo escrito (errores que no se volverán a cometer, estrategias de afrontamiento para el futuro)

2. ¿Resi qué?

A través de la actividad el joven aprenderá sobre la importancia de la resiliencia y los recursos que posee para evitar situaciones de riesgo sexual.

Se iniciará con la definición de resiliencia:

La **resiliencia** es la capacidad de sobreponerse, recuperarse y adaptarse con éxito a la adversidad y desarrollar la competencia social a pesar de estar en estrés o en situaciones problemáticas.

¿Cuáles son los pilares de la resiliencia?

Son fortalezas que posee la persona, que lo ayudan a enfrentar las situaciones de estrés o de riesgo y le ayudan a tomar decisiones adecuadas. Los pilares son: el sentido del humor, la confianza, la iniciativa, los valores, la identidad, la creatividad, la espiritualidad, entre otros; los cuales son necesarios para que la persona desarrolle habilidades para actuar en forma resiliente.

A continuación se muestran los pilares de la resiliencia con sus respectivas habilidades para actuar de forma resiliente.

Habilidades para actuar de forma resiliente

Resiliencia

Pilares de la resiliencia	Habilidades para actuar de forma resiliente
Sentido del humor	• Hacer reír a otras personas • Buscar lo positivo en las vivencias negativas • Reírse de sus limitaciones • Encontrar nuevas formas de mirar las cosas
Confianza	• Pedir ayuda cuando la necesita • Expresar los sentimientos y emociones • Establecer relaciones positivas • Habilidades para la comunicación verbal y no verbal
Iniciativa	• Proponerse algo • Probar cosas nuevas • Toma de decisión adecuada ante los riesgos sexuales
Valores	• Hacer algo por otros • Capacidad para empatizar con la pareja • Conocer y emplear los valores familiares y personales • Colaborar con otros y ayudarlo en las situaciones de riesgo
Independencia	• Control sobre las situaciones de riesgo sexual • Respetar normas y límites • Responsabilizarse de algo • Hacer algo autónomamente para bien propio
Identidad	• Autoimagen positiva • Sentido de pertenencia • Conocimiento de la cultura • Hacer una descripción de sí misma/o
Creatividad	• Utilización de la imaginación • Dar alternativas de solución • Crear algo nuevo • Capacidad para concentrarse
Espiritualidad	• Verbalización sobre un futuro mejor • Realizar metas a corto plazo • Creer en algo o alguien firmemente • Capacidad para descubrir la belleza de la vida

Las cinco verbalizaciones que le ayudarán al joven a enfrentarte a situaciones de riesgo sexual son: “Yo puedo”, “Yo tengo”, “Yo soy”, “Yo quiero”, “Yo siento” y “Yo estoy”. Estas verbalizaciones son muy importantes para desarrollar la capacidad resiliente.

En el siguiente cuadro se muestran las verbalizaciones resilientes para una conducta sexual segura de acuerdo a las cinco clasificaciones de verbalización resiliente.

Verbalizaciones resilientes para una conducta sexual segura	
Yo soy	• Una persona por la que los otros sienten aprecio y cariño como mi familia, amigos y pareja • Respetuosa de mí misma y de los demás • Responsable de mi conducta y de sus consecuencias • Capaz de aprender lo que mis padres me enseñan • Una persona alegre, optimista con sentido del humor
Yo tengo	• Un nombre por el que me gusta que me llamen • Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo/a • Personas que me estimulan a ser independiente • Límites a mi conducta • Valores que rigen mi vida • Capacidad para concentrarme en lo que deseo • Amor de mi familia • Apoyo de mi familia, amigos y pareja • Apoyo de mi proveedor de salud (médico, enfermera, psicólogo, trabajadora social) • Habilidad para el manejo de situaciones de riesgo sexual
Yo estoy	• Rodeado/a de personas que me aprecian • Dispuesto a responsabilizarme de mis actos • Concentrado/a en crear algo • Seguro/a de que todo saldrá bien
Yo siento	• Que pertenezco a un grupo • Respeto por mí mismo/a y por las demás personas • Afecto por mis amigos • Amor por mi familia y mi pareja • Que soy capaz de evitar contagiarme de alguna ITS como el VIH/SIDA • Que soy capaz de hacerme respetar
Yo puedo	• Hacer una descripción de mí mismo/a, de mis cualidades y defectos • Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien • Manejar mi conducta y mis impulsos • Decir “NO” cuando no quiero o no deseo hacer algo • Hablar con mis padres sobre las cosas que me asustan o me inquietan • Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito • Respetar a mis padres, novio/a, amigos, a mí mismo/a • Buscar el momento apropiado para hablar con alguien • Resistir la presión de otras personas para tener sexo
Yo quiero	• Que me acepten como soy • Practicar sexo seguro • Hacer las cosas por mí mismo/a • Respetar las normas y valores • Que mis valores estén siempre presentes en lo que hago • Buscar orientación sobre mi salud cuando lo necesito

Con lo anterior, hay que indicarle al joven que hay que realizar una actividad, para ello es necesario que tenga tijera, pegamento, revistas, colores y marcadores.

Ahora pedirle al joven que realice un collage con lo que acaba de aprender. Cada cuadro será representado con las imágenes de las revistas. Pedirle que realice un *collage* donde identifique su propio Yo puedo, Yo tengo, Yo soy, Yo quiero, Yo siento y Yo estoy, que le ayudan a tener conducta sexual segura. Pedirle que se guíe de la figura **Verbalizaciones resilientes** para una conducta sexual segura.

Verbalización resiliente	Conducta sexual segura
Yo puedo	
Yo tengo	
Yo soy	
Yo quiero	
Yo estoy	

¡Muy bien! Mencionarle al joven que realizó muy buen trabajo. La resiliencia permite identificar y superar las situaciones de riesgo sexual. Conocer las capacidades y apoyos que posee le ayudan a hacerle frente con mayor facilidad y habilidad

3. Role playing

Es una actividad que ayuda a potenciar la comunicación y la autoeficacia entre los jóvenes. A través de estrategias el joven se enseña a practicar la negociación de sexo seguro con el objetivo de fortalecer la capacidad resiliente al adoptar conductas sexuales seguras.

En la siguiente actividad se pondrá en práctica lo aprendido en sesiones anteriores.

Las palabras claves de la resiliencia Yo puedo, Yo tengo, Yo soy, Yo quiero, Yo siento y Yo estoy.

