

**COMO PLANEAR MI VIDA**  
**Borrador**  
**Mayo de 1990**

## COMO PLANEAR MI VIDA

*Cómo planear mi vida* es un programa innovador creado por el Center for Population Options (CPO), en colaboración con la Asociación Demográfica Costarricense (ADC), que ayuda a capacitar al adolescente para tomar las decisiones adecuadas para su vida. Destinado a maestros, consejeros y demás personas que trabajan con los jóvenes, el currículo contiene actividades prácticas, amenas y fáciles de realizar relacionadas con una amplia variedad de importantes temas:

- Autoestima
- Valores
- Ideas estereotipadas sobre el papel del hombre y de la mujer
- Establecimiento de objetivos
- Proceso de toma de decisiones
- Paternidad
- Sexualidad
- SIDA
- Educación y empleo
- Aptitudes personales de comunicación

### Comentarios sobre *Cómo planear mi vida*:

- "Nunca me había divertido tanto. No pensé que uno pudiese aprender en una forma tan entretenida". -- Joven peruano.
- "Este tipo de actividad nos da la oportunidad de crecer y madurar un poco más, comunicarnos mejor con las personas mayores y hablar más abiertamente sobre sexualidad". -- Joven peruano.
- "Las características del currículo de *Cómo planear mi vida* favorecen la creación de un ambiente propicio para la integración entre el adulto y el joven". -- Olga Sofía Díaz, Asociación Salud con Prevención (ASCP), Colombia.
- "Los contenidos del curso *Cómo planear mi vida*, una vez aplicados a la práctica nos ha dado resultados irrefutables.... Las técnicas participativas empleadas resultarán novedosas frente a un esquema educativo formal". -- Rosario Panfichi, Instituto Peruano de Paternidad Responsable (INPPARES).
- "El contenido del currículo ofrece ricas posibilidades a todos los jóvenes para llegar a tomar conciencia de sí mismos, de sus capacidades, de su sexualidad y de su responsabilidad como seres humanos, no importando la nacionalidad, nivel cultural ni etnia". -- Marta Gloria Rivera A., Asociación Guatemalteca de Educación Sexual (AGES).
- "Cómo planear mi vida ofrece una metodología importante para trabajar con jóvenes y contribuye a que su futuro sea lo mejor posible. El hecho de que se puede usar el currículo tanto dentro como fuera de la escuela lo hace más útil. Poner la sexualidad dentro del contexto del futuro y lo que se necesita para llegar a los objetivos personales, ayuda a los jóvenes no solamente a planear su futuro, sino también a actuar responsablemente en cuanto a su sexualidad también." --Lindsay Stewart, IPPF/WHO

## Center for Population Options

El Center for Population Options (CPO) es una entidad a nivel internacional, cuyo objetivo primordial es reducir la incidencia de embarazos no deseados en adolescentes. CPO cree que los jóvenes necesitan información precisa y relevante acerca de la planificación de la familia y la salud reproductiva para tomar decisiones sensatas, teniendo en cuenta el embarazo y la paternidad.

Aunque en su mayor parte la labor del CPO se destina a reducir la incidencia de los embarazos involuntarios de las adolescentes en los Estados Unidos, el proyecto internacional de CPO, el Centro Internacional de Documentación sobre Fecundidad Adolescente (ICAF), presta apoyo a programas para la juventud de todas partes del mundo.

A fin de brindar estímulo a los programas locales, ICAF: Obtiene y difunde información sobre programas; reúne y da a conocer elementos y oportunidades audiovisuales y educativos; crea recursos para los programas y guías para la ejecución de proyectos; publica un boletín trimestral; ofrece subvenciones iniciales para ayudar a los grupos que deseen iniciar proyectos innovadores en países en vías de desarrollo; distribuye, promueve y ofrece cursos de capacitación en el trabajo con adolescentes, incluso en el uso del programa *Cómo planear mi vida*.

Para mayor información sobre cómo beneficiarse y colaborar con las actividades de ICAF, dirigirse a: Centro Internacional de Documentación sobre Fecundidad Adolescente (ICAF), Center for Population Options, 1025 Vermont Ave. NW Suite 210, Washington, DC 20005, EUA, Teléfono (202) 347-5700, Fax (202)347-2263.

## Asociación Demográfica Costarricense (ADC)

La ADC es una institución privada sin fines de lucro, afiliada a la Federación Internacional de Planificación de la Familia (IPPF), cuyo propósito principal es contribuir a mejorar la calidad de vida de los costarricenses mediante acciones en el campo de población (crecimiento demográfico y sus efectos, planificación familiar y educación sexual).

Para cumplir sus objetivos, la ADC desarrolla actividades de servicio, de investigación y educativas. La educación siempre ha sido una actividad de mucha importancia en la institución. La ADC, a lo largo de 24 años ha mantenido dentro de su organización un equipo de especialistas en educación y ha promovido el uso de metodologías innovadoras. Esta posición la ha llevado a considerar un tipo de educación más integral y participativa. Los métodos educativos en los cuales la población se ve involucrada en el proceso de su aprendizaje, han desplazado los programas en los cuales el participante era un simple espectador. Día con día, aumentan las experiencias dentro de la institución que demuestran que ésta es la mejor forma de desmitificar los aspectos relacionados con la sexualidad humana.

Dirección: San José, Costa Rica. La Uruca 300 mts Norte de la Fábrica de Galletas Pozuelo y 75 mts al Este. Teléfono (506)31-4425, Apartado Postal 10203-1000, San José. Fax: (506)31-4430.

## A. Historia y Reconocimientos

## B. Introducción

1. Un mensaje importante para el líder de grupo sobre *Cómo planear mi vida*
2. Algunas suposiciones
3. Cómo adaptar *Cómo planear mi vida* a su comunidad
4. Cómo usar *Cómo planear mi vida*
5. *Cómo planear mi vida*: Metas y Objetivos
6. La invitación a aprender
7. La creación de un ambiente propicio: Reglas fundamentales
8. Aprendizaje integrado: Proceso de las actividades educativas
9. Los puntos de discusión
10. Resumen del capítulo: Sugerencias
11. Técnicas de enseñanza
12. Práctica de *Cómo planear mi vida*
13. Otros temas relacionados con *Cómo planear mi vida*
14. Resultados de las pruebas de campo

## C. Actividades

### UNIDAD I: ¿Quién soy?

#### Capítulo 1 Buena comunicación: ¿Cómo puedo comunicarme bien con otros?

- 1.1 ¿Estás siguiendo mis instrucciones?
- 1.2 Elige cuidadosamente tus palabras
- 1.3 Comunicación no verbal
- 1.4 ¿Estás escuchando?
- 1.5 Cómo ser firme sin ofender a los demás
- 1.6 Prueba tu firmeza

#### Capítulo 2 Yo: ¿Quién soy y qué puedo hacer?

- 2.1 Tu bandera personal
- 2.2 El juego de la autoestima
- 2.3 Tu presente y tu futuro
- 2.4 Una entrevista acerca de mi persona
- 2.5 Imagen del cuerpo
- 2.6 Identificación de habilidades para el trabajo



**Capítulo 3 Valores personales y familiares:  
¿Qué es importante para mí?**

- 3.1 Mensajes de la familia
- 3.2 Ordenamiento de valores
- 3.3 Elección de valores
- 3.4 Valores y ocupaciones

**UNIDAD II: ¿A dónde voy?**

**Capítulo 4 Masculino y femenino: roles y estereotipos**

- 4.1 Clase sobre estereotipos
- 4.2 Estoy contento/a de ser lo que soy
- 4.3 Cacería de estereotipos
- 4.4 Reacciones de ser hombre o mujer
- 4.5 Roles sexuales en el mundo del trabajo
- 4.6 Mensajes de los medios masivos de comunicación

**Capítulo 5 Establecimiento de metas y toma de decisiones:  
Pensar sobre el futuro**

- 5.1 Metas a corto plazo: Mi compromiso
- 5.2 Entrevista conmigo mismo/a en 10 años
- 5.3 Hacer realidad un sueño
- 5.4 El juego de la bolsa
- 5.5 Pronóstico de resultados
- 5.6 Toma de decisiones paso a paso
- 5.7 ¿Has valorado tus opciones?

**Capítulo 6 Paternidad/Maternidad:  
¿Ya es un trabajo para mí?**

- 6.1 Se busca: un trabajo como madre/padre
- 6.2 Bebés huevo
- 6.3 Costos de la paternidad/maternidad
- 6.4 Paternidad/Maternidad: ¿Ahora o después?

### **UNIDAD III: ¿Cómo llegaré?**

#### **Capítulo 7 Sexualidad: ¿Cómo afecta mis relaciones y responsabilidades?**

- 7.1 ¿Qué es sexualidad?
- 7.2 Expresiones de intimidad
- 7.3 Lenguaje popular
- 7.4 Juego de los mitos y los datos
- 7.5 Clase: datos de sexualidad
- 7.6 Métodos anticonceptivos
- 7.7 Correo sentimental sobre planificación familiar
- 7.8 Expresiones de presión
- 7.9 Práctica de representación de papeles
- 7.10 Mi novio/a ideal

#### **Capítulo 8 El SIDA y VIH: ¿Cómo puedo protegerme?**

- 8.1 Datos sobre el SIDA
- 8.2 Vocabulario apropiado
- 8.3 Cacería de las firmas
- 8.4 ETS e infecciones por VIH: ¿Cuál es la diferencia?
- 8.5 ¿Qué comportamiento presenta riesgo?
- 8.6 Si alguien dice ...
- 8.7 Entrevista familiar sobre el SIDA
- 8.8 Dramatizaciones
- 8.9 Cacería de condones
- 8.10 Personas con SIDA

#### **Capítulo 9 Empleo: Como se busca**

- 9.1 Conociendo mis recursos para el trabajo
- 9.2 Mi experiencia con el trabajo
- 9.3 Entrevista con personas que trabajan
- 9.4 Fuentes y alternativas de empleo
- 9.5 Anuncios clasificados
- 9.6 El curriculum vitae
- 9.7 La solicitud de empleo
- 9.8 La entrevista
- 9.9 Cacería de fuentes de trabajo informal
- 9.10 Panel de padres que trabajan



*Historia y  
Reconocimientos*

## Historia y Reconocimientos

*Cómo planear mi vida* es la versión en español de *Life Planning Education* (LPE), un programa integrado para el desarrollo de los jóvenes, creado en 1985 por el Center for Population Options (CPO). El currículo de *Life Planning* fue originalmente diseñado para jóvenes de los Estados Unidos y ha sido probado en varias localidades de ese país. Actualmente, más de 2.500 escuelas y grupos juveniles están utilizando *LPE*. Desde 1987, el CPO ha estado trabajando con el Centro de Orientación para Adolescentes (CORA) en México y la Federación Internacional de Planificación Familiar/Hemisferio Occidental (IPPF/WHR), para traducir el currículo de *Life Planning* y desarrollar una versión adecuada a los jóvenes latinoamericanos.

Teniendo en cuenta las necesidades específicas de los jóvenes latinoamericanos, el CPO reconoció que adaptar el programa para su uso en América Latina requeriría más que una simple traducción o una nueva redacción de ciertas secciones.

Así, en 1989, el CPO llevó a cabo pruebas de campo del programa en Costa Rica, Colombia, Perú y Guatemala y colaboró con el CORA de México para ampliar y adaptar la sección sobre empleo. *Cómo planear mi vida* (CPMV) es el resultado de esos ensayos de campo. *CPMV* se basa en el currículo original de *Life Planning* que, junto con las importantes revisiones y nuevo material provenientes de las cuatro pruebas de campo, hacen de éste un verdadero currículo latinoamericano para el desarrollo juvenil.

El CPO desea agradecer a las siguientes personas e instituciones por su contribución al desarrollo de *Cómo planear mi vida*:

### Las localidades de las pruebas de campo:

- Asociación Demográfica Costarricense (ADC): José Carvajal Alvarez y los participantes en el ensayo;
- Asociación Guatemalteca de Educación Sexual (AGES): Marta Gloria Rivera y los participantes en el ensayo;
- Asociación Salud con Prevención (ASCP): Olga Sofía Díaz y los participantes en el ensayo;
- Instituto Peruano de Paternidad Responsable (INPPARES): Angela Sebastiani y los participantes en el ensayo.

### Otros:

Centro de Orientación para Adolescentes (CORA) en México: a Guillermo Egremy por su labor en el capítulo sobre empleo y a la Dra. Anameli Monroy por su asesoramiento y revisión;

Federación Internacional de Planificación Familiar/Hemisferio Occidental (IPPF/Western Hemisphere Region): a René Jaimes, por pulir el borrador de la traducción, y a Lindsay Stewart, por alentar al CPO a que desarrollara la versión latinoamericana;

A las siguientes organizaciones, por su apoyo financiero a *Cómo planear mi vida*: Organización Panamericana de la Salud, por financiar parte de las pruebas de campo; Prospect Hill Foundation; Noyes Foundation; MacArthur Foundation, y el Population Crisis Committee.

A las siguientes personas del Center for Population Options:

Judith Senderowitz  
Angel Luís Martínez  
Gretchen Wooden

*Cómo planear mi vida* ha sido un proyecto de larga trayectoria, que ha involucrado a muchas personas en el proceso de desarrollo y revisión. Los editores desean agradecer también a Edythe Ledbetter, por su asesoría y dirección; a Ann Jimerson, por su manejo del proceso de adaptación y por su liderazgo en el Centro Internacional de Documentación sobre Fecundidad Adolescente (International Clearinghouse on Adolescent Fertility); a Janetta Yanez, por planear la adaptación y los ensayos de campo; a Desiree Loeb, por procesar los resultados de las pruebas de campo y por capacitar a los coordinadores locales de los ensayos; a Amalia de Cabib por la traducción; a Pilar Saavedra-Vela de Consultores Pro-Educación y Salud S.A. por la traducción y revisión; a Debra Haffner, por su labor con el currículo original de *Life Planning Education*, y a Tilney Wickersham y Rocío Solórzano, por su asistencia administrativa. Los siguientes individuos participaron en el proceso de revisión: Teri Frisk y el Cuerpo de Paz/Honduras (sector de Desarrollo Juvenil); Mark Connolly.

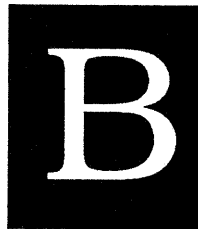
A las siguientes personas de la Asociación Demográfica Costarricense: Paul Granados, Lía Barth, Julieta Córdoba, Lilliam Quirós, Luís Sánchez (contratado para dibujos) y Zaida Ureña (contratada para revisión de estilo).

Compilado y Editado por:

Gary Barker, International Clearinghouse on Adolescent Fertility (ICAF), Center for Population Options.

José Carvajal Alvarez, Asociación Demográfica Costarricense (ADC).

Mayo de 1990



*Introducción*

## **1. Un mensaje importante para el líder de grupo sobre Cómo planear mi vida**

Para los jóvenes de ambos sexos, la adolescencia marca un tiempo lleno de cambios y elecciones. Las decisiones complejas y los retos de crecer constituyen el principal problema. Los adolescentes deben empezar a seleccionar y a prepararse para su papel en el mundo del trabajo, y al mismo tiempo adquirir el conocimiento y las técnicas necesarias para desempeñarse bien en la sociedad. Deben establecer relaciones con sus semejantes y mantener relaciones afectivas con los miembros de su familia mientras se independizan. Los adolescentes también deben aprender a manejar el desarrollo de su sexualidad, tanto física como emocional, a medida que se preparan para tomar sus propias decisiones de reproducción y paternidad.

La enormidad de estas tareas de desarrollo y las dificultades que rodean a los adolescentes en la actualidad se reflejan en el creciente número de padres adolescentes deprimidos, casos de enfermedades transmitidas sexualmente, desertores escolares, drogadictos, vagabundos, depresión y otros problemas mentales, incluso el suicidio.

Para algunos jóvenes de Latinoamérica, los conceptos de infancia y adolescencia son un lujo. Las realidades sociales y económicas obligan a muchos jóvenes de áreas rurales y urbanas a abandonar la escuela para contribuir al ingreso familiar. Asimismo, las presiones de grupo y sociales pueden forzar a algunos jóvenes a enfrentar su sexualidad antes de estar listos para ello. Los que son víctimas del abuso sexual y de la explotación tendrán aún mayores dificultades en desarrollar una identidad sexual positiva.

Por otra parte, la edad de la pubertad ha descendido en Latinoamérica, siendo ahora de 12 a 13 años en las niñas y de 13 a 14 en los niños (*The Health of Adolescents and Youth in the Americas*, Pan American Health Organization. Washington, DC, 1985). La edad mediana en la que los jóvenes tienen su primera relación sexual es aproximadamente de 17 años para las muchachas y entre los 15 y los 16 años para los muchachos en la mayoría de las áreas urbanas latinoamericanas, donde reside el 70 por ciento de la juventud latinoamericana. (Ver fuentes en el "Resumen sobre juventud latinoamericana" en la Sección de Recursos). Estas tendencias significan que los adolescentes están expuestos a riesgos cada vez mayores de embarazo a temprana edad.

Para muchos jóvenes en Latinoamérica, a los consabidos problemas de la adolescencia se les suman innumerables problemas sociales y económicos: la rápida expansión urbana, la escasez de empleos, la falta de servicios sociales y de salud, la falta de vivienda adecuada. Un creciente número de niños y jóvenes pasa su adolescencia en las calles, fuera de la escuela u otras instituciones, y a veces sin familia.

Dados los enormes problemas a que se enfrenta la juventud latinoamericana (algunas estadísticas relevantes se presentan en el "Resumen sobre la juventud latinoamericana" en la Sección de Recursos), apremia la necesidad de programas innovadores y preventivos, que permitan a la gente joven desarrollar las habilidades necesarias para atravesar exitosamente esa etapa de la vida conocida como "adolescencia".

***Cómo planear mi vida*** es uno de esos programas. Se concentra en dos de los problemas principales que enfrentan los adolescentes latinoamericanos: 1) prepararse para el mundo del trabajo y 2) interesarse en su desarrollo reproductivo y sexual (sentimientos y comportamiento). Además, ***Cómo planear mi vida*** integra esas dos tareas, de manera que ayuda a los jóvenes a darse cuenta de lo estrechamente relacionadas que se encuentran las decisiones de paternidad y las elecciones vocacionales. Los adolescentes que participan en ***Cómo planear mi vida*** pueden comprender que sus metas vocacionales y educativas afectarán los planes para una familia y que sus decisiones sexuales afectarán sus opciones vocacionales. También incrementarán el conocimiento de su propia sexualidad, las responsabilidades de la paternidad, las habilidades necesarias para encontrar y obtener un trabajo, las estrategias para la buena comunicación, el establecimiento de metas y la toma de decisiones.

Quizá lo más importante que el adolescente puede obtener de un programa de ***Cómo planear mi vida*** es el conocimiento de sí mismo. En manos de líderes como usted, las actividades de este currículo pueden ayudar a los jóvenes a saber quiénes son, qué esperan llegar a ser, y cuál es la mejor manera de llegar a serlo. Una de las claves para el éxito en este aspecto, como en otros programas educativos, es usted, el líder. Estos materiales pueden ayudar a los jóvenes a soñar con horizontes distantes y posiblemente, a dar los primeros pasos hacia la realización de sus sueños. Sus habilidades y empeños pueden transformar esta hojas de papel en experiencias reales de aprendizaje, que fomenten un desarrollo y crecimientos saludables. Con su guía y apoyo, cada joven podrá empezar a volar, superando los obstáculos que se interpongan en el desarrollo de su potencial.



## 2. Algunas Suposiciones

Este programa, *Cómo planear mi vida* ha sido diseñado con varias suposiciones:

- Los jóvenes pueden tomar mejores decisiones si tienen suficiente información acerca de las posibilidades, así como el conocimiento de los recursos disponibles, entenderse a sí mismos y entender la realidad social de su comunidad.
- Los líderes adultos están capacitados y dispuestos a ayudar a los jóvenes a convertirse en adultos maduros y responsables y siempre proporcionarán el aliento y atención necesario a los adolescentes.
- Las instituciones, agencias y organizaciones que proporcionan programas para los jóvenes pueden integrar *Cómo planear mi vida* en las actividades educativas en varias formas.
- Las actividades específicas contenidas en este currículo pueden adaptarse a la filosofía individual de la agencia y las realidades del país, sin sacrificar la intención de **Cómo planear mi vida**.

En el proceso de planear un curso de *Cómo planear mi vida*, usted debe tener en cuenta la realidad social del país y la comunidad donde trabaja. Los autores de *CPMV* reconocen que los supuestos básicos del currículo no funcionarán en todos los países por igual. Sin embargo, las técnicas que ofrece *CPMV* ayudarán a la juventud a sobrellevar y, si es necesario, encarar las realidades de sus países y comunidades.

### 3. **Cómo adaptar *Cómo planear mi vida* a su comunidad**

*Cómo planear mi vida* ha sido probado con una amplia muestra de jóvenes en Latinoamérica, incluyendo a jóvenes de zonas marginadas urbanas en Colombia y Costa Rica, jóvenes de clase media urbana en Perú, y jóvenes indígenas de áreas rurales en Guatemala. Los resultados de estas pruebas de campo se reflejan en las actividades y el texto del currículo.

Los autores reconocen que Latinoamérica es una región diversa y compleja, y que en cada país se presenta una amplia gama de realidades y temas para la juventud. Por esto, *CPMV* ha sido diseñado para su flexibilidad y adaptabilidad. Puede que algunas organizaciones locales utilicen todo el currículo, mientras que otras seleccionen sólo ciertas actividades como suplemento de un programa de capacitación juvenil ya existente. Quizás otros prefieran alterar el currículo de acuerdo con sus necesidades específicas.

El CPO desea alentar la diseminación amplia del currículo y su adaptación a las realidades locales, y está dispuesto a colaborar con aquellos grupos que deseen desarrollar una versión local o nacional del currículo. Se debe tener en cuenta, no obstante, que el CPO ha registrado los derechos de autor de *Cómo planear mi vida* y por lo tanto, aquellos grupos o individuos que deseen reproducir porciones del currículo deben obtener permiso por escrito del CPO (claro está que se desea estimular a los usuarios a copiar las hojas de trabajo y porciones limitadas del texto para su uso durante los cursos).

El CPO solicita que aquellas organizaciones que deseen desarrollar y distribuir una adaptación de *CPMV* llenen los siguientes requisitos:

- Enviar una copia de su adaptación de *CPMV* al CPO antes de publicarla, como cortesía profesional.
- Solicitar por escrito el permiso de adaptar y publicar aquellas porciones de *CPMV* que desean utilizar.
- Atribuir la procedencia del material, citando el nombre y la dirección del CPO en la sección introductoria o de créditos.

El CPO tiene interés en prestar ayuda a los grupos locales que deseen adaptar y utilizar el material. Para más información sobre capacitación y asistencia técnica o financiera, se solicita contactar al Centro Internacional de Documentación sobre Fecundidad Adolescente (International Clearinghouse on Adolescent Fertility) o a la Asociación Demográfica Costarricense.

## 4. **Cómo Usar *Cómo planear mi vida***

Antes de empezar a utilizar *Cómo planear mi vida* como base de un entrenamiento para adolescentes, es importante que examine algunos puntos básicos: Por qué, dónde, cuándo y cómo usarlo. A continuación presentamos algunas respuestas y sugerencias específicas que le guiarán en su uso de *CPMV*.

### ¿POR QUE?

Varios hechos y tendencias subrayan la importancia - aún más, la urgencia - de satisfacer las necesidades de la juventud latinoamericana. El embarazo a edad temprana, el contagio del SIDA y de otras enfermedades de transmisión sexual, el abuso de las drogas, el desempleo, el abandono de los estudios secundarios, y las tasas ascendentes del crimen juvenil, son apenas algunos de los problemas que encara la juventud latinoamericana actualmente. Un primer paso importante para convencer a los líderes de su organización o comunidad de que es necesario implementar programas como el de *Cómo planear mi vida*, que satisfagan las necesidades de los jóvenes, sería el de reunir datos locales y nacionales sobre los problemas citados.

En la Sección de Recursos encontrará un resumen sobre la juventud latinoamericana. Como líder de un entrenamiento en *CPMV*, puede serle útil reunir datos estadísticos de ese tipo, que demuestren las necesidades de la juventud en su comunidad.

### ¿DONDE?

*Cómo planear mi vida* puede ofrecerse en diferentes formas. Usted puede llevar a cabo un programa en un salón de clase o en una institución juvenil, en una excursión recreativa o en un grupo de discusión, en una reunión juvenil religiosa, o como parte de un programa extraescolar. *CPMV* puede integrarse en un programa de promoción de la salud, un programa de educación para la vida familiar, o un programa de entrenamiento para un empleo. Algunos grupos han utilizado las actividades con grupos tan diversos como mujeres en áreas rurales, o con niños y jóvenes abandonados que trabajan y viven en las calles. Virtualmente cualquier lugar donde los jóvenes se reúnan para aprender y crecer, con la guía de adultos confiables, es un ambiente apropiado para *CPMV*.

¡Sea creativo! Usted puede encontrar un ambiente apropiado para *CPMV* que nadie antes pudo haberse imaginado.

### ¿CUANDO?

La preparación para el futuro es un proceso continuo y difícil para los jóvenes. El programa de *CPMV* tiene el propósito de ayudarlos y de hacer el resultado de su crecimiento hacia la madurez tan positivo como sea posible. Muchos jóvenes se encuentran tan atrapados en sus aflicciones o

alegrías de "hoy" que no hacen planes para el mañana. Muchos adolescentes experimentan problemas al planear o mirar hacia el futuro. Este programa puede ayudarlos a darse cuenta de la importancia de prepararse para el futuro y ayudarlos a dar los primeros pasos hacia ello.

El tiempo que usted elige para empezar un programa de *Cómo planear mi vida* no es realmente importante. Puede empezar con un año escolar, o bien durante el período de vacaciones. Puede tener lugar en un retiro de fin de semana o durante la semana después de clases. En realidad lo que importa no es el momento en que los adolescentes empiezan a planear sus vidas, sino que lo hagan. Los jóvenes necesitan comenzar a planear si quieren lograr sus metas. Usted puede ayudarlos a "despegar" con *CPMV*.

### **¿DURANTE CUANTO TIEMPO?**

El tiempo que durará el programa *CPMV* depende de muchos factores, incluyendo, temas educativos que le interesan más a usted y a los jóvenes, prioridades de la institución, y restricciones presupuestales. *CPMV* es un proceso continuo desde el momento en que empieza, así que aunque sólo se pueda iniciar un programa de corta duración, de cualquier manera tendrá impacto. Sin embargo, dada la compleja naturaleza de las vidas de los adolescentes y de la gran cantidad de decisiones que enfrentan día a día, su necesidad por el conocimiento y las técnicas contenidas en el programa de *CPMV* durará lo suficiente para que los adolescentes que participan dominen cada área. En el mejor de los casos, *Cómo planear mi vida* consistiría de un programa de 18 semanas, reservando dos de ellas para dominar los contenidos de cada uno de los nuevos capítulos. Existen varias formas en las que usted puede tratar los conceptos claves de cada capítulo durante un programa de 18 semanas.

Por ejemplo, se podría programar una reunión de dos horas semanales durante 18 semanas o, si se tiene más tiempo, tres reuniones de una hora cada semana durante 18 semanas. El número de actividades que se pueden llevar a cabo dependerá del tiempo requerido para cada una y el tiempo que se desee dejar para discusión. Dieciocho semanas puede ser un período muy largo para dedicarse a un programa, o tal vez usted disponga de mucho menos tiempo. A continuación se presentan brevemente algunas alternativas para programar un período de *Cómo planear mi vida*:

#### **Nueve semanas**

Dos sesiones de 90 minutos cada semana, cubriendo dos actividades de un capítulo cada sesión.

#### **Seis semanas**

Tres sesiones de 90 minutos cada semana, para un total de 18 sesiones, dedicando dos sesiones a cada capítulo.

#### **Tres semanas**

Tres sesiones de 90 minutos cada semana cubriendo un capítulo en cada sesión.

Dos sesiones de 90 minutos cada semana, cubriendo una unidad (tres capítulos) cada semana.

Algunos grupos que han utilizado **CPMV** han encontrado ciertas ventajas en cubrir el currículo en un período de dos semanas, concentrando las actividades en sesiones de tres horas cada dos días. En algunas comunidades o áreas, a los jóvenes se les dificulta hablar sobre temas personales como son la sexualidad, los valores y la autoestima. En estos casos, una presentación intensiva de **CPMV** puede proporcionar un ambiente que anime a los participantes a discutir abiertamente aquellos temas de los que acostumbran hablar. La experiencia de campo ha indicado que las sesiones de tres y hasta cuatro horas pueden servir para trabajar con jóvenes que no estén acostumbrados a actividades participativas de capacitación. A menudo las sesiones más prolongadas dan buenos resultados, puesto que cada nueva sesión requiere un período de "calentamiento". Aunque este tipo de entrenamiento concentrado no siempre estimula la retención a largo plazo ni el cambio de actitudes, para algunos jóvenes puede ser el más apropiado. Una alternativa es iniciar el curso de **CPMV** con sesiones intensivas de tres horas cada una, y reducirlas a 90 minutos una vez que los participantes se hayan acostumbrado al método de **CPMV** y se sientan cómodos expresándose en grupo.

### ¿COMO?

Cada educador introduce su propio estilo de trabajo a un programa con los jóvenes, utilizando recursos y promoviendo actividades especiales. Los autores de **CPMV** han tratado de reunir en un solo paquete algo de la información y materiales que se pueden necesitar para incorporar **Cómo planear mi vida** a su programa educativo. Como líder, usted diseñará y llevará a cabo un programa que refleje su estilo educativo, sus prioridades, y las necesidades de los jóvenes con los que usted trabaja. **CPMV** ha sido diseñado para que sea puesto en práctica fácilmente.

Cada capítulo de **CPMV** contiene varias actividades educativas que están dirigidas a los objetivos del capítulo en una gran variedad de formas. Como líder, usted querrá revisar todas las actividades y seleccionar de cada capítulo aquellas que considere más apropiadas para su grupo. Recuerde que es usted como líder quien elige cuáles actividades utilizarán; algunos grupos las utilizan todas, mientras otros solamente utilizan algunas para complementar otro programa de capacitación.

Para diseñar y presentar un programa apropiado a las necesidades de sus adolescentes, sugerimos los siguientes pasos:

1. Analice brevemente **Cómo planear mi vida** en todo su contenido para que esté consciente de los objetivos del currículo.
2. Determine su margen de tiempo.
3. Seleccione "Actividades" específicas de los capítulos que cubrirá.
4. Revise las "Hojas de trabajo" que acompañan cada actividad que usted ha seleccionado. Estas contienen información que necesitará para conducir las actividades.
5. Revise las "Hojas de recursos para el líder" que acompañan muchas de las actividades que usted ha seleccionado. Estas contienen información que necesitará para conducir las actividades.

6. Consulte los Apéndices donde encontrará "Hojas de Información para el Líder", que acompañan a ciertas actividades.
7. Conozca a fondo los contenidos "Preliminares" de esta sección, a medida que se prepara para su primera sesión. Estos incluyen sugerencias estratégicas para dirigir pequeños grupos de discusión y actividades educativas como parte de un programa de *CPMV*.

Las siguientes ideas tienen el propósito de hacer del uso de nuestros materiales una experiencia agradable:

- Las actividades incluidas en *Cómo planear mi vida* fueron seleccionadas de un gran número de fuentes, que representan una variedad de enfoques educativos escritos o adaptados. De esta manera, pueden resultar apropiados a los adolescentes que no tengan la experiencia de lecturas sofisticadas. Sin embargo, usted puede cambiarlos o adaptarlos de acuerdo con el nivel de sus jóvenes.
- Todas las páginas pueden desprenderse para hacer copias y se puede agregar material adicional (por ejemplo: artículos, actividades educativas, recursos) donde se considere necesario. Tal vez usted quiera sugerirles a los adolescentes de su grupo que elaboren un cuadernillo de *CPMV* por su propia cuenta, a medida que se presentan las actividades del currículo.
- Los objetivos que los adolescentes esperan lograr, acompañan cada capítulo de *Cómo planear mi vida*. Quizás usted quiera escribirlos en un boletín o duplicar las primeras páginas de cada capítulo y distribuirlos entre los adolescentes.
- La introducción a cada capítulo tiene como propósito informarle a usted, como líder, las razones por las cuales se incluye este tema así como algunos de los puntos claves que serán cubiertos. Quizás usted quiera incluir algo del material introductorio en las observaciones que le haga a los adolescentes, a medida que presenta las actividades de cada capítulo. En los lugares donde los materiales o actividades son sensitivos, los autores han tratado de prevenirlo a usted en cuanto a las inquietudes o consecuencias que pueden surgir. Si existe algún área o tema con el que usted no se siente cómodo/a o quizá sabe muy poco, sería conveniente invitar a un experto/a para discutir el tema.
- Cada actividad de *CPMV* especifica los materiales necesarios, el tiempo aproximado requerido, el proceso a seguir, y los puntos de discusión. Además, algunas actividades incluyen notas de planeación, cuando es necesario hacer preparativos antes de empezar a dirigir la actividad. La mayoría de las actividades también tiene actividades opcionales, que pueden sustituirse o servir como ejemplos para adaptar el contenido a su comunidad o centro.
- El tema subyacente de *Cómo planear mi vida* que posponer la paternidad puede incrementar las opciones futuras y las oportunidades para la mayoría de los adolescentes ha sido incluido en la mayoría de las actividades de este currículo. Sin embargo, con frecuencia usted necesitará reforzar el mensaje a medida que discute *CPMV* con su grupo de adolescentes.