Le permitirán al joven usar pensamientos importantes sobre sí mismo como lo importante que es para su familia, amigos y pareja, mencionarle que esté contento, que tiene planes y proyectos para el futuro y sobre todo que quiere tomar decisiones adecuadas sobre el sexo seguro.

La actividad consiste en realizar representaciones a través de *role playing*; para ello es necesario que el joven invite amigos y/o familiares a jugar. Él podrá ser quien organice la actividad.

En la primera representación se le dirá lo que se tiene que decir y responder en ambos personajes, en la segunda representación sólo se le dirá lo de un personaje, el otro lo creará él sólo/a y en las demás representaciones se le dirá el contexto de la situación y él actuará con base a lo aprendido al crear el papel.

En el siguiente cuadro se presenta la regla para el juego de roles.

Instrucciones:

- Pide dos voluntarios/as para representar una situación
- A continuación representarán una situación en la que un miembro de la pareja intenta convencer al otro de mantener relaciones sexuales sin preservativo mientras el otro argumenta en contra y se resiste, pero finalmente tienen que negociar una solución
- Da a dos voluntarios una tarjeta de actuación (*role playing A*)
- Lean en voz alta para todo el grupo las tarjetas
- Espera un momento a que lean las preguntas
- Tendrán de 3 a 5 minutos para realizar la representación

A continuación se comentará sobre la actuación y sobre la conducta de sexo seguro elegida en la representación.

Realiza las siguientes preguntas y permite que los jóvenes contesten:

- **¿Cuál fue la actitud tomada acerca del sexo seguro?**
- **¿Se utilizó la técnica de comunicación?**
- **¿De qué otra forma se podría haber hecho la situación de riesgo sexual?**
- **¿Cómo se sintieron al interpretar la situación?**

Al finalizar cada *role playing* se leerá el resumen que aparece en cada uno.

Reglas para el juego de roles

1. Lee tu papel y piensa como se comportaría la persona que vas a representar en esa situación
2. Sé creativo para responder y haz tu mejor esfuerzo para realizar el rol que te corresponde
3. Actúa como la persona que estás representando
4. Evita que los comentarios y risas te distraigan
5. Apoya a tu compañero/s de actuación
6. Diviértete

Tarjetas de *role playing*

Role playing A

Escena

Susana y Marcos han estado saliendo durante un año, se prometieron ser fieles. Han tenido sexo por dos meses y siempre han usado condones. La pareja está sola en la casa de Marcos; los padres de él han salido a cenar. Marcos ha olvidado comprar condones pero quiere tener sexo con Susana. La pareja está sentada en el sofá, viendo una película y se empiezan a besar.

Marco: "Quiero tener sexo, pero me he olvidado de comprar los condones."

Susana: "Yo también quiero, pero si no tienes condones no vamos a tener sexo."

Marco: "Pero sólo será esta vez, mañana los compro y los tendré para la próxima."

Susana: "No; para mañana será tarde, recuerda que con tener sexo una sola vez te puedes contagiar con alguna ITS como el VIH/SIDA y yo no me quiero contagiar o embarazarme. ¡No, yo no quiero tener sexo sin condón!"

Marco: "Pero yo no tengo sida; mírame estoy sano y fuerte, anda, estamos solos, será divertido."

Susana: "No, ya te dije que no, prefiero esperar hasta que tengas un condón, no me quiero arriesgar."

Marco: "Entonces no me quieres..."

Susana: "Sí, sí te quiero y también me quiero a mí misma; por eso prefiero esperarme."

Marco: "Tienes razón... podemos esperarnos..."

Susana: "Sí podemos; es lo mejor."

Resumen

Decir **NO** al sexo cuando no se quiere es correcto, el usar condón siempre que se tenga sexo te protege de contraer alguna ITS como el VIH. El amor de pareja y el respeto mutuo hará que su relación se fortalezca y no gire alrededor del sexo. Recuerda: tú vales mucho.

Role playing B

Escena

Carlos y Juan están hablando después de la escuela. Juan planea tener sexo con su novia Tina por primera vez.

Tina empezó a tomar anticonceptivos para no embarazarse y él quiere comprar condones. Carlos le dice que no es necesario porque Tina ya está tomando pastillas. (A quien se le asigne el rol de Juan, tendrá que resistir la presión de Carlos y deberá contestar con asertividad).

Carlos: "No compres condones; no es necesario."

Juan:

Carlos: "Y si tus padres te lo descubren, ¿Qué les vas a decir?"

Juan:

Carlos: "Además vas a gastar ese dinero, lo puedes ocupar en otra cosa."

Juan:

Carlos: "Pero no vas a sentir lo mismo."

Juan:

Carlos: "Sí; tienes razón; lo mejor es protegerse y no arriesgarse, también es de machos usar condón."

Resumen

Evitar la presión de nuestros amigos es difícil, por el temor a enojarse y perderlos. Es importante que expliques a tus amigos que es una responsabilidad tener sexo con la persona que amas. Usar condón cada vez que se tenga sexo se reduce el riesgo de contraer una infección venérea, aprovecha la oportunidad de enseñar a tus amigos de usar siempre el condón, esto les demuestra el aprecio y cariño que sientes por ellos.

Role playing C

El objetivo de esta representación es que María tome la decisión de decirle a Esteban que use condón y se niegue a tener sexo si él no acepta usarlo.

Escena

María:

Tienes 16 años estás saliendo con Esteban, un muchacho mayor (21 años) al que no conoces muy bien, pero que te gusta mucho. Empezaron a tener sexo la semana anterior y no usaron condón. A él no le gusta usarlo y tú aceptas porque crees que es lo correcto.

Julia:

Tú temes que Esteban se esté inyectando drogas y te preocupa el hecho de que María pueda estar exponiéndose a quedar embarazada y contraer el VIH/SIDA. Le dices a María "Tienes que decirle que use condón". Le insistes que es por su bien, si no se protege se puede contagiar o embarazarse y no logrará realizar los planes que tiene para el futuro.

Resumen

Recuerda que una de las maneras de evitar contraer el VIH/SIDA es usando correcta y constantemente el condón, es la mejor decisión si ya iniciaste relaciones sexuales. Además, el apoyo de los amigos es parte de la protección con la que cuentas para impedir situaciones de riesgo sexual. Un buen amigo siempre estará junto a ti. Tú tienes quien te apoye no lo olvides.

Role playing D

El objetivo de esta representación es que Miguel y Roberto convencan a Margarita y Benjamín que no es bueno consumir drogas y de cómo esto contribuye a tener sexo sin protección con el riesgo infectarse con alguna ITS como el VIH.

Escena

Los cuatro jóvenes están en la sala de la casa de Benjamín durante una fiesta. Benjamín saca un paquete con droga y una jeringa para compartir, y pregunta: "¿Alguien quiere probar? Aquí hay para todos; vamos no sean tímidos, esta fiesta está por empezar, con esto nos vamos a prender y después lo que el cuerpo pida, cada quién toma su pareja y a disfrutar de la vida..."

Miguel:

Sacas buenas notas y gozas de popularidad entre tus compañeros, tienes el buen ejemplo de tus padres, siempre te aconsejan que evites las malas influencias de los amigos. Eres muy amigo de Roberto y planean estudiar ingeniería. Tienes novia; se llama Karina y la respetas mucho, lo han platicado y desean tener sexo hasta que estén casados.

Roberto:

Estudias mucho porque deseas ir a la universidad. Nunca has probado drogas ni bebidas alcohólicas. Tú y Miguel consideran que no son necesarias para ser feliz.

Margarita:

Eres tímida, acabas de mudarte al barrio. Consumes drogas, pero te prometiste a ti misma dejarlas cuando se mudaran. Tienes un novio que también consume drogas y tienen sexo sin protección.

Benjamín:

Eres el capitán del equipo de fútbol, consumes drogas y alcohol, te gusta tener sexo sin condón con personas que acabas de conocer, consideras que mientras más ligués más macho eres.

Resumen

Miguel y Roberto saben que las drogas y el alcohol afectan la decisión que puedan tener sobre el sexo y que te orillan a ponerte en riesgo de un embarazo o contagiarte con una ITS como el VIH. Los valores personales y familiares que poseemos, así como la capacidad para tomar buenas decisiones nos permite protegernos y ayudar a nuestros amigos. Margarita y Benjamín son afortunados de contar con el apoyo de Miguel y Roberto.

Role playing E

El objetivo de esta representación es valorar la abstinencia como parte del sexo seguro.

Rodrigo y Ema son novios desde hace seis meses, esta noche van a ir a cenar y después irán a casa de Rodrigo, los padres de él no están salieron fuera de la ciudad.

Rodrigo:

Tus padres salieron a una fiesta de aniversario con unos amigos y regresaran hasta muy tarde. Tú has invitado a Ema a tu casa para ver una película después de ir a cenar. Quieres mucho a Ema y deseas tener sexo con ella esta noche. Consideras que ya es tiempo de hacerlo.

Ema:

Rodrigo te ha pedido que vayan a su casa después de cenar, sus padres están fuera y no hay nadie más en casa. Él te ha insistido mucho en que tengan sexo pero tú te has resistido, consideras que todavía no es el momento, no quieres quedar embarazada o contagiarte de alguna ITS como el VIH, sabes que Rodrigo ha tenido sexo con sus novias anteriores y crees que él no ha usado condón.

Resumen

Decir NO a tener sexo si no te sientes listo/a o no quieres, está bien. La abstinencia de tener sexo es la manera 100% efectiva de prevenir una infección por el VIH o embarazarse. Es la mejor decisión que se debe tomar cuando no se está listo/a para tener sexo. Si tu pareja no respeta tú decisión, retírate y no te arriesgues. Recuerda, una manera de impedir estas situaciones de riesgo es evitar estar a solas con él/ella.

Indicarle al joven que con esta actividad podrá poner en práctica las estrategias para evitar situaciones de riesgo sexual y llevar a cabo conductas de sexo seguro. Algunos jóvenes en un momento dado se ven inmersos en diversas situaciones que ponen en peligro su vida, es por ello importante que aprendan a desarrollar estrategias que los protejan y los ayuden a tomar la mejor decisión. En esta sesión se le ha enseñado al joven a ser capaz de identificar a tiempo las situaciones de riesgo que se le puedan presentar y a utilizar efectivamente los factores de protección que tiene a su disposición. ¡Él puede protegerse!

Conclusiones

Las ITS en la actualidad son un grave problema de salud, donde la infección del VIH representa una de las mayores preocupaciones del personal de salud. Ante tal situación, el libro **Promoción de la salud sexual en jóvenes** representa un oportunidad para dar orientación al joven y una guía para el proveedor de salud, que ayuda a favorecer conductas saludables a través de un modelo de enseñanza y aprendizaje basado en resiliencia y competencia social, que permite desarrollar un joven competente para enfrentar favorablemente situaciones de riesgo sexual. La educación sexual juega un papel importante en las estrategias utilizadas para ayudar a la prevención de las ITS y embarazos no deseados en los jóvenes.

Por tal motivo, los temas vistos en el libro permiten el desarrollo de la capacidad resiliente en el joven, la cual va encaminada a fortalecer los factores protectores que posee para contrarrestar los factores de riesgo sexual y lo ayude a la toma de decisiones adecuadas para evitar una situación de riesgo. El desarrollo de los factores protectores favorece un joven sano y feliz, que procura el apoyo de amigos y familiares para llevar una conducta sexual saludable.

Asimismo, los contenidos se dirigieron a la práctica de la monogamia, la abstinencia sexual, el uso correcto del condón, la búsqueda de orientación para ITS-VIH/SIDA y la realización de la prueba rápida de VIH, como estrategias para evitar la ITS-VIH/SIDA.