- Aproveche cada oportunidad para ampliar el aprendizaje más allá del programa o del salón de clases. Considere la oportunidad de llevar a los jóvenes a visitar las agencias e instituciones que se relacionan con la preparación para la familia y la vocación, tales como clínicas de planificación familiar y de salud, centros de atención juvenil, guías profesionales o programas de entrenamiento vocacional, etc. También haga uso de recursos externos en su programa juvenil, invitando a conferencistas, líderes de la comunidad, padres o madres y profesionales.

## **5. *Cómo planear mi vida: Metas y Objetivos***

### **Metas del programa:**

Ayudar a los adolescentes a planear su vida futura vocacional y familiar, de manera que puedan desarrollar su máximo potencial en ambas áreas.

### **Metas de la unidad:**

#### **I. ¿Quién Soy?**

Proporcionar a los adolescentes la oportunidad de aprender más sobre comunicación personal, y sobre sí mismos, sus intereses, cualidades, valores familiares y personales, y los factores que influyen en la imagen de sí mismos.

#### **II. ¿A dónde voy?**

Ayudar a los adolescentes a establecer metas y tomar decisiones relacionadas con su trabajo futuro y la paternidad y alentarlos a lograr sus metas y a reflexionar sobre sus roles futuros como mujeres y hombres.

#### **III. ¿Cómo llegaré?**

Incrementar el conocimiento de los adolescentes en tres áreas: sexualidad y planeación de una familia; prevención del SIDA/VIH; y la búsqueda de empleo.

### **OBJETIVOS DEL CAPITULO:**

#### **1. Buena comunicación: ¿Cómo puedo comunicarme bien con otros?**

Saber lo que es la buena comunicación y cómo nos puede hacer sentir.

Entender la importancia de la buena comunicación en nuestras relaciones con la familia, amigos y la gente que trabaja con nosotros.

Practicar técnicas para la buena comunicación.

Identificar lo que obstaculiza la buena comunicación.

#### **2. Yo: ¿Quién soy y qué puedo hacer?**

Tomar conciencia de mis cualidades positivas.

Identificar cosas de mí mismo que pueda cambiar.

Identificar mis habilidades para el trabajo y virtudes potenciales.



### **3. Valores personales y familiares: ¿Qué es importante para mí?**

Aprender una definición de "valores".

Aprender cuáles son mis valores personales propios y de dónde vienen.

Entender la forma en que mis valores afectan mi conducta.

Aprender a comunicar mis valores a otros.

### **4. Masculino y femenino: roles y estereotipos**

Aprender acerca de los estereotipos y los roles sexuales que existen.

Aprender la forma en que los estereotipos afectan nuestras acciones en los lugares de trabajo y en las relaciones.

Examinar mi propio pensamiento acerca de "masculinidad" y "feminidad".

### **5. Establecimiento de metas y toma de decisiones: pensar sobre el futuro**

Identificar mis metas a corto y largo plazo.

Practicar el establecimiento de metas.

Aprender una forma de lograr mis metas.

Pensar acerca de la forma en que la paternidad o maternidad puede afectar mis metas.

Tomar conciencia del proceso de la toma de decisiones.

Aprender un modelo para la toma de decisiones.

Practicar los pasos en un modelo de toma de decisiones:

- Recolección de información.
- Predicción de resultados.
- Hacer una lista de ventajas y desventajas.
- Realizar y evaluar la decisión.

### **6. Paternidad/Maternidad: ¿Ya es un trabajo para mí?**

Examinar cómo me siento acerca de convertirme en padre/madre.

Aprender las responsabilidades y costos de criar un hijo/hija.

Aprender los problemas especiales que acarrea el ser padre/madre en la adolescencia.

### **7. Sexualidad: ¿Cómo afecta mis relaciones y responsabilidades?**

Aprender una definición más amplia de sexualidad humana.

Sentir más comodidad al hablar de cuestiones sexuales.

Aprender hechos sobre la sexualidad, el embarazo y las enfermedades de transmisión sexual.

Aprender dos formas de prevenir el embarazo y las enfermedades de transmisión sexual:

Investigar los recursos de la comunidad relacionados con la salud reproductiva.

- Utilizar los anticonceptivos efectivamente, especialmente el condón.
- Decir "no" al sexo.

## 8. El VIH y el SIDA: ¿Cómo puedo protegerme?

Eliminar información errónea sobre el SIDA.

Aprender tres maneras de protegerme contra el VIH/SIDA.

Desarrollar el sentido de empatía por las personas con SIDA.

Aprender técnicas de comunicación para contrarrestar la presión de tener relaciones sexuales o usar drogas

Intensificar la enseñanza de técnicas de comunicación a la presión a tener relaciones sexuales o usar drogas.

## 9. Empleo: Como se busca

Averiguar dónde buscar trabajo o cómo convertirse en su propio empleador o crear una microempresa.

Saber qué opciones de trabajo y capacitación existen.

Conocer los requisitos de algunos trabajos (entrenamiento y educación).

Cómo establecer una microempresa ("autoempleo").

Conocer las técnicas básicas para búsqueda de trabajo:

- Cómo preparar un *currículum vitae*.
- Cómo sostener entrevistas.
- Cómo llenar una solicitud de empleo.

Entender la forma en que la paternidad puede afectar mi preparación para el trabajo y mi empleo futuro.

## 6. La Invitación a aprender

Una invitación formal puede animar a los jóvenes y convencerles que tomen en serio un programa de *Cómo planear mi vida*. Las "invitaciones" a veces son escritas, otras veces verbales y otras más implícitas por la naturaleza del ambiente o la situación. Invite a los jóvenes a aprender acerca de sí mismos, sus sueños y planes, mediante la creación de un ambiente que fomente la actividad de grupo. Su invitación los animará a involucrarse y su participación en el grupo reforzará su aprendizaje y crecimiento. Cree un ambiente de aprendizaje cómodo, que invite a la participación:

- Seleccione un ambiente tranquilo y privado.
- Modele una discusión abierta y honesta sobre uno mismo.
- Reduzca la ansiedad informándoles lo que harán y lo que deben esperar.
- Prefiera grupos pequeños (10 ó 15 si es posible).
- Comuníqueles el entusiasmo de la oportunidad tan especial de hablar entre sí y aprender juntos.

La invitación, que usted dirigiría a la juventud interesada, podría ser para asistir a una sesión introductoria, en la cual usted podría llevar a cabo uno o dos de los ejercicios participativos y así dar a los posibles participantes una idea de cómo sería la experiencia. Usted también puede incluir un par de dinámicas para romper el hielo y estimular la discusión.

Te invitamos a: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Lugar: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

## 7. La creación de un ambiente propicio: Reglas fundamentales

A medida que se empiezan a ofrecer las actividades de *CPMV*, se descubrirá que el programa con frecuencia involucra a los jóvenes en una discusión de temas personales o sensitivos. "Cree el ambiente propicio" con reglas apropiadas:

- **Confidencialidad:** Lo que compartimos en este grupo permanecerá en este grupo.
- **Franqueza:** Es importante ser franco y honesto, pero no se divulgarán los problemas de las vidas personales/privadas de otros (familia, vecinos, amigos). Está bien discutir situaciones generales como ejemplo, pero no usar nombres.
- **Enfoque de Juicio:** Está bien no estar de acuerdo con el punto de vista de otra persona pero no está bien juzgarla o "señalarla".
- **Declaración Yo:** Es preferible compartir nuestros sentimientos o valores utilizando declaraciones como "YO pienso, YO me siento".
- **Derecho de Pasar:** Este programa está diseñado para fomentar la participación, pero habrá ocasiones en que estará bien decir "Paso", o decir "Prefiero no hacer esta actividad" o "Me reservo el derecho de opinar".
- **Anonimato:** Se permite hacer una pregunta, anónimamente si es necesario, (tenga una caja para preguntas), y todas las preguntas serán contestadas.
- **Aceptación:** Es normal sentirse incómodo; hasta los adultos se sienten incómodos cuando hablan de temas sensitivos como valores o sexualidad.

Podrá haber otras reglas básicas que el grupo pueda adoptar. Si es posible, deje que las reglas vengan del grupo, quizás después de dar un ejemplo de una "regla básica". Se podrán agregar aquellas que no hayan sugerido los jóvenes mismos. Los jóvenes van a velar porque funcionen las reglas si ellos piensan que las reglas vinieron de ellos mismos.

Quizás usted quiera desarrollar un "contrato" que cada participante firmará, una vez que se hayan determinado las reglas básicas.

**Nota Importante:** Una vez establecidas, es importante que usted como líder vele porque las reglas sean respetadas, lo cual tendrá que hacer a menudo. Puede ser útil preparar un afiche o rotafolio que lleve la lista de reglas para poner en la pared.

## 8. Aprendizaje Integrado: Proceso de las Actividades Educativas

Cuando se lleva a cabo alguna actividad educativa - especialmente una que esté relacionada con materias emocionales o sensitivas, como los sentimientos de los jóvenes sobre sí mismos o sus vidas futuras es a menudo valioso repasar la experiencia.

"Repasar" significa simplemente hablar con los integrantes del grupo sobre lo que sucedió y lo que experimentaron cuando participaron en determinada actividad. El repaso nos brinda la oportunidad de que aquellos que se hayan quedado con dudas las expongan y así logren disiparlas. El repaso también permite al líder fijar y reforzar el aprendizaje que tuvo lugar. Puede incluir repetición y resumir algo que fue dicho, y puede dirigir la atención del grupo hacia los puntos claves, a medida que la experiencia vaya llegando a su fin.

Las siguientes preguntas pueden ayudar a hacer un repaso las actividades incluidas en *Cómo planear mi vida*:

- ¿Qué acabamos de hacer?
  - ¿Por qué? ¿Cuál fue el objetivo?
  - ¿Qué aprendiste?
  - ¿Aún tienes preguntas?
  - ¿Hay algo que quedó confuso o sin respuesta?
  - ¿Cómo te sentiste en esta actividad?
  - ¿Alguien se molestó por lo que dijimos o hicimos?
- Si es así, prepárese para hablar de estos sentimientos (en grupo o individualmente).
- ¿Te sientes diferente en relación con la forma en que te sentías antes acerca de \_\_\_\_\_?
  - ¿Te gustaría realizar más actividades que traten este tema? ¿Por qué?

Lograr la reacción del grupo sobre diferentes puntos permite a usted estructurar su programa más efectivamente y mantener la atención e interés de los jóvenes. Obviamente usted no necesitará procesar cada actividad con la misma extensión, pero se asegurará de procesar aquellas actividades que parecen causar conflicto o inquietud a uno o más miembros del grupo.

Muchos jóvenes están acostumbrados a un estilo de educación formal o tradicional que depende de memorizar o recitar información. *CPMV* constituye una forma participativa de educación integral, que probablemente sea una nueva experiencia, tanto para los jóvenes como para sus líderes y maestros, quienes sólo se han desempeñado en sistemas educativos tradicionales. Como capacitador en *CPMV*, usted juega un papel clave para el éxito del modelo participativo de capacitación. La capacitación participativa requiere más trabajo de su parte; requiere que usted interrogue y responda constantemente, y que haga preguntas exploratorias para animar a los jóvenes a hablar de temas muy íntimos que pueden no haber discutido nunca. El capacitador en *CPMV* debe hacerse modelo de un cierto nivel de franqueza y de capacidad para escuchar, y debe participar de modo que fomente la libre expresión y no que juzgue lo que está mal o bien. Al fin y al cabo, los jóvenes y usted como capacitador, se beneficiarán de ese esfuerzo adicional.

## 9. Los Puntos de Discusión

Toda actividad de *CPMV* va seguida de una lista de "Puntos de Discusión". La discusión de estos "puntos" es clave para el uso exitoso de *CPMV*. Aunque muchas actividades generan por sí solas la discusión y los temas producen interés espontáneo, en algunos casos, sin embargo, los jóvenes no están acostumbrados a opinar en voz alta. No obstante, este proceso de expresar sentimientos y opiniones ante un grupo de semejantes es de vital importancia para los jóvenes y esencial para el desarrollo de *CPMV*.

Las discusiones en grupo de los Puntos de Discusión proporcionan a los participantes en *CPMV* una oportunidad de escuchar y considerar variados puntos de vista, expresar sus ideas, respetar lo que otros dicen y reconocer que sus propias ideas son importantes y que sus opiniones valen.

A medida que ellos aprenden a defender sus puntos de vista, desarrollan la habilidad de formular sus propias opiniones, y así aprenden a comunicarse francamente sobre temas difíciles.

Su papel como líder en una discusión de grupo, no es la de "repartir información". Su papel es distinto al del maestro tradicional. Usted tendrá que alentar a los jóvenes a ser partícipes activos en su propia educación, lo cual posiblemente les resulte algo nuevo.

Utilice los Puntos de Discusión como sugerencias, teniendo en cuenta que cada presentación de una actividad en *CPMV* es diferente y que cada actividad por sí sola generará alguna discusión. Añada sus propias preguntas. Sea flexible; mantenga la discusión sobre el tema, pero escuche y estimule a los participantes a discutir en la forma que más les sirva y de modo que se logren las metas del currículo.

## 10. Resumen del Capítulo: Sugerencias

A medida que termine cada capítulo usted, puede sugerir que los adolescentes resuman lo que han aprendido y cómo se sienten con sus experiencias hasta el momento. En la siguiente página encontrará una hoja ilustrada, "Resumen del Capítulo", que puede duplicarse para su uso con cada capítulo o escribir la información en el pizarrón o preparar una guía mecanografiada y duplicada para cada uno de ellos. Usted puede agregar otros temas relacionados a cada capítulo. Esta página puede facilitar el proceso de aprendizaje y le puede servir a usted para evaluarse como capacitador. Es mejor permitir la respuesta anónima, pues así es más probable que las valoraciones de los jóvenes sean honestas. Si desea, puede dejar un espacio al pie de la página para preguntas anónimas.

Otro método con el cual puede evaluar o resumir lo que se ha aprendido, es crear un mural donde los jóvenes puedan escribir sus sentimientos sobre cada capítulo o resumir en una frase lo que aprendieron sobre cada tema. El mural podría permanecer como un testimonio del entrenamiento en *CPMV* que pudiera exhibirse ante los padres y jóvenes que asistan a la clausura.

Más información sobre estrategias de evaluación aparece en la Sección de Recursos.

## RESUMEN DEL CAPITULO

Nombre del Capítulo: \_\_\_\_\_

En este Capítulo:

Aprendí: \_\_\_\_\_

---

---

Ya sabía: \_\_\_\_\_

---

---

Me sorprendí por: \_\_\_\_\_

---

---

Me molesté por: \_\_\_\_\_

---

---

No me gustó: \_\_\_\_\_

---

---

Me gustaría saber más de: \_\_\_\_\_

---

---

Una pregunta que todavía tengo sobre este tema es: \_\_\_\_\_

---

---

---



## **11. Técnicas de Enseñanza**

El currículo de *Cómo planear mi vida* está diseñado para ayudar a la juventud a identificar sus metas a largo plazo, de manera que ellos puedan usar esas metas para dirigir las decisiones que realicen durante la adolescencia. El programa proporciona información, ayuda a los adolescentes a explorar y a aclarar sus propias actitudes y valores, y enseña importantes aspectos de la vida como el establecimiento de metas, comunicación y toma de decisiones. Los adolescentes demuestran más entusiasmo al participar en un programa educativo que ofrece una variedad de oportunidades de aprendizaje. A continuación, se incluye una lista de las técnicas de enseñanza más comunes, y encontrará ejemplos de ellas en el currículo.

### **CONFERENCIA**

Una conferencia o una plática, es la presentación de información estructurada y ordenada por un individuo o un panel. Así como las conferencias pueden tener éxito al impartir información o introducir técnicas, también pueden ser tensas y aburridas. Una conferencia o una plática más informal es el diálogo. Este permite un intercambio entre el expositor y los participantes y con frecuencia es más efectivo.

### **DISCUSION**

El intercambio verbal o discusión es dirigido por el educador o los participantes sobre un tema específico. A través de este proceso los participantes: 1) tienen la oportunidad de compartir hechos o ideas y 2) pueden escuchar y considerar diferentes puntos de vista. Los intercambios son útiles en grupos grandes y pequeños. Los grupos pequeños ofrecen a los participantes tímidos o inhibidos más oportunidad de hablar. Las discusiones en los grupos grandes dan al moderador la oportunidad de controlar el flujo de información de la conversación.

### **LLUVIA DE IDEAS**

La lluvia de ideas es el libre flujo de ideas sobre un tema determinado. El educador o un participante plantea un problema, dilema o disputa. Los participantes sugieren las respuestas o ideas que se les ocurran. Inicialmente, todas las ideas se aceptan. Cuando la lluvia de ideas se termina, el grupo evalúa las ideas en conjunto para identificar aquellas que considera más realistas o útiles.

### **AUDIOVISUALES**

Los audiovisuales (películas, filminas o videos) son un medio de enseñanza sumamente exitoso, porque los participantes lo disfrutan, de inmediato se identifican con las personas o las acciones presentadas en la película, y se muestran ansiosos de expresar las propias actitudes y sentimientos que les provoca. Los audiovisuales pueden utilizarse para introducir un nuevo tema, dar información de una forma entretenida, hacer presentar inquietudes, y presentar dilemas para generar la

discusión. A pesar de que las filmas tienen menos acción que las películas, algunas de las nuevas son muy efectivas. Todos los audiovisuales que son utilizados, deberían ser vistos con las siguientes preguntas en mente:

- ¿Ayuda el audiovisual a lograr los objetivos de la sesión?
- ¿Está actualizada la información, el vocabulario y el estilo?
- ¿Qué tan pertinentes o realistas son los personajes y situaciones?
- ¿Los ha aprobado la agencia patrocinadora?

## **DRAMATIZACIONES**

Esta técnica da al participante la oportunidad de asumir el papel de otra persona. Dentro del rol asumido, el adolescente puede: 1) experimentar lo que alguien puede sentir en una situación particular, 2) probar una nueva técnica como una estrategia de comunicación y obtener retroalimentación, y 3) aprender, de los éxitos o fracasos de otros, comprensiones en un ambiente seguro. La dramatización en pequeños grupos o pares, por lo general es menos amenazante para los participantes y permite que más personas experimenten esta técnica. Cuando se utilice en un grupo grande, pida voluntarios, ya que a algunos participantes les da vergüenza o se sienten incómodos actuando frente a un grupo grande.

## **CONFERENCISTAS INVITADOS**

Puede invitarse a otra persona o panel de personas al programa, para complementar el conocimiento del educador, presentar una opinión, o discutir temas particulares. Ejemplos de algunos posibles conferencistas incluyen: médicos, padres de adolescentes, trabajadores sociales, clérigos, consejeros vocacionales, y miembros de varias profesiones u oficios.

Cuando se invitan conferencistas, es importante considerar los siguientes puntos:

- ¿Es el conferencista conocedor del tema que se va a discutir?
- ¿Es el conferencista dinámico con los adolescentes?
- Si es necesario, ¿se obtuvo la aprobación de la agencia patrocinadora?
- ¿Tiene el conferencista una imagen clara de cuáles son las expectativas de usted, el líder?

## **ACTIVIDADES ESTRUCTURADAS**

Se refieren a todos los tipos de actividades experimentales en el currículo. Muchas de estas actividades son divertidas y por lo tanto más atractivas a los participantes. Sin embargo, el educador sólo deberá ofrecer actividades que ayuden a lograr el objetivo del programa. Es importante comunicar al grupo el propósito de la actividad y dar instrucciones claras. Nunca dirija una actividad sin antes discutirla con los participantes. La discusión, durante y después de una actividad, es más importante porque aclara lo que se ha aprendido y lo que se puede aplicar a la vida diaria de los participantes. Las siguientes son descripciones cortas de una variedad de actividades estructuradas:

## **ELECCIONES DE VALORES**

En una actividad de elección de valores, los participantes hacen una declaración pública o privada de su opinión en respuesta a una afirmación controversial. Por lo general existen tres posiciones que se pueden tomar: estar de acuerdo, no saber o estar inseguro, y estar en desacuerdo. Designe un espacio en el salón para cada una de estas tres posiciones. Después de leer una afirmación pida voluntarios para que tomen una posición pública, dirigiéndose a una de las tres posiciones en el salón. Dé a cada voluntario la oportunidad de explicar su posición. Un procedimiento alternativo será que todos los participantes permanezcan en sus sitios y voten "con el dedo gordo hacia abajo" si están en desacuerdo, "el dedo gordo arriba" si están de acuerdo, y "los brazos cruzados" si no están seguros.

## **ORACIONES INCOMPLETAS**

Dé a los participantes una lista de afirmaciones incompletas para que ellos las completen en forma anónima. Ejemplos: el sexo antes del matrimonio es...; los padres adolescentes viven sin comodidades porque...; un trabajo estimulante sería... Existen varias formas de llevar a cabo esta actividad. Lea la oración incompleta en voz alta y pida a los participantes que respondan. Los participantes completan la declaración en una hoja de papel que se recoge y las respuestas las discute todo el grupo. O escriba las afirmaciones individuales en hojas de papel grande y colóquelas en las paredes. Pida a los participantes que se formen un grupo para completar las oraciones anónimamente. Después, pida que los voluntarios lean las respuestas y las discutan.

## 12. Práctica de *Cómo planear mi vida*

La siguiente es una breve guía para planear y poner en práctica un programa de *CPMV*. Estos son los pasos principales que usted necesita considerar:

- 1. Establezca la necesidad por el programa.** Reúna estadísticas nacionales y locales sobre la conducta sexual de adolescentes, embarazos, nacimientos, consecuencias de la paternidad en la adolescencia, porcentaje de deserción escolar, desempleo en la adolescencia, etc. Vea el Resumen sobre la juventud latinoamericana en la Sección de Recursos (página ) para algunas ideas sobre fuentes de información. Hable con adolescentes y padres en su agencia acerca de sus inquietudes relacionadas con el embarazo en la adolescencia y vocaciones profesionales. Conserve un archivo de estadísticas, preguntas que los adolescentes han hecho, peticiones de los padres, artículos en los periódicos, cartas al editor, todo lo que pueda utilizarse para demostrar la necesidad del programa.
- 2. Investigue la comunidad.** Averigüe cuáles programas de educación para la vida familiar y/o de orientación profesional han sido ofrecidos en la comunidad. ¿Qué agencia u organizaciones ofrecen esos programas? ¿Cuál ha sido la reacción? ¿Algunas agencias han tratado de combinar los dos enfoques? Comuníquese con organismos u organizaciones que puedan compartir sus intereses acerca de la necesidad de programar *CPMV* para adolescentes. Las posibles agencias incluyen escuelas, agencias de servicio juvenil, centros de planificación familiar, y programas de empleo o desarrollo económico. Discuta sus planes para un programa y trate de obtener apoyo. Cuando sea posible, comparta recursos e ideas dentro de esta red. Este enfoque evite la duplicación de esfuerzos, además de proporcionar un sistema de apoyo profesional.
- 3. Desarrolle un esquema del programa.** Después de hablar con otros individuos y agencias en la comunidad, esboce un programa que sea apropiado para su agencia. Este esbozo incluirá la población que será el objeto de estudio y las metas y objetivos generales del programa.
- 4. Obtenga apoyo de la agencia.** Si su agencia no tiene una política establecida en cuanto a educación para la vida familiar, lleve la edición y el esquema de programa a los administradores de la agencia y a su Consejo de Directores, si existe. Mencione sus razones para desear que la agencia apoye este programa. Aclare la forma en que la *CPMV* se ajusta a las metas de la agencia. Señale la necesidad de tal programa y la evidencia de apoyo que usted ha recolectado en la comunidad. Presente el esquema del programa sugerido y una estrategia para utilizar los recursos existentes de la agencia o para adquirir los recursos que sean necesarios.

5. **Establezca un Comité Consultativo.** Reúna un Comité Consultativo para revisar las metas del programa, contenidos y recursos en varios intervalos. Dicho comité deberá incluir individuos tales como padres, miembros del clero, miembros del consejo municipal, educadores, consejeros profesionales y adolescentes. Si su agencia tiene Junta Directiva, el comité del programa de *CPMV* podrá tener la composición necesaria para llevar a cabo las funciones de un comité consultativo. Este comité es importante para desarrollar un programa basado en la comunidad. Es importante que este comité tenga acceso a los recursos escritos y audiovisuales que se van a utilizar en el programa.
6. **Seleccione al líder.** El líder es probablemente el factor más crucial para el éxito de un programa exitoso. Puesto que temas sensitivos relacionados con la sexualidad y la paternidad serán discutidos, el líder deberá estar bien preparado. Seleccione un líder que: 1) sepa de la sexualidad y la orientación vocacional; 2) sea amable y respetuoso para con los demás; 3) sea entusiasta con respecto a la enseñanza; 4) tenga buena comunicación y técnicas de manejo de grupo; 5) no juzgue; 6) se sienta cómodo discutiendo temas sexuales, y 7) que tenga sentido del humor.
7. **Diseñe el programa.** Puesto que *CPMV* combina su contenido de educación sexual y de educación vocacional, podrá ser necesario solamente complementar un programa existente. Por ejemplo, si su agencia ofrece ya un programa de educación sexual, simplemente necesitará agregar unidades sobre el establecimiento de metas y empleo/"autoempleo" y relacionar éstas con la toma de decisiones sobre sexualidad. Utilice el currículo de *CPMV* como guía para desarrollar su programa. Elija actividades que estén dirigidas a las metas generales y a los objetivos que han sido identificados y se ajustan al estilo del líder y, en particular, a la juventud que sirve. También pueden ser útiles otros currículos adicionales sobre carrera profesional y sobre educación sexual. Vea la Sección de Recursos para sugerencias.
8. **Informe a los Padres - reclute participantes.** Una vez que el programa esté completamente diseñado y revisado por el comité consultativo, puede ser anunciado a los clientes de la agencia. En una escuela o una agencia de servicio juvenil, existe una población adolescente que ya participa en los programas de la agencia. Así, sólo es necesario informar a ellos y a sus padres del nuevo programa.

Si es necesario reclutar jóvenes para el programa, las siguientes sugerencias serán útiles: 1) trabaje con grupos juveniles ya existentes; 2) utilice líderes jóvenes para ayudar a reclutar a sus amigos y conocidos; 3) lleve a cabo el programa a una hora y en un lugar convenientes; 4) corra la voz de que el programa es interesante y útil, y 5) use un folleto que enfatice la estructura informal y los audiovisuales que se mostrarán.

9. **Lleve a cabo el programa.** Utilice una sala cómoda, privada y con buena temperatura para el programa. Un arreglo de asientos circular o semicircular ayuda a establecer un ambiente propicio a la comunicación y a la convivencia. Asegúrese de tener todos los materiales que va a necesitar antes de la sesión. También revise el equipo audiovisual antes de la sesión.

**10. Evalúe su programa.** Este proceso consiste en medir hasta qué punto el curso de *CPMV* cumplió con sus objetivos. El primer paso para la evaluación es decidir cómo medirá sus metas, ya sea por medio de cambios de actitud, cambios en la conducta, o cambios en el conocimiento. Una forma de medir el cambio es la de llevar a cabo pruebas anteriores y posteriores a la actividad, para medir lo que aprendieron los jóvenes y cómo cambiaron sus actitudes después del programa. (Se incluye ejemplos de preguntas de una prueba anterior y una prueba posterior, en la Sección de Recursos). A veces se puede usar la misma prueba para ambas fases, si es que ha transcurrido suficiente tiempo entre cada prueba como para que los jóvenes no recuerden sus respuestas anteriores y no las vayan a dar de nuevo. Otro instrumento de evaluación es la entrevista con los jóvenes antes y después del entrenamiento, planteándoles una serie de preguntas abiertas. Para medir el cambio a largo plazo, usted podría llevar a cabo la prueba o la entrevista post-entrenamiento después de varios meses de concluida la experiencia.

Tenga en cuenta que los cambios de actitud y comportamiento requieren tiempo, y es difícil medirlos. Escoga una meta bien delineada, factible y que se pueda medir, como puede ser el conocimiento de las consecuencias del embarazo a temprana edad, o bien una mayor conciencia de lo que es el SIDA. Es poco realista esperar un descenso medible en la tasa de embarazo juvenil como resultado de haber dado un curso en *CPMV*.

### 13. Otros temas relacionados con *Cómo planear mi vida*

- **Jóvenes consejeros.** Durante las pruebas de campo de *CPMV*, algunos grupos sugirieron que fueran jóvenes los que dieran el entrenamiento. Los programas de joven-a-joven son un recurso efectivo para llegar a la juventud, puesto que los jóvenes con frecuencia acuden a sus semejantes en busca de información sobre la sexualidad. Sin embargo, por la misma naturaleza delicada de los temas que se cubren en *CPMV*, es necesaria la presencia de un líder adulto firme. Además, los jóvenes consejeros necesitan mucho entrenamiento preliminar para poder dirigir actividades de entrenamiento. Los autores sugieren que un adulto sea el líder principal del entrenamiento *CPMV*, puesto que guiar las actividades participativas puede ser un tanto difícil, pero algunas actividades y discusiones selectas se pueden dejar en manos de jóvenes consejeros.
- **Certificados o diplomas.** Los diplomas ofrecen a los jóvenes un incentivo concreto que les hace sentir realizados cuando terminan el curso de *CPMV*. Grupos como los Exploradores o Boy Scouts, quienes a veces entregan un distintivo de mérito, podrían dar uno a quienes hayan participado en un curso de *CPMV*. Otro incentivo sería que las escuelas o colegios otorgaran crédito académico a quienes participen en el curso.
- **El uso aislado de capítulos y actividades.** Como regla general los autores de *CPMV* no recomiendan el uso aislado de capítulos o actividades sin usar todo el currículo, pero reconocen que para algunos grupos esto puede ser lo indicado. Por ejemplo, el capítulo sobre el SIDA/VIH se ha utilizado como suplemento a los cursos de vida familiar existentes. Utilice los contenidos de *CPMV* como usted considere más apropiado, pero recuerde que una de las ventajas primordiales de *CPMV* es su acercamiento integral que incluye la sexualidad, la prevención del SIDA y el empleo como componentes de un currículo integral que enfoca las principales facetas de la vida de los jóvenes.
- **Clausura.** Una vez finalizado el curso de *CPMV*, casi todos los grupos convocan a los padres y familiares de los participantes, a otros jóvenes y a líderes de la comunidad para que asistan a la ceremonia de clausura. Generalmente, se presentan diplomas y el líder del curso a veces hace mención especial de aquellos jóvenes que hicieron logros significativos durante el entrenamiento. La clausura también da una oportunidad al capacitador para reforzar los mensajes del curso *CPMV* e involucrar a la familia y la comunidad en el proceso educativo.
- **El uso de *Cómo planear mi vida* en la formación de grupos.** *CPMV* es un instrumento excelente para formar un grupo coherente de jóvenes que puedan tratar otros problemas de su comunidad. Las actividades y discusiones fomentan la interacción y solidaridad del grupo, y sirven como un punto de partida ideal para campañas juveniles en toda la comunidad. Como reflejo de los temas cubiertos en *CPMV*, los jóvenes pueden decidirse, por ejemplo, a llevar a cabo una campaña de concientización sobre el SIDA o contra el sexismo.

- **Las ideas abstractas y concretas.** *CPMV* está diseñado primordialmente para jóvenes con cierta capacidad para razonar en forma abstracta. Aún aquellos jóvenes que poseen una sólida educación pueden tener dificultades con ciertas actividades como la de pensar en el futuro. Esto significa que el docente de un curso en *CPMV* se verá en la necesidad de dar preámbulos más extensos a ciertas actividades, de utilizar material audiovisual o imágenes en lo posible, y de ayudar a los jóvenes a desarrollar las actividades de acuerdo con su nivel intelectual.



## 14. Resultados de las Pruebas de Campo

En junio de 1989, ICAF brindó financiamiento, a través de su Programa de Subvenciones Iniciales, a cuatro organizaciones en Latinoamérica para llevar a cabo pruebas de campo y desarrollar una versión apropiada de "Educación para la planeación de la vida" para América Latina. Este currículo *Cómo planear mi vida* es el resultado de estas pruebas de campo. Las cuatro organizaciones que manejaron las pruebas de campo son: la Asociación Demográfica Costarricense, la Asociación Guatemalteca de Educación Sexual, el Instituto Peruano de Paternidad Responsable y la Asociación Salud con Prevención en Colombia. Las cuatro agencias cumplieron las pruebas de campo con una variedad de grupos de jóvenes de áreas urbanas y rurales, y de niveles socioeconómicos bajos y medios.

El propósito de las pruebas de campo era determinar la eficacia y utilidad de Educación para la planeación de la vida para Latinoamérica, medir cambios en actitudes en los adolescentes latinoamericanos como resultado de participar en el curso de Educación para la planeación de la vida, y agregar comentarios para desarrollar *Cómo planear mi vida* (la versión latinoamericana del currículo). El proceso de las pruebas de campo involucró el uso de grupos experimentales y grupos de control. Los grupos de control en cada país participaron en el curso de Educación para la planeación de la vida como fue desarrollado en Estados Unidos (pero traducido al castellano), mientras los grupos experimentales participaron en ese curso con modificaciones sugeridas por los grupos de control. El sistema utilizó una serie de métodos de medir actitudes y agregar comentarios de los jóvenes y los facilitadores adultos.

En general, los comentarios de los jóvenes y los capacitadores eran favorables, y las modificaciones sugeridas eran pequeñas, usualmente reflejando cambios en el procedimiento o cambios para hacer las actividades más apropiadas para la cultura latinoamericana. La mayoría de las actividades del currículo dió resultados positivos y éstas salieron con la recomendación de que sí eran útiles para jóvenes latinoamericanos. Sin embargo, hubo excepciones de pocas actividades que no funcionaron en el sitio elegido. Por ejemplo, la actividad "Grupo de personas con SIDA," que consiste en organizar un panel para que ellas charlen con los adolescentes, lo cual ha dado buenos resultados en los Estados Unidos, resultó imposible para realizarse. Las razones principales que se dieron fueron por actitudes existentes sobre el SIDA y por falta de grupos organizados de personas con esa enfermedad. De la misma manera, en Guatemala, los facilitadores no pudieron incluir las actividades que contienen información sobre la anticoncepción, por las actitudes locales en las aldeas indígenas donde llevaron a cabo sus actividades.