Bibliografía

- Albertsson-Wikland, K., Rosberg, S., Lannering, B., Dunkel, L., Selstam, G., & Norjavaara, E. (2009). Twenty-Four-hours profiles of luteinizing hormone, follicle-stimulating hormone, testosterone, and estradiol levels: A semilongitudinal study throughout puberty in healthy boys. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 82(2), 541-549.
- Anthony, E. K., Alter, C. F., & Jenson, J. M. (2009). Development of a risk and resilience-based, out-of-school time program for children and youths. *Social Work*, 54, 45-55.
- Bandura, A. (1986 a). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 4(3), 359-373.
- Bermúdez, M. P., Teva, I., & Buela-Casal, G. (2009). Influencia de variables sociodemográficas sobre los estilos de afrontamiento, el estrés social y la búsqueda de sensaciones sexuales del adolescente, *Psicothema*, 21(2), 220-226.
- Calderón, M., Velázquez, K., López, F., Cruz, R., Castillo, L., & Benavides, R. (2012). Influencia del apoyo social en las conductas sexuales de los adolescentes. Manuscrito inédito.
- Camacho, S. & Sáenz, O. (200). Técnicas de comunicación eficaz para profesores y formadores. Alcoy. Marfil.
- Cardozo, G., & Aldarete, A. (2009). Adolescentes en riesgo psicosocial y resiliencia. *Psicología desde el Caribe*, 23, 148-182. Recuperado de pepsic.homolog.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0123
- Casas, R., & Ceñal, M. (2005). Desarrollo del Adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*. IX (1), 20-24.
- Castillo-Arcos, L., & Benavides-Torres, R. (2012). Modelo de resiliencia sexual en el adolescente: Teoría de rango medio, *Aquichan*, 12(2); 169-182.
- Castillo-Arcos, L., Benavides-Torres, R. & López-Rosales, F. (2012). Intervención por Internet para reducir conductas sexuales de riesgo para VIH/SIDA: Una propuesta innovadora. *Desarrollo Científico de Enfermería*, 20 (8), 266-270.
- Castillo-Arcos, L., Benavides-Torres, R. & López-Rosales, F. (2012). Vol. XIV de la *Psicología Social en México* 2012. Prevención de conductas sexuales de riesgo para VIH/SIDA a través de una intervención por Internet.
- Castillo-Arcos, L., Benavides-Torres, R. & López-Rosales, F. (2012). Vol. XIV de la *Psicología Social en México*. Validación de la escala de resiliencia para sexo seguro.
- Castillo-Arcos, L., Olvera-Blanco, M., López-Rosales, F. & Benavides-Torres, R. (2012). Modelos teóricos y técnicas de interacción en psicología clínica de la salud. Consorcio de Universidades Mexicanas (CUMex). Diseño de la intervención por internet "Conéctate" Un programa sobre sexualidad responsable en jóvenes.
- Centro de Análisis e investigación (FUNDAR) (2010). Información VIH/SIDA. Recuperado de <http://www.fundar.org.mx/index.html/>
- Chirinos, J., Bardales, O., & Segura, M. (2006). Las relaciones coitales y la percepción de riesgo de adquirir ETS/ SIDA en adultos jóvenes varones de Lima, Perú. *Cuadernos de Salud Pública*, 22(1), 122-133.
- Coyle, K. K., Kirby, D. B., Robin, L. E., Banspach, S. W., Baumler, E. & Glassman, J. R. (2006). All4you! A randomized trial of an, other stds, and pregnancy prevention intervention for alternative school students. *AIDS Education and Prevention*, 18(3), 187-2003.
- Darbes L. A., & Lewis, M. A. (2005). HIV-specific social support predicts less sexual risk behavior in gay male couples. *Health Psychology*, 24(6), 617-22.
- Dávila, M., Tagliaferro, A., Bullones, X., & Daza, D. (2008). Nivel de conocimiento de adolescentes sobre VIH/ SIDA. *Revista de Salud Pública*, 10(5), 716-722.
- Díaz, A., Toledo, S., López, F., Cruz, R., Castillo, L., & Benavides, R. (2012). Autoeficacia y resiliencia sexual en adolescentes de una preparatoria del estado de Nuevo León. Manuscrito inédito.

- Figueroa, M., Contini, N., Lacunza, A., Levín, M., & Estévez, S. A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de la Psicología*, 21(1), 66-72.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2005). VIH/SIDA infancia y adolescencia en América Latina y el Caribe. Recuperado de <http://www.unicef.org/lac/infanciaadolescencia.pdf>
- Gallegos, C. E., Villarruel, A.M, Loveland-Cherry, C., Ronis, D., & Zhuo, Y. (2008). Intervención para reducir riesgos en conductas sexuales de adolescentes: un ensayo aleatorizado y controlado. *Salud Pública de México*, 50(1), 59-66.
- Gallegos, C. E., Villarruel, A. M., Gómez, M. V., Onofre, D. J., & Mississippi, Y. Z. (2007). Sexual communication and knowledge among mexican parents and their adolescent children. *Journal Association Nurses AIDS Care*, 18(2), 28-34.
- Gilar, C. R. Miñano, P. P., & Castejón, C. J. (2008). Inteligencia emocional y empatía: su influencia en la competencia social en educación secundaria obligatoria. *SUMMA Psicología UST*, 5(1), 21-32.
- Givaudan, M., Van de Vijver, F., & Poortinga, Y. (2005). Identifying precursors of safer-sex practices in Mexican adolescents with and without sexual experience: An exploratory model. *Journal of Applied Social Psychology*, 35(5), 1089-1109.
- Gonzalez, R., Montoya, I., Casullo, M., & Verdú, J. (2002). Relación entre los estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363-368.
- Gonçalves, S., Castellá, J., & Carlotto, M. (2007). Predictores de conductas sexuales de riesgo entre adolescentes. *Revista Interamericana de Psicología/Journal of Psychology*, 41(2), 161-166.
- Grotberg, H. E. (2006). La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar la adversidad. Gedisa Editorial. 1ª Ed. España.
- Guilamo-Ramos, V., Bouris, A., Jaccard, J., Lesesne, C., & Ballan, M. (2009). Familial and cultural influences on sexual risk behaviors among Mexican, Puerto Rican and Dominican youth. *AIDS Education and Prevention*, 21(5), 61-79.
- Gumpel, T. (1993). Social competence y social skills training for person with mental retardation: An expansion of a behavioral paradigm. Recuperado de <http://pluto.mscc.huji.ac.il/~msgumpel/model.htm>
- Haase, J. E. (2004). The adolescent resilience model as a guide to interventions. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 21(5), 289-299.
- Harol, E. J. (2007). La educación destinada a jóvenes como herramienta de prevención en VIH/SIDA. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 25(1), 61-70.
- International AIDS Society (2008). Hoja de datos: VIH/SIDA. XVII Conferencia Internacional sobre el SIDA. Recuperado de <http://www.aids2008.org/es/admin/images/upload/694.pdf>
- Jalowiec, A. (2003). The Jalowiec Coping Scale. In O.L. Strickland & C. Diforio (Eds.), *Measurement of nursing outcomes* (2nd ed.). Vol. 3: Self care and coping (pp. 71-87). New York: Springer.
- Jaselon, C. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25, 123-129.
- Kasen, S., Vaughan, R. D., & Walter. (1992). Self- efficacy for AIDS preventive behaviors among tenth grade students. *Health Education Quarterly*, 19, 187-202.
- kidney transplants. *Journal of Advanced Nursing*, 45(1), 47-52.
- Kotliarenko, M. A., Cáceres, I., & Foncilla, M. (1997). *Estado del arte en resiliencia*. Washington: Organización Panamericana de la Salud. Recuperado de <http://www.paho.org/Spanish/HPP/HPF/ADOL/Resil6x9.pdf>
- Lazarus, R., & Folkman (1986). El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos. Ediciones Martínez Roca. S.A., Barcelona, España.
- Lesser, J., Koniak-Griffin, D., Huang, R., Takayanagi, S., & Cumberland, W. (2009). Parental protectiveness and unprotected sexual activity among Latino adolescent mothers and fathers. *AIDS Education and Prevention*, 22, 102-102.
- López, L. M., Garrido, G. V., Rodríguez, D. F., & Paíno, Q. S. (2002). Jóvenes y competencia social: un programa de intervención. *Psicothema*, 14, 155-163.
- López, R. F., & Moreno, L. Y. (2000). Programa psicoeducativo de prevención del SIDA en adolescentes de Monterrey, México. Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Luthar, S. S., Sawyer, J., & Brown, P. (2006). Conceptual issues in studies of resilience: past, present and future research. *New York Academy of Sciences*, 1094, 105-115.
- Maslow, A. (1982). *La amplitud potencial de la Naturaleza Humana*. México. Editorial Trillas.
- Masten, A. S., & Obradović, J. (2006). Competence and resilience in development. *New York Academy of Sciences*, 1094, 13-27.
- Medina A. (2009) Ed. Formación y desarrollo de las competencias básicas. Madrid, Universitas.

- Medina Rivilla, & Sevillano García M. L. (2010). Diseño, desarrollo e innovación del currículum. Madrid, Universitas, UNED.
- Medina, A. (2000). La actividad base del proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula. En Pérez, M, & Torres, J. A. (Coordinadores): La calidad en los procesos educativos. Barcelona, Oikos-Tau, 95-126.
- Medina, A. (1998). Los objetivos. En Medina, A. y Sevillano, M. L. Didáctica General: Diseño, Desarrollo y Evaluación del Currículum. Madrid. UNED, pp. 373-421.
- Nappi, C., Thankral, C., Kapungu, C., Donenberg, G., DiClement, R., & Brown, L. (2009). Parental monitoring as a moderador of the effect of family sexual communication on sexual risk behavior among adolescents in psychiatric care. *AIDS Behavior*, 13, 1012-1020.
- Orcasita, L. T., Peralta, A., Valderrama, L., & Uribe, A. F. (2010). Apoyo social y conductas de riesgo en adolescentes diagnosticados y no diagnosticados con VIH/SIDA en Cali, Colombia. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*. Número 31. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=194214587008>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) (2008). Informe sobre la epidemia mundial del SIDA, 2008. Recuperado de http://www.unaids.org/es/KnowledgeCentre/HIV-Data/GlobalReport/2008/2008_Global_report.asp
- Outlaw, A., Naar-King, S., Janisse, H., & Parson, J. (2010). Predictors of condom use in a multisite study of high-risk youth living with HIV. *AIDS Education and Prevention*, 22(1), 1-14.
- Oxley, G. (2001). HIV/AIDS knowledge and self-esteem among adolescents. *Clinical Nursing Research*, 10(2), 214-224.
- Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/SIDA (UNAIDS). (2010). 2011-2015 Estrategy. Getting to Zero. Recuperado de http://www.unaids.org/en/media/unaids/contentassets/documents/unaidspublication/2010/JC2034_UNAIDS_Strategy_en.pdf
- Raffaelli, M., & Crockett, L. (2003). Sexual risk taking in adolescence: The role of self-regulation and attraction to risk. *Developmental Psychology*, 39(6), 1036-1046.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*, Princeton, N. J.: Princeton University Press.
- Scales, S., Dekhtyar, O., Cupp, P., & Anderman, E. (2008). Sexual self-concept and sexual self-efficacy in adolescent: A possible Clue to promoting sexual health?. *Journal of Sex Research*, 45(3), 277-286.
- Secchi, M. (2010) Resolución del problema: Elementos, desarrollo e implementación para el aprendizaje de competencias. En Secchi, M. & Medina, A. (2010). Didáctica aplicada a la medicina y ciencias de la salud. Rosario. AMALEVI, 93-152.
- Secretaría de Salud. (2002). Prevención del embarazo no planeado de los adolescentes. Recuperado de <http://www.generosyaludreproductiva.gob.mx/IMG/pdf/220905-prevencion.pdf>
- Segura, M. (2003). Un programa de competencia social. *Cuaderno de Pedagogía*, 324, 46-50.
- Sevillano-García, M. L. (2004) Estrategias innovadoras para una enseñanza de calidad. Madrid. Pearson.
- Sevillano-García, M. L. (2007) Investigar para innovar, Madrid. Pearson.
- Sevillano-García, M. L. (2009) Competencias para el uso de herramientas virtuales en la vida, trabajo y formación permanentes. Madrid. Pearson.
- Silva, M., & Giardini, S. (2009). Treinamento de habilidades sociais para adolescents: uma experiencia no programa de atencao integral a familia (PAIF). *Psicologia: Reflexao e Critica*, 22(1), 136-143.
- Uribe, A., Orcasita, L., & Vergara, V. T. (2010). Factores de riesgo para la infección por VIH/SIDA en adolescentes y jóvenes colombianos. *Acta Colombiana de Psicología*, 13(1), 11-24.
- Uribe, A., Valderrama, L., Sanabria, A. M., Orcasita, L., & Vergara, T. (2009). Descripción de los conocimientos, actitudes, susceptibilidad y autoeficacia, frente al VIH/SIDA en un grupo de adolescentes de Colombia. *Pensamiento Psicológico*, 5(12), 29-44.
- Uribe, R. F., Vergara, V. T., & Berona, C. (2009). Suceptibilidad y autoeficacia frente al VIH/SIDA en adolescentes de Cali-Colombia, *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, niñez y juventud*, 7(2), 1513-1533.
- VIH/SIDA en México, datos al 14 de noviembre de 2008. Recuperado de <http://www.scribd.com/doc/13076240/Estadisticas-de-VIH-en-Mexico-2008>.
- Vinaccia, S., Quiceno, J., Gaviria, A., Soto, A., Gil, M., & Ballester, R. (2007). Conductas sexuales de riesgo para infección por VIH/SIDA en adolescentes colombianos. *Terapia Psicológica*, 25(1), 39-50.
- Weger, H., & Emmett (2009). Romantic intent, relationship uncertainty, and relationship maintenance in young adults' cross-sex friendships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(6-7), 964-988.
- Zimmerman, R.S., Cupp, P.K., Donohew, L., Sionéan, C.K., Feist-Price, S., & Helme, D. (2008). Effects of school based, theory-driven HIV and pregnancy prevention curriculum. Perspectives on Sexual and Reproductive Health, 40(1), 42-51.