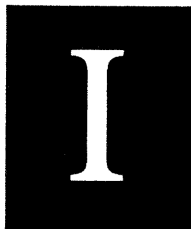
En suma, los facilitadores de las pruebas de campo estaban satisfechos con el contenido y proceso de Educación para la planeación de la vida por su estilo de educación participativa, y opinaron que éstas tienen grandes posibilidades de cambiar los métodos didácticos de enseñanza que frecuentemente se encuentran en América Latina. También, los capacitadores enfatizaron en que las actividades sobre los roles estereotipados de las mujeres y los hombres dieron buenos resultados.

A los jóvenes que participaron también les gustó el currículo, diciendo que nunca se habían divertido tanto durante un programa de educación. A los adolescentes costarricenses les interesaron mucho las actividades que tratan el tema del empleo. Los jóvenes guatemaltecos manifestaron interés en las actividades sobre prevención del SIDA y las que tratan el tema de la autoestima, especialmente las actividades en las cuales discutieron su futuro y sus sueños, que la mayoría nunca lo había hecho. Jóvenes y facilitadores colombianos estaban entusiasmados sobre las actividades que tratan el tema de valores y dijeron que el currículo puede ser útil para examinar tanto los valores culturales como los valores personales. A los peruanos les gustaron las actividades participativas y las actividades que consistieron en visitar las clínicas y las farmacias. En cuanto a actividades que faltan ser incluidas en el programa, tres de las cuatro agencias recomendaron que se incluyera un capítulo sobre la prevención del abuso de las drogas.

Los resultados de las pruebas iniciales y pruebas finales que utilizaron demostraron algunos cambios en el conocimiento, como resultado de haber participado en el curso de "Educación para la planeación de la vida". Por ejemplo, las pruebas revelaron que los jóvenes participantes tuvieron mejor conocimiento de la importancia de los condones en la prevención de ETS y el SIDA, y un mayor conocimiento de la mejor combinación de anticonceptivos para prevenir un embarazo. En cuanto a sus actitudes, los jóvenes participantes manifestaron un mejor entendimiento de la importancia de la comunicación personal. Algunos adolescentes cambiaron sus puntos de vistas sobre la importancia que juega la suerte en conseguir un buen trabajo, diciendo que es menos importante de lo que pensaban antes de participar en el curso. Muchos de los jóvenes también demostraron un mejor conocimiento de los cambios que se tendrían al ser padres adolescentes.

A pesar de que había algunos problemas con las pruebas iniciales y finales - porque muchos de los adolescentes participantes no estaban acostumbrados a ese tipo de prueba - las entrevistas personales con los capacitadores confirmaron los resultados. Como nota final, a pesar de que el número de casos no es lo suficientemente grande para respaldar estadísticamente las conclusiones a nivel nacional ni regional, es un hecho que los resultados apuntan a demostrar las bondades del currículo de "Educación para la planeación de la vida". También nos hizo posible desarrollar la versión latinoamericana de *Cómo planear mi vida*.

Los interesados en saber más sobre evaluación y ejemplos de las pruebas iniciales o finales, pueden ver la Sección de Recursos. Para mayor información sobre evaluación del programa *Cómo planear mi vida*, pueden ponerse en contacto con la Asociación Demográfica Costarricense o con el Center for Population Options.



*Unidad:  
¿Quién soy yo?*



# 1

*Capítulo:  
Buena Comunicación  
¿Cómo puedo comunicarme bien  
con otros?*

## **Objetivos del Capítulo**

- Saber lo que es una comunicación efectiva.
- Comprender la importancia de la comunicación efectiva en todas nuestras relaciones: con la familia, amigos y la gente con quien trabajamos.
- Practicar técnicas para la comunicación efectiva.
- Identificar los obstáculos a la buena comunicación.

## **Actividades Contenidas en el Capítulo**

- 1.1 ¿Estás siguiendo mis instrucciones?
- 1.2 Elige cuidadosamente tus palabras
- 1.3 Comunicación no verbal
- 1.4 ¿Estás escuchando?
- 1.5 Cómo ser firme sin ofender a los demás
- 1.6 Prueba tu firmeza

El programa de *Cómo planear mi vida* tiene su base y sus raíces en la comunicación - enseñar a los jóvenes cómo comunicar sus deseos, aspiraciones, y sueños para el futuro. A la vez, el *CPMV* ayuda a los jóvenes a expresarse sobre áreas muy sensitivas, como su sexualidad. Entonces, antes de empezar con cualquier otro capítulo o actividad, los redactores de *CPMV* recomiendan que empiece con la comunicación. Las habilidades y destrezas practicadas aquí se utilizarán en el resto del programa.

Con frecuencia escuchamos que la buena comunicación puede ser esencial para las relaciones saludables y felices entre miembros de la familia, amigos o parejas. Pero, ¿qué es la buena comunicación y cómo podemos desarrollarla?

La buena comunicación se compone de varios elementos. Uno de ellos es comunicar nuestros sentimientos, que significa expresar nuestros sentimientos acerca de algo o alguien, lo cual en ocasiones puede ser difícil. Algunas veces tenemos miedo de que nuestros sentimientos sean rechazados o que se rían de ellos, así que los escondemos. Una de las mejores maneras de superar esta tendencia es empleando declaraciones que se inician con el pronombre "Yo" cuando hablemos de nuestros sentimientos. En este primer capítulo, los adolescentes serán capaces de conocer y practicar esta habilidad.

El segundo componente de la buena comunicación es aceptar los sentimientos, respetar el derecho de cualquier persona de expresar sus sentimientos de una manera apropiada. Por ejemplo, si el enojo se expresa diciendo "Estoy muy enojada por lo que hiciste", podemos aceptar ese sentimiento porque ha sido comunicado honestamente. Sin embargo, algunas veces el emisor comunica sus sentimientos menos directamente, poniendo mala cara o usando alguna otra forma de expresión no-verbal para mostrar su enojo; por ejemplo, cambiando el tema o rehusando hablar. Un buen receptor aún puede responder a los sentimientos del emisor con aceptación diciendo "Pareces enojado" y, reconociendo este enojo, el receptor puede ayudar al emisor a comunicarse más abiertamente.

Ser capaz de comunicarse claramente para poder ser entendido es de vital importancia. Esto es especialmente cierto en situaciones que involucran información: dar instrucciones, realizar una tarea o adquirir una nueva habilidad. Por ejemplo, comunicarse claramente puede ser menos difícil de aprender porque generalmente se usa en circunstancias no emotivas.

Ser afirmativo con respecto a lo que creemos o queremos. Es un componente importante de la buena comunicación, especialmente para los jóvenes. Podemos ser afirmativos y hacer lo que realmente queremos sin hacer daño a otras personas; por lo general eso involucra decir lo que queremos o sentimos y por qué, y posteriormente, establecer en forma clara la decisión o acción que hemos elegido. Algunas veces "ser afirmativo" se confunde con "ser agresivo". La comunicación agresiva involucra frecuentemente humillar, culpar o criticar a otras personas o utilizar palabras injuriosas (por ejemplo: poner apodos), y generalmente corta la comunicación en lugar de mantenerla abierta.

La comunicación es un área compleja del aprendizaje en la que muchos de nosotros tenemos problemas. Los adolescentes aprenden estilos de comunicación y hábitos de sus familias y de otros adultos importantes. Tenga en cuenta que los estilos de comunicación presentados en este capítulo pueden ser nuevos y diferentes de los que utilizan los adultos que los jóvenes admiran e imitan. Sin embargo, los alentamos a aprender nuevas formas de comunicación y a proporcionar oportunidades para practicar estas nuevas técnicas. Podemos ayudarlos a comprender qué tan especial puede ser la buena comunicación; nuestras relaciones más importantes: con un padre, un empleado, un novio o un esposo. También podemos reconocer que la buena comunicación es una calle de dos vías, y algunas veces una persona fracasa mientras que otra hace todo lo posible para lograrla.

La habilidad para la buena comunicación puede ser difícil de adquirir, y hay lugar para errores. Los adolescentes no manejarán la buena comunicación de la noche a la mañana, y no queremos que experimenten fracasos cuando tratan de aprender.

### ★ Conceptos claves en este capítulo

- Las habilidades para la buena comunicación capacitarán a un individuo para sentirse mejor consigo mismo, y llevarse mejor con otros.
- Las habilidades para la buena comunicación son igualmente importantes en las relaciones personales y en el trabajo.
- Las habilidades para la buena comunicación incluyen: escuchar "declaraciones - Yo -", expresar sus sentimientos, concientizarse de los mensajes que se comunican sin palabras, y responder a otros sin agresividad.

### ★ Sugerencias para el facilitador

- Recuerde que el aprendizaje de las habilidades para la comunicación es nuevo para muchos adolescentes; sea paciente y aliéntelos.
- Sea consciente de que los jóvenes de nuestra cultura están acostumbrados a disimular o esconder sus verdaderos sentimientos en lugar de expresarlos; pueden solicitar ayuda con actividades que enfoquen la expresión de las emociones.
- Al mismo tiempo, sea consciente de que las jóvenes están acostumbradas a ser sumisas, inseguras y tal vez necesitarán más ayuda en esta área para ser afirmativas.



**Objetivo:** Introducir el concepto de comunicación y ayudar a los adolescentes a entender la importancia de comunicarse claramente.



**Materiales:** Pan, crema de cacahuete (o maní) o mantequilla, mermelada o jalea, mesa, cuchillo, papel y lápices.



**Tiempo:** De 40 a 60 minutos.



**Procedimiento:**

1. Introduzca esta actividad diciendo al grupo que parte de la buena comunicación es ser capaz de comunicarse claramente para que pueda ser entendido. Esto es particularmente importante en situaciones que involucran información: dar instrucciones, realizar una tarea o adquirir una nueva habilidad. Sin embargo, puesto que la comunicación es una parte de la rutina diaria, con frecuencia la damos por hecho. Se nos dificulta comunicarnos en forma que la gente entienda fácilmente. Este ejercicio toma una actividad simple y común y demuestra lo difícil que puede ser comunicarse claramente.
2. Después de esta introducción, pida a cada persona que tome una hoja de papel y escriba sus propias instrucciones de "cómo hacer un pan o emparedado con jalea y mantequilla o jalea y crema de cacahuete".
3. Ponga las instrucciones dobladas a un lado.
4. Solicite dos voluntarios.
5. Haga que un voluntario elija un grupo de instrucciones escritas.
6. Lea lo siguiente al segundo voluntario: "Imagina que nunca antes has hecho un emparedado o pan con jalea y mantequilla o crema de cacahuete. Sólo puedes hacer lo que las instrucciones dicen que hagas. Por ejemplo, si las instrucciones dicen 'Unta la mantequilla en el pan', y olvidaron la parte de tomar el cuchillo, ¿qué harías? ¿Puedes sacar la jalea del frasco si las instrucciones no incluyen 'Abra y quite la tapa del frasco'?"
7. Si su voluntario encuentra instrucciones que no son claras, haga que elija un nuevo grupo de instrucciones. Solicite a una persona que lea las instrucciones y a otra que trate de seguirlas.
8. Mantenga la acción hasta que lea tantas instrucciones como el tiempo se lo permita buscando las que comuniquen claramente cómo hacer un pan con mantequilla y jalea o jalea y crema de cacahuete.

9. Si ninguna de las instrucciones es clara, haga que el grupo practique la elaboración de unas instrucciones concisas y claras.
10. Comenten los Puntos de Discusión.



### **Puntos de discusión**

1. Obviamente, la mayoría de las personas ya tiene una idea de cómo hacer un pan con mantequilla y jalea y no necesita instrucciones exactas para hacerlo. Pero, si alguien por hacer algo completamente diferente y complejo (cómo pilotear un avión u operar una computadora), ¿podrías suponer que ya tienen el conocimiento suficiente? ¿Cómo explicarías la tarea a ellos?
2. ¿Qué puede suceder si no comunicamos claramente lo que queremos?
3. ¿Qué tan importante es la clara comunicación en una familia?, ¿en el trabajo?, ¿con tu pareja?



### **Actividades opcionales**

1. Escoja su propia comida y siga las mismas instrucciones.
2. Utilice la actividad para presentar una merienda. En vez de hacerlo por todo el grupo, deje que los jóvenes hagan la actividad en subgrupos, para que todos reciban comida cuando terminen.





**Objetivo:** Enseñar a los adolescentes a expresar los pensamientos y sentimientos a través del uso de frases que permitan una buena comunicación.



**Materiales:** Copia de la Hoja de trabajo de la actividad "Elige cuidadosamente tus palabras" para cada participante, y lápices.



**Tiempo:** De 30 a 40 minutos.



**Procedimiento:**

1. Explique a los adolescentes que comunicar nuestros verdaderos sentimientos puede ser difícil cuando se involucran emociones sensitivas como el miedo, el enojo o los celos. Una de las mejores formas para comunicarse claramente, es utilizar frases que empiecen con el pronombre "Yo". Por ejemplo, en lugar de decir en un tono acusatorio "¿Por qué siempre tienes que llegar tarde?", una persona podría decir: "No me gusta tener que esperarte tan frecuentemente", lo cual expresa exactamente un sentimiento sin ofender a alguien. Esto se conoce como "comunicación positiva", cuando una persona es capaz de expresar sus pensamientos honesta y claramente, sin ofender o amenazar a otros.
2. Después de esta breve introducción, distribuya la hoja de trabajo "Elige cuidadosamente tus palabras" al grupo.
3. Explique a los adolescentes que al iniciar una oración con "Yo" como en "Yo deseo" o "Me gustaría" se evita la posibilidad de culpar o de hacer daño a alguien, y estará mejor capacitado acerca de la manera de expresar sus sentimientos más directamente.
4. Asegúrese de que entiendan perfectamente lo que son las oraciones con "Yo", como "YO pienso" o "YO me siento". Utilice el ejemplo y haga su propio ejemplo para ayudarlos.
5. Ahora, pida al grupo que elabore ese tipo de oraciones (o declaraciones personales) en lugar de las que aparecen en la hoja de trabajo.
6. Concédales de 15 a 20 minutos para la terminación de las hojas de trabajo.
7. Cuando terminen, pida a voluntarios que lean sus respuestas.
8. Comenten los Puntos de Discusión.



### **Puntos de discusión**

1. ¿En qué forma son diferentes las oraciones con "Yo" de las originales?
2. ¿Cómo harían sentir al receptor los dos tipos de oraciones?
3. ¿Puedes pensar en alguna ocasión donde el usar "oraciones Yo" hubieran mejorado la comunicación en una situación reciente?



### **Actividades opcionales**

1. Escriba las oraciones de la Hoja de Trabajo en fichas y haga que los jóvenes actúen los roles o posibles respuestas.
2. Como tarea, pida a los jóvenes que se fijen en la comunicación de su familia o su pareja, y que traten de poner la comunicación positiva en práctica. Pídales que presenten sus ejemplos al grupo.



## HOJA DE TRABAJO

### Elige cuidadosamente tus palabras

1. Nunca me llamas (o visitas)

Me gustaría que me llames (o visitaras) más seguido

2. Siempre llegas tarde.

---

3. Esa es una idea mala o estúpida.

---

4. Nadie en este lugar aprecia mi trabajo.

---

5. Siempre me ignoras cuando salimos.

---

6. ¡No me grites!

---

7. No deberías hacer eso.

---

8. Realmente no importa, pero quiero hablar contigo.


---


9. Probablemente no tengas tiempo, pero necesito que me ayudes con la tarea.


---

10. Yo sé que vas a volver con tu novia/o anterior.

---

 **Objetivo:** Recalcar la importancia de la comunicación no verbal e integrarla como parte fundamental de la comunicación.

 **Materiales:** Tarjetas de 7 x 12 cms. y un sombrero o un recipiente para guardar las tarjetas.

 **Tiempo:** De 40 a 50 minutos.

 **Procedimiento:**

1. Introduzca esta actividad diciendo al grupo que la mayor parte de nuestra comunicación es no verbal o sea, sin palabras (por ejemplo, ademanes, expresiones faciales, posturas). Con frecuencia comunicamos nuestros sentimientos indirectamente, por ejemplo, frunciendo el seño u otra forma no verbal de expresar nuestro enojo. Este ejercicio está diseñado para mostrar hasta dónde nos comunicamos por acción y por expresión.

2. Conduzca la actividad tomando varias tarjetas y poniendo una de las siguientes palabras en cada una:

Enojado (o furioso)	De mal humor	Rechazado	Contento/Alegre
Tímido	Asustado	Atractivo (o seductor)	
Nervioso	Cansado	Egoísta	Triste

3. Doble las hojas de papel y colóquelas en un recipiente.

4. Pida a un voluntario que saque una de las tarjetas y sin hablar comunique el sentimiento o la emoción al resto del grupo. Los miembros pueden participar interpretando con palabras hasta que alguien haya acertado la respuesta correcta.

5. Comenten los Puntos de Discusión.

 **Puntos de discusión**

1. ¿Cuáles otros gestos o expresiones usamos comúnmente?

2. ¿Por qué crees que la gente se comunica sin palabras en lugar de expresarse verbalmente?

3. ¿Es tan importante o no la comunicación no-verbal como la verbal?

4. ¿Generalmente, es la comunicación no verbal congruente con la comunicación verbal?  
¿Sí o no? ¿Por qué?
5. ¿Qué puede suceder en la comunicación cuando no coincide el aspecto verbal con el no verbal?



#### **Actividades opcionales**

1. Divida los jóvenes en grupos y pida que el grupo actúe junto, haciendo una actividad juntos, sin hablar y comunicando una de las emociones arriba. Por ejemplo, el grupo puede estar esperando el bus, cocinando, haciendo compras, asistiendo a una fiesta, mirando una película, trabajando en una oficina, etc. Los que no participan tienen que adivinar la emoción.



**Objetivo:** Demostrar a los adolescentes la importancia de saber "escuchar bien".



**Materiales:** Catorce tarjetas de 7 x 12 cms. y un sombrero o un recipiente.



**Tiempo:** De 40 a 60 minutos.



**Procedimiento:**

1. Antes de empezar la actividad, escriba cada una de las respuestas presentadas a continuación en las tarjetas y dóblelas para que las depositen en el sombrero o recipiente. Usted puede agregar algunas otras respuestas.
2. Empiece la actividad diciendo al grupo que la comunicación es una calle de dos vías. La persona que habla (emisor) debe tratar de ser tan clara como sea posible con el mensaje que envíe y un oyente (receptor) debe mostrar que está poniendo atención y responderá en una forma apropiada y sensitiva.
3. Explíqueles que todos hemos experimentado lo que se siente al hablar con una persona que parece no estar poniendo atención. Explique que esta actividad los ayudará a recordar esa experiencia y recuerde al grupo cómo se siente uno durante la conversación con un pobre oyente.
4. Pida un voluntario para que sea el "emisor", y cualquier estudiante del grupo puede hacer el papel de "receptor".
5. Diga al emisor que cuente una historia, ya sea la que se da a continuación o una inventada. Luego haga que cada "receptor" saque una de las respuestas posibles.
6. Cada vez el receptor escuchará al emisor y responderá en la forma que lo indique la tarjeta. Después de que cada receptor responda, pida al emisor que diga al grupo cómo se sintió con cada respuesta. Para ayudar a los adolescentes a comprender la mejor manera de conducir esta actividad, utilice la siguiente historia y suponga las respuestas de ellos.

**Ejemplo:**

**Emisor:** "Mi novio (o novia) dice que tenemos que dejar de salir tan seguido. Necesita estudiar más. Cree que obtendrá una beca escolar si mantiene sus calificaciones este año, pero yo quiero estar con él (ella) todo el tiempo. El (ella) dice que podemos estudiar juntos..."

**Receptor:** "Creo que deberías empezar a salir con otros muchachos (o muchachas). (da consejos sin que te los pidan).

**Reacción del Emisor:** "No importa, no puedes entenderlo". (Luego, cambia el tema). El receptor debe responder rápidamente cada vez, en forma tal que el emisor no profundice demasiado en la historia. Conceda un par de minutos para que cada oyente piense en una respuesta apropiada. Dependiendo del tamaño del grupo, puede pedir dos voluntarios para cada respuesta.

7. Después de haber hecho varios de estos ejercicios historia/respuesta, comenten los Puntos de Discusión.

### **Respuestas**

Da consejos sin que te los pidan.

Interrumpe y evita que el emisor termine de hablar.

Trata de contar una historia mejor que la del emisor.

Formula preguntas para aclarar lo que dice el emisor.

Calla al emisor.

Felicita al emisor.

Cambia el tema.

Entiende cómo se siente el emisor.

No respondas.

Ríe cuando el emisor está serio.

Habla con alguien más mientras el emisor tiene la palabra.

Observa el salón mientras el emisor habla.

Siéntete molesto y ofendido por lo que dice el emisor.



### **Puntos de discusión**

1. ¿Qué cosas hicieron los oyentes que hicieron sentir bien a los expositores?
2. ¿Sentiste que los oyentes estaban escuchando?
3. ¿Cómo te sientes cuando alguien no escucha lo que estás diciendo?
4. ¿Cuáles respuestas habrían sido mejores?
5. ¿Has escuchado a alguien responder de esta forma?
6. ¿Alguna vez has usado respuestas como éstas?
7. ¿Cómo te gustaría que los demás te escucharan?
8. ¿Cómo puedes comunicar a alguien que estás escuchando?



**Objetivo:** Demostrar a los adolescentes la importancia de responder firmemente, particularmente en situaciones difíciles.



**Materiales:** Copia de la Hoja de trabajo Firmeza para cada participante; lápices.



**Tiempo:** De 30 a 45 minutos.



**Procedimiento:**

1. Antes de iniciar esta actividad, asegúrese que el grupo entiende la diferencia entre ser firme y ser agresivo. Muchos adolescentes pueden confundir entre estos dos conceptos y consecuentemente pueden pensar que ser firme no es deseable.
2. Explique que ser firme significa mantenernos en lo que queremos o creemos como parte importante de la buena comunicación. Los adolescentes con frecuencia se ven tentados a caer en los deseos de otros, ya sea por presión de los compañeros o mensajes idealizados de los medios de comunicación. Aún así, si decimos lo que queremos o sentimos y explicamos por qué hemos elegido cierta decisión o acción, entonces podemos hacer lo que realmente queremos sin hacer daño a otra persona. Por el contrario, la comunicación agresiva con frecuencia involucra humillar, culpar, o criticar a otros. La agresión por lo general corta la comunicación en lugar de alentarla.
3. Distribuya las Hojas de trabajo.
4. Pida a un voluntario que lea la historia al grupo. Divida al grupo en subgrupos más pequeños.
5. Conceda de 5 a 10 minutos para que seleccionen una respuesta y haga que discutan esas respuestas y por qué las eligieron. Luego haga que todo el grupo lea y discuta la explicación de las siguientes respuestas.
6. Comenten los puntos de discusión.
  1. **Pasivo:** Tus amigos parecen estar muy contentos porque están comiendo papas fritas, pero probablemente se sienten incómodos. Mientras tanto tú estás disgustado contigo mismo. Tus amigos te dijeron lo que querían, pero tú no les dijiste una palabra acerca de lo que querías. Probablemente te imaginaste que de cualquier manera no te importaría, así que terminaste dando excusas por tus sentimientos. Las personas que responden pasivamente tienden a hacer el papel de víctimas, haciendo sentir a los demás culpables y frustrados.



2. **Directamente agresivo:** Tus amigos creen que te excediste. Quizás ellos fueron desconsiderados, pero no creen que merecían ser atacados. Debido a que se sienten resentidos y enojados pueden contratacar e incrementar las tensiones. Puedes ganar pequeñas batallas, como la situación de las papas fritas, pero perderías amigos en el proceso. Las personas que responden agresivamente olvidan el respeto a los derechos y sentimientos de otros, y pueden usar la agresión para ocultar su inseguridad emocional.
3. **Indirectamente agresivo:** Pretendes que todo está listo, luego tratas a tus amigos con hostilidad. Debido a que no expresaste tus sentimientos, tus amigos deben suponer lo que hicieron para merecer ese trato. "El ataque de la víbora" es una forma indirectamente agresiva de expresar el enojo, y es una táctica que generalmente deja en otros sentimientos nerviosos, culpables o frustrados.
4. **Firme:** Supiste lo que querías y lo expresaste de una manera directa, pero estabas pendiente de los sentimientos de tus amigos. Como resultado te sientes bien contigo mismo. Tus amigos conocen tu posición real. Saben que los has tratado honesta y justamente. Las personas que responden firmemente saben cómo expresar los sentimientos negativos y positivos y tratan de llegar a una solución que deje satisfechos a todos.



#### **Puntos de discusión**

1. ¿Qué es para ti ser firme?
2. ¿Cuál es la diferencia entre una respuesta agresiva y una firme? Da ejemplos.
3. ¿Puedes mencionar situaciones en tu vida donde ser firme puede ser efectivo?
4. ¿Es difícil ser firme, particularmente con tus amigos y familia? ¿Por qué sí o por qué no?



## HOJA DE TRABAJO

### Cómo ser firme sin ofender a los demás

Sofía estaba muy contenta de que hoy se hubieran terminado las clases. Había tenido dos exámenes esta mañana y ahora sólo pensaba en la reunión con sus amigos en la cafetería más cercana. Traía dinero sólo para una orden de papas fritas y algo más. Compró su comida y se fue a sentar con sus amigos. Cuando iba a empezar a comer sus papas, llegó Luis Carlos y tomó una.

"Mmmm, ¡qué ricas!", dijo. ¿Puedo tomar otra? Antes de que pudiera responder, su amiga Angela dijo: "¿Yo también puedo tomar una? Tengo hambre", y tomó una antes de que Sofía pudiera responder...

Si tú fueras Sofía, ¿qué harías? Escribe sí o no junto a la respuesta que probablemente darías en esta situación.

Sí      No

\_\_\_\_\_

1. Disculpate con tus amigos por no poder compartir tus papas y dejar que se las coman, mientras piensas "Fue mi culpa por compartirlas. Tendré que esperar hasta más tarde para comer".

\_\_\_\_\_

2. Tomar las papas y decir que has tenido una mañana muy cansada y piensas comerte las papas tú sola.

\_\_\_\_\_

- 3 Silenciosamente pasar las papas a tus amigos, y luego ignorarlos para que entiendan que estás enojada.

\_\_\_\_\_

4. Explicar a tus amigos que toda la mañana has estado pensando en comerte esas papas fritas y que estarías contenta de compartirlas con ellos si te dejan suficientes.



**Objetivo:** Ayudar a los adolescentes a descubrir qué tan firmes son.



**Materiales:** Copia de la Hoja de trabajo "Prueba tu firmeza" para cada participante y lápices.



**Tiempo:** De 45 a 60 minutos.



**Procedimiento:**

1. Inicie diciendo al grupo que esta actividad está diseñada para ayudarlos a descubrir qué tan firmes son.
2. Recuerde al grupo que ser firmes significa mantenernos en lo que creemos o queremos y es una parte importante de la buena comunicación. Nos ayuda a sentirnos bien con nosotros mismos, y nos facilita la convivencia con nuestros amigos y familia.
3. Distribuya la hoja de trabajo de la actividad.
4. Diga al grupo que marque la frecuencia con que realizan las acciones.
5. Conceda 10 minutos para que llenen la hoja de trabajo.
6. Cuando terminen, pídale que cuenten el número de veces que marcaron "casi siempre"; esto representa un porcentaje de respuestas.
7. Pídale que comparen su porcentaje con el siguiente:

0-3	No muy firme
4-7	Está bien
8-10	Muy bien. Sigue así.
8. Comenten los puntos de discusión.



## **Puntos de discusión**

1. ¿Cómo hacemos sentir a la gente cuando hablamos firmemente, por ejemplo, en las formas descritas en la hoja de trabajo?
2. ¿Por qué algunas veces es difícil ser firme?
3. ¿Cómo puede ayudar en una relación el ser firme?
4. ¿Cuál de las cosas de la lista sería más difícil de hacer?
5. ¿A quién conoces que sea firme?
6. ¿Cuál es la diferencia entre ser firme y ser agresivo?



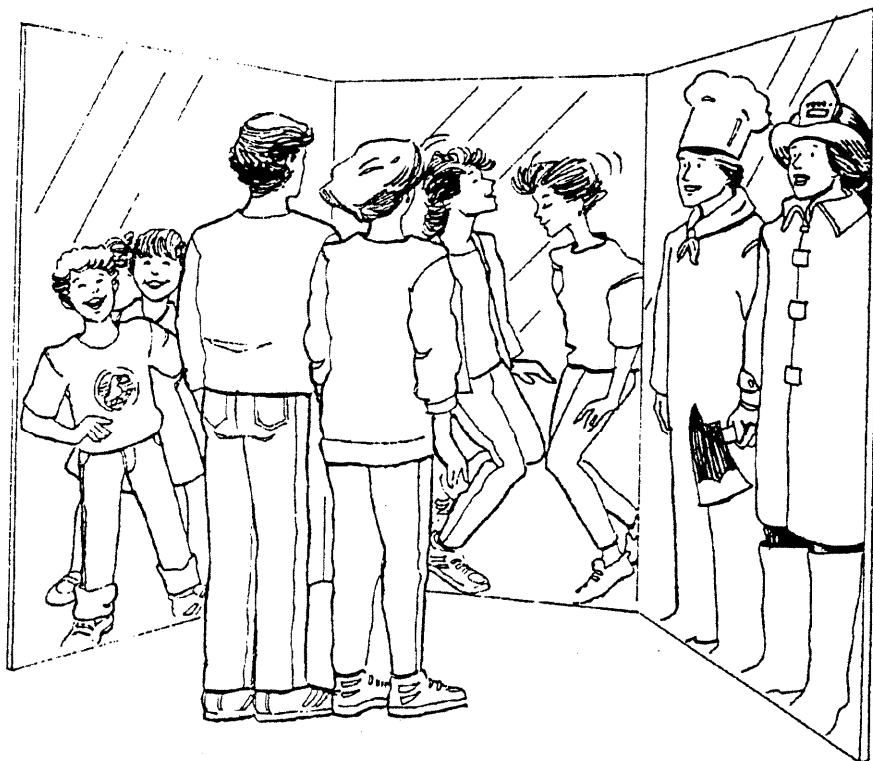
### Actividades opcionales:

1. Permita que los miembros de su grupo elijan tres o cuatro preguntas de las de arriba y posteriormente que "entrevisten" a los miembros de sus familias. Los adolescentes pueden preguntar a sus padres u otros parientes lo que piensan realmente acerca de estos puntos, y cuáles mensajes obtuvieron de su familia (ejemplo: abuelos, tíos, padres). En su próxima reunión, recuerde preguntar al grupo lo que averiguaron en este ejercicio.  
**Puntos de discusión:** ¿Están los adolescentes de acuerdo con los valores de su familia?  
¿Cuáles de los valores son los mismos de los adultos, y cuáles son distintos?
2. Pida a los miembros del grupo que hagan la actividad de nuevo pero con la pregunta: "¿Qué vas a decir a tu propio hijo acerca de .....?"  
**Puntos de discusión:** ¿Hay una diferencia en lo que tú vas a decir a tus hijos y lo que te dice tu familia?
3. Pida a los miembros del grupo que hagan la actividad de nuevo pero con la pregunta: "¿Qué te dice tu cultura acerca de .....?"  
**Puntos de discusión:** ¿Cuánta importancia tiene la cultura en definir nuestros valores?  
¿De dónde provienen los valores culturales?
4. Pida a los miembros del grupo que hagan la actividad de nuevo pero con la pregunta: "¿Qué te dicen tus compañeros acerca de .....?"  
**Puntos de discusión:** ¿Cuánta importancia tienen los compañeros en influir o definir nuestros valores?

## HOJA DE TRABAJO

### Prueba tu firmeza

Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	
—	—	—	Puedo expresar mis sentimientos honestamente.
—	—	—	Puedo decir "no" sin disculparme o sentirme culpable.
—	—	—	Trato de encontrar la causa de mi enojo.
—	—	—	Espero tener todos los hechos antes de tomar decisiones.
—	—	—	Me responsabilizo de mis propios sentimientos sin culpar a otros.
—	—	—	Expreso los sentimientos malos así como los buenos.
—	—	—	Digo cómo me siento, sin causar daño a alguien más.
—	—	—	Si no estoy de acuerdo con alguien no maltrato ni física ni verbalmente.
—	—	—	Ofrezco soluciones a los problemas en lugar de quejarme.
—	—	—	Respeto los derechos de los demás mientras me mantengo firme.



# 2

Capítulo:  
"Yo"

*¿Quién soy y qué puedo hacer?*

## Objetivos del Capítulo

- Concientizarme sobre mis cualidades positivas y las cualidades positivas de mi cultura.
- Identificar cosas de mí mismo que pueda cambiar.
- Identificar mis habilidades y virtudes para el trabajo.

## Actividades Contenidas en el Capítulo

- 2.1 Mi bandera personal
- 2.2 El juego de la autoestima
- 2.3 Mi presente y mi futuro
- 2.4 Una entrevista acerca de mi persona
- 2.5 Imagen del cuerpo
- 2.6 Identificación de habilidades para el trabajo

Para la mayoría de los jóvenes, los años de la adolescencia son un tiempo para independizarse, para "aflojar" los lazos familiares, y establecerse entre los compañeros. La adolescencia también es un período de transición, cuando ocurren cambios físicos en el cuerpo del joven hacia la madurez. Con todos estos cambios (sociales, emocionales y físicos) los jóvenes empiezan a preguntarse a sí mismos: ¿Quién soy? Además, pasan a través de un proceso en el que se ven a sí mismos diferentes de otros y, al mismo tiempo, pueden asustarse de ser tan diferentes, temiendo que sus amigos los rechacen. Aún así los adolescentes quieren ser reconocidos como únicos e individuales, respetados y "juiciosos". La autoestima, o la forma en que una persona se siente hacia sí misma, está estrechamente relacionada en la familia con el medio ambiente, incluyendo antecedentes económicos y sociales. Cuando los niños sienten que les ponen atención, que los toman seriamente, y que se preocupan por ellos, su autoestima es alta. Con amor y apoyo, cualquier persona puede sentirse valorada y especial.