Actividades en línea

La obra se acompaña de actividades en línea que ayudan a reforzar los conocimientos de los jóvenes acerca de la salud sexual.

Cada actividad está marcada con la leyenda **Actividad en línea** dentro del texto; al acceder a las hojas de tarea, usted podrá imprimirlas para el trabajo didáctico con los jóvenes. Las actividades están divididas por capítulo, para acceder a ellas es necesario ingresar a la siguiente dirección y seguir las instrucciones:



Actividad en línea:

Visita la página www.manualmoderno.com/benavides

Actividad 2-1

El baile

Describiré un juego, al que llamaremos El baile, en donde cada bailarín escribirá en un papel tres cualidades personales y se lo pegará en el pecho para que sea visible para todos los demás. Asimismo, anotará su nombre en tres papeles diferentes, mismos que deberá intercambiar.

Además, a cada bailarín se le entregará un papel doblado, el cual no deberá abrir hasta que se le indique. Se harán tres papeles que se marcarán para identificarlos con las siguientes cualidades: abstinencia sexual, uso condón y portador de VIH; los restantes estarán en blanco. A los bailarines que les toquen los papeles etiquetados como abstinencia sexual se les dirá de manera discreta que no acepten bailar con nadie y no proporcionen ningún papel con su nombre, sólo podrán convivir con los demás.

Entonces diré: "Estamos en una fiesta un sábado por la noche, hay varias personas que no conocen y te gustaría bailar y platicar con ellas". Ahora, los bailarines tendrán que levantarse e ir leyendo las cualidades de cada persona. Cuando una de ellas encuentre a alguien cuyas cualidades le gusten y a ese otro participante también le gusten las suyas, intercambiarán un papel con sus nombres, bailarín y platicarán por un momento. El papel que le entregue la otra persona se pondrá en el orden que se ha realizado el intercambio.

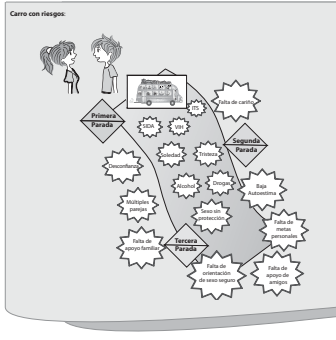
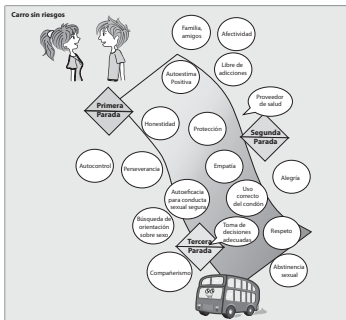
Al terminar el juego, el participante podrá haber intercambiado un papel, dos, tres o ninguno. Imagínate que cada intercambio simboliza una relación sexual, se irán viendo las transmisiones que ha habido en el grupo, en función de los intercambios de papeles, ¿podrás imaginarte el número total de bailarines que acabarían siendo sero positivos? En cambio los bailarines que usaron condón y los que se abstuvieron de tener sexo no se contagiarán.

Actividad 4-3

Figura	Discusiones
Condón	Es de látex y me ayuda a protegerme del ITS como el VIH SIDA
Una joven feliz	Amorosa feliz porque Juan aceptó utilizar el condón
Mico	El VIH es un virus que pasa al organismo y destruye la defensa del cuerpo
Un joven enojado	Puede estar enojado porque un compañero le ofreció alcohol y marihuana
Un joven flirteando	Luis se esfuerza de entender que es seropositivo, tiene relaciones sexuales sin protección con múltiples parejas
Una joven con síntomas de detección, hablando con otro adolescente	No, me voy a tener relaciones sexuales contigo. No es el momento justo, me estoy preparando para ello
Síringe y agua	La drogadicción es conductas de riesgo que nos puede llevar a infecciones de VIH SIDA

Es importante que siempre los platicue a mis padres de mis problemas		¡No tiene de decidir lo que otros, nadie me puede presionar para hacer algo que no quiero!	
Mi novia y yo decidimos no tener sexo, así no estamos preparados		Me preocupa de salud me preocupa información de cómo me debo proteger para no infectarme de ITS como el VIH SIDA y cómo utilizar el condón	

Actividad 5-1





Actividad 6-1

Los dos caminos

Menciona dos alternativas de solución con sus respectivas ventajas y desventajas.

Alternativa de solución	Ventaja	Desventaja
1.		
2.		

Actividad 6-2

Resistiendo la presión de los amigos

Instrucciones

De acuerdo a la situación que acabas de leer, ayúda a Carmen a tomar una decisión para responderle a sus amigos.

Preguntas para toma de decisión	Respuestas
1. ¿Cuál es el problema?	
2. ¿Cómo puedo resolverlo?	
3. ¿Qué puedo esperar si lo hago así?	
4. ¿Cuál es la mejor solución?	
5. ¿Cómo pongo en práctica la solución?	
6. ¿La decisión tomada produce los resultados deseados?	

Actividad 7-1

Comunicación en familia

De acuerdo a la lectura que se seleccionó para cada pregunta el joven responde jugando el rol que se le indique y conforma a él, debe dar su respuesta. Por ejemplo, si en la pregunta uno se seleccionó la tarjeta 1, deberá responder con amigo.

Preguntas	Respuestas
1. Papá, tengo un problema, ¿podría hablar contigo más tarde?	
2. Mamá, tengo un problema de salud y al doctor quiero hablar contigo. Tienes que ir mañana a hablar con él.	
3. Papá, creo que debo ir al médico. Es que fui con mis amigos "por ahí" y creo que me contagiaron una enfermedad.	
4. Mamá, tengo un problema, me sé que he estado haciendo cosas que me hacen sentir mal y me gustaría hablar contigo para que me ayudes a resolverlo.	
5. Papá, me voy a ir a la escuela mañana, pero me voy a ir a la escuela mañana, pero me voy a ir a la escuela mañana.	