Sin embargo, si los jóvenes crecen en un ambiente donde los adultos importantes (padres, maestros y otros) los critican continuamente, los corrigen o restringen, pueden perder fe en sí mismos. Pueden empezar a dudar de su propia capacidad, creer que nunca tendrán éxito en algo, y sentir que hay oportunidades limitadas para su futuro. Cuando los jóvenes sienten que no son importantes o que a nadie importa lo que hacen, pueden experimentar dificultades al tomar decisiones o planear sus vidas. Los jóvenes a quienes siempre les dicen que son malcriados empiezan a creerlo, y no tienen razón o incentivo para modificar su conducta o mejorar sus vidas. Esos jóvenes piensan: "No importa lo que hago, me dicen que soy malcriado, entonces seré malcriado".

Por ejemplo, un adolescente que se siente un fracaso en la escuela y cree que su familia no lo ama, será más vulnerable a involucrarse en una relación sexual presionado por sus compañeros. Una joven con antecedentes similares y con muy baja autoestima puede embarazarse intencionalmente, creyendo que su única oportunidad para tener éxito y reconocimiento es la maternidad. Ella puede creer que el tener un hijo hará que otras personas la respeten y la traten como un adulto y puede creer que el tener un hijo le proporcionará el amor de que ha carecido durante su vida.

Si los jóvenes tienen muy baja autoestima, y no tienen esperanzas para el futuro, es más probable que se involucren en actividades riesgosas, tal como abusar de drogas o alcohol. También, es menos probable que planeen para el futuro y que pospongan sus deseos de hoy por una esperanza más grande para entonces.

La forma en que los jóvenes se sienten con respecto a sí mismos tiene mucho que ver con la forma en que ellos se expresan a través de actividades y trabajo. Su disponibilidad para buscar trabajo, su actitud hacia éste, sus relaciones con el jefe y con los demás empleados, están influenciados por la forma en que se ven a sí mismos y la forma en que creen que otros los ven. El trabajo puede contribuir en gran parte a la autoestima, y algunos estudios citan el trabajo como la fuente más importante de identidad personal para los adultos. Desempeñando un trabajo, la gente siente que está contribuyendo a la sociedad, especialmente en una sociedad como la nuestra, donde el trabajo tiene un gran significado.



Para otros jóvenes, la educación o la permanencia en el colegio definirá en gran parte su autoestima. En algunas familias de Latinoamérica, sin embargo, la falta de recursos contribuirá a que la familia desanime al joven a seguir estudiando. En algunos casos, la falta de vínculos familiares fuertes hace que el adolescente no tenga quién le refuerce el valor de tener una educación. Para afirmar la autoestima de estos jóvenes debe haber incentivos y refuerzos por parte de maestros, amigos, la comunidad y la familia, cuando sea posible, sobre el hecho de que la educación también es una importante contribución del joven a su familia y a la sociedad.

Conocerse a sí mismo y sentirse bien con respecto a sí mismo es una parte muy importante de quién se es y cómo se comporta. Este capítulo está diseñado para guiar a los jóvenes en su autodescubrimiento. Los ejercicios han sido diseñados para que puedan ayudar a los individuos de su grupo a conocerse mejor, averiguar qué es lo que les gusta más de sí mismos, y quizás identificar algunas cosas que les gustaría cambiar. El énfasis se encuentra en proporcionar oportunidades para que los adolescentes descubran sus cualidades positivas, atributos físicos, y habilidades especiales que no les han sido reconocidos. Usted, como líder de grupo, puede ayudar a los jóvenes a descubrir su identidad. Su misión será más difícil con aquellos que viven en un ambiente no muy alentador. Su crecimiento hacia la autoestima positiva será más lento, pero la recompensa, para ambos, será maravillosa.

### ★ La importancia de la cultura y la realidad social

Las actividades de este capítulo han sido diseñadas para ayudar a los jóvenes a encontrar su identidad personal, pero muchas de las actividades también se pueden usar para ayudar a los jóvenes a reflexionar sobre quiénes son dentro del contexto familiar y cultural. Latinoamérica tiene una rica tradición cultural, influenciada por los grupos indígenas, así como por raíces africanas, caribeñas, españolas y de otros países europeos. En los últimos años se ha manifestado una creciente preocupación de que los medios de comunicación masiva y la influencia extranjera, particularmente aquella proveniente de Norteamérica, están socavando la cultura local. En algunas partes de Latinoamérica se ha discriminado contra las culturas indígenas y se les ha reprimido, instándolas a que abandonen sus costumbres y tradiciones a cambio de "formas modernas de vida". Es importante que, a medida que ayudemos a los jóvenes a reflexionar sobre su identidad, los alentemos a que estudien su cultura autóctona y a sentirse orgullosos de ella.

Si usted desea explorar y enfocar estos temas, use las actividades opcionales que tratan sobre la cultura. Además de tratar ese tema, muchas de las actividades de este capítulo se pueden usar para ayudar a los jóvenes a meditar sobre las condiciones de vida de su país o comunidad, y a reflexionar sobre su propia identidad y su papel bajo estas condiciones. Antes de iniciar este capítulo, piense en las realidades sociales a las que se enfrentan los jóvenes en su comunidad, estudie las actividades y use su imaginación para adaptar o alterar las actividades y los puntos de discusión, de tal forma que ayuden a los jóvenes a valorar en forma realista quiénes son.

### ★ Conceptos claves en este capítulo

- La forma en que nos sentimos influye en lo que hacemos con nuestras vidas.
- La forma en que nos sentimos influye en la forma en que nos ven los demás.
- Cuando nos sentimos bien con nosotros mismos, podemos actuar mejor y lograr más.
- Cada uno de nosotros tiene cualidades únicas y habilidades especiales.

### ★ Sugerencias para el facilitador

- Sea sensible a las diferencias culturales y étnicas; recuerde que la autoestima de una persona está ligada a las tradiciones familiares, al idioma, las costumbres sociales (por ejemplo el vestido, el peinado) y otros aspectos de su ambiente cultural.
- Recompense a los adolescentes cuando tenga la oportunidad, elógielos, reconózcales, deles un privilegio especial, incremente su responsabilidad, o algo que les haga saber que usted los valora y se preocupa por ellos.



**Objetivo:** Ayudar a los adolescentes a considerar sus habilidades y debilidades.



**Materiales:** Hoja de trabajo "Mi bandera personal", marcadores para cada miembro del grupo, pizarrón, papel periódico.



**Tiempo:** De 20 a 35 minutos.



**Procedimiento:**

1. Dé a cada adolescente una copia de la Hoja de trabajo.
2. Elija seis de las preguntas a continuación.
3. Introduzca la actividad y lea las seis preguntas en voz alta y escríbalas en papel periódico o en el pizarrón. Explíqueles que una bandera usualmente representa un país, y que la bandera explica algo sobre el país y su historia. Dígales que van a hacer su propia bandera personal.
4. Pida a los adolescentes que respondan a cada pregunta trazando un dibujo, diseño o símbolo en el área apropiada. (Por ejemplo, en el espacio No. 1, que pregunta acerca de los logros personales, un adolescente que es bueno en música, puede dibujar un instrumento musical. Explíquele que no se refiere a sus habilidades artísticas, sino que le gustaría que utilizara su imaginación y creatividad. Los que no quieren dibujar pueden poner una frase o algunas palabras).
5. Deles 15 ó 20 minutos para diseñar sus banderas.
6. Después de que los miembros del grupo hayan terminado sus dibujos y escrito sus nombres en la bandera, pídale que formen pequeños grupos para que compartan sus dibujos; luego reúna el grupo grande para discusión.
7. Comenten los puntos de discusión.

**Preguntas para la bandera:** (El líder elige seis para este ejercicio).

1. ¿Cuál piensas que ha sido tu máximo logro de tu vida hasta ahora?
2. ¿Qué es lo que más te gusta de tu familia?
3. ¿Qué es lo que más valoras en la vida?
4. Menciona tres cosas o actividades en las que eres bueno.
5. ¿Qué te gustaría mejorar en ti mismo?
6. Si fueras un animal, ¿cuál serías?

7. Si mueres hoy, ¿por qué te gustaría ser recordado?
8. ¿Qué es lo que más les gusta (calidad o logro) de ti a los miembros del otro sexo?
9. ¿Quién es la persona que más admiras?
10. ¿Qué es lo que más te gusta de tu cultura o país?
11. ¿Cuál es tu sueño o aspiración más alta?



### **Nota importante:**

Para algunos jóvenes, las preguntas sobre los sueños o sobre cómo les gustaría ser recordados les parecerán muy abstractas. En este caso, use preguntas que sean más concretas, tales como lo que más les gusta de su familia. Lo ideal es mezclar las preguntas abstractas con las concretas.



### **Puntos de discusión:**

1. ¿Cómo te sentiste al contar a otros tus habilidades y sueños? ¿Te fue difícil contar tu historia personal a otros?
2. ¿Habías pensado en esas cosas antes?
3. ¿Qué aprendiste de ti mismo?

(Incluya algunos Puntos de Discusión de las preguntas incluidas en la bandera).





### **Actividades opcionales:**

1. Ayude a los jóvenes a trabajar juntos para dibujar y diseñar una bandera para su escuela, su grupo cultural o étnico, su grupo de *Cómo planear mi vida*, o su comunidad, y exponga las banderas en un lugar público y prominente.
2. Como tarea, pida a los jóvenes que hagan una bandera para su familia.


 **HOJA DE TRABAJO**

Mi bandera personal

 **Objetivo:** Enseñar a los jóvenes qué es la autoestima y cuáles cosas la afectan.

 **Materiales:** Hojas de papel (todas del mismo tamaño) para cada miembro del grupo.

 **Tiempo:** De 20 a 30 minutos.

 **Nota importante:**

Cerciórese de tener por los menos la misma cantidad de frases para recuperar la autoestima que para "quitarla". Añada a las frases los detalles, o invente nuevas frases, que reflejen lo más fielmente posible las situaciones que ocurren a una persona joven en su comunidad.

 **Procedimiento:**

1. Pregunte al grupo si alguien sabe qué significa "autoestima". Si nadie sabe, explíqueles que la autoestima es la forma en que una persona se siente con respecto a sí misma, y que la autoestima está estrechamente relacionada con nuestra familia y nuestro medio ambiente. Explíqueles que cada día enfrentamos cosas o sucesos que afectan la forma en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos. Por ejemplo, si peleamos con nuestros padres, o si un amigo o amiga nos critica, puede hacerle daño a nuestra autoestima.
2. Entregue una hoja de papel a cada participante, explicándole que ésta representa su autoestima. Explíqueles que usted leerá una lista de sucesos que pueden pasar durante el día y que le hacen daño a nuestra autoestima.
3. Dígales que cada vez que usted lea una frase, ellos arrancarán un pedazo de la hoja, y que el tamaño de pedazo que quiten significa más o menos la proporción de su autoestima que este suceso quitaría. Deles un ejemplo después de leer la primera frase por quitar un pedazo de su hoja, diciéndoles: "Eso me afecta mucho", o "Eso no me afecta mucho".
4. Lea las frases de la siguiente lista que usted considere apropiadas, o haga sus propias frases.
5. Después de haber leído todas las frases que "quitan" la autoestima, explíqueles que ahora van a recuperar la autoestima. Dígales que reconstituirán su autoestima por pedazos, en la misma manera en que la quitaron.
6. Comenten los puntos de discusión.

**Quitar la autoestima** [Imagina que en la última semana te ha pasado lo siguiente:]

1. Una pelea con tu novio o novia que no ha terminado.
2. Tu jefe o tu maestro/a te criticó sobre tu trabajo.
3. Un grupo de amigos cercanos no te incluyó en un paseo.
4. Uno de tus padres te criticó y te llamó "malcriado/a".
5. Un amigo/a reveló un secreto que tú le dijiste en confianza.
6. Algún rumor que surgió sobre tu "reputación".
7. Tu novio/a te dejó por otro/a muchacho/a.
8. Un grupo de amigos se burló de ti por tu forma de peinado o la ropa que andas puesta.
9. Sacaste malas notas en un examen o fracasaste en tu trabajo.
10. Tu equipo favorito de fútbol perdió un juego importante.
11. Un muchacho/a que te cae bien rechazó tu invitación para salir contigo.

**Recuperar la autoestima** [En la última semana, imagina que te ha pasado lo siguiente:]

1. Algún compañero de trabajo o escuela te pidió tus consejos sobre un asunto delicado.
2. Un/a muchacho/a que te gusta te invitó a salir.
3. Tu padre o madre te dijo de repente que te quiere mucho.
4. Recibiste una carta o una llamada de un amigo/a antiguo/a.
5. Sacaste buenas notas en un examen o tuviste éxito en tu trabajo.
6. Un muchacho/a aceptó tu invitación a salir contigo.
7. Tu equipo favorito de fútbol ganó un juego importante.
8. Tus compañeros de clase te nombraron como líder de ésta.
9. Ganaste una beca para estudiar en tu colegio preferido.

10. Tu novio/a te mandó una carta de amor.

11. Todos tus amigos/as dijeron que les encantan tu ropa o tu peinado.



**Puntos de discusión:**

1. ¿Todos recuperaron su autoestima?
2. ¿Cuál fue el suceso que más quitó de tu autoestima? ¿Por qué?
3. ¿Cuál fue el suceso que menos dañó tu autoestima?
4. ¿Cuál fue el suceso más importante para recuperar la autoestima?
5. ¿Qué podemos hacer para defender nuestra autoestima cuando nos sentimos atacados?
6. ¿Qué podemos hacer para ayudar a nuestros amigos y familiares cuando su autoestima está baja?




Añada algunos puntos de discusión para algunas preguntas que incluye.




**Actividades opcionales:**

1. Pida a los jóvenes que hagan una lista sobre cómo responderían a los sucesos que quitaron su autoestima y como podrían controlar el "daño" que estos sucesos pueden causar.
2. Pida a los jóvenes que mantengan una lista, durante el transcurso de un día, sobre cosas o sucesos que mejoran su autoestima y que presenten sus listas en grupos pequeños.



-  **Objetivo:** Ayudar a los adolescentes a ser conscientes de sí mismos, de lo que les gusta y lo que les disgusta, de sus cualidades únicas y sus metas futuras.
-  **Materiales:** Hojas de papel y marcadores para cada miembro del grupo, tijeras, goma (pegante), revistas viejas, periódicos, catálogos, etc. para recortar.
-  **Tiempo:** De 40 a 50 minutos.

 **Nota importante:**

El concepto del futuro puede ser difícil de entender para los jóvenes, como también lo puede ser el tener una clara imagen de sí mismos. Muchos jóvenes tienden a verse en una forma irreal o a glorificar su futuro. Trate de ayudar a los participantes a desarrollar una imagen realista de sí mismos y de su futuro dentro de la realidad misma de su comunidad y su país. La meta es estimular a los jóvenes a que sueñen y a que piensen en el futuro, pero también a que se fijen metas alcanzables. Para darles un parámetro específico, usted puede sugerir que piensen en el futuro de aquí a cinco o diez años.

Otro aspecto crítico de esta actividad es la selección de periódicos, revistas y otros materiales que se usen para hacer los afiches. La mayoría de los periódicos y revistas de Latinoamérica presenta imágenes de jóvenes de clase media y alta, o bien del grupo étnico dominante. Para los jóvenes de grupos minoritarios o de familias de escasos recursos son pocas las imágenes positivas entre las que pueden escoger. Seleccione con cuidado revistas y otras publicaciones que presenten imágenes favorables y a la vez alcanzables, de una variedad de jóvenes, si le es posible.

Probablemente le será necesario planear de antemano esta actividad para poder reunir los materiales apropiados. Otra posibilidad sería la de solicitar que los jóvenes traigan materiales de casa, tales como fotografías o recuerdos que tengan y que pudieran incluir en su afiche o dibujo, e incluir el tema de "Dónde he estado" o "Esta es mi historia". Esto les permitirá ver la diferencia entre cinco años atrás y hoy, y ver más allá hacia los cambios que ellos querrían hacer en el transcurso de los próximos cinco años.



### Procedimiento:

1. Dé a cada adolescente un pedazo de papel y un marcador.
2. Pida a los adolescentes que doblen las hojas a la mitad y escriban en la parte superior de cada una "¡Este soy yo!" y "¡Este es mi futuro!", como se ilustra a continuación.

"¡Este soy yo!"	"¡Este es mi futuro!"
-----------------	-----------------------

3. Ahora díales que corten fotografías, palabras, dibujos (o que hagan sus propios dibujos) y frases de las revistas que simbolicen cosas de sí mismos y su futuro. Por el lado que dice "¡Este soy yo!", los ejemplos deben incluir rasgos físicos y partes del cuerpo, ropa, pasatiempos o logros, rasgos de personalidad, etc. Estos deberán estar pegados en forma de collage. Por el otro lado, que dice "¡Este es mi futuro!" se sugieren viajes, posesiones personales (por ejemplo: ropa o casas), niños, carreras, vocaciones, o cualquier otro aspecto de la vida futura. Estos pueden ser pegados en otro lado de la hoja.
4. Concédales 25 a 30 minutos para completar sus hojas.
5. Comenten los puntos de discusión.




### Puntos de discusión:


1. ¿Utilizó alguien símbolos negativos y positivos para el "YO"? ¿Todos positivos? ¿Todos negativos? ¿Por qué?
2. ¿Es difícil o fácil imaginarse cómo será el futuro?
3. ¿Cómo llegarás a tu futuro? ¿Será posible o no? ¿Cuáles serán los obstáculos?
4. ¿Puso alguien el mismo símbolo, o un símbolo semejante, en ambos lados para representar "Lo que soy hoy, y lo que seré en el futuro?"
5. ¿Qué papel juega la realidad social en el cumplimiento de nuestras metas?




## Actividades opcionales

1. Pida a los participantes que, durante el tiempo fuera de clase, produzcan un "Libro de mi vida". El libro consistiría en una historia personal desde el nacimiento hasta el presente, si es posible con fotografías, con una lista de la familia, los amigos, las escuelas a las que ha asistido, etc. Esos libros se podrían exhibir durante la clausura.
2. Organice a los jóvenes en grupos de trabajo para crear un afiche o mural llamado "Este es mi país (o comunidad, grupo étnico o escuela) , éste es nuestro futuro". Procure que el mural se exponga en un lugar visible.
3. Solicite que los participantes hagan una lista de los obstáculos que pudieran impedirles lograr sus deseos para el futuro, y que la escriban en la línea que divide las dos mitades del afiche o bien en una página separada. En grupo, discutan tres maneras de superar cada uno de los obstáculos.

 **Objetivo:** Dar a los adolescentes la oportunidad de aprender qué cualidades positivas ven los demás en ellos.

 **Materiales:** Hoja de trabajo "Entrevista acerca de mí persona".

 **Tiempo:** Dos o tres días para los participantes como individuos; 30 minutos para discusión de grupo.

 **Procedimiento:**

1. Introduzca esta actividad diciéndole al grupo que algunas veces otras personas reconocen nuestras cualidades mucho mejor que nosotros mismos.
2. Distribuya la Hoja de trabajo y pida a los adolescentes que escriban su nombre en el centro y luego completen el espacio que dice "Yo mismo", escribiendo en él tres cosas que les gusten de sí mismos.
3. Luego, díales que su tarea es elegir cuatro espacios de la forma y "entrevistar" a la persona descrita en cada espacio. Durante la entrevista, ellos van a formular la pregunta "¿Cuáles son las tres cosas que te gustan de mí?" y registre esas preguntas en el espacio apropiado.
4. Asegúrese de fijar una fecha y tiempo límite para la realización de la entrevista y asigne tiempo para discutir esta actividad en su próxima reunión, usando los siguientes puntos de discusión.
5. Comenten los Puntos de Discusión en la próxima reunión.

 **Puntos de Discusión:**





1. ¿Qué sientes al saber lo que a la gente le gusta de ti?
2. ¿Conociste o te diste cuenta de algunas cualidades que no sabías que tenías?
3. ¿Te molestaste si nadie mencionó una cualidad que tú considerabas importante? ¿Cómo puedes concientizar a la gente de esa cualidad?
4. ¿Más de una persona mencionó la misma cualidad positiva de tí?
5. ¿Les dices a las personas que te rodean lo que te gusta de ellas?

## HOJA DE TRABAJO

### Entrevista acerca de mi persona

En el espacio que dice "Yo mismo", menciona tres cosas que te gustan de ti mismo. Luego, entrevista a cuatro de las personas restantes y pídeles que te digan tres cosas que les gusten de ti como persona. Escribe sus respuestas en los espacios apropiadas.

Yo mismo	Un de tus padres o tutores	Un hermano o hermana
1. _____	1. _____	1. _____
2. _____	2. _____	2. _____
3. _____	3. _____	3. _____
Un adulto o adulta		Un maestro o maestra
1. _____	_____	1. _____
2. _____	(nombre)	2. _____
3. _____		3. _____
Una vecina o vecino	Un amigo	Una amiga
1. _____	1. _____	1. _____
2. _____	2. _____	2. _____
3. _____	3. _____	3. _____

-  **Objetivo:** Incrementar la conciencia de los adolescentes de su ser físico; ayudarlos a darse cuenta del papel que juegan los medios masivos de comunicación en influenciar nuestra imagen de nosotros mismos y como nuestra imagen afecta nuestra conducta; introducir un concepto de belleza más amplio.
-  **Materiales:** Revistas populares y periódicos para recortar, tijeras, cinta, papel o pizarrón y marcadores.
-  **Tiempo:** De 40 a 50 minutos.
-  **Nota importante:**

Como se mencionó en la introducción, los adolescentes a menudo están pendientes de sus cuerpos y de los cambios físicos que están experimentando y a menudo dudan si son atractivos o "normales". La imagen que los jóvenes tienen de sí mismos y sus ideas sobre la belleza y el atractivo físico, a menudo vienen de los medios de comunicación masiva, que frecuentemente representan imágenes irreales.

Una de las metas de esta actividad es la de presentar un concepto más amplio de belleza que incluya la mayor gama posible de grupos sociales, étnicos y físicos. Muchos jóvenes de áreas marginales, por ejemplo, se pueden sentir frustrados por no poder vestir como la gente joven que ven en la televisión. A los jóvenes indígenas se les hace sentir inferiores porque ellos no se ajustan al ideal físico de aquellos de ancestro europeo, o se les hace sentir que su vestido típico es "pasado de moda". El mayor reto que esta actividad presenta para el docente es el de seleccionar imágenes y material (como son revistas, periódicos y otros impresos) que presenten variadas imágenes de belleza, así como hombres y mujeres atractivos de variados orígenes.

Para algunos jóvenes de áreas rurales indígenas, el concepto de "imagen física" les será desconocido. En cambio, las cualidades que ellos buscan o que encuentran "atractivas" en el sexo opuesto tienden a relacionarse con los atributos de una buena pareja: trabajador, leal, saludable, etc. Es importante que usted use una definición de belleza lo suficientemente amplia para incluir dichos atributos.



### **Procedimiento:**

1. Empiece dividiendo el grupo en dos subgrupos del mismo sexo.
2. Dé a cada grupo un pedazo de papel y un marcador e instrucciones para enlistar las partes del cuerpo que a los miembros de su sexo no les gustan.
3. Dé cinco minutos de tiempo para que los grupos preparen sus listas de "Cosas que a las muchachas no les gustan de sus cuerpos" y "Cosas que a los muchachos no les gustan de sus cuerpos".
4. Luego dé a los grupos instrucciones adicionales para que busquen en las revistas ejemplos de personas del sexo opuesto que encuentran atractivos.
5. Pida que cada grupo elabore un collage de "Hombre Atractivo" o "Mujer Atractiva".
6. Exhiba las listas y los collages en frente del salón y reúna al grupo para discutirlos.
7. Comenten los Puntos de Discusión.



### **Puntos de discusión:**

1. ¿Están satisfechos los hombres y las mujeres con sus formas corporales? ¿Quiénes están más satisfechos?
2. ¿Cómo se forma en nosotros la idea de "cuerpo atractivo"?
3. ¿Son realistas las imágenes de belleza que recibimos de los medios masivos o son estereotipos?
4. ¿La forma en que nos sentimos con respecto a nuestros cuerpos está influenciada por lo que los miembros del otro sexo encuentran interesante o atractivo?
5. ¿Existen partes de nuestro cuerpo que podamos cambiar? (Encierre en un círculo las de ambas listas).
6. ¿Y las partes que no podemos cambiar? ¿Afectan nuestro cuerpo, nuestro humor, nuestra inteligencia, nuestra amabilidad o nuestra capacidad de amar y de ser amados?
7. ¿Existen cosas en nuestras vidas que están afectadas por nuestros cuerpos? Den ejemplos.



## Actividades opcionales

1. Solicite que los jóvenes hagan una lista de aquellas características que les gustaría encontrar en el compañero o compañera ideal. Ahora pregunte si éstas son las mismas características que ellos encuentran en un hombre o mujer "atractivos" y cómo decide la gente cuáles características son las más importantes en una relación.
2. Como tarea, pida a los jóvenes que elaboren una lista de seis individuos (tres del mismo sexo y tres del sexo opuesto) en su comunidad o vecindario a quienes ellos admiran por su belleza, atractivo y sensualidad. Luego pídale que hagan una lista de seis individuos (tres del mismo sexo y tres del sexo opuesto) de cualquier parte (por ejemplos los medios de comunicación) a quienes admiran por lo mismo. Discutan las selecciones: ¿Qué dicen estas selecciones de nuestro concepto de belleza y atractivo sexual en nuestra comunidad? ¿Cómo hemos desarrollado estos conceptos? Si alguien deseara cambiar un concepto de belleza, ¿cómo podría hacerlo?



## Identificación de habilidades para el trabajo Actividad 2.6



**Objetivo:** Capacitar a los adolescentes para reconocer algunas "habilidades para el trabajo" de las que tal vez no están conscientes.



**Materiales:** Tarjetas de 7 x 12 cms. para cada participante, papel o pizarrón, marcador y cinta.



**Tiempo:** De 30 a 40 minutos.



**Procedimiento:**

1. Introduzca la actividad pidiendo a los adolescentes que levanten la mano si tienen alguna habilidad para el trabajo, que pudieran anotar en una solicitud de empleo o decirle a un jefe.
2. Pídales información voluntaria acerca de sus habilidades de trabajo, y haga una lista en el papel o el pizarrón.
3. Ahora distribuya las tarjetas a cada adolescente y pídale que piensen en una cosa que hayan logrado el año pasado y de la que estén orgullosos, luego que la escriban en la tarjeta. Probablemente necesitará darles algunos ejemplos para que empiecen, por ejemplo, el obtener un premio, participar en una competencia, realizar una tarea voluntariamente como recolectar dinero para un viaje de estudio, o ayudar con un trabajo en casa.
4. Después de que cada adolescente haya tenido tiempo de recordar alguna actividad de la que está orgulloso, pídale que describan esta actividad a la persona que está a su lado.
5. Pídales a las parejas que mediante lluvia de ideas hagan una lista de habilidades que les fueron necesarias para completar con éxito la actividad de la cual se sienten orgullosos. Concédales alrededor de 15 minutos.
6. Cuando todo haya terminado, pida voluntarios que pasen a anotar sus logros y sus habilidades donde usted ha escrito "Habilidades para el Trabajo". Mantenga la lista en el salón y pida a los adolescentes que piensen en más actividades y habilidades para agregar.
7. Comenten los puntos de discusión.



### **Puntos de discusión:**

1. ¿La mayoría de los participantes creían tener habilidades para el trabajo antes de esta actividad? ¿Y después de la actividad?
2. ¿Fue difícil pensar en las habilidades apropiadas para cada logro? ¿Qué se siente al decir "Tengo estas habilidades"?
3. ¿Hay participantes quienes creen que pueden agregar habilidades para el trabajo a su lista?
4. ¿Qué influencia tienen los medios masivos de comunicación en el desarrollo de intereses y habilidades de niños y jóvenes?
5. ¿Qué podemos hacer para desarrollar las habilidades?



### **Actividades opcionales**

1. Discuta carreras que requieren algunas de las habilidades señaladas en las listas. Sugiera que varios jóvenes exploren carreras relacionadas con las habilidades identificadas.



# 3

*Capítulo:  
Valores personales y familiares:  
¿Qué es importante para mi?*

## **Objetivos del Capítulo**

- Conocer una definición de valores.
- Reconocer cuáles son mis valores personales y de dónde vienen.
- Comprender la forma en que mis valores personales afectan mi conducta.
- Aprender a comunicar mis valores a otros.

## **Actividades Contenidas en el Capítulo**

- 3.1 Mensajes de la familia
- 3.2 Ordenamiento de valores
- 3.3 Elección de valores
- 3.4 Valores y ocupaciones

Este capítulo reta a los jóvenes a realizar un autoestudio de sí mismos, de sus vidas y sus futuros trabajos, con el fin de ayudarlos a establecer un plan de acción para realizar sus sueños y ambiciones y para conocerse mejor. Sin embargo, para que los adolescentes sepan lo que quieren de la vida, deben saber lo que valoran.

Antes de iniciar esta exploración de valores, es importante hacer énfasis en que el propósito de *Cómo planear mi vida* no es fomentar una determinada escala de valores, sino permitir que los jóvenes estudien y reflexionen sobre sus propios valores.

Es importante que el líder de un curso de *CPMV* no transmita sus propios valores, sino que ayude a los jóvenes a conocer y determinar los valores de ellos. También es importante que el líder reflexione sobre sus propios valores antes de presentar estas actividades.

Nuestros valores son las cosas en las que nosotros creemos. Son las cosas de las que estamos a favor y en contra. Una comprensión clara de nuestros valores nos capacita para tomar decisiones que concuerdan con lo que creemos; esa comprensión también nos ayuda a enfrentar la presión que ejercen los mismos. Conscientes de que los jóvenes valoran el hecho de "ganar dinero para ayudar a su familia", podrán poner más énfasis en el estudio escolar y en obtener una vocación y/o profesión, en lugar de irse de "rumba" con sus amigos.

Nuestros valores dan significado y dirección a nuestras vidas. Si queremos que los adolescentes experimenten esto, debemos proporcionarles educación sobre los valores que ellos proyectan los cuales son de tipo personal, familiar, religioso, cultural y social.

La educación de valores consiste en tres pasos importantes: 1) ayudar a los jóvenes a identificar sus valores; 2) ayudar a los jóvenes a sentirse cómodos hablando de sus valores, y 3) ayudar a los jóvenes a comportarse de acuerdo con sus valores. Las actividades en este capítulo proporcionan oportunidades para que los jóvenes identifiquen sus valores y los compartan con sus compañeros. Todo el capítulo intenta motivar a los jóvenes a poner sus valores en acción.

La educación de valores puede ser un área muy delicada con la cual se trabaja con adolescentes. A medida que los jóvenes expresan sus valores y conocen los de otros, pueden sentir ansiedad o incomodidad y entonces buscarán apoyo. Asegúrese de enfatizar las reglas fundamentales que existen para todas las actividades de grupo, especialmente las siguientes:

- Los participantes tienen el derecho de no participar en una actividad o parte de cualquiera otra.
- Está bien no estar de acuerdo con alguien pero no hay que juzgarlo o regañarlo (ver "Preliminares" para un recordatorio de las reglas fundamentales).

Si, en alguna actividad, sólo uno o dos participantes expresan un valor particular mientras que el resto del grupo sostiene uno diferente, es importante que el líder apoye la posición de la minoría.

Usted puede decir: "Ser de la minoría puede ser riesgoso, pero eso demuestra que se está bien seguro de lo que se cree".

Como líder o facilitador, tal vez, le soliciten que exprese sus propios valores en un área determinada. Si lo hace o no realmente es opción suya, pero recuerde la influencia que usted tiene como modelo para los jóvenes con quienes trabaja. Cuando se le pregunte por sus valores personales, tal vez usted prefiera rehacer la pregunta al grupo ("Yo estoy más interesado en saber lo que algunos de ustedes piensan..."). Por otra parte, si la agencia para la que usted trabaja ha tomado una postura muy firme sobre cierto asunto, usted puede tener la responsabilidad de expresar ese valor al grupo.

### ★ La importancia de la cultura

Los grupos indígenas de Latinoamérica -así como todos los jóvenes- reciben los valores culturales a través de la familia y la comunidad. Estos valores culturales guían a los jóvenes en todos los aspectos de sus vidas: su papel en la comunidad, sus roles sexuales y la sexualidad.





Algunas de las actividades de este capítulo pueden utilizarse para estudiar la importancia de los valores culturales y los problemas de mantener una identidad cultural por medio de costumbres tradicionales, como son el vestido y las fiestas.

### ★ Conceptos claves en este capítulo

- Nuestros valores son cualidades, características, o ideas acerca de lo que sentimos muy firmemente.
- Nuestros valores afectan nuestras decisiones, metas y conducta.
- Si no actuamos de acuerdo con nuestros valores, no podemos ser felices.
- Adquirimos nuestros valores de la familia, la cultura, la sociedad, la religión y de otras fuentes.

### ★ Sugerencias para el facilitador

- Ponga atención especial cuando uno o dos adolescentes expresen una posición minoritaria o no popular y apoye su disposición a mantener sus valores.
- Si no se expresa una posición respecto a un valor en particular, es su responsabilidad presentar esa posición de manera convincente para el grupo.
- Cuando exprese su propia posición sobre cualquier valor, aclare que es su punto de vista muy personal y no necesariamente el punto de vista "correcto".

-  **Objetivo:** Ayudar a los adolescentes a identificar valores y mensajes que la familia brinda.
-  **Materiales:** Tarjetas de 7 x 12 cms. con preguntas escritas y un recipiente para tarjetas.
-  **Tiempo:** De 40 a 45 minutos.
-  **Nota importante:**

Antes de que empiece ésta o cualquier otra actividad de este capítulo, asegúrese de que su grupo entienda lo que se define por valores. Pida a los adolescentes definir la palabra "valor". Una definición aceptada y recomendada que usted pudiera utilizar para guiar al grupo es: "Un valor es una idea o cualidad que es importante, deseable o apreciada". Mencione al grupo que una manera de saber definir si algo es o no un valor es hacerse a sí mismo las siguientes preguntas:

- ¿Es algo en lo que yo creo?
- ¿Estoy lo suficientemente orgulloso de lo que valoro como para compartirlo con mis amigos?
- ¿Hago una elección libremente, o sea que nadie me obliga o presiona?
- ¿Actúo de acuerdo con mis valores: "Practico lo que predico"?

Si el grupo aún parece confundido al analizar el concepto de un valor, usted puede proporcionar o solicitárselos ejemplos a un adolescente participante.

**Procedimiento:**

1. En las tarjetas de 7 x 12 cms. escriba la pregunta "¿Qué te dice tu familia acerca de ...?" y complete cada pregunta con una de las siguientes frases en cada tarjeta, escogiendo las frases apropiadas para su grupo:

- |   |  |
|---|--|
| - Calificaciones (notas) en la escuela                            | - Casarse  |
| - Tener relaciones sexuales antes de casarse y después de casarse | - Ir al colegio                                  |
| - Ser mujer/hombre  | - Ganar dinero                                   |
| - Salir con alguien   | - Conseguir un trabajo                           |
| - Abusar de drogas o alcohol                                      | - Tener hijos propios                            |
| - Religión  | - Graduarse de primaria (o secundaria)           |
| - Mudarse del campo a la ciudad                                   | - Guardar tus valores culturales o tradicionales |
| - Casarse con alguien de otra religión u otra cultura             |  |


[Por ejemplo: ¿Qué te dice tu familia acerca de las calificaciones en la escuela? Quizás quiera agregar algunas otras frases propias. Después, doble cada tarjeta a la mitad y deposítelas en el recipiente.]


2. Explique al grupo que muchos de nuestros valores se aprenden a través de la familia y de otras personas. A medida que crecemos, somos nosotros quienes los pasamos a alguien más, como a nuestros hijos. Señale que algunas veces nuestras familias nos dan mensajes indirectos sobre valores, sin decirnos directamente que valoremos algo. Presente este ejercicio como una actividad que dará a los adolescentes la oportunidad de hablar sobre los valores que han recibido de sus familias.
3. Solicite voluntarios para elegir una tarjeta y responder la pregunta escrita en ella. Basándose en el conocimiento que se tenga del grupo, usted puede decidir (a) que cada voluntario conteste su pregunta oralmente ante el grupo o (b) que cada voluntario escriba la respuesta a su pregunta al reverso de la tarjeta. Si usted elige (b), debe recolectar las tarjetas y leer cada pregunta y contestar anónimamente. Independientemente de la técnica que usted seleccione, deberá iniciar respondiendo a una de las preguntas con los mensajes y valores que su familia le ha dado antes de que el voluntario lo haga. Otra alternativa es que los jóvenes pueden dividirse en grupos pequeños y discutir cada pregunta.
4. Comenten los puntos de discusión.




#### **Puntos de discusión:**

1. ¿Hubo en tu familia valores de los que nunca se habló abiertamente?
2. ¿Aprendiste sobre los diferentes valores que tienen el hombre y la mujer?
3. ¿Hubo algunos valores que fueron especialmente importantes para los adultos?
4. ¿Hubo algún valor que los adultos consideraban más importante que otros?
5. ¿Cuáles valores te gustaría transmitir a tu hija o hijo? ¿Cómo lo harías?
6. ¿Cuáles valores transmites a tu hermano/a(s) menores?  
(Vea también las actividades opcionales para enfatizar este punto).

 **Objetivo:** Ayudar a los adolescentes a lograr un grado más alto de autoestima a través del conocimiento de sus propios valores.

 **Materiales:** Hoja de trabajo titulada "Ordena tus valores" para cada participante, tijeras, cinta, hojas de papel de colores, sobres (opcional).

 **Tiempo:** De 30 a 40 minutos.

 **Nota importante:**

Usted puede separar cada una de las "declaraciones o frases de valores" de la hoja de trabajo y colocarlas en sobres antes de iniciar la sesión. Otra opción sería que cada participante tuviera tijeras y cortara las tiras por sí mismo, pero eso puede provocar más desorden.

 **Procedimiento:**

1. Asegúrese de que cada adolescente tenga una copia de la hoja "Ordena tus valores" o un paquete de valores antes de empezar.
2. Diga al grupo que una forma de averiguar lo que se valora es verse obligado a decidir entre ciertas cosas y seleccionar la más importante.
3. Haga que cada adolescente se siente en una mesa o en el piso, para que así se obtenga un espacio suficientemente amplio para colocar las declaraciones de valores.
4. Luego diga a los participantes que revisen cuidadosamente las declaraciones o frases y que empiecen a ordenarlas, hasta que tengan una lista con el valor más importante en la parte superior y su valor menos importante en la parte inferior, por ejemplo:

\_\_\_\_\_ **Más importante**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **Menos importante**



5. Sugiera les que trabajen despacio y que reflexionen cuidadosamente sobre cada frase. Ellos pueden cambiar el orden de las frases si modifican su manera de pensar. El orden debe mostrar lo que realmente piensan sobre cada frase.
6. Cuando los adolescentes terminen de ordenar las frases, deberán pegarlas en una hoja de papel en el orden final.
7. Comenten los puntos de discusión.



#### **Puntos de discusión:**

1. ¿Fue más fácil elegir el valor más importante o el menos importante? ¿Por qué?
2. ¿Hay valores en la lista en los que nunca antes habías pensado?
3. ¿Aprendiste algo nuevo acerca de tus sentimientos hacia un valor en especial? ¿Cuál?
4. ¿Estarías dispuesto a compartir tu lista de valores ya terminada con un amigo íntimo? ¿Un novio o novia? ¿Por qué sí, o por qué no?



#### **Actividades opcionales**

1. Haga una lista de valores sociales y culturales y solicite a los participantes que trabajen en grupos para ordenar estos valores de mayor a menor importancia; por ejemplo, "ayudar a crear una sociedad menos violenta" o "ayudar a crear una sociedad donde haya menos pobreza" o "ayudar a mejorar el medio ambiente".

**Puntos de discusión:** ¿Cómo podemos convertir estos valores en realidad?

2. Para aquellos jóvenes que no saben leer bien, haga dibujos que sean diferentes uno del otro pero que se relacionen con el valor. Por ejemplo, un dibujo puede ser de una familia pobre o que tiene demasiados hijos que mantener, mientras que el otro dibujo puede mostrar una familia pequeña que tiene suficiente para comer. Otro dibujo podría mostrar una ciudad contaminada, seguido por un dibujo de una ciudad limpia. Distribuya los valores "pictóricos" y explique lo que significan. Recomendamos no explicar más de ocho valores con este método. Use los mismos puntos de discusión.

## HOJA DE TRABAJO

### Ordenamiento de valores

Escoja las frases más apropiadas para sus participantes y corte las tiras a lo largo de las líneas punteadas. Es importante que no escoja demasiadas frases, porque eso puede complicar la actividad. Usualmente de 12 a 15 frases es suficiente:

Ser más independiente de mis padres (o no depender económicamente de ellos)

Obtener buenas notas (o calificaciones)

Respetar mis valores culturales

Ser virgen cuando me case

No abusar de drogas o alcohol

Llevarme bien con mis padres

Tener buena salud toda mi vida

Casarme

Comer todos los días

Vivir de acuerdo con mi religión

Tener mi tierra propia

Ser artístico/a o creativo/a

Tener esposa(o) que realmente amo

Hacer dinero/fortuna

Tener mi casa propia

Ser popular con mis amigos(as)

Ser buena(o) en los deportes

Tener una buena relación sexual con alguien que realmente amo

Conseguir un trabajo que realmente me guste

Tener hijos

Algún valor no mencionado:



**Objetivo:** Motivar a los adolescentes a explorar sus valores personales.



**Materiales:** Hoja de Recurso del Líder "Elección de valores", papel periódico para señales (opcional).



**Tiempo:** 60 minutos.



### **Nota importante**

Este ejercicio es diferente a los anteriores ("Mensajes de la familia"), puesto que se interesa en valores que son más complejos y requiere que se hagan públicos. Esta actividad, por lo tanto, dará a los jóvenes la oportunidad de no sólo expresar sus valores, sino también de discutirlos como valores diferentes.

Al igual que con otras actividades de este capítulo, repase con su grupo los puntos que se encuentren en la introducción del capítulo acerca de los valores. Usted puede mencionar de nuevo que la gente que valora algo se siente bien creyendo en ello, se siente cómoda diciéndole a otra gente lo que valora y actúa de acuerdo con sus valores, es decir, "practican lo que predicán".



### **Procedimiento**

1. Explique al grupo que en esta actividad se les pedirá expresar su opinión acerca de valores en particular.
2. Designe tres áreas del salón: a una le llamará "Estoy de acuerdo", a otra "Estoy inseguro" y a la otra "No estoy de acuerdo". Haga señales y colóquelas en la pared para designar las tres áreas.
3. Explique al grupo que usted va a leer varias frases de valores; a medida que lea cada una, usted querrá que piensen cuidadosamente cómo se sienten con respecto a cada frase y luego adopten una posición en el salón dependiendo de si "están de acuerdo", "están inseguros" o "no están de acuerdo".
4. Dígales que usted solicitará voluntarios para que describan sus sentimientos acerca de las frases, puesto que una característica de un valor es que la persona pueda expresarlo a otros. Enfatice que no hay respuestas correctas o equivocadas, sólo opiniones. (Tal vez hay que recordarles las reglas fundamentales del programa, especialmente la regla de no juzgar). Dígales que todos tienen el derecho de expresar su opinión, puesto que a nadie se le "señalará" por tener un valor diferente. Asegúrese de aclarar que los

participantes tienen el derecho de no participar o "pasar la actividad" o, si prefieren no votar sobre un valor particular (Aclare también que "el pasar la actividad" no es lo mismo que estar "inseguro"). Hágales saber que pueden cambiar su voto en cualquier momento.

5. Lea la primera frase de la Hoja de recursos para el Líder.
6. Una vez que se haya tenido la oportunidad de pensar en ella y de colocarse en una sección del salón, pida voluntarios para explicar por qué votaron de esa manera. Después de alguna discusión, pregunte si a alguien le gustaría cambiar su voto, si es que aún no lo ha hecho.
7. Continúe con el resto de las frases o sólo con aquellas que le parezcan apropiadas. Tal vez usted quiera elaborar frases por su cuenta si piensa que serán más adecuadas a su grupo.
8. Comenten los puntos de discusión.



#### **Puntos de discusión:**

1. ¿Sabías de inmediato qué pensabas acerca de cada frase o tuviste que meditar sobre cada una?
2. ¿Cambiaste alguna vez tu punto de vista?
3. ¿Alguien en el grupo influyó en tu "voto"? (Hable acerca de la forma en que la presión de los compañeros puede interferir en la libertad de expresar su punto de vista).
4. ¿Tu conducta respalda tus valores? ¿Practicas lo que predicas?
5. ¿Cómo te sentiste acerca de la diversidad de valores en tu grupo?
6. ¿Es más difícil para los adolescentes expresar sus valores en presencia de los compañeros o en presencia de los padres? ¿Por qué?
7. ¿Hubo un valor que fue más fácil responder o evaluar que los demás? ¿Cuál? ¿Por qué?

## HOJA DE RECURSOS PARA EL LIDER

### Elección de valores

A continuación sugerimos unas afirmaciones para utilizar en la actividad "Elección de valores". Elija las que considere apropiadas para su grupo y para el tiempo de que disponga. Agregue otras si considera necesario:

1. Se puede obtener un buen trabajo sin terminar la educación secundaria (o primaria).
2. Las mujeres deberían (en ocasiones) pagar la entrada al cine o los gastos de una cita.
3. Los hombres pueden ser buenos enfermeros y/o secretarios.
4. Lo que cuenta para poder obtener un trabajo no es lo que se sabe sino a quién conoces.
5. Tener un hijo es una magnífica forma de llamar la atención (o dar sentido a la vida).
6. En una familia, el hombre debe ser responsable del apoyo financiero.
7. Usar anticonceptivos es responsabilidad de la mujer.
8. No hay manera de planear tu vida, puesto que esto es un juego del destino o juego de azar.
9. Es muy importante continuar tus estudios después de la secundaria (o primaria).
10. Los hombres que tienen hijos deben compartir la responsabilidad de cuidar de ellos, por ejemplo cambiar los pañales al bebé y darle el alimento.
11. No es propio para un hombre tener relaciones sexuales si no está casado.
12. No es propio para una mujer tener relaciones sexuales si no está casada.
13. Los adolescentes no deben tener hijos.
14. Sólo debes tener relaciones sexuales con quien realmente amas.
15. Los hombres no deben llorar en público.
16. Tener un trabajo que te guste es más importante que tener mucho dinero.
17. Las mujeres deben permanecer en casa y criar a los niños si deciden tenerlos.
18. Un muchacho que no ha tenido relaciones sexuales a los 17 años es anormal.
19. Las relaciones hombre/mujer eran mejores antes de que empezara el movimiento de "liberación femenina" o "feminista".
20. Las mujeres no deberían desempeñar trabajos que los hombres han realizado.
21. Una adolescente embarazada debería tener el derecho de decidir si provoca o no un aborto.
22. Usar métodos anticonceptivos significa que una mujer planea tener relaciones sexuales con muchos hombres.
23. Embarazarse prueba que una mujer está enamorada de un hombre.
24. Es anormal que una pareja casada no tenga hijos.
25. Un hombre que nunca ha sido padre no es un verdadero hombre.
26. La mujer debe llegar virgen al matrimonio.
27. El hombre debe llegar virgen al matrimonio.
28. Los métodos anticonceptivos no son apropiados para momentos de pasión.



**Objetivo:** Ilustrar la relación entre valores personales y selecciones ocupacionales y ayudar a los jóvenes a pensar sobre las ocupaciones que les pueden interesar.



**Materiales:** Copias de la Hoja de trabajo "Valores y ocupaciones" para cada participante, papel periódico, marcadores, cinta pegante.



**Tiempo:** De 40 a 50 minutos.



**Procedimiento:**

1. Pase unos cuantos minutos revisando con su grupo los ejercicios anteriores sobre valores: pregunte, por ejemplo, ¿Qué son valores?, ¿De dónde vienen?, etc. A continuación explique al grupo que los valores tienen mucha influencia en las decisiones que tomamos, inclusive en nuestras decisiones sobre qué trabajo o empleo elegimos.
2. Distribuya la Hoja de trabajo "Valores y ocupaciones" que acompaña esta actividad. En ella se encuentran ejemplos de trabajos relacionados con los valores.
3. Explique a los jóvenes que usted quisiera que cada uno de ellos decidiera qué valores serían **más importantes** para ellos en la selección de un trabajo y a cuáles no darían **ninguna importancia**.
4. Pídales que circulen los tres valores que son más importantes para ellos y que tachen los valores que no tienen ninguna importancia.
5. Divida el grupo en cuatro o cinco subgrupos, de cuatro o cinco jóvenes.
6. Tenga listas algunas hojas de papel periódico, cada una de ellas con uno de los valores de trabajo que aparecen en la Hoja de trabajo, escritos en el papel periódico.
7. Entregue a cada subgrupo dos hojas de papel periódico con valores escritos sobre ellas.
8. Dígales que bajo cada valor hagan una lista de todos los empleos que una persona con ese valor pudiera seleccionar. Ellos pueden utilizar como guía la lista de trabajos incluida en la Hoja de recursos para el Líder, pero también deben pensar en otros trabajos que correspondan a cada valor.
9. Dígales que hagan preguntas sobre aquellos trabajos anotados que no les son conocidos.

10. Cuando los jóvenes hayan terminado, coloque las hojas de periódico en la pared, donde todos las pueden ver y discuta durante algunos minutos esas listas.
11. Comenten los puntos de discusión.



### **Puntos de discusión:**

1. ¿Fue difícil encontrar trabajos acordes con los valores?
2. ¿Qué trabajos aparecen anotados bajo diferentes valores?
3. ¿Cuál fue el valor más fácil para encontrarle trabajo? ¿Cuál fue el más difícil?
4. ¿Se impresionó alguien de la cantidad de trabajos que están de acuerdo con sus valores?
5. ¿Sabía ya alguien que ciertos trabajos estarían de acuerdo con sus valores?
6. ¿Hay valores que la mayoría de jóvenes consideran importantes en la selección de un trabajo?
7. ¿Existen valores que la mayoría de muchachas (o de muchachos) creen que son muy importantes? ¿Por qué?



### **Actividades opcionales**

1. Usted pudiera hacer arreglos para invitar a uno o más conferencistas, como una actividad de seguimiento a este ejercicio. El objetivo será que el conferencista invitado compartiera con el grupo su experiencia en el trabajo profesional, que está estrechamente relacionado con sus valores personales. Por ejemplo usted puede lograr que un ingeniero de teléfonos, que trabaja para la compañía telefónica, le hable al grupo sobre el valor de trabajar fuera del ambiente de una oficina, y cómo se siente al respecto. Otro buen ejemplo sería una persona conocida (por ejemplo de los deportes, de la televisión o de la política nacional o local) que pudiera hablar sobre la experiencia de vivir a la luz pública. También es posible que usted conozca alguna persona que no está satisfecha con su trabajo, porque éste no está de acuerdo con sus valores personales. Usted podría invitar a esa persona para que comparta su experiencia con el grupo.
2. Esta actividad también trata el tema de las opciones disponibles, o sea, qué trabajos se pueden obtener o están disponibles en su comunidad. ¿Es posible hacer coincidir los valores con el trabajo? Por ejemplo, ¿es posible trabajar sólo cuando usted lo desea o encontrar un trabajo que implique aventura? ¿Qué puede hacer usted cuando no encuentra el trabajo que desea? ¿Qué podemos hacer individualmente para crear los trabajos que deseamos? Explique que se profundizará en este tema en el capítulo sobre empleo.

## HOJA DE TRABAJO

### Valores y ocupaciones

A continuación hay algunas cosas que la gente puede valorar y considerar en la selección de un trabajo. Encierre dentro de un círculo tres valores que para usted serían de mayor importancia en la selección de un empleo, y tache aquellos valores que no le serían importantes en absoluto.

Ayudar a otra gente

Tener seguridad en el trabajo

Ser creativo o artístico

Trabajar cuando yo quiero

Tener una rutina diaria que no cambia

Hacer algo que contribuye a la belleza del mundo

Ganar mucho dinero

Trabajar fuera de una oficina

Ser famoso

Encontrar aventuras

Trabajar siempre con gente

Aprender cosas nuevas

Influenciar a otra gente

Ser conocido/a como una persona pensante, "un intelectual"

Trabajar con alguien que admiro

Trabajar solo(a)

Trabajar para mejorar la sociedad

Trabajar con mis manos

Trabajar con una organización respetada



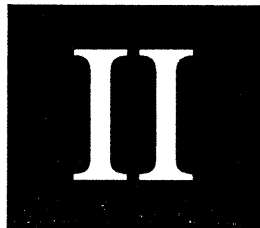


## HOJA DE RECURSOS PARA EL LIDER

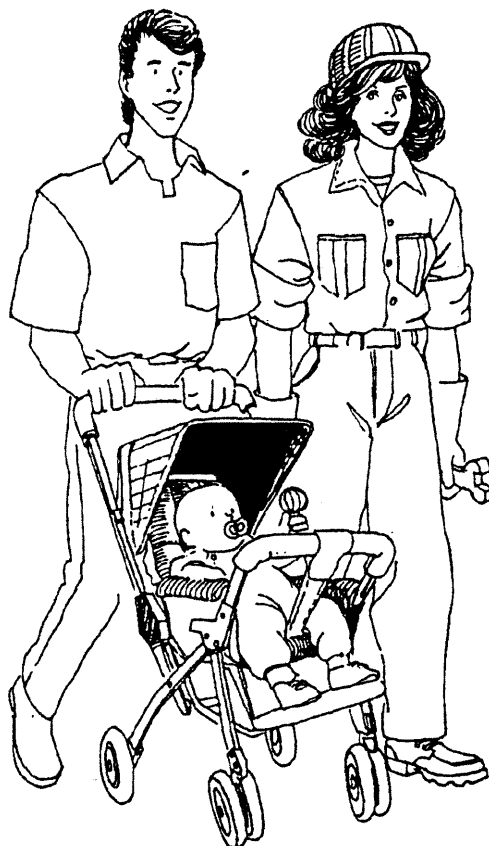
### Algunas ocupaciones posibles

A continuación encontrará una lista de varias ocupaciones. Escoga ocupaciones que son apropiadas para su grupo y añada otras que no se encuentren.

Marinero	Consejero	Vendedor
Ayudante de vuelo (tripulación)	Contabilista	Maestro
Mecánico	Mecanógrafo	Economista
Peinador	Soldador	Electricista
Trabajador Social	Ejecutiva	Supervisor
Telefonista	Guía turístico	Relojero
Atleta	Plomero	Cartero
Chofer	Veterinaria	Clérigo/Sacerdote
Arquitecto	Cocinero	Mesero
Cajero	Escritor	Chofer de Ambulancia
Bombero	Modelo	Taxista
Gerente	Piloto de avión	Policía
Agricultor	Vigilante	Cajero de banco
Manicurista	Gerente de Hotel	Carpintero
Dentista	Obrero/Trabajador	Fotógrafo
Abogada	Constructor	Enfermero
Diseñador	Bailarín	Bibliotecario
Químico	Periodista	Locutor
Farmacéutico	Músico	Poeta
Soldado	Barbero	Recepcionista
Ministro	Socióloga	Psicólogo
Geólogo	Pintor	Carnicero
Zapatera	Programador (de computadoras)	Dibujante
Agente de viajes	Actor	Radiólogo
Secretario		



*Unidad:  
¿A dónde voy?*



# 4

## *Capítulo: Masculino y Femenino: Roles y estereotipos*

### **Objetivos del Capítulo**

- Aprender cuáles son los estereotipos y los roles sexuales que existen.
- Aprender la forma en que los estereotipos afectan nuestras acciones en los lugares de trabajo y en las relaciones personales.
- Reexaminar mis ideas y pensamientos sobre el significado de "masculinidad" y "feminidad."

### **Actividades Contenidas en el Capítulo**

- 4.1 Clase sobre estereotipos
- 4.2 Estoy contento de ser lo que soy
- 4.3 Cacería de estereotipos
- 4.4 Reacciones de ser hombre o mujer
- 4.5 Roles sexuales en el mundo del trabajo
- 4.6 Mensajes de los medios masivos de comunicación

Una de las barreras más grandes que los jóvenes enfrentan cuando piensan en su futuro es la idea de que están limitados en lo que pueden hacer con sus vidas. Los adolescentes pueden creer que sus planes futuros no tienen significado para ellos porque no tienen esperanza, ni fe en un futuro real y posible. Pueden sentir que sus vidas tienen muy pocas "opciones" por muchas razones, siendo una de éstas su género.

Se llama "estereotipos" a las ideas tradicionales acerca de los roles que son apropiados para los hombres y las mujeres, bien sea en el trabajo, la familia, o en las relaciones personales. (También, el concepto de "estereotipos" refiere a los prejuicios que existen acerca de personas discapacitadas, los ancianos o los jóvenes, por ejemplo. Sin embargo, este capítulo trata el tema de estereotipos sexuales, aunque algunas de las actividades tienen sugerencias para discutir otros tipos de estereotipos). Los estereotipos pueden limitar nuestros sueños y expectativas. Algunos jóvenes creen que deben comportarse de cierta forma para ser "masculinos", tal como interesarse en las vocaciones mecánicas o analíticas, en vez de las artes o las ciencias sociales; mantener sus emociones bajo control en lugar de mostrarse sensitivos y vulnerables, o ser la persona dominante en una relación.

Para las jóvenes femeninas, las expectativas de roles estereotipados pueden incluir las llamadas profesiones "auxiliares" (como la enseñanza, la enfermería o el trabajo social), sobre otras ocupaciones; el considerar los sentimientos de otros mientras se ignoran las propias necesidades, o someterse a las preferencias y demandas de un compañero "masculino", ya sea en una relación personal o en el trabajo.

Las implicaciones de pensar de manera estereotipada influyen a muy temprana edad y son extremadamente difíciles de superar. Muchos adolescentes ya han establecido patrones de conducta y planes futuros por sí mismos, que son congruentes con las expectativas tradicionales de roles sexuales. Si queremos que los jóvenes superen las actitudes estereotipadas acerca de sus papeles adultos como hombres y mujeres, debemos ayudarlos a reconocer que los patrones tradicionales están cambiando y que pueden elegir trabajos, carreras y roles familiares no tradicionales. Por ejemplo, en el hogar un hombre puede desempeñar un papel importante al cuidar a un bebé y una mujer puede aprender a hacer las reparaciones eléctricas. Los cónyuges pueden compartir la responsabilidad de la toma de decisiones y pueden aprender a considerar sus propias necesidades y las del otro. Y hombres y mujeres pueden aspirar a ocupaciones que una vez se consideraron sólo apropiadas para el otro género.

Las jóvenes, especialmente, deben enfrentarse al hecho de que existen muy pocos modelos de roles para ellas. Desde la década de 1980 se han visto algunos cambios en América Latina acerca de los roles de la mujer: una ministra de Justicia en Colombia, una mujer alcalde en Sao Paulo, Brasil, una mujer presidente en Nicaragua y un aumento en la cantidad de mujeres ejerciendo ocupaciones no tradicionales, como la medicina. Sin embargo, estos casos son todavía aislados y tratados como sucesos extraordinarios. Sólo cuando la presencia de las mujeres en tales ocupaciones sea común, las jóvenes sabrán que ellas pueden luchar por desempeñar los trabajos que hace sólo unos cuantos años se consideraban apropiados únicamente para los hombres.

Para las metas de *Cómo planear mi vida* es crucial entender y tratar sobre los roles sexuales tradicionales. Los estereotipos sexuales, así como el bajo status de las mujeres en Latinoamérica, hacen aún más difícil la prevención del embarazo en la adolescencia. Como se mencionó brevemente en la introducción, en Latinoamérica las jóvenes reciben mensajes contradictorios sobre su sexualidad y reciben mensajes diferentes de los que reciben los varones. En general las niñas crecen creyendo que deben ser tiernas y románticas por un lado, y puras y virginales por el otro. Las relaciones sexuales esporádicas son aceptadas y permitidas, mientras que a la joven soltera que busca ayuda anticonceptiva se le califica de promiscua. A los muchachos se les dice que las relaciones sexuales ocasionales son aceptables y en algunas partes de Latinoamérica el número de hijos que un hombre tiene — dentro o fuera del matrimonio — es visto como una medida de su masculinidad.

En resumen, los estereotipos y roles sexuales en Latinoamérica refuerzan el hecho de que las jóvenes carguen con el riesgo y los costos del embarazo en la adolescencia. *Cómo planear mi vida* les ayuda a formular y expresar sus necesidades y deseos y a hacerlos valer. *CPMV* también anima a los jóvenes a reflexionar sobre los estereotipos y falsos conceptos sexuales que pueden tener y a ampliar su definición de masculinidad. Además, ayuda a cada género a permitir que el otro cambie.

Las actitudes sociales que han prevalecido durante mucho tiempo hacia la masculinidad y la femineidad pueden ser difíciles de cambiar. La mayoría de los adultos que se criaron en un ambiente donde los roles sexuales tradicionales eran la norma, encontrarán evidencia de ideas y conducta estereotipada en sus propias vidas. Los adultos pueden jugar un papel esencial en ayudar a los jóvenes a concientizarse y a superar sus limitaciones sobre los roles sexuales. Los jóvenes de ambos sexos necesitarán ayuda para ver que las nuevas opciones son posibles; necesitarán apoyo de los adultos y compañeros si persiguen el sendero no tradicional.




Este capítulo tiene, como propósito, ayudar a que los adolescentes sean más conscientes sobre los estereotipos y que acepten los roles sexuales no tradicionales. Para aquellos jóvenes procedentes de familias de culturas donde los roles sexuales tradicionales son muy arraigados, los cambios en la mentalidad y en la conducta pueden ser más lentos, pero son posibles.

### ★ Conceptos claves en este capítulo

- Aunque ha habido una gran discusión acerca de los estereotipos y los roles sexuales en los últimos años, los estereotipos aún existen en las relaciones personales, en las familias y en los lugares de trabajo.
- Superar la mentalidad estereotipada sobre el sexo es esencial en dos áreas de nuestras vidas: (1) relaciones hombre/mujer y (2) elección de una ocupación.

### ★ Sugerencias para el facilitador

- Recuerde que, por lo general, a los jóvenes se les dificulta más superar los estereotipos sexuales que a las jóvenes. Refuerce a los adolescentes de su grupo para que no discriminen a los sexos y que no sean sexistas en su conducta entre sí y en su mentalidad sobre sus futuros, pero ponga especial atención en hacer notar cuando los miembros masculinos del grupo exhiban una conducta no sexista.
- Tenga muy en mente a los antecedentes culturales de los adolescentes de su grupo; recuerde que la mayoría de ellos proviene de familias donde los roles sexuales tradicionales aún existen.
- Aproveche los recursos de su comunidad. Invite, como modelos, a hombres y mujeres que trabajan en roles no tradicionales.

-  **Objetivo:** Concientizar a los adolescentes de los estereotipos presentes en nuestra sociedad.
-  **Materiales:** Papel periódico y marcadores o tiza; ejemplos de estereotipos sexuales de revistas, periódicos, anuncios, etc.
-  **Tiempo:** De 20 a 25 minutos.

 **Procedimiento:**

1. Utilizando el esquema a continuación, imparta una clase sobre esterotipos.
2. Cuando termine, responda a todas las preguntas que hagan los adolescentes, antes de pasar a la siguiente actividad.

### **Esquema**

#### **I. Definir estereotipo**

Inicie la clase solicitando a los adolescentes que definan los siguientes términos (con base en su experiencia). Se sugiere que repase las siguientes definiciones para que usted pueda auxiliar al grupo a definir las propias:

**A. Sexo:** Con frecuencia se usa para referirse al género de una persona, que puede ser masculino o femenino.

**B. Rol sexual o rol genérico:** Todo lo que una persona dice o hace, consciente o inconscientemente, para expresar su masculinidad o feminidad.

**C. Estereotipo:** La creencia de que todas las personas que pertenecen a cierto grupo (por ejemplo: género, edad, raza) deben o deberían actuar de la misma forma; no existe lugar para el individualismo.

**D. Discriminación:** Mostrar perjuicio parcial o total en contra de un grupo de personas.

#### **II. Ejemplos de estereotipos**

Pida a los adolescentes que piensen en ejemplos de estereotipos o discriminación. Si ellos no mencionan discriminación racial o étnica o estereotipos de edad o sexuales, usted puede dar ejemplos de cada uno. Mencione que los estereotipos influyen en la forma en que la gente se trate entre sí (o se discrimina).

### III. Influencia de los estereotipos

Explique que los estereotipos influyen en la forma en que nos sentimos, nos comportamos, lo que creemos que podemos hacer, y las metas que nos hayamos fijado. Haga notar que si los adolescentes creen que están limitados en cuanto a lo que pueden hacer con sus vidas debido a su género, entonces probablemente se fijarán diferentes metas, consciente o inconscientemente. Debido a que los estereotipos de los roles sexuales pueden limitar severamente nuestras expectativas, así como las metas que esperamos lograr, es importante que estemos más conscientes de ellas. Una vez que se incrementa nuestra conciencia, entonces podremos ser capaces de superar algo de nuestra mentalidad "estereotipada".

### IV. Cómo se adquieren los estereotipos

Finalmente, pregunte a los adolescentes dónde creen que adquirimos los estereotipos. Sus respuestas deben incluir la familia, los amigos y los medios masivos de comunicación. Comparta con el grupo los ejemplos de estereotipos de roles sexuales que usted encontró en los medios: los hombres juegan deportes agresivos, los anuncios representan a los hombres y mujeres en los roles de trabajo tradicionales; las revistas y los discos representan a los hombres y mujeres como objetos sexuales; las mujeres son modelos.



#### Nota importante:

Como se mencionó en el Capítulo 2, las revistas y periódicos que usted elija para la actividad deben ser apropiados culturalmente para los jóvenes con quienes está llevando el curso de *CPMV*. Si no lo son, deben discutir cuáles estereotipos se presentan en estas revistas o periódicos.



#### Actividades opcionales

1. Permita que los adolescentes busquen otros ejemplos de estereotipos de roles sexuales en las revistas o en casa; también solicite que busquen ejemplos de roles sexuales no tradicionales para hombres y mujeres. Disponga de cierto tiempo para que el grupo haga dos collages de las fotografías en la siguiente reunión y discuta las diferencias.
2. De la misma manera, pida que los adolescentes busquen otros ejemplos de estereotipos que no son de roles sexuales, tal como roles de los ancianos, los jóvenes o las personas discapacitadas. Disponga de cierto tiempo para que el grupo haga dos collages de las fotografías en la siguiente reunión y discuta los estereotipos.