Ahora el joven va a responder las mismas preguntas, pero esta vez lo hará de manera asertiva.

Preguntas	Respuestas
1. Papá, tengo un problema, ¿podría hablar contigo más tarde?	
2. Mamá, tengo un problema de salud y al doctor quiero hablar contigo. Tienes que ir mañana a hablar con él.	
3. Papá, creo que debo ir al médico. Es que fui con mis amigos "por ahí" y creo que me contagiaron una enfermedad.	
4. Mamá, tengo un problema, me sé que he estado haciendo cosas que me hacen sentir mal y me gustaría hablar contigo para que me ayudes a resolverlo.	
5. Papá, me voy a ir a la escuela mañana, pero me voy a ir a la escuela mañana, pero me voy a ir a la escuela mañana.	

Actividad 7-2

El navio

Responde las siguientes presiones de tu pareja y amigos.

Presiones	Respuesta asertiva
1. ¡Cae nadie usa condón; no sé por qué quieres que lo usemos!	
2. Si te diviertes tomar riesgos, no usamos condón.	
3. ¿Quieres que usemos condón porque crees que tengo SIDA?	
4. Demuéstrame tu amor, vamos a tener sexo, así ya nada más va a importar.	
5. Demuéstrame que eres macho, lígale a esa chica, busca la oportunidad de tener sexo con ella, si no ya no eres de nuestro grupo.	
6. No dejes que tu novia te convenza de usar condón, es mejor no irle, ¡si siempre tengo sexo sin condón y nunca me he contagiado con el VIH, así que nada te va a pasar!	

Actividad 9-1

Estilos de afrontamiento

Los jóvenes suelen tener ciertas preocupaciones, en este cuestionario encontrará una lista de formas diferentes de cómo él a menudo enfrenta los problemas, el joven contestará Si o No de acuerdo a la frase.

Estilo de afrontamiento	Si	No
1. Afrontamiento evasivo (Me desconecto, evado el problema)		
2. Afrontamiento fatalista (Espero lo peor)		
3. Afrontamiento emotivo (Me enojó y desahogó)		
4. Afrontamiento confrontativo (Pienso de diferentes maneras para manejar la situación)		
5. Afrontamiento optimista (Tengo esperanza de que las cosas mejoren)		
6. Afrontamiento paliativo (Como o fumo más de lo normal)		
7. Afrontamiento de apoyo (Hablo del problema con mi familia o amigos)		
8. Afrontamiento seguro de mí mismo (Quiero estar solo/a para pensar las cosas)		

Actividad 9-2

Estilos de afrontamiento defensivo

Los jóvenes tienen diversas formas de enfrentar un problema y una manera es a través del afrontamiento defensivo, a continuación debe indicar respondiendo Si o No como suele hacer para enfrentar los problemas, mencionarle que no dedique mucho tiempo a cada frase, simplemente que responda lo que cree se ajusta mejor a su forma de actuar.

Estilo de afrontamiento defensivo	Si	No
1. Saco de golpe el problema fuera de mi mente y pensar en otra cosa		
2. Hago una lista de cosas que hacer		
3. Enredo la situación, ya que muy pronto quedo hacer		
4. Demuestro la situación, porque las cosas parecen no tener sentido		
5. Frente a los problemas, siempre me doy por vencido/a		
6. Hago algo impulsivo e inseguro que generalmente no funciona		
7. Saco las tensiones con otras personas		

Ahora se verán los estilos de afrontamiento positivos entre estilos de afrontamiento que ayudan a enfrentar las situaciones de riesgo sexual con efectividad, dentro de ellos están los estilos confrontativos, optimistas, paliativos, apoyo y seguro de sí mismo. Para saber que estilo emplea el joven, indique que para a la siguiente la hoja de trabajo.



Índice

A

Abstinencia sexual, 2, 5, 7
Acercamiento, 46
Actitud, 46
Acto, 35
Adolescencia, 11
 ¿a qué se debe que haya cambios?, 11
 ¿qué es?, 11
Afectividad, 25
Afecto, 24
Afrontamiento, 61
 defensivo, 61
 estilos de, 61
 positivo, 1, 61
Alternativas de solución, 40
Amigos, 24
 resistiendo la presión de, 43, 44
Amor, 24
 pasional, 58
 romántico, 58, 59
Ansiedad, 10
Anticuerpos, 6
Apego, 20
Apoyo
 familiar, 21
 social, 21, 22
Aprendiendo a amar, 58
Asertivo, 49
Autoestima, 22, 23, 25
 positiva, 25
Autoevaluaciones, 22
Autonomía, 55
Autorrealización, 22, 23, 26

B

Bacterias, 5

C

Candidiasis, 5
Carro
 con riesgos, 28
 sin riesgo, 26, 28
Ciclo menstrual, 11, 13
 ¿qué es el ciclo?, 12
 ¿qué sucede en él?, 12
Competencia social, 1, 2
Componentes
 no verbales, 46
 paralingüísticos, 47
Comprensión, 24
Comunicación, 24, 45
 eficaz, 45
 en familia, 49
Condilomas, 5
Condón, 2, 7, 16
 colocación correcta del, 8
 pasos para la colocación correcta del, 8
Conducta(s), 35
 agresiva, 51, 52
 asertiva, 50, 52
 inapropiada en situaciones de riesgo sexual, 50, 51
 pasiva, 50, 52
 saludables, 2
 sexuales,
 de alto riesgo, 14
 de bajo riesgo, 14
 de los jóvenes, 1
 de riesgo, 1
 de riesgo en adolescentes de secundaria, 2
 protegida, 1
 sin riesgo, 14
 sin riesgo sexual, 30
 socialmente habilidosa, 45, 50

Confianza, 22, 66
Conociéndose, 24
Contacto visual, 46
Contracción, 47
Coqueteo, 46
Creatividad, 66