**Objetivo:** Ayudar a los adolescentes a estar más conscientes de sus sentimientos con respecto a su género.



**Materiales:** Papel periódico y marcadores o tiza y cinta pegante.



**Tiempo:** De 30 a 40 minutos.



**Procedimiento:**

1. Divida al grupo en varios subgrupos pequeños del mismo sexo.
2. Pida a los grupos que piensen en todos los posibles finales de las siguientes frases:  
Grupo de las muchachas: "Estoy contenta de ser mujer porque ..."  
Grupo de los muchachos: "Estoy contento de ser hombre porque..."
3. Dé un ejemplo para ayudar a los jóvenes a responder.
4. Pida a cada grupo que complete la oración en una hoja de papel y conceda aproximadamente 10 minutos.
5. Luego, pida a los grupos que hagan lo mismo con otra oración:  
Grupo de las muchachas: "Si fuera hombre, yo ..."  
Grupo de los muchachos: "Si fuera mujer, yo ..."
6. Haga que registren los finales para la segunda oración de la misma forma. Conceda 10 minutos.
7. Ahora solicite voluntarios de cada grupo para que copien las oraciones de su grupo en el pizarrón en el orden que se indica a continuación.

**Respuestas de las muchachas**

Estoy contenta de ser mujer - "Si fuera hombre, yo ... Porque ..."

**Respuestas de los muchachos**

Estoy contento de ser hombre - "Si fuera mujer, yo ... Porque ..."

8. Comenten los puntos de discusión.



### Puntos de discusión:

1. ¿Algunas respuestas fueron las mismas para ambos géneros?
2. ¿Fue difícil para las muchachas o los muchachos pensar en las razones por las que están contentos con su género?
3. ¿Fue difícil para las muchachas o los muchachos pensar en las ventajas de pertenecer al otro género?
4. ¿Cuáles de las ventajas de ser hombre son reales y cuáles son estereotipadas?
5. ¿Cuáles de las ventajas de ser mujer son reales y cuáles son estereotipadas?
6. ¿Es posible ser hombre y aun así tener o hacer alguna de las cosas enlistadas en "mujer"?
7. ¿Es posible ser mujer y aun así tener o hacer alguna de las cosas enlistadas en "hombre"?
8. ¿Puedes pensar en alguna mujer que conozcas que tenga algunos de los rasgos enlistados en "hombre"?
9. ¿Puedes pensar en algún hombre que conozcas que tenga algunos de los rasgos enlistados en "mujer"?
10. ¿Qué es femenino, masculino? ¿Son diferentes de "macho" y "hembra"? ¿Qué se entiende por "andrógeno"?



### Actividades opcionales

1. Otra actividad que puede ayudar a los jóvenes a entender lo que es el rol "actual" de la mujer o el hombre es **"El Marciano"**. La dinámica del marciano consiste en explicar a un "marciano" las diferencias entre hombres y mujeres. El Líder pretende ser un "marciano" que acaba de llegar a nuestro planeta y quiere saber las diferencias entre el hombre y la mujer, porque en su planeta estas diferencias no existen. El marciano pide a los adolescentes que mencionen toda clase de diferencias tales como: físicas, psicológicas, modo de sentir, pensar, actuar y manifestar emociones. Después, él dice que ya sabía todas esas diferencias porque ha viajado por varios lados en nuestro planeta. Ahora el marciano quiere saber las diferencias que no cambian ni con el tiempo, ni con el lugar, ni cultura, ni nada. Sólo debería quedar las diferencias físico-sexuales. Como discusión, se reflexiona con los adolescentes sobre cómo, a partir de una diferencia física, la socialización que recibimos toda la vida se encarga de enseñarnos modos diferentes de comportarnos para los hombres y para las mujeres. (La actividad "El Marciano" fue adaptada de Perú-Mujer, Lima, Perú).



**Objetivo:** Que los jóvenes conozcan y aprendan de las personas que se encuentran en los roles tradicionales y no tradicionales.



**Materiales:** Copia de la hoja de trabajo "Cacería de estereotipos" para cada participante.



**Tiempo:** Varios días para terminar la hoja de trabajo; de 20 a 30 minutos para discutirla con el grupo reunido.



**Procedimiento:**

1. Comience esta actividad explicando que dará al grupo la oportunidad de conocer a personas que han elegido carreras tradicionales y no tradicionales. Esta actividad está diseñada para ser realizada durante varios días, quizá una semana o más.
2. Diga al grupo que encuentre el mayor número de personas de la lista que pueda y obtenga sus firmas. Anímelos a hacer todo lo que puedan; pueden consultar a sus padres, a los amigos de sus padres, a los padres de sus amigos, o a otros parientes. (Si usted desea, puede ampliar este ejercicio: si los participantes encuentran a personas en roles no tradicionales que no se encuentren en la lista, puede agregarlos).
3. Cuando los adolescentes hayan terminado la Hoja de trabajo lo mejor que puedan, asegúrese de disponer de cierto tiempo para discusión con el grupo reunido y comenten los Puntos de Discusión.



**Nota importante:**

Cuando utilice la hoja de trabajo, asegúrese de usar sólo los ejemplos que no son tradicionales para su comunidad. En algunas áreas de América Latina, por ejemplo, hay más mujeres matriculadas en escuelas de medicina que hombres. En otros lugares es común encontrar hombres trabajando como secretarios.



**Puntos de discusión:**

1. ¿Fue difícil encontrar a personas para este ejercicio?
2. ¿Hubo algunas personas que te cayeron bien o a quienes admiraste?
3. ¿Encontraste a más mujeres u hombres en roles no tradicionales?

4. ¿Es más fácil para los hombres o para las mujeres adoptar roles no tradicionales?
5. ¿Cómo se sienten las personas que conociste, con respeto a sí mismas y con su trabajo?



### Actividades opcionales






1. Una manera para motivar a los participantes a buscar las personas indicadas en la Hoja de Trabajo es llevar a cabo un concurso. Por ejemplo, los participantes, trabajando en equipos, podrían recibir tres puntos para cada firma, y un punto si se encontrara la imagen de una de las personas indicadas en los medios masivos de comunicación (en la televisión o en el periódico, por ejemplo), o en un póster o propaganda. Podría dar tres puntos si encuentran una persona no tradicional que no estaba indicada en la Hoja de Trabajo.
2. Si quiere enfatizar estereotipos no sexuales, pida a los adolescentes que busquen otros ejemplos de estereotipos que existan, tales como los étnicos, de raza, o los de edad (por ejemplo: que los ancianos no son capaces para trabajar o que los jóvenes no son capaces de trabajar en una posición de autoridad, o con respeto a personas indígenas). Deles la oportunidad de conocer a una variedad de personas para que sepan que los estereotipados no siempre son ciertos. Los ejemplos pueden incluir:
  - una anciana o un anciano trabajando en una manera productiva;
  - una/un joven en una posición de autoridad;
  - una persona incapacitada trabajando en una manera productiva.

## HOJA DE TRABAJO

### Cacería de estereotipos

Para realizar esta actividad tú debes "cazar" a adultos, ya sea de tu familia, escuela, club o iglesia que posean una o más de las características enumeradas abajo. Cuando encuentres a alguien que tenga la primera característica: "Una, madre, esposa y ama de casa al mismo tiempo", pídele que ponga su firma en el espacio de la característica No. 1. Luego completa "autógrafos", formula dos preguntas a cada persona: (1) ¿Cómo se siente con la carrera que ha elegido? y (2) ¿Por qué tomó esa decisión? Algunos de los ejemplos son tradicionales y otros no tradicionales. El Líder puede añadir otros ejemplos.

Autógrafos	Encuentra a alguien que sea ...
_____	1. Una madre, esposa y ama de casa al mismo tiempo.
_____	2. Una doctora en medicina.
_____	3. Un hombre, quien es enfermero.
_____	4. Un hombre, quien es maestro en una escuela primaria (o secundaria).
_____	5. Una mujer casada que planea no tener hijos.
_____	6. Un padre que permanezca en casa cuidando a su bebé, en parte o todo el tiempo.
_____	7. Una mujer, quien es dentista.
_____	8. Un hombre, quien es fanático de los deportes.
_____	9. Una mujer, quien es deportista.
_____	10. Un hombre, quien es secretario.
_____	11. Una mujer, quien es ejecutiva de una compañía.
_____	12. Una mujer, quien maneja camión.
_____	13. Una mujer, quien es taxista.
_____	14. Un hombre, quien es estilista del cabello
_____	15.
_____	16.
_____	17.
_____	18.

-  **Objetivo:** Ayudar a los jóvenes a examinar la manera en que los géneros afectan la forma en que reacciona la gente y sus relaciones con otros.
-  **Materiales:** Hoja de trabajo "Reacciones de ser hombre o mujer. Estudios de casos".
-  **Tiempo:** De 30 a 40 minutos.
-  **Procedimiento:**
1. Distribuya la hoja de trabajo.
  2. Divida la clase en subgrupos y pida a cada uno seleccionar un relator.
  3. Asigne uno de los cinco casos a cada subgrupo.
  4. Escoja una joven o un joven en cada subgrupo (uno que lea bien) para que lea en voz alta la situación al subgrupo.
  5. Cada subgrupo deberá considerar las dos preguntas siguientes:
    - ¿Cómo reaccionaría usted ante esta situación?
    - ¿Cómo hubieran reaccionado sus padres ante esta situación cuando eran jóvenes?
  6. Después de diez minutos, reúna a todo el grupo para comentar las reacciones y los Puntos de Discusión.
-  **Puntos de discusión:**
1. Llame voluntarios para que expliquen por qué ellos reaccionaron como lo hicieron y cómo creían ellos que la gente hubiera reaccionado ante la misma situación 20 años atrás.
  2. ¿Qué tanto han cambiado las cosas en la actualidad?
  3. ¿Qué cree usted que ha causado estos cambios?
  4. ¿De qué manera el rol de los géneros ha afectado las relaciones entre hombres y mujeres?  
¿Usted cree que estos cambios son buenos o malos?



### **Actividades opcionales**

1. Pida a los jóvenes compartir con sus padres sus percepciones de la forma en que la gente hubiera reaccionado ante estas situaciones en los años 1960 y averigüe la reacción de los padres ante estas situaciones. Discuta esta actividad en la próxima clase.

## HOJA DE TRABAJO

### Reacciones de ser hombre o mujer

#### Estudios de casos

1. Miguel va a pedirle a Laura que salga con él por primera vez. A él le gustaría salir a cenar y después ir al cine. Miguel piensa que Laura debería ayudarlo a pagar la cuenta. ¿Qué debe hacer él? ¿Qué debe hacer ella?
2. Rosa ha estado interesada en Roberto durante los últimos meses. Ella cree que él también se interesa por ella, pero es demasiado tímido para invitarla a salir. Ella ha pensado en hablarle y pedirle que salgan, pero teme forzarlo. ¿Qué pasará si ella lo invita a salir?
3. Marina y José han estado casados por dos años. Ambos siempre han trabajado. Ahora Marina está embarazada, pero quiere regresar al trabajo tan pronto como pueda, después de tener al bebé. Su esposo quiere que ella permanezca en casa hasta que el niño entre a la escuela. ¿Qué debe hacer ella?
4. Samuel ha estado pensando en comprar una muñequita a su hermano de 3 años de edad. Se ven muy graciosas en la tienda. Sin embargo, cuando lo menciona a su amigo Juan, él responde: "A los niños varones no se les dan muñecas". ¿Qué debe hacer Samuel?
5. Margarita está enferma en casa y Carlos, su esposo, ha tenido que lavar la ropa y preparar la comida, porque no les alcanza el dinero para pagar a alguien que lo haga. Carlos ha empezado a sentir que sus amigos se burlan de él y le dicen que esos trabajos son para mujeres. ¿Cómo puede Carlos lograr que sus amigos no lo molesten, sin lastimarlos ni pelear con ellos?
6. Marta y Pedro viven en el campo y han estado casados pocos años. Pedro tiene que ir a la capital y trabajar un par de meses para su jefe. Cuando él está en la capital, la casa de ellos tiene que ser arreglada y pintada a causa de los daños causados por la estación lluviosa. Como Pedro no está, Marta tiene que hacerlo. Cuando Pedro regresa a la casa sus amigos le regañan por no cuidar a su mujer. ¿Qué debe hacer él? ¿Fue correcto lo que hizo Marta?





**Objetivo:** Ayudar a los adolescentes a examinar sus opciones ocupacionales disponibles, y también a estar más conscientes de la forma en que los estereotipos sexuales pueden afectar sus elecciones.



**Materiales:** Papel periódico y marcadores; hoja de trabajo de la actividad con "Salarios mensuales promedio"; tarjetas de 7 x 12 cms y lápices.



**Tiempo:** De 30 a 40 minutos.



**Procedimiento:**

1. Antes de empezar esta actividad con el grupo, el facilitador debe ver la lista de ocupaciones, escoger las que son más apropiadas para su comunidad y averiguar los salarios mensuales. Si los jóvenes mencionan una ocupación que no está en la lista, el facilitador debe estimar el salario mensual.
2. Sin ninguna explicación de lo que se va a hacer, distribuya a cada participante las tarjetas.
3. Pida a cada adolescente que piense en los trabajos que más le gustaría tener cuando sea adulto y que lo escriba en forma anónima en la tarjeta.
4. Luego pida que un voluntario recoja todas las tarjetas y registre sus respuestas en una hoja y que otro/a voluntario/a haga lo mismo con las tarjetas de las muchachas.
5. Una vez que se haya registrado un trabajo, se debe marcar con una cruz cada vez que se mencione. (Por ejemplo: Técnico electricista X X X.)
6. Ahora divida a los participantes en dos grupos pequeños.
7. Pida que busquen los salarios de las diez vocaciones más mencionadas de cada lista, usando la hoja de actividad sobre "Salarios" y registren los salarios a un lado del trabajo. (Por ejemplo: Técnico electricista \$30.000,00).
8. Reúna al grupo para comentar sobre lo que aprendieron y los puntos de discusión.



**Puntos de discusión:**

1. ¿Están los trabajos más "deseados" en la lista de las muchachas o en la lista de los muchachos?

2. ¿Qué nos dice esto con respecto a la forma en que los muchachos y las muchachas ven sus futuros?
3. ¿Existen diferencias de salarios entre los trabajos más populares de cada lista? ¿Qué significa esto?
4. ¿Hay algunos trabajos en ambas listas?
5. ¿Existen trabajos que sólo las mujeres o los hombres pueden hacer?
6. ¿Cuáles trabajos en la lista de las muchachas están fuera de los límites de los muchachos, debido a estereotipos de roles sexuales?
7. ¿Cuáles trabajos en la lista de los muchachos están fuera de los límites de las muchachas?
8. ¿De cualquier manera los muchachos y las muchachas pueden obtener trabajos "fuera del límite"? ¿Cómo se sentirán? ¿Qué barreras existen?
9. ¿Quiere alguien cambiar uno de sus trabajos "más deseados" por otro después de realizar


este ejercicio?


## HOJA DE TRABAJO


### Roles sexuales en el mundo del trabajo Salarios mensuales (promedio)\*


Ocupación	Salario	Ocupación	Salario
Contador	¢20.000.00	Auditor	¢34.200.00
Cajero Bancario	¢19.646.00	Gerente	¢50.000.00
Ingeniero	¢34.200.00	Abogado	¢34.200.00
Economista	¢34.200.00	Psicólogo	¢34.200.00
Sociólogo	¢34.200.00	Trabajador Social	¢34.200.00
Maestro Primaria	¢23.000.00	Maestro Secundaria	¢23.000.00
Recepcionista	¢19.123.00	Secretario	¢17.000.00
Maestro Auxiliar	¢17.000.00	Telefonista	¢14.700.00
Bombero	¢14.700.00	Guardis/Vigilante	¢14.700.00
Policía	¢14.700.00	Cantinero	¢14.485.00
Cocinero	¢14.700.00	Mesero	¢14.845.00
Estilista	¢22.170.00	Mecánico Automóvil	¢15.840.00
Chofer de bus	¢15.780.00	Mecánico Eléctrico	¢15.780.00
Trab. construcción	¢15.630.00	Carpintero	¢15.630.00
Electricista	¢15.630.00	Pintor	¢15.630.00
Plomero	¢15.630.00	Supervisor	¢23.000.00
Carnicero	¢14.282.00	Zapatero	¢15.630.00
Soldador	¢15.630.00	Piloto aviador	¢32.832.00
Dentista	¢34.200.00	Médico	¢34.200.00
Farmacólogo	¢34.200.00	Enfermero	¢17.000.00
Téc. laboratorio	¢20.000.00	Cajero	¢19.646.00
Agricultor	¢14.880.00	Taxista	¢15.780.00
Ing. Forestal	¢34.200.00	Agrónomo	¢34.200.00

\* Salarios de Costa Rica para ejemplos. El facilitador debe averiguar estos salarios antes de empezar la actividad en grupo.

 **Objetivo:** Ayudar a los adolescentes a reconocer algunos de los mensajes que envía la televisión y otros medios masivos acerca de los roles sexuales y las relaciones entre las personas.

 **Materiales:** Hoja de trabajo de la actividad "Mensajes de los medios masivos de comunicación" para cada participante.

 **Tiempo:** Una noche para que los participantes terminen la Hoja de trabajo; 30 minutos de discusión.

 **Nota importante:**

Antes de que asigne esta actividad, es importante que reflexione sobre si la actividad es apropiada para su comunidad. En algunas áreas, la televisión no es común, como en las áreas rurales. En este caso habría que utilizar revistas, la radio u otros medios masivos de comunicación que existen. (Lea las "Actividades Opcionales" para sugerencias). Si decide utilizar la televisión, consulte los periódicos, para que pueda sugerir varios programas. Si todos los jóvenes no tienen televisores en sus casas, otra opción es grabar, con grabadora video, entre seis y diez anuncios comerciales y una o dos novelas y verlos en grupo.

 **Procedimiento:**

1. Sin explicación muy amplia, asigne dos horas de televisión al grupo.
2. Dígales que las dos horas deben incluir cinco anuncios comerciales, un programa acerca de la familia y un programa vespertino o nocturno (una novela) acerca de las relaciones entre parejas.
3. Distribuya la Hoja de trabajo "Mensajes de los medios masivos de comunicación" a cada participante y pídale que la llenen cuando terminen de ver los programas de televisión. Usted puede ejemplificar con un anuncio comercial para que el grupo entienda lo que van a hacer en esta actividad.
4. Dígales que deberían traer la hoja llena para la próxima reunión, en donde comentarán

lo aprendido y los puntos de discusión.



### **Puntos de discusión:**

#### **Parte I:**

1. ¿En qué tipo de actividades estuvieron involucrados los hombres y las mujeres?
2. ¿Hubo algunos patrones en la forma en que los hombres y las mujeres estuvieron representados?
3. ¿Qué clase de productos vendían las mujeres? ¿Qué vendían los hombres?
4. ¿Crees que los anuncios comerciales son realistas?

#### **Parte II:**

5. ¿Qué papeles desempeñaron los hombres y las mujeres acerca de la familia?
6. ¿Quién era la persona dominante en las familias? ¿Desempeñó alguien un papel no tradicional?
7. ¿Crees que la familia que viste parecía real?

#### **Parte III:**

8. ¿Quiénes eran los personajes que estaban involucrados en las relaciones románticas en los programas sobre parejas?
9. ¿Estaban casadas algunas de las parejas representadas en los programas? ¿Entre sí?
10. ¿Qué tan realistas crees que hayan sido las relaciones románticas entre estas personas?
11. ¿Crees que la televisión refleja los valores de los miembros de tu familia? ¿De tus amigos?



### **Actividades opcionales**

1. Si en su comunidad no hay televisión o si desea explorar otras fuentes de imágenes y mensajes en su comunidad, usted podría llevar a cabo una "cacería de mensajes de los medios de comunicación masiva". Esta actividad se parece mucho a la "Cacería de estereotipos" y consiste en encontrar ejemplos de los estereotipos y mensajes sexuales en la comunidad, incluyendo carteleros, cines y afiches, así como personas o eventos.

Los siguientes son ejemplos de algunas imágenes que los participantes pudieran buscar.

- Una mujer como objeto sexual
- Un hombre machista
- Una mujer como víctima de violencia
- Una imagen que promueve la promiscuidad
- Una imagen que promueve paternidad responsable.

La imagen de la mujer como objeto sexual podría encontrarse en un anuncio que usa su imagen provocativa para vender un producto o bien en un anuncio de un concurso de belleza. Una imagen que promueve la idea de paternidad responsable podría encontrarse en un afiche sobre planificación familiar o en el conjunto de una madre, un padre y sus hijos trabajando o jugando juntos. Usted puede poner un límite de tiempo a la "cacería" y anotar el puntaje. La discusión deberá enfocar el contenido de estos mensajes y lo que podemos hacer para cambiar las imágenes estereotipadas e irreales en los medios de comunicación masiva.

2. Otra alternativa para esta actividad es pedir a cada participante que traiga tres de sus anuncios o afiches favoritos (de un periódico, revista, grupo musical, etc.). Pida a cada participante que presente sus anuncios, ya sea en grupos o individualmente, y que conteste las siguientes preguntas para cada uno de los anuncios o afiches:

- ¿Qué imagen se proyecta de las mujeres?
- ¿Qué imagen se proyecta de los hombres?
- ¿Que dicen estos anuncios acerca de lo que es "correcto" hacer?
- (Si es un anuncio) ¿Cómo dicen los anunciantes que cambiaré si utilizo su producto?
- ¿Desearías que tu hermano o tu hermana menor siguiera el modelo que se presenta en el anuncio? ¿Por qué sí y por qué no?

 **HOJA DE TRABAJO**

**Mensajes de los medios masivos de comunicación**

**PARTE I:** Observa cinco anuncios comerciales de televisión y llena los espacios de abajo. Se da un ejemplo para ayudarte a empezar.

	<b>Nombre del producto</b>	<b>Rol del personaje</b>	<b>Sexo</b>	<b>Lugar</b>
<b>Ejemplo:</b>	Cera para piso	Ama de casa	F	Cocina
Comercial No. 1	_____	_____	___	_____
Comercial No. 2	_____	_____	___	_____
Comercial No. 3	_____	_____	___	_____
Comercial No. 4	_____	_____	___	_____
Comercial No.5	_____	_____	___	_____

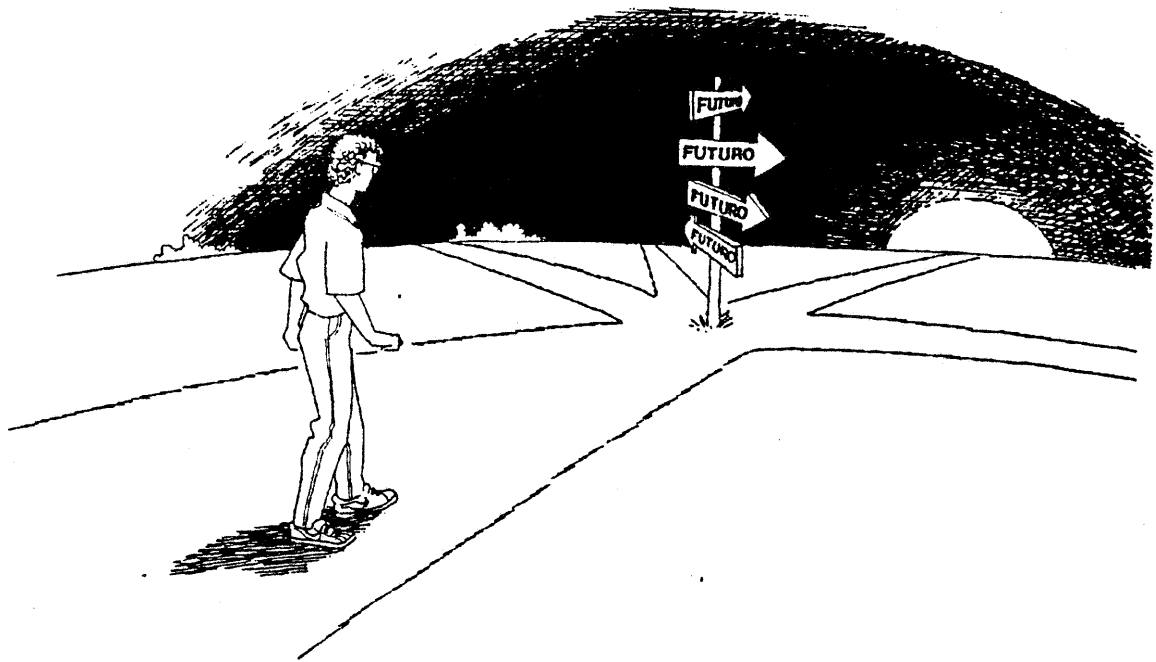
**PARTE II:** Ahora, observa un programa de televisión acerca de la familia y describe los personajes principales.

**Nombre del programa:** \_\_\_\_\_

	<b>Personajes</b>	<b>Sexo</b>	<b>Características y acciones</b>
1.	_____	___	_____
2.	_____	___	_____
3.	_____	___	_____
4.	_____	___	_____
5.	_____	___	_____







# 5

*Capítulo:  
Establecimiento de metas y toma  
de Decisiones:  
Pensar sobre el futuro*

## **Objetivos del Capítulo**

- Identificar mis metas a corto y a largo plazo.
- Practicar el establecimiento de metas.
- Aprender la forma de lograr mis metas.
- Concientizarme del proceso de la toma de decisiones.
- Aprender un modelo para la toma de decisiones.
- Practicar los pasos en un modelo de toma de decisiones.

## **Actividades Contenidas en el Capítulo**

- 5.1 Metas a corto plazo: mi compromiso
- 5.2 Entrevista con mí mismo en diez años
- 5.3 Hacer realidad un sueño
- 5.4 El juego de la bolsa
- 5.5 Pronóstico de resultados
- 5.6 Toma de decisiones paso a paso
- 5.7 ¿Has valorado tus opciones?

Los adolescentes tienden a pensar exclusivamente en términos del presente y ven el futuro como un tiempo inalcanzable - a menudo rodeado de imágenes e ideas "mágicas" e irreales. La causa principal de esto está relacionada con el desarrollo cognocitivo del joven, puesto que los adolescentes razonan primordialmente en términos concretos. Un aspecto importante del desarrollo juvenil - y además un aspecto importante de aprender a planear la vida - es desarrollar la capacidad de pensar en términos abstractos, e incluso la habilidad de pensar sobre el futuro.

Algunos jóvenes encontrarán difíciles las actividades de este capítulo puesto que éstas les exigen pensar abstractamente, no sólo sobre eventos futuros, sino también sobre los posibles resultados de decisiones hipotéticas. Como docente, usted no debe interpretar esta dificultad como renuencia de los jóvenes a pensar en el futuro. En realidad, la mayoría de la juventud no está acostumbrada a pensar así. Con su ayuda, sin embargo, las actividades de este capítulo pueden iniciar el proceso que enseñe a los jóvenes que las decisiones de hoy pueden ayudarles a lograr una meta, ya sea en una semana o en un año. Su meta como líder será la de ofrecer a los participantes ejemplos válidos de cómo las decisiones y escogencias conscientes y el trabajo hacia una meta puede ayudarles a dirigir sus vidas.

A los jóvenes de baja extracción socioeconómica de áreas rurales y urbanas, les será aún más difícil y alejado de su vida cotidiana pensar sobre el futuro. Estos jóvenes probablemente nunca han tenido oportunidad de planear eventos en sus vidas y pocas veces habrán recibido el ejemplo de sus padres de forjar metas a largo plazo. Muchos jóvenes de esta extracción tienen una sensación de impotencia en sus vidas -a menudo expresadas en frases como "Si Dios quiere". Si estos jóvenes han de capacitarse para tomar decisiones adecuadas y planear su futuro, necesitan desarrollar un sentido de poder.

Muchos jóvenes provienen de familias en las que han recibido poca orientación y pocos incentivos para postergar el placer inmediato, a cambio de metas a largo plazo, tales como mejorar su rendimiento escolar. De igual forma, pueden no tener muchos incentivos para postergar las relaciones sexuales o para practicarlas responsablemente, con el propósito de evitar el embarazo o el contagio del SIDA.

En particular, los jóvenes de escasos recursos económicos pueden sentir desesperanza y creer que las opciones que tienen los jóvenes de mayores recursos están fuera de su alcance. Varios estudios han demostrado que los jóvenes que creen no tener un futuro tienden a comportarse arriesgadamente.

Este capítulo proporciona a los jóvenes la oportunidad de desarrollar sus capacidades en dos áreas interrelacionadas:

- 1. Fijar metas:** Ayudar a la juventud a establecer metas razonables y alcanzables.
- 2. Tomar decisiones:** Enseñar a la juventud a reflexionar cuidadosamente sobre sus decisiones, sopesando las ventajas, desventajas y posibles resultados.

## ★ Nota sobre la toma de decisiones

Ya sea conscientemente o no, los adolescentes toman decisiones a diario; algunas son muy importantes, otras no tanto. Tal vez ni siquiera se den cuenta de decisiones como a qué hora levantarse, qué ponerse, desayunar o no, estar en clase a tiempo. A medida que crecen, se ven forzados a tomar decisiones cada vez más importantes, algunas no pueden tener respuestas simples; por ejemplo, el hecho de permanecer en la escuela, obtener un trabajo o ser sexualmente activos. Para muchos adolescentes estas son preguntas difíciles, y las soluciones que elijan pueden afectar sus vidas profundamente.

En otros capítulos de este currículo se estudian muchos de los instrumentos necesarios para tomar buenas decisiones: incremento de la auto-conciencia, entendimiento de los valores personales y familiares, y habilidades para la comunicación. Sin embargo, existen otros factores en la toma de decisiones de los que los adolescentes deben estar conscientes:

- **Información:** Los adolescentes necesitan, y con frecuencia carecen del conocimiento necesario para tomar decisiones informadas. Por ejemplo, la decisión de tomar cierto trabajo puede involucrar cuestiones como qué salario se ofrece, cuántas horas de trabajo, y qué habilidades se necesitan. Los adolescentes pueden tener dificultades para obtener la información debido a la vergüenza, a no saber a quién o dónde preguntar, o hasta la negación de la información porque son "demasiado jóvenes".
- **Presiones especiales:** Los adolescentes pueden estar fuertemente influenciados por las opiniones y valores de los que lo rodean. Familia, amigos, medios, religión, todo lo que les pueda dar impresiones de cómo deben pensar o actuar, impresiones que con frecuencia resultan ser contradictorias. Los adolescentes pueden poner esos esfuerzos en perspectiva cuando toman decisiones difíciles reconociendo y siguiendo sus propios valores.
- **Situación:** La adolescencia puede ser un período caracterizado por decisiones impulsivas tomadas en situaciones específicas o de crisis. La presión de tomar responsabilidades y desafíos de adultos, y las ocasionales relaciones tensas con los padres y amigos, pueden llevar a los adolescentes a tomar decisiones, con el propósito de "probar" su madurez o de afirmar su independencia. Los adolescentes pueden poner esos elementos en perspectiva cuando al tomar decisiones difíciles, reconocen y siguen sus propios valores.

Frecuentemente, los jóvenes toman decisiones equivocadas que parecen ser irracionales o "sin ninguna buena razón". Muchas de estas decisiones pueden clasificarse en varios patrones:

**"Quiero escapar":** Una persona elige una alternativa para escapar de algo que no desea. Por ejemplo, una muchacha no va a una fiesta porque tiene miedo de que nadie la invite a bailar.

**"Lo pospondré":** Tomar una decisión posponiéndola. Por ejemplo, un muchacho pospone la decisión de llenar los requisitos para su graduación hasta el último semestre de la escuela.

**"No importará"**: Pretender que no hay necesidad de tomar una decisión. Por ejemplo, no estudiar para un examen final aunque sea muy importante.

**"Yo quiero"**: Elegir una alternativa que podría conducir a un resultado deseable, sin tomar en cuenta los posibles riesgos. Por ejemplo, un adolescente quiere tener relaciones sexuales con la esperanza de que después será querido.

Existe otra forma más efectiva de tomar decisiones que los adolescentes con frecuencia pasan por alto: evaluar los diferentes aspectos del problema y luego tomar una decisión basada en esa información, junto con sus valores personales.

Además de información sobre el establecimiento de metas, este capítulo presenta la oportunidad de que los adolescentes practiquen un modelo de toma de decisiones que divide una decisión en partes. Lo que los adolescentes necesitan saber es que, utilizando un modelo estructurado que evalúe las posibles ventajas de una decisión, se llega a resultados satisfactorios con mucha más frecuencia que con cualquiera de los patrones mencionados anteriormente. Finalmente, los adolescentes deben estar conscientes de las consecuencias de las decisiones que toman: las consecuencias inmediatas y a largo plazo y las consecuencias emocionales, especialmente si una decisión se contrapone con los propios valores básicos.

### ★ Conceptos claves en este capítulo

- Una meta se define como algo que una persona quiere lograr y hace lo posible por lograrlo. Una meta no es realmente una meta a menos que la energía esté dirigida hacia ella.
- Existe una relación entre nuestros valores y las metas futuras.
- Las decisiones tomadas hoy pueden afectar las metas del futuro.
- Todas las metas conllevan decisiones y riesgos. Nadie en realidad sabe lo que traerá el futuro. No obstante, pensar sobre la variedad de oportunidades y tener suficiente información para ponderar riesgos y beneficios, conlleva mayores posibilidades de terminar en una situación de felicidad.
- Existen muchas soluciones y/o alternativas para cada problema o situación.
- Cada decisión, incluyendo "no tomar una decisión", tiene una consecuencia.
- La mejor decisión es por lo general la que concuerda con nuestros propios valores.
- Las mejores decisiones resultan del uso de un proceso consciente de toma de decisiones que examina alternativas.