D

Defectos, 24
Deseo sexual, 59
Diálogo, 58
Dominio, 46
Drogas, 19
Duda, 10

E

Educación
 afectiva, 25
 sexual, 73
El navío, 53
Emociones, 46
Empatía, 26, 58
Enfermería, 1
Epidemia, 2
Equilibrio interior, 21
Escala de necesidades, 23
Escritura emocional, 64, 65
Espiritualidad, 66
Estima, 22, 23
Estrógeno, 12
Evaluación de la infección del VIH, 10
Expansión, 46
Expresión facial, 46

F

Familia, 24
Fantasías sexuales, 14

Fidelidad mutua, 16

Figuras de apego, 20

Fluidos

corporales, 5, 6

por los que no se trasmite el VIH, 5

por los que se trasmite el VIH, 5

vaginales, 5

G

Gestos, 46

Ginecóloga, 17

Gonorrrea, 5

H

Habilidad(es), 22

alternativas a la agresión, 36

cognitivas, 1

de planificación, 36

para actuar de forma resiliente, 66

para hacer frente al estrés, 36

relacionadas con los sentimientos, 36

sociales, 35

avanzadas, 36

finalización del contacto, 37

mantenimiento del contacto, 37

toma de contacto, 37

Habla

acompañamiento del, 46

tiempo de habla, 47

Hepatitis

A, 5

B, 5

E, 5

Herpes genital, 5

Historia de amor, 57

Hombre, 11

cambios fisiológicos en, 11

Homosexuales, 6

Hongos, 5

I

Identidad, 66

Igualdad, 58

Imaginación, 29

mental, 29

Imaginemos, 29

Independencia, 66

Infección(es)

de transmisión sexual, 4

¿cómo se pueden adquirir?, 5

¿cuáles son los más comunes en los jóvenes?, 5

¿qué son?, 5

por bacterias, 5

por hongos, 5

por parásitos, 5

por VIH, 1

evaluación de, 10

por virus, 5

Iniciativa, 66

Inteligencia emocional, 19

camino correcto, 20

camino equivocado, 20

elementos que fortalecen la, 25

interpersonal, 19

viajando hacia la, 20

Intimidación corporal, 21

Ira, 46

ITS (infecciones de transmisión sexual), 4

J

Joven

asertivo, 53

cambio conductual, 2

Juventud, 10

L

Ladillas, 5

Lágrima, 5

Leche materna, 5

Libertad, 58

M

Medicina, 1

Menstruación, 12

¿qué es?, 12

Meta, 31

divisible, 31

medible, 31

realista, 31

sincera, 31

Mirada, 46

Modelo de Resiliencia en Adolescentes(ARM), 1

Monogamia, 7, 16

Mujer, 11

cambios fisiológicos, 11

N

Necesidades

básicas, 22, 23

humanas, 22

de acuerdo con Abraham

Maslow, 22

Noviazgo, 60

negativo, 60

positivo, 60

O

Orina, 5

Ovulación, 13

Óvulo, 12

P

Paciencia, 24

Papiloma humano, 5

Parásitos, 5

Pareja, 24

Pedagogía, 1

Perforaciones, 6

Piensa rápido y actúa bien, 52

Piercing, 6

Postura, 46

cálida, 46

Problema, 43

identificado, 39

Progesterona, 12

Promiscuidad, 18

Prostitutas, 6

Protección

familiar, 2

individual, 2

social, 2

Proyecto, 30

personal, 32

Psicología, 1

R

Rechazo, 10

Reflexiona, 30

Relación(es) sexual(es), 5

anales, 5

heterosexuales, 8

homosexuales, 8

orales, 5

sin condón, 5

vaginales, 5

Resiliencia, 65, 66

pilares de la, 65

sexual, 61

Respetto, 58
 Retirada, 46
 Revista sexualidad segura, 33
Role playing, 68
 A, 70
 B, 70
 C, 71
 D, 71
 E, 72
 Ruleta de la vida, 37

S

Saliva, 5
 Salud, 24
 promoción de la, 2
 sexual, 6
 en jóvenes, 73
 Sangre, 6
 Seguridad emocional, 19, 20, 30
 introducción a la, 19
 Semen, 5, 6
 Sentido del humor, 66
 Servicios de salud, 2
 Sexo, 6
 anal, 7
 mitos sobre el, 6
 seguro, 15
 aprendiendo sobre, 14
 sin protección, 7, 43
 verdades sobre el, 7
 Sexualidad, 7
 en la juventud, 10
 importancia, 10
 ¿qué es?, 10
 ¿qué implicaciones tiene?, 10
 ¿qué ocurre con la?, 10

SIDA, 1, 7
 ¿qué es?, 5
 Sífilis, 5
 Síndrome de inmunodeficiencia adquirida, 3, 4
 Sistema inmunológico, 6
 Situación, 43
 Solución
 los dos caminos, 43
 más adecuada, 41, 42
 pongo en práctica la, 41
 Sonrisa, 46
 Sorpresa, 46
 Sudor, 5

T

Tarjetas de *role playing*, 70
 Tatuajes, 6
 Técnica de comunicación, 69
 Timidez, 46
 Tricomonas, 5
 Trompa de Falopio, 12
 Tu carro tu vida, 26

U

Útero, 12

V

Vagina, 17
 Valorándome, 55
 Valor(es), 66
 de la colaboración, 55
 de la igualdad, 55
 de la libertad, 55
 de la solidaridad, 55

del diálogo, 55
 del respeto, 55
 discutiendo sobre, 55
 familiares, 24
 Verbalizaciones resilientes, 67, 68
 para una conducta sexual segura, 67
 VIH (virus de la inmunodeficiencia humana), 1, 6
 ¿cómo se contrae?, 5
 ¿cómo se puede prevenir?, 5
 ¿qué es?, 5
 vías de transmisión del, 7
 VIH/SIDA, 5
 infección por, 2, 4
 prevención, 2
 Virgen al matrimonio, 58
 Virginidad, 4
 Virus, 5
 de la inmunodeficiencia humana, 6
 de papiloma humano, 5
 Visualización positiva, 63, 64
 Voz
 entonación, 47
 velocidad, 47
 volumen de la, 47

Y

Yo
 estoy, 67
 puedo, 67
 quiero, 67
 siento, 67
 soy, 67
 tengo, 67

Esta obra ha sido publicada por
Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.,
y se han terminado los trabajos de esta
primera edición el 30 de agosto de 2013
en los talleres Leo, Impresora y Encuadernadora, S.A.
Playa Erendira 8, Col. Santiago Sur,
Deleg. Iztacalco, C.P. 08800,
México, D. F.

1a edición, 2013