## ★ Sugerencias para el facilitador

- Recuerde que los adolescentes tienen dificultad con el concepto de "el futuro". Mantenga la discusión y los ejemplos tan concretos como sea posible. Usted les puede ayudar a entender dicho concepto dándoles ejemplos específicos: "Imagínate lo que estarás haciendo en las próximas vacaciones escolares de diciembre", o "Piensa en algo que quisieras comprar antes de Navidad".
- Estimule a su grupo para que establezca metas razonables - aquellas que en realidad puedan lograr. Una parte importante en el establecimiento de metas es el sentido de realización que viene como resultado de la consecución de las metas.
- Ayude a los adolescentes a aprender y a practicar un modelo para tomar decisiones, aún cuando parezca que no lo van a utilizar.
- Aliente a los adolescentes a examinar algunas de sus decisiones pasadas usando el modelo para tomar decisiones, lo que les deberá ayudar a considerarlo como un elemento importante en el proceso de tomar decisiones.



**Objetivo:** Ayudar a los adolescentes a familiarizarse con el concepto de establecimiento de metas y el compromiso para lograr una meta a corto plazo.



**Materiales:** Hojas de trabajo "Metas a corto plazo: mi compromiso" para cada participante; un espacio en la pared para exhibir los compromisos; cinta pegante (para pegar cada compromiso cuando se hayan terminado).



**Tiempo:** De 20 a 30 minutos para introducir la actividad; de 2 a 4 semanas para completarla; de 15 a 20 minutos para discutir al final del período.



**Procedimiento:**

1. Dígale al grupo que esta actividad le dará la oportunidad de practicar el establecimiento de metas, haciendo un compromiso con alguien en el grupo.
2. Divida al grupo en pares, para que los adolescentes puedan trabajar en equipos de dos.
3. Distribuya la Hoja de trabajo "Metas a corto plazo: mi compromiso" a cada adolescente.
4. Pídales que piensen en una meta a corto plazo que les gustaría realizar en las siguientes dos, tres o cuatro semanas (usted, el líder debe decidir el período). Ejemplos de metas a corto plazo pueden incluir: ahorrar dinero, terminar una tarea escolar difícil, realizar un proyecto en la casa, o pasar algún tiempo con un amigo especial o un pariente. (**Nota:** Probablemente, los participantes van a querer ejemplos de metas a corto plazo, pero es mejor si no se los da por la razón que algunos de ellos van a copiarlos en vez de pensar en sus propias metas).
5. Solicite que cada adolescente en pareja, haga lo siguiente:
  - Escribir la meta a corto plazo que haya elegido.
  - Fijar la fecha en que la meta será cumplida.
  - Hablar sobre su meta con su compañero/a y enlistar tres objetivos o pasos específicos que lo ayudarán a lograr su meta.
  - Firmar su contrato y que su compañero/a lo atestigüe.
6. Conceda tiempo suficiente (de 10 a 15 minutos) para que cada adolescente elabore un compromiso y luego haga que exhiban sus contratos en alguna área de exhibición.
7. Reúna al grupo para comentar la actividad utilizando los puntos de discusión al final del tiempo fijado.

8. Permita que los mismos adolescentes coloquen alguna marca (una calcomanía o una estrella) en cada "Compromiso" terminado para premiar su exitosa realización (tal vez usted quiera usar diferentes colores de estrellas para aquellos que logren sólo uno o dos objetivos; o también otorgar una prórroga de tiempo a aquellos que no terminen sus compromisos en el tiempo fijado).



**Puntos de discusión:**

1. ¿Es más fácil lograr algo si lo haces paso a paso?
2. ¿Es importante tener una amiga o un amigo que te ayude?
3. ¿Qué sucede si no logras tu meta? ¿Qué puedes hacer entonces?
4. ¿Cuáles son las razones por las que a veces fracasamos en el logro de una meta?
5. ¿Cómo se siente cuando logramos una meta que nosotros mismos nos fijamos?

 **HOJA DE TRABAJO**

**Metas a corto plazo: mi compromiso**

Yo \_\_\_\_\_, en completo uso de mi razón, por este medio declaro mi intención de lograr las siguientes metas a corto plazo antes de o a más tardar el \_\_\_\_\_ (fecha).

Mi meta es:

---

---

Para lograr esta meta, cumpliré los siguientes objetivos:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_ Fecha de hoy: \_\_\_\_\_

Testigo (firma): \_\_\_\_\_ Fecha de hoy: \_\_\_\_\_

---

**Para llenar después de la fecha apuntada**

\_\_\_\_\_ Yo cumplí mi meta

\_\_\_\_\_ Yo no cumplí mi meta

Firma: \_\_\_\_\_ Fecha de hoy: \_\_\_\_\_

Testigo (firma): \_\_\_\_\_ Fecha de hoy: \_\_\_\_\_





**Objetivo:** Dar a los adolescentes la oportunidad de discutir cuáles metas les gustaría lograr durante los próximos diez años.



**Materiales:** Copias de la Hoja de recursos "Entrevista con migo mismo/a en Diez Años" para cada participante o copiado en el pizarón. (Opcional: sombreros o ropa especial para la persona que se está entrevistando)



**Tiempo:** De 40 a 60 minutos.



**Procedimiento:**

1. Inicie diciéndoles que se imaginen que estuviéramos diez años en el futuro y que cada uno de ellos hablará en frente de una conferencia de prensa, contestando preguntas sobre sus vidas y como llegaron a ser así.
2. Díales que utilicen su imaginación para pensar en cómo serán y qué estarán haciendo diez años a partir de ahora, cuando tengan diez años más de edad. Por ejemplo, ¿Dónde vivirías? ¿Cómo y cuál sería tu trabajo? ¿Tendrías familia? ¿Todavía te llevas bien con tus amigos de la adolescencia?
3. Ahora divida el grupo en subgrupos de cinco o seis y explique que en cada subgrupo cada participante será "interrogado" por los demás, quienes van a jugar los papeles de periodistas. Esos periodistas van a hacer una serie de preguntas, y la persona entrevistada tiene que contestar como si fuera ella misma diez años en el futuro.
4. Distribuya las Hojas de recursos que contienen ideas para preguntas, o escriba las preguntas en el pizarrón. Concédales 5 minutos para pensar y leer las preguntas.
5. Conceda 25 minutos para las entrevistas (4 ó 5 minutos para cada entrevistado). Averigüe que cada participante sea entrevistado.
6. Reúna el grupo y comenten los puntos de discusión.



**Puntos de discusión:**

1. ¿Es difícil imaginar tu futuro? ¿Por qué sí o por qué no?

2. ¿Algunas personas tienen una idea más clara que otras de lo que quieren que sea su futuro?
3. ¿Qué es lo que hace los sueños realidad? ¿Es la suerte, o es el esfuerzo y la planeación? Da ejemplos de cada uno.
4. ¿Cómo se siente una persona si nunca puede lograr cierta meta? ¿Conoces a alguien así?
5. ¿Existe algo que puedas hacer ahora para que tus sueños se conviertan en realidad en el futuro?

## □ HOJA DE RECURSOS

### Entrevista con mí mismo en diez años


Las siguientes preguntas son sugerencias para preguntar al entrevistado y a ti mismo para prepararse para la entrevista. Recuerda que estás contestando diez años en el futuro.


1. ¿Cuántos años tienes? (en diez años)
2. ¿Dónde estás viviendo? ¿Cómo es tu vida?
3. ¿En qué trabajas? [Especifica tanto como te sea posible].
4. ¿Qué tuviste que hacer para conseguir tu trabajo?
5. ¿Cuáles son las responsabilidades de tu trabajo?
6. ¿Cuánto es tu pago mensual?
7. ¿Estás casado/a? ¿Tienes hijos?
8. ¿Cuáles han sido tus mejores experiencias en los últimos diez años?
9. ¿Qué consejos les darías a las personas diez años menores sobre cómo lograr sus metas?
10. ¿Cuál ha sido tu mejor logro en los últimos diez años?




## Actividad opcional

1. Pida a los jóvenes que, como tarea, desarrollen una biografía personal, que empiece con su nacimiento y continúe hasta el presente e incluya y describa los eventos más importantes de sus vidas. Estos pueden ser, por ejemplo, el primer día de la escuela, el primer amigo, cuándo aprendieron a andar en bicicleta, nacimiento de sus hermanos, cuando la familia se cambió de casa o de ciudad y eventos varios del colegio. Pídeles que incluyan en la segunda parte de la biografía, aquellos eventos que ellos esperan que ocurran en sus vidas. Algunos ejemplos de éstos pueden ser su graduación de primaria o secundaria, comprar una moto, tener novio o novia, obtener el primer empleo a tiempo completo, casarse, tener hijos, viajar, tener su propia tierra o casa. Reserve un espacio de tiempo al día siguiente para discutir las biografías en grupo, si usted lo desea, incluyendo las diferencias y similitudes.

 **Objetivo:** Orientar al adolescente acerca de los pasos que se deben seguir para lograr una meta.

 **Materiales:** Hoja de recursos "Hacer realidad un sueño" para el conferencista invitado (alguien que haya logrado una meta importante en su vida).

 **Tiempo:** 45 minutos

 **Nota importante:**

Awise al grupo con anticipación que usted ha invitado a un conferencista, para que se comporten de la mejor manera. Prepare al conferencista dándole antecedentes sobre el programa de **Cómo planear mi vida** y sobre los otros capítulos que ha cubierto o cubrirá. El conferencista puede incluir comentarios sobre valores, autoestima, estereotipos de roles sexuales, y toma de decisiones y el de establecimiento de metas. Es especialmente importante que el conferencista comparta su experiencia como padre o madre y cómo esto se ha relacionado con el logro de metas personales. Pida al conferencista usar los pasos mencionados en la Hoja de recursos como guía, y dirigirse específicamente a los pasos necesarios para alcanzar una meta, así como las dificultades encontradas.

 **Procedimiento:**

1. Presente al grupo el conferencista invitado y explique que esta es una persona que ha logrado un sueño en su vida identificando una meta y luego esforzándose por ella.
2. Disponga de 30 minutos para que el conferencista hable al grupo y responda a preguntas.
3. Cuando haya terminado la discusión sobre la presentación del invitado, pídale que participe en el comentario de los Puntos de Discusión, junto con usted.

 **Puntos de discusión:**

1. ¿Qué pasa con las personas que no establecen ninguna meta para su vida?
2. ¿Establecer metas es todo lo que se necesita para lograrlas?
3. ¿Qué sucede si no logras una meta? ¿Logran la mayoría de las personas todas sus metas? ¿Por qué sí o por qué no?

4. ¿Cómo puedes saber si una meta vale la pena?
5. ¿Quiénes son las personas que te ayudan a lograr tu meta?
6. ¿Puede alguien cambiar una meta? ¿Cómo? ¿Cuándo?



#### **Actividad opcional**

1. Utilice la "Hoja de recursos para el conferencista invitado" para pedir a los participantes que piensen en un sueño o meta futura que quisieran lograr (cerciórese de cambiar las Hoja de trabajo para que ésta refleje su intención de que los jóvenes piensen en una meta futura y no una meta ya alcanzada). Esta actividad se puede llevar a cabo durante las sesiones o en casa. Luego, exhórtelos a hablar de sus sueños y metas en grupos pequeños.

# ☐ HOJA DE RECURSOS PARA EL CONFERENCISTA INVITADO

## Hacer realidad un sueño

Piense en una meta o un sueño que ha logrado tras varios años, y utilice el siguiente esquema para planear su presentación. [Nota: Si utiliza la hoja para la actividad opcional hay que cambiar las frases a la forma condicional, por ejemplo: "¿Cuándo quieres lograr esta meta?" en vez de "¿Cuándo logró esta meta?"]

**Escriba la meta:**

Sea muy específico.

**Una fecha final:**

¿Cuándo logró esta meta?

**Beneficios esperados:**

¿En qué forma le ayudó el lograr esta meta?

**Planes:**

¿Qué pasos siguió para lograr su meta?  
(Incluya los pasos inesperados así como los planeados).

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Dificultades y obstáculos:**

¿Qué cosas lo/la alejaban de lograr su meta?


1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Soluciones:**


¿Qué acciones tomaba para superar estas dificultades?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

 **Objetivo:** Introducir a los adolescentes en el proceso de toma de decisiones.

 **Materiales:** Cuatro bolsas pequeñas numeradas 1, 2, 3, 4. Cada bolsa deberá contener un objeto: la número 1 deberá contener un plátano u otra fruta; la número 2, una botella llena de agua (con tapa); la número 3, una cebolla (con olor pero no muy fuerte); y la número 4, un billete de dinero más un papelito diciendo que la persona que escoge esta bolsa debe devolverle el billete al líder. Trate de que la bolsa número 4 parezca vacía. Las bolsas deberán estar cerradas para que nadie pueda ver su contenido.

 **Tiempo:** De 20 a 30 minutos.

 **Nota importante:**

No permita que los adolescentes lo vean preparando las bolsas. Cuando introduzca la actividad asegúrese de manejar cada bolsa de la misma manera (tómelas muy cuidadosamente de la parte superior y colóquelas en línea con las otras) para que los adolescentes no sospechen que algunas bolsas contienen objetos pesados y otras no.

 **Procedimiento:**

1. Introduzca esta actividad como una experiencia divertida en la toma de decisiones.
2. Coloque las bolsas en fila en una mesa o en el piso en el centro del grupo.
3. Pida tres voluntarios para que pasen al frente.
4. Mencionele al grupo en este ejercicio los voluntarios pasarán por cuatro etapas que los ayudarán a reunir información y tomar una decisión acerca de cuál bolsa elegir.

**Etapas 1 "Toma una bolsa":**

Haga que cada voluntario se coloque detrás de la bolsa que haya elegido, y que no toquen las bolsas. (Habrá una bolsa extra). Una vez que se haya hecho esto, pregunte a los voluntarios por qué eligieron esa bolsa. Probablemente obtendrá respuestas como: "Es mi número de suerte; es mi número favorito; es la única que quedaba". Señale que algunas veces tomamos decisiones sin ninguna información, lo que no es necesariamente una buena forma de tomar decisiones.



### **Etapa 2 " Levanta la bolsa sólo de la parte superior":**

Esto permite al voluntario obtener un poco más de información basada en el peso. Ahora pregunte si todavía quieren esas bolsas después de saber lo que pesan. Si no, pueden elegir cambiarla con otro participante o cambiarla por la bolsa extra. Explique que algunas veces tenemos más confianza en nuestra decisión si está basada en alguna información.

### **Etapa 3 " Sienta el objeto a través de la bolsa y averigüe cualquier otra información sin mirar hacia adentro":**

Esto permite a los voluntarios reunir aún más información acerca de lo que hay en la bolsa. Dígales que si les gusta lo que están tocando, pueden conservarlo. Si no, tienen de nuevo la opción de cambiarlo. Dígales que algunas veces tenemos que tomar ciertas decisiones sin saber exactamente cuál será la desventaja, pero sólo después de haber reunido toda la información posible.

### **Etapa 4 "Vea el contenido de la bolsa":**


Esta es la etapa final. Después de averiguar lo más que puedan sin ver realmente los objetos, a los voluntarios se les permite ver el interior de las bolsas y sacar el objeto. Pregunte si están satisfechos con su elección. Si no, aún tienen oportunidad de cambiarla entre sí o por la bolsa extra. Dígales que aún después de que se ha tomado una decisión, algunas veces existe la oportunidad de cambiar de opinión.


5. Comenten los puntos de discusión.




#### **Puntos de discusión:**

1. ¿Cómo se llegó a la decisión?
2. ¿Las decisiones siempre son fáciles de tomar cuando se tiene toda la información?
2. ¿Tomamos algunas veces decisiones aún cuando sabemos que la desventaja no será buena para nosotros? ¿Por qué?
3. ¿Nos decidimos algunas veces por una alternativa por poseer cierta familiaridad, como elegir el plátano?
4. ¿Tomamos algunas veces decisiones sólo para darnos cuenta de que no teníamos toda la información que necesitábamos, como elegir una botella de agua?
5. ¿Tomamos algunas veces decisiones basadas en la suerte, como elegir la bolsa que parecía no tener nada? ¿Pueden estas decisiones resultar buenas o no tan buenas?

 **Objetivo:** Ayudar a los adolescentes a pensar en su futuro y considerar lo que serán las consecuencias de tomar ciertas decisiones.

 **Materiales:** Hoja de trabajo de la actividad "Pronóstico de resultados" para cada participante; lápices, papel periódico o pizarrón.

 **Tiempo:** De 30 a 40 minutos.

 **Nota importante:**

Esta es una de las actividades más difíciles del capítulo, en tanto que requiere que los participantes piensen en eventos futuros y posibles resultados. Aún para los adultos es difícil contestar preguntas sobre ¿Qué pasaría si...? Sin embargo, esta actividad es importante para enseñar a los jóvenes a pensar en el futuro. Los beneficios de esta actividad bien valen la pena.

 **Procedimiento:**

1. Introduzca la actividad diciendo que una parte importante de la toma de decisiones involucra el mirar hacia el futuro, "ver lo que puede pasar si hago esto". Es necesario pensar sobre lo que puede pasar después de que se toma una decisión; a esto se le llama "pronóstico de resultados".
2. Reafirme a los adolescentes que con un poco de práctica, la mayoría de las personas son capaces de predecir con precisión. "Cuanto mejor pronostiques los resultados, mejores decisiones tomarás y éstas resultarán en las consecuencias que quieres".
3. Comience diciendo a los adolescentes que mencionen varias decisiones que deberán realizar en las siguientes 24 horas; los ejemplos incluyen concertar una cita con amigos, terminar una tarea, o decidir si hablará o no sobre un problema.
4. Escriba las decisiones en una hoja y haga que los adolescentes piensen en posibles respuestas para cada una.
5. Ahora dé a cada adolescente una hoja de "Pronóstico de resultados" y dígales que tomen cinco minutos y piensen en lo que significaría para ellos cada una de las decisiones o acciones enlistadas.
6. Después de cinco minutos, escriba en una hoja la primera acción y pida a varios adolescentes que digan sus posibles resultados; haga una lista de los posibles resultados enseguida de la acción.

7. Repita el proceso con las otras acciones; agregue algunas acciones o decisiones que los adolescentes puedan sugerir y que también consideren los resultados de éstas.
8. Comenten los puntos de discusión.



### **Puntos de discusión**


1. ¿Por lo general analizamos los posibles resultados antes de decidir hacer algo? ¿Por qué sí o por qué no?
2. ¿Hubo adolescentes que pronosticaron los mismos resultados para algunas de las acciones?
3. ¿Es posible para algunas personas experimentar diferentes resultados para las mismas decisiones? ¿Por qué sí o por qué no?
4. ¿Controlan las personas su propio "destino" o es el "destino" el que controla la vida de las personas?


# HOJA DE TRABAJO


## Pronóstico de resultados


### ¿Qué pasaría si...?

Decisión o acción	Resultado posible
1. ¿Te graduaste de escuela secundaria?	_____
2. ¿No asististe o abandonaste la escuela secundaria?	_____
3. ¿Fuiste a la universidad?	_____
4. ¿No fuiste a la universidad?	_____
5. ¿Ingresaste al servicio militar?	_____
6. ¿Trabajaste en una fábrica?	_____
7. ¿Te fugaste de tu casa?	_____
8. ¿Fuiste arrestado por robos menores o por usar drogas?	_____
9. ¿Nunca te casaste?	_____
10. ¿Te casarás mañana?	_____
11. ¿Te divorciaste después de dos años de casado(a)?	_____
12. ¿Llegarás a ser padre o madre en los próximos seis meses?	_____
13. ¿Tus amigos llegan a tu casa hoy en la noche para cenar?	_____

 **Objetivo:** Identificar un modelo para tomar decisiones responsables.

 **Materiales:** Papel periódico y marcadores, copias de "Guía para toma de decisiones" y "Dilemas" para cada participante, "Hoja de recursos para el líder".

 **Tiempo:** De 40 a 50 minutos.

 **Nota importante:**

Este ejercicio puede ser difícil para aquellos jóvenes que proceden de familias de escasos recursos y que pocas veces tienen oportunidad de tomar decisiones sobre su vida cotidiana. Con ellos usted puede utilizar un ejemplo sencillo de una decisión que ellos toman cada día en sus vidas.

 **Procedimiento:**

1. Comience la actividad pidiendo al grupo lluvia de ideas sobre las formas en que las personas toman las decisiones. Las respuestas pueden incluir:

#### **Formas en que tomamos decisiones**

- Por impulso.
  - Por postergación, o "posponer" una idea.
  - Por no decidir.
  - Dejando que otros tomen la decisión por nosotros.
  - Evaluando todas las alternativas y eligiendo alguna.
2. Explore las ventajas, desventajas y las consecuencias posibles de cada una de estas formas.
  3. Diga al grupo que la última forma (evaluar los diferentes aspectos de la situación) es el mejor proceso a utilizar cuando se toma una decisión importante.
  4. Ahora presente el siguiente modelo para la toma de decisiones.
  5. Escriba el modelo que se presenta a continuación y colóquelo donde todo el grupo pueda verlo.

- Menciona las elecciones o alternativas involucradas en tu decisión.
  - Reúne información acerca de tu decisión (considera tus valores personales, tus metas, y haz una lista de los hechos que necesitas saber).
  - Anota las ventajas y desventajas de cada elección.
  - Toma tu decisión y haz una lista de las razones para esta elección.
6. Distribuya las hojas de la actividad titulada "Guía para toma de decisiones" y "dilemas".
  7. Prosiga con el modelo después de que haya utilizado el ejemplo de "comprar una bicicleta" incluido en la hoja de recursos para el líder.
  8. Examine cada paso del modelo de toma de decisiones y pida la participación del grupo en cada paso.
  9. Luego divida el grupo en subgrupos pequeños y pida que cada uno elija dos dilemas de la Hoja de trabajo; pídale que apliquen la guía para la toma de decisiones a los dilemas.
  10. Conceda 10 minutos, reúna al grupo, y pida a cada subgrupo que explique cómo se enfrentaron al dilema.
  11. Solicite que algunos voluntarios expongan algún dilema real que hayan enfrentado o estén enfrentando.
  12. Aplique el modelo a uno o más dilemas reales de los adolescentes del grupo.
  13. Comenten los puntos de discusión.



#### **Puntos de discusión:**

1. ¿Alguien ha tomado una decisión que resultó no ser buena? ¿Hubiera ayudado el modelo de toma de decisiones? ¿Cómo?
2. ¿Crees realmente que podrías usar ese modelo? (Aclare que puede no ser necesario para las decisiones cotidianas, pero será esencial al tomar decisiones importantes).
3. ¿Cómo saber si se tiene información suficiente para tomar una decisión? ¿A quién le puedes preguntar?
4. ¿Involucran nuestras relaciones personales a otras personas? Da un ejemplo. ¿Cómo podemos estar seguro de que nuestras decisiones no perjudicarán a alguien más?
5. ¿Resultan bien todas nuestras decisiones? (Hay que recordarles que aún con un modelo para tomar decisiones, no hay garantía de buenos resultados, pero con el modelo aumentan las posibilidades de obtener un resultado bueno).

 **HOJA DE TRABAJO**

**Guía para tomar decisiones**

**Etapa 1.** Menciona las selecciones o alternativas involucradas en tu decisión:

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

**Etapa 2.** Reúne la información necesaria para la decisión (Considera tus valores personales, opiniones de amigos y padres, tus metas, y los hechos que necesitas saber).

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Etapa 3.** Haz una lista de las ventajas y desventajas de cada elección.

**a. Alternativa No. 1** \_\_\_\_\_

Ventajas \_\_\_\_\_

Desventajas \_\_\_\_\_

**b. Alternativa No. 2** \_\_\_\_\_

Ventajas \_\_\_\_\_

Desventajas \_\_\_\_\_

**c. Alternativa No. 3** \_\_\_\_\_

Ventajas \_\_\_\_\_

Desventajas \_\_\_\_\_

**Etapa 4.** Toma la decisión y haz una lista de las razones para esta elección.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## □ HOJA DE RECURSOS PARA EL LIDER

### Ejemplo del modelo para tomar decisiones

#### Decisión: ¿Debo comprar una bicicleta?

**1. Menciona las elecciones o alternativas involucradas en tu decisión:**

- a. Puedo decidir comprar una bicicleta nueva
- b. Puedo decidir comprar una bicicleta usada
- c. Puedo decidir no comprar la bicicleta
- d. Puedo comprar una bicicleta compartida con un amigo

**2. Reúne la información necesaria acerca de la decisión:**

- a. ¿Cuáles son tus valores personales relacionados con esta decisión?:  
"Durante mucho tiempo he querido una bicicleta".
- b. ¿Cuáles son tus metas relacionadas con esta decisión?: "Tener mi propio transporte y no depender de mi familia o amigos".
- c. ¿Cuáles son los hechos relacionados con esta decisión que necesitas saber? "¿Cuánto dinero tengo? ¿Cuánto costará el mantenimiento? ¿Con qué frecuencia la usaré?"

**3. Haz una lista de las ventajas y desventajas de cada elección.**

- a. **Alternativa No. 1** Comprar una bicicleta nueva.  
Ventajas: Funciona y luce muy bien, todos estarán impresionados; seré independiente.  
Desventajas: Cara, me preocuparé por cuidarla, no tendré dinero.
- b. **Alternativa No. 2** Comprar una bicicleta usada.  
Ventajas: Menos cara que la bicicleta nueva; seré independiente.  
Desventajas: Podría ser una chatarra, puede necesitar más mantenimiento que la bicicleta nueva.
- c. **Alternativa No. 3** No comprar la bicicleta.  
Ventajas: Ahorrar dinero y apuros.  
Desventajas: Continuaré dependiendo de la familia y amigos para el transporte.
- d. **Alternativa No. 4** Comprar la bicicleta compartida con un amigo  
Ventajas: Ahorraré dinero y podré comprar la bicicleta  
Desventajas: Siempre tendré que compartirla; no será solamente mía

**4. Toma tu decisión y haz una lista de tus razones por las que hiciste esta elección.**

Por ejemplo: Voy a comprar una bicicleta usada; es más barata y puedo repararla yo mismo; me sentiré independiente.





## □ HOJA DE RECURSOS


### Toma de decisiones paso a paso Dilemas para usar como modelo de toma de decisiones

**Nota Importante:** Modifique los dilemas para que sean apropiados para su comunidad, o haga sus propios dilemas.

1. Jaime está en segundo de secundaria. Él tiene la oportunidad de trabajar en una construcción por seis meses con su hermano mayor. Podría ganar mucho dinero, pero el trabajo no tiene futuro. Tendría que salirse de la escuela. ¿Qué debe hacer?
2. María tiene 15 años y está interesada en salir con Toño. Pero él no parece muy interesado en salir con ella. Sus amigos le dicen que espere hasta que él la invite a salir. ¿Puede ella tomar la iniciativa? ¿Qué debe hacer ella?
3. Carolina está en una fiesta con un grupo de amigos. La fiesta termina tarde, y ella es una de las últimas en irse. Se supone que Samuel, un muchacho que a ella le ha interesado hace mucho tiempo, la va a llevar a su casa en su moto. El no está borracho, pero ha tomado un poco para darse cuenta. Ella no tiene dinero para un taxi, y está lejos de su casa. ¿Qué debe hacer?
4. José tiene 16 años y vive en el campo. Ahora tiene la oportunidad de mudarse a la ciudad a vivir con su hermano mayor y seguir estudiando para ser maestro. José siempre ha querido ser maestro, pero en su aldea no hay escuela normal. El también tiene una novia, Victoria, quien le pide que no se vaya. Su madre también le dice que no se vaya porque piensa que nunca va a volver a su pueblo y va a perderse en la ciudad. ¿Qué debe hacer?
5. Susana tiene 15 años y ha estado saliendo con Arturo, quien tiene 19. A ella no le gustan los muchachos de su misma edad. Arturo parece más "tranquilo" y maduro. Una noche después de una cita, Susana lo invita a su casa a tomar un refresco. Su madre no se encuentra en las noches y supone que su hija no invita a amigos cuando ella no está en su casa. Arturo parece ser un muchacho muy agradable, nada "atrevido". ¿Qué debe hacer ella?

 **Objetivo:** Permitir que los adolescentes evalúen las razones por las cuales un adolescente decidiría o no tener relaciones sexuales.

 **Materiales:** Papel periódico, marcador, Hoja de recursos para el Líder, "Ventajas y desventajas de la actividad sexual en la adolescencia".

 **Tiempo:** De 30 a 45 minutos.

 **Procedimiento:**

1. Presente esta actividad señalando que la falta de habilidad para tomar mejores decisiones acerca de las relaciones sexuales, es una de las razones por las que los adolescentes experimentan el embarazo no planeado. Explique al grupo que ellos han estado hablando mucho acerca de la toma de decisiones, y ahora van a observar más de cerca la decisión específica de tener relaciones sexuales.
2. Dibuje una copia del diagrama de la balanza en rotafolio y diga al grupo que supongan que este es el dibujo de una balanza. La balanza representa las dos elecciones que un adolescente puede hacer (tener relaciones sexuales ahora o esperar hasta más tarde).
3. Pida al grupo una lluvia de ideas acerca de las razones que un adolescente puede tener para decir "sí" a las relaciones sexuales; haga una lista de todas las razones en el lado izquierdo de la balanza.
4. Ahora pida al grupo que piense en todas las razones por las que un adolescente puede decir "no" a las relaciones sexuales.
5. Registre todas las respuestas del grupo en el lado derecho de la balanza. Tal vez usted quiera complementar sus razones con las de la Hoja de Recursos para el Líder.
6. Regrese al lado izquierdo, donde están todas las razones por las que dice "sí" al sexo y pida al grupo que elimine todas las desventajas que encuentren en tener relaciones sexuales. Ayúdelos a evaluar las razones, y comente con ellos todas aquellas que elijan como buenas razones.
7. Repita el mismo proceso con el lado derecho (las razones por las que un adolescente puede elegir decir "no" a las relaciones sexuales) y elimine las desventajas.

8. Ahora sume las razones a cada lado de la balanza y explique al grupo que cada buena razón pesa un kilo. ¿Hacia qué lado se inclina la balanza?
9. Comenten los puntos de discusión.



### **Puntos de discusión:**

1. ¿Existen presiones que influyen sobre si tener o no tener relaciones sexuales? ¿Cuáles son? (impulso sexual, mensajes de los medios de comunicación, querer ser adulto, falta de comunicación sobre sexo por parte de los padres y otros adultos, carencia de seguridad individual).
2. ¿Es más difícil la decisión sexual que otro tipo de decisión? ¿Por qué sí o por qué no?
3. ¿Es difícil apegarse a la decisión de tener o no tener relaciones sexuales? ¿Qué puedes hacer para mantener tu decisión?
4. ¿Qué es lo que una persona necesita saber hacer si decide tener relaciones sexuales de una manera responsable?
5. Exprese que los adolescentes que dicen "sí" al sexo deben estar conscientes del significado de la decisión para evitar las consecuencias e implicaciones que se pueden presentar (enfermedades de transmisión sexual, arriesgar su reputación, riesgo de embarazo).
6. ¿Podrías cambiar tu decisión de tener o no tener relaciones sexuales en la próxima ocasión que se te presente? ¿Cómo?



### **Actividades opcionales**

1. Use la balanza y otro procedimiento similar para "pesar" otras decisiones que los adolescentes en el grupo puedan estar tomando o enfrentando.
2. Permita que los adolescentes hagan una lista de barreras que les puedan impedir llevar a cabo una decisión, por ejemplo presiones de los compañeros o de su novio/a. Luego pídale que piensen en las formas de superar cada posible barrera y que hagan una representación ante el grupo sobre decisiones, barreras y acciones para superar estas barreras.

HOJA DE RECURSOS

¿Has valorado tus opciones?

Razones por  
las cuales tener  
relaciones sexuales  
ahora

Razones por las cuales esperar  
hasta más tarde para tener  
relaciones sexuales

¿Hacia qué lado se inclina la balanza?

## HOJA DE RECURSOS PARA EL LIDER

¿Has valorado tus opciones?

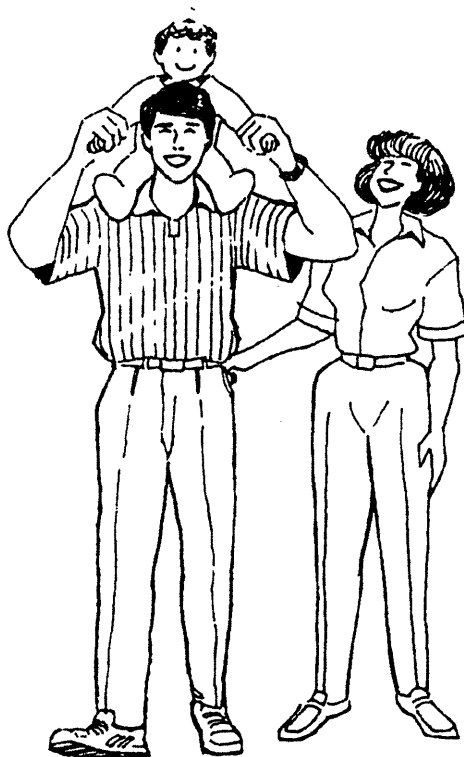
Ventajas y desventajas de la actividad sexual en la adolescencia

### **Razones por las que algunos adolescentes se involucran sexualmente**

- Presión de los compañeros.
- Comunicar afecto, sentimientos amorosos en una relación.
- Evitar la soledad.
- Obtener afecto.
- Por placer o diversión.
- Mostrar independencia rebelándose contra los padres, maestros y otras figuras de autoridad.
- Mantener una relación.
- Mostrar que se es adulto.
- Ser padre o madre.
- Por un favor, un intercambio, o por dinero.
- Satisfacer la curiosidad.
- Tener deseo sexual.
- Para ser popular.
- Porque tomaba drogas o alcohol y perdió el control.

### **Razones por las cuales posponer la actividad sexual**

- Creencias religiosas.
- Valores personales propios.
- No sentirse preparado para una relación sexual.
- No querer cambiar la relación con el novio o la novia.
- Temor a un embarazo no planeado.
- Temor de contraer una enfermedad venérea, incluso el SIDA.
- Truncar planes futuros.
- Dañar las relaciones con los padres.
- Cuidar la reputación personal.
- Sentimientos de culpa.
- Mantenerse virgen hasta que se case.



# 6

*Capítulo:  
Paternidad/Maternidad  
¿Ya es un trabajo para mí?*

## **Objetivos del Capítulo**

- Analizar la idea y los sentimientos asociados a la posibilidad de tener un hijo.
- Examinar las responsabilidades económicas y afectivas, y los aspectos positivos de criar un hijo.
- Descubrir las consecuencias que acarrea ser padre o madre en la adolescencia.

## **Actividades Contenidas en el Capítulo**

- 6.1 Se busca: Un trabajo como madre/padre
- 6.2 Bebés huevo
- 6.3 Costos de la paternidad/maternidad
- 6.4 Paternidad/Maternidad: ¿Ahora o después?

En total, un 8 por ciento de las adolescentes entre los 15 y 19 años de edad dan a luz cada año en Latinoamérica, desde un máximo de 15 por ciento en El Salvador, a un mínimo de 6 por ciento en el Uruguay. Casi la mitad de estos nacimientos han sido concebidos fuera de una unión matrimonial o consensual. El número real de embarazos en adolescentes latinoamericanas puede ser, sin embargo, más alto, pero éste no se conoce debido a que las estadísticas de abortos provocados y naturales son incompletas.<sup>1</sup>

Con estos hechos en mente, ya es obvio que un punto importante en la educación del adolescente para una vida adulta satisfactoria, es la paternidad responsable, haciendo énfasis en aquellas desventajas que encierra la paternidad en la adolescencia.

Tanto las muchachas como los muchachos que se enfrentan a la situación de ser padres, atraviesan por serios problemas de tipo financiero, psicológico, laboral, educativo y social, y en las muchachas se puede agregar el riesgo de la salud a que se exponen tanto ellas como sus hijos. Las madres menores de 20 años sufren más complicaciones durante el embarazo y el parto y tienen una mayor incidencia de mortalidad materna que las mujeres que paren después de los 20 años. En la mayoría de los países latinoamericanos, las complicaciones del parto y el aborto están entre las cinco causas principales de muerte femenina en las edades entre los 15 y los 19 años.<sup>2</sup>

Otro problema que enfrentan los padres adolescentes es ver sus planes frustrados, ya que deben adaptarse a su nuevo rol y tomar una serie de decisiones que probablemente ni siquiera habían imaginado. Esto los expone a continuos desajustes.

Si un o una adolescente se convierte en madre o padre, tal vez necesite salirse de la escuela para mantener a su hijo. Lo más probable es que obtenenga un sueldo bajo, ya que sus escasos conocimientos no le permitirán obtener un trabajo con buena remuneración, lo que dificulta sustentar a su hijo. Esto puede originar un ciclo de dependencia del joven hacia sus padres o parientes.

Un gran porcentaje de los embarazos que se presentan en la adolescencia son inesperados o no planeados. En Chile, por ejemplo, el 35 por ciento de las jóvenes que han estado embarazadas entre los 15 y 24 años de edad, recientemente entrevistadas en Santiago, dijeron no haber deseado su último alumbramiento.<sup>3</sup>

Generalmente estos embarazos ocurren cuando los jóvenes no están informados acerca del riesgo de un embarazo, la forma de evitarlo con el uso de anticonceptivos o bien no cuentan con las habilidades necesarias para resistir la presión a tener relaciones sexuales cuando realmente no están preparados.

Aunque puede ser una experiencia maravillosa si se está preparada, la paternidad o maternidad es una situación que requiere grandes responsabilidades. Los adolescentes, en muchos casos, no reconocen la importancia de ésta, pues su experiencia es a veces muy limitada en cuanto al cuidado de los niños (salud, costo, atención, etc.).

En este capítulo se les presenta a los adolescentes algunas actividades que los ayudarán a reunir información sobre las responsabilidades de ser padre. Responderán a preguntas tales como: ¿Debo ser padre o madre ahora?, ¿Cómo afectará esto mi vida y mis planes?, ¿Cuál es la mejor edad para ser madre o padre?

### **Notas Bibliográficas**

1. *Teen Mothers: Global Patterns*, Population Reference Bureau, Washington, D.C., 1989.
2. *Informe de resultados: Encuesta sobre información sexual y reproducción de jóvenes*, Leopoldo Núñez, et al., Academia Mexicana de Investigación en Demografía Médica", 1985.
3. *Informe preliminar, salud reproductiva de adultos jóvenes, Santiago 88*, Santiago: Universidad de Chile, 1988.


### **★ Conceptos claves en este capítulo**


- La maternidad y la paternidad pueden ser maravillosas y satisfactorias cuando las personas están preparadas para ello.
- La paternidad y la maternidad en los adolescentes es más difícil que entre personas mayores, particularmente la maternidad adolescente, que trae una alta probabilidad de problemas de salud tanto para la madre como para el hijo.
- Los trabajos que encuentran los padres adolescentes usualmente son de menor remuneración y la escolaridad de los padres adolescentes generalmente se trunca.
- La decisión de tener un hijo requiere un análisis profundo y serio.


### **★ Sugerencias para el facilitador**


- El concepto de familia no es homogéneo en América Latina.
- Aunque los problemas asociados al embarazo en adolescentes generalmente afectan más directamente a las madres, los hombres juegan un papel muy importante en la paternidad y por eso deben involucrarse más en la prevención de los embarazos.
- Es importante que mencione las ventajas y alegrías de la paternidad o maternidad, enfatizando las desventajas que ésta trae en la adolescencia.
-



 **Objetivo:** Ayudar a los adolescentes a conocer bien las tareas y responsabilidades de la paternidad y maternidad y a que las vean como un "trabajo" serio.

 **Materiales:** Papel periódico y marcadores, anuncios clasificados de empleos, espacio adecuado para representación de roles.

 **Tiempo:** De 50 a 60 minutos.

 **Nota importante:**

Esta actividad puede resultar difícil para aquellas jóvenes que no manejen el concepto de "anuncios clasificados laborales" y entrevistas de trabajo. Tal vez usted quiera explicar o dramatizar una entrevista de trabajo y leer una muestra de los anuncios clasificados del periódico. Cerciórese de que los participantes entiendan claramente que usted no está buscando una niñera sino que está escribiendo un anuncio, ficticio e irreal, para emplear a alguien en el puesto de padre o madre. Las actividades de leer y escribir los anuncios de trabajo y practicar entrevistas serán útiles en el capítulo sobre el empleo.

 **Procedimiento:**

1. Introduzca la actividad con los siguientes comentarios y preguntas al grupo:  
"Supongan que ustedes son unos patrones que quieren contratar a alguien para el trabajo de ser madre o padre. Tienen que escribir un anuncio para el puesto. ¿Qué requisitos deberá llenar el candidato al trabajo? Recuerden que la paternidad es un trabajo importante porque los padres son edificadores, no estacionamientos o programas computacionales. Existen ciertas cualidades y habilidades que cada madre y padre necesita".
2. Pida al grupo que disponga de cinco minutos para hacer una lluvia de ideas sobre los requisitos para ser el padre o la madre ideal de un bebé o un niño pequeño. Asegúrese de que consideren tanto a las madres como a los padres cuando sugieran sus ideas. Recuérdeles que la lluvia de ideas no significa discusión o juicio, sólo exponer las ideas. Todas las sugerencias e ideas deben ser escritas a medida que se mencionan.
3. Cuando haya terminado la lluvia de ideas, divida al grupo en tres subgrupos y dé a cada uno una hoja de papel y un marcador.

4. Explíqueles que la tarea para cada grupo es escribir un "anuncio" para el padre o la madre de un niño menor de cuatro años de edad. Cuando escriban, cada grupo deberá incluir lo siguiente:
  - El número de horas al día que la persona deberá trabajar con el niño.
  - Las cualidades/habilidades necesarias.
  - El equipo o maquinaria que deberá saber usar.
  - La experiencia o recursos que necesitará.
  - Los beneficios que traerá este trabajo: salario, vacaciones, horas extras, y otros.
5. Conceda 10 minutos para que los grupos pequeños escriban sus "anuncios".
6. Revise los tres anuncios en plenaria y escriba un anuncio final, que incorpore todas las cualidades necesarias.
7. Luego pida a cuatro voluntarios hagan una representación de una entrevista de trabajo para el puesto de "padre o madre". Tres voluntarios jugarán el rol de un "panel de entrevista" y uno representará el papel del "adolescente que solicita el trabajo".
8. Pida al "solicitante" que salga del salón mientras usted y el grupo preparan el panel. La meta es que el panel sea muy firme en cuanto a los requisitos necesarios para ser padres.
9. Dé a los voluntarios del panel 10 minutos para prepararse para el panel, utilizando las siguientes instrucciones:

"Sea cortés y amable con el solicitante y sea firme en sus preguntas". Cubra los siguientes puntos:

  - Explique el trabajo al solicitante, usando el "anuncio" como guía.
  - Pregunte por las capacidades del solicitante (incluyendo experiencia, recursos financieros, lugar donde habita, tiempo disponible, etc.)
  - Discuta los beneficios reales del trabajo (por ejemplo: ayuda de otros, salario, pago de tiempo extra, vacaciones, etc.)
  - Pregunte al solicitante por qué quiere el trabajo en esta época de su vida.
  - Pregunte acerca de sus debilidades y cualidades como padre.
10. Mientras el panel sale del salón para prepararse, pida al solicitante que regrese.
11. Dígale al grupo que ayude al "solicitante" a prepararse para la entrevista. Tome un par de minutos para una lluvia de ideas sobre lo que el solicitante necesita hacer o decir, incluyendo los siguientes puntos:
  - Muéstrate entusiasta con el trabajo, pero sé honesto al responder las preguntas.
  - Sé amable y bien educado.
  - Discute la manera de vestir y el comportamiento durante una entrevista.
12. Acomode las sillas en forma apropiada para que los "entrevistadores" estén frente al "solicitante".
13. Conceda 10 minutos para la representación.

14. Cuando el panel haya terminado de formular preguntas al solicitante, alguien del grupo quizás tenga alguna pregunta que hacer.
15. Después de que todas las preguntas hayan sido contestadas, el panel debe decidir si el solicitante está capacitado o no para el trabajo.
16. Haga que el grupo reaccione a la decisión del panel. ¿Están de acuerdo o en desacuerdo? ¿Por qué? ¿Qué necesita el solicitante saber o hacer antes de ser un buen padre?
17. Comenten los puntos de discusión.



### **Puntos de discusión:**


Las posibilidades para la discusión de la paternidad, sus responsabilidades y sus recompensas son infinitas. A continuación se presentan algunas sugerencias para ayudarlo a empezar, pero su propia experiencia con los jóvenes y con la realidad de la paternidad (la suya, la de sus padres y la de sus amigos), también le servirán como guía.


1. ¿Cómo se puede aprender más acerca del trabajo de ser madre o padre?
2. ¿Existen otros aspectos en el "trabajo" de la paternidad que quieras considerar?
3. Basado en esta actividad, ¿cuántas personas que son padres están realmente capacitadas para este trabajo?
4. ¿Te pueden despedir de tu posición como padre? ¿Cómo? ¿Por qué razones?
5. ¿Cuáles son algunos de los "bonos" o "premios al mérito" que los padres pueden esperar?
6. ¿Qué ascensos puedes esperar? ¿Cómo cambia el trabajo a medida que los hijos crecen? ¿La experiencia que logras trabajando como padre te ayudará a obtener otro trabajo?





### **Actividades opcionales**

1. Lleve a cabo la representación de papeles con una pareja solicitando el trabajo de "padres".
2. Repita la representación con un adulto, como el "solicitante del trabajo", para mostrar y discutir la diferencia entre ser un padre o madre adolescente y un padre o madre adulta.

 **Objetivo:** Ayudar a los adolescentes a entender lo que implica "ser madre o padre" y proporcionarles una experiencia directa con la paternidad/maternidad.

 **Materiales:** Un huevo crudo o cocido para cada participante, papel rojo, marcadores, copias de la Hoja de trabajo de bebés huevo.

 **Tiempo:** 30 minutos para introducir la actividad y 30 minutos para discutirla. 3-5 días para "cuidar al bebé" (el líder puede fijar su propio tiempo de trabajo).

 **Nota importante:**

En comunidades o lugares en donde los huevos son escasos o caros y no una cosa para desperdiciar, se puede usar otra cosa para representar el "bebé" como una bolsa de harina, una bolsa de arroz o una botella llena de agua.

 **Procedimiento:**

1. Presente esta actividad al grupo enfatizando que está diseñada para proporcionarles una experiencia directa con la paternidad o maternidad.
2. Dé a cada uno un huevo, explicando que este huevo representará un recién nacido y que todos ellos suponen ser sus "padres".
3. Antes de distribuir los huevos, tal vez usted quiera romper ligeramente o hacer un agujero en el extremo de uno o dos huevos para representar a un bebé discapacitado (o incapacitado). Esto se hace para demostrar que no siempre está garantizado que nazca un bebé normal, y se generará una discusión acerca de responsabilidades adicionales de los padres cuyos niños tienen necesidades especiales.
4. Cuando distribuya los huevos, asegúrese de que cada adolescente determine el género de su "bebé huevo", tirando una moneda al aire, un lado para niñas y el otro lado para niños, o sacando pedazos de papel de un sombrero. Esto se hace para ejemplificar que una persona no tiene la oportunidad de elegir el sexo de un bebé. Puede resultar una discusión posterior acerca de si importa de qué sexo es el bebé y por qué.
5. Determine el período de tiempo en el que los adolescentes cuidarán de sus "bebés huevos". Esto dependerá de su programa, pero la actividad de mejores resultados cuando se realiza durante varios días.

6. Entregue a cada participante del grupo una copia de la Hoja de trabajo para el cuidado del bebé.
7. Dígales a los adolescentes que pueden decorar o "vestir" a sus bebés o poner nombres, si así lo quieren. Si dibujan un rostro en el huevo le darán más personalidad.
8. Después de que los adolescentes se hayan hecho cargo del bebé durante el tiempo fijado, provoque una discusión por 30 minutos, utilizando los puntos de discusión.
9. Usted puede dividir al grupo en 4 ó 5 subgrupos más pequeños para que todos tengan la oportunidad de compartir sus experiencias como "padres y madres". Esto permitirá que los adolescentes compartan sus sentimientos y comparen sus experiencias.



### **Puntos de discusión:**





1. ¿Cómo cambió el "bebé" tu rutina diaria? Si tuvieras un bebé real ¿estarías dispuesto a dejar tu vida social y permanecer en casa por más tiempo?
2. ¿Tienes sentimientos positivos o negativos en cuanto a la experiencia?
3. ¿Te puedes imaginar a ti mismo/misma siendo madre o padre ahora? ¿Y dentro de cinco años? ¿Alguna vez?
4. ¿Fue fácil encontrar a alguien que cuidara del "bebé"? ¿Cuánto costó?
5. ¿Hubo alguna reacción acerca del "bebé huevo" por parte de tus amigos o familia que encontraste difícil de manejar?
6. Se supone que la mayoría de los "bebés huevo" eran saludables. Algunos recibieron un "bebé incapacitado" en alguna forma, ¿Cómo afectaría esto su actitud, su tiempo y su energía? En la vida real, ¿cómo crees que un niño incapacitado afectaría tu presupuesto, tiempo y energía?
7. ¿Has pensado en la forma en que un bebé afectaría a tu familia? ¿Tus planes educativos? ¿Las relaciones con tus amigos?
8. ¿Quieres criar un hijo en el hogar donde vives ahora? ¿Estarías dispuesto y serías capaz de hacerlo?
9. ¿Cambiaría un niño tus planes educativos? ¿Tienes suficiente energía para ir a la escuela y criar a un hijo al mismo tiempo?
10. ¿Tener y criar un hijo se ajusta al estilo de vida que llevas ahora? ¿Se ajusta al que quieres para tu futuro?

## HOJA DE TRABAJO

### "Bebés huevo"

#### Reglas para el cuidado del bebé

- Cada uno de ustedes acaba de recibir su propio "bebé huevo".
- Durante los siguientes \_\_\_\_\_ días ustedes serán responsables de sus "pedacitos de alegría".
- Esto significa que tendrán que mantenerlos abrigados, secos y protegidos contra accidentes.
- Significa que siempre tendrán que saber dónde están. No estaría bien dejarlo en la nevera o en la bicicleta.
- Tienen que tratar al "bebé huevo" como si fuera realmente un bebé. Esto será mucho más fácil que tener un bebé real, porque no tendrán que mantenerlo, cambiarlo o despertar durante la noche para alimentarlo.
- Deberán llevarlo a donde vayan, a menos que estén dispuestos a contratar una niñera. Si la contratan, asegúrense de que trate el huevo como a un bebé.

-  **Objetivo:** Dar a los estudiantes información sobre los verdaderos costos financieros de la crianza de un hijo.
-  **Materiales:** Hoja de trabajo "Costos de la paternidad/maternidad"; Hoja de recursos para el Líder "El primer año del bebé"; recursos para averiguar costos en su comunidad, como catálogos o periódicos que tienen listas de precios.
-  **Tiempo:** De 40 a 50 minutos.
-  **Nota importante:**

Revise la "Hoja de recursos para el líder". Usted debe constatar si los costos incluidos en la lista concuerden con los de su país. Si desea, puede asignarles a los participantes a averiguar los costos como tarea algunos días antes de conducir la actividad. Los participantes pueden constatar los precios en hospitales, centros de salud, farmacias, tiendas o de sus propios padres.

**Procedimiento:**

1. Empiece por preguntarles a los estudiantes si ellos tienen una idea de los costos de criar a un hijo durante su primer año de vida. (La mayoría no sabrá).
2. Distribuya las Hojas de trabajo y listas de precios si los tiene. (Si les da la tarea averiguar los precios en la comunidad, explique la actividad antes de mandarlos a su tarea).
3. Pida a los estudiantes que se subdividan en tres pequeños grupos para que calculen los gastos de crianza de un hijo durante el primer año. Ellos deberán usar anuncios de ventas de mercancías, periódicos o sus observaciones personales para determinar precios y costos. Ellos calcularán algunos precios.
4. Cuando los grupos hayan terminado, pídeles que los comparen entre sí para que presenten al líder una información correcta sobre estos costos.
5. Comenten los puntos de discusión.

**Puntos de discusión:**

1. ¿Son los costos de criar un hijo más altos o más bajos de lo que tú pensabas?

2. ¿Hay otros gastos que te gustaría incluir? (Por ejemplo: caminadores, cunas portátiles, juguetes, etc.) ¿Aumentaría esto los costos?
3. ¿Cuánto dinero tendría que ganar una persona para cubrir estos gastos?
4. ¿Cómo te sentirías si para reducir los costos de muebles, ropa y juguetes para tu hijo, los compraras en un almacén de ventas de segunda mano, o simplemente no los compraras por falta de dinero? ¿Existen otras formas de reducir costos?
5. ¿A qué sería semejante tener que criar un hijo sin suficiente dinero; por ejemplo, sin una suma fija mensual (el líder deberá fijar una cantidad razonable mensual, o dejar que los estudiantes determinen su propia cantidad)?



 **HOJA DE TRABAJO**

**Costos de la paternidad/maternidad**

ITEM	COSTO (en moneda local)
<b>Gastos médicos de la madre</b> Incluye gastos del obstetra y del hospital por estadía de tres días en cuarto semiprivado o atención por una comadrona o partera antes y después del parto, y medicamentos	<hr/>
<b>Gastos médicos del bebé</b> Incluye cuidado del recién nacido en el hospital, si es necesarios, seis visitas rutinarias a una clínica, una visita de emergencia y vacunas.	<hr/>
<b>Alimentación del bebé</b> (Bebés alimentados con leche en polvo)	<hr/>
<b>Ropa y objetos para el bebé</b> Pañales, suéter, cargador, cama o hamaca, gorro, zapatos, sábanas o cubrecama.	<hr/>
<b>Productos y medicamentos para el cuidado del bebé</b> Incluye aspirinas, calmantes, antidiarréicos y otras medicinas para enfermedades comunes	<hr/>
<b>Cuidado del niño</b> Si se usa niñera, incluye cinco días a la semana, ocho horas al día	<hr/>
<b>TOTAL</b>	<hr/>

## HOJA DE RECURSOS PARA EL LIDER

### Costos de la paternidad/maternidad El primer año del bebé

**Gastos médicos de la madre:** De \* \_\_\_\_\_

Normalmente, esto es lo más costoso del presupuesto del primer año. Los \_\_\_\_\_ (costo en moneda local) están basados en el obstetra de la madre de \_\_\_\_\_ y el hospital de \_\_\_\_\_, que incluye una estadía de tres días en cuarto semiprivado y gastos del cuarto de parto, anestesista, enfermera de rutina, etc. Una operación cesárea cuesta \_\_\_\_\_ y requiere una estadía de siete días en el hospital.

La mayoría de las personas no tiene ningún seguro de salud (seguro social). Las políticas de seguros y afiliación varían por lugar. Averigüe las políticas en su área.

Se pueden disminuir los gastos acudiendo a una partera o comadrona o a un residente de algún hospital local, y/o asistiendo a una clínica de maternidad o centro que establezca pagos de acuerdo con los recursos de cada individuo.

Las adolescentes que no reciben adecuada atención prenatal corren el riesgo de tener complicaciones durante el embarazo y el parto. Si se desarrollan complicaciones, los costos serán mucho más elevados.

**\* Nota:** El líder deberá incluir las cantidades que sean razonables en cada país. Las líneas vacías indican que el líder debe averiguar un costo.

**Gastos médicos del bebé:** \_\_\_\_\_

Los gastos médicos del bebé están basados en \_\_\_\_\_, por el examen de un pediatra, seis visitas de rutina de \_\_\_\_\_ cada una, más \_\_\_\_\_ por vacunas. Esto supone que el bebé se encuentra bien y que no necesitará visitas extraordinarios al doctor. Algunas clínicas públicas proporcionan servicios gratuitos o a bajo costo.

**Ropa y objetos para el bebé:** \_\_\_\_\_

Los \_\_\_\_\_ pueden incluir pañales, una cuna, una mesita para cambiar/vestir al niño, sábanas, cobertores, un cargador y cojines. Solamente incluye los costos que son apropiados para su comunidad. Se puede ahorrar dinero comprando artículos usados, pidiéndolos prestados a familiares y amigos, o improvisando (usando una mesa vieja para cambiar al bebé por ejemplo). Incluye también la ropa apropiada para un bebé en su comunidad.


**Productos y medicamentos para el cuidado del bebé:** \_\_\_\_\_


Los artículos para el cuidado del bebé incluyen talcos y lociones, aspirinas, termómetros, antidiarreicos, biberones, esterilizador, plato y cuchara para bebé, y medicinas para enfermedades comunes como tos, resfriados o alergia.


**Cuidado del niño:** \_\_\_\_\_

Este gasto continuará durante algunos años si la madre trabaja tiempo completo fuera de la casa. El costo estimado es para una escuela-guardería, donde el niño podrá permanecer 8 horas al día, durante 5 días a la semana. En algunas partes es muy difícil encontrar programas convenientes de tiempo completo. En algunas áreas existe el servicio de cuidado del bebé en el hogar durante el día, con una niñera.

## Paternidad/Maternidad: ¿Ahora o después? Actividad 6.4

 **Objetivo:** Ayudar a los adolescentes a comprender el impacto que un bebé tendría en sus vidas ahora y en el futuro.

 **Materiales:** Hojas de papel periódico, marcadores.

 **Tiempo:** De 30 a 40 minutos.

 **Procedimiento:**

1. Al Introducir esta actividad, señale que la decisión de tener un hijo debe ser muy bien analizada. Aliente a los adolescentes a pensar cuidadosamente en eso, puesto que tomar la responsabilidad de una nueva vida genera continuos ajustes en la vida de los padres.
2. Elija una de las siguientes opciones de llevar a cabo este ejercicio:

### **OPCION A: Cuatro grupos pequeños:**

1. Divida al grupo en cuatro subgrupos; dé a cada subgrupo una hoja de papel con una categoría (Fig. 1).
2. Dé instrucciones para que piensen en la forma en que un hijo afectaría las áreas de sus vidas que se identifican en las hojas, y pídale que piensen en los efectos negativos y positivos.
3. Conceda 10 a 15 minutos para que cada subgrupo piense en los cambios posibles y los anote en la hoja.
4. Haga que cada grupo comparta sus pensamientos e ideas, disponiendo de un tiempo adecuado (de 10 a 15 minutos) para comentar los puntos de discusión.

### **OPCION B: Grupos de mujeres y grupos de hombres:** (Si se tienen suficientes hombres y mujeres para dividir el grupo aproximadamente en dos, es mejor).

1. Dé a cada subgrupo una hoja de papel con cuatro categorías escritas (Fig. 2) y las instrucciones para que "piensen en la forma en que el tener un hijo ahora les afectaría como jóvenes".

2. Haga que el grupo de muchachas comparta sus pensamientos con el de los muchachos y viceversa.
3. Continúe el comentario con los puntos de discusión.



### **Puntos de discusión:**

1. ¿Es difícil trabajar y criar a un hijo al mismo tiempo? ¿Qué lo hace más fácil?
2. ¿Cambiaría un hijo tus planes educativos? ¿Tienes la energía para ir a la escuela y criar un hijo al mismo tiempo?
3. ¿Estarías dispuesto a terminar con tu vida social o tus diversiones y pasar más tiempo en casa? ¿Extrañarías la privacidad y el tiempo libre?
4. ¿Puedes realmente mantener a un hijo?
5. ¿Conoces bien la responsabilidad de 24 horas al día que un hijo exige?
6. ¿Habrá diferencias en el efecto que un hijo puede tener en la vida de una muchacha y en la de un muchacho?



### **Actividades opcionales:**

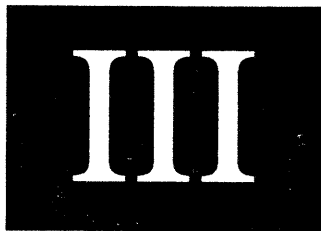
1. Permita que los adolescentes entrevisten a sus propios padres, así como a padres de otros niños menores. Pueden hacer preguntas acerca de los aspectos buenos y malos de la paternidad; por ejemplo, cómo prepararse para la paternidad, por qué las personas tienen hijos, la forma en que los hijos cambian la vida de las personas. Luego reúna al grupo para compartir sus hallazgos. Sugiera que tomen notas como reporteros.
2. Anime a los adolescentes a que observen a infantes y a niños chicos con sus padres en varios ambientes (un mercado, un centro comercial o un restaurante, la iglesia, por ejemplo) para que vean la forma en que los niños se comportan y las cosas que los padres tienen que hacer para cuidarlos. Sugiera que observen la conducta buena y mala de los niños y también la de los padres.

Figura 1  
Este año

<p><b>1. Educación / Carrera</b></p> <p><b>Cambios negativos</b>      <b>Cambios positivos</b></p>	<p><b>2. Amigos / Vida Social</b></p> <p><b>Cambios negativos</b>      <b>Cambios positivos</b></p>
<p><b>3. Finanzas / Dinero</b></p> <p><b>Cambios negativos</b>      <b>Cambios positivos</b></p>	<p><b>4. Rutina diaria</b></p> <p><b>Cambios negativos</b>      <b>Cambios positivos</b></p>

Figura 2  
En cinco años

<p><b>1. Educación / Carrera</b></p> <p><b>Cambios negativos</b>      <b>Cambios positivos</b></p>	<p><b>2. Amigos / Vida Social</b></p> <p><b>Cambios negativos</b>      <b>Cambios positivos</b></p>
<p><b>3. Finanzas / Dinero</b></p> <p><b>Cambios negativos</b>      <b>Cambios positivos</b></p>	<p><b>4. Rutina diaria</b></p> <p><b>Cambios negativos</b>      <b>Cambios positivos</b></p>



*Unidad:  
¿Cómo llegaré?*





# 7

*Capítulo:  
Sexualidad:  
¿Cómo afecta mis relaciones y  
mis responsabilidades?*

## **Objetivos del Capítulo**

- Aprender una definición más amplia de sexualidad.
- Sentirme más cómodo al hablar de cuestiones sexuales.
- Aprender datos acerca de la sexualidad, el embarazo y las enfermedades transmitidas sexualmente.
- Identificar dos formas de prevenir el embarazo y las enfermedades transmitidas sexualmente:
- Posponer las relaciones sexuales.
- Utilizar efectivamente los anticonceptivos, especialmente los condones.
- Sentirme más cómodo al hablar sobre planificación familiar.
- Reflexionar sobre la selección de mi pareja.

## **Actividades Contenidas en el Capítulo**

- 7.1 ¿Qué es sexualidad?
- 7.2 Expresiones de intimidad
- 7.3 Lenguaje popular
- 7.4 Juego de los mitos y datos
- 7.5 Clase: Datos de sexualidad
- 7.6 Métodos anticonceptivos
- 7.7 Correo sentimental sobre planificación familiar
- 7.8 Expresiones de presión
- 7.9 Práctica de representación de papeles
- 7.10 Mi novio/a ideal

La palabra "sexualidad" encierra una gama de valores y actitudes, que con frecuencia hace suponer que hablar de ella es hablar de relaciones genitales o coitales. Ciertamente esta es una expresión de la sexualidad, pero no es ni la mitad de lo que significa la palabra. Sin embargo, como líder o director de grupo, usted puede utilizar este capítulo para introducir el concepto de sexualidad en un sentido más amplio. La sexualidad se compone de muchos factores. Incluye formas de pensar, sentir y actuar de una persona desde su nacimiento hasta su muerte; la forma en que se ve el mundo, y la forma en que el mundo ve a los hombres y a las mujeres. La sexualidad también comprende aspectos físicos, incluyendo el desarrollo del cuerpo, cambios asociados con la pubertad, y procesos fisiológicos como la menstruación, la ovulación y la eyaculación.

La sexualidad de un individuo también incluye el género (ser masculino o femenino). A medida que una persona crece en su sociedad, se empieza a comportar en formas, que la cultura determina como apropiadas para el hombre o para la mujer. Algunas personas limitan lo que un hombre o una mujer pueden hacer con base en el género, como lo discutimos en el Capítulo 4 (Masculino y femenino: roles y estereotipos). Sin tomar en cuenta el género, todos los seres humanos experimentan una multitud de actitudes sexuales, sentimientos y capacidades. Muchos aspectos de nuestra humanidad están relacionados con nuestra sexualidad.

Este capítulo también está elaborado para fomentar la discusión, entre los adolescentes, acerca de las relaciones y la forma en que éstas afectan las decisiones sexuales que la gente necesita tomar. Las actividades tienen el propósito de ayudar a los individuos a pensar en sus sentimientos con respecto a la intimidad (¿qué es la intimidad y qué significa para nuestras relaciones?). Como líder usted necesitará incluir este punto dentro del contexto de una relación entre adolescentes.

Este tema casi siempre es muy sensitivo cuando los adultos lo tratan con adolescentes. La mayoría de los adultos cree que los adolescentes no están suficientemente maduros para llevar a cabo una relación que incluye el acto sexual o que las relaciones sexuales entre adolescentes no son correctas moralmente; sin embargo, la alta incidencia de embarazos y nacimientos en adolescentes refleja el hecho de que muchos están activos sexualmente, y la mayoría no toma las precauciones adecuadas para prevenir el embarazo. Algunos ejemplos de este hecho se incluyen a continuación:

- En México, por ejemplo, 13 por ciento de las mujeres entre las edades de 15 a 19 años reportaron haber tenido relaciones sexuales prematrimoniales, al igual que el 44 por ciento de los hombres. De la gente joven entre los 20 y los 24 años de edad, el 39 por ciento femenino y el 86 por ciento masculino reportaron haber tenido relaciones sexuales prematrimoniales. En Ciudad de México, las edades medianas a las que se tuvo la primera relación sexual son 15.7 años para los hombres y 17 años para las mujeres.<sup>1</sup>
- De igual manera, la edad mediana de la primera relación sexual es de 18 años para las mujeres y 15.7 años para los hombres de Santiago de Chile; en Quito, Ecuador, 17 años para las mujeres y 14.7 para los hombres; y en Ciudad de Guatemala, 17 años para las mujeres y 16 para los hombres.<sup>2</sup>

- Aunque la tasa de relaciones sexuales prematrimoniales es alta en Latinoamérica, el uso de anticonceptivos por parte de los adolescentes es bajo, particularmente durante la primera relación sexual. Solamente el 10.4 por ciento de las mujeres y el 15 por ciento de los hombres de Ciudad de Guatemala en edades entre los 15 y los 24 años, dijeron haber utilizado un anticonceptivo durante su primera relación sexual. En forma similar, sólo el 10 por ciento de las mujeres y el 13.4 por ciento de los hombres de Guayaquil, Ecuador, en edades entre los 15 y 24 años reportaron haber usado un anticonceptivo durante su primera relación sexual, al igual que el 21 por ciento de las mujeres y el 19 por ciento de los hombres en edades entre los 15 y los 24 años en Santiago, Chile.<sup>3</sup>
- El resultado de esta alta tasa de actividad sexual desprotegida entre la gente joven es una alta tasa de embarazos en adolescentes. En total, el 15 por ciento de las jóvenes latinoamericanas ya ha dado a luz a los 18 años y el 50 por ciento a los 20 años. El verdadero porcentaje de adolescentes latinoamericanas que quedan embarazadas es aún más alto, pero éste se desconoce, puesto que no existen estadísticas completas sobre el aborto provocado y natural.<sup>4</sup>
- En un estudio recientemente realizado en Ecuador, el 14 por ciento de las mujeres de Quito y Guayaquil en edades entre los 15 y 14 años reportó haber estado embarazada por lo menos una vez, y lo mismo reportó el 46 por ciento de las mujeres en edades entre los 20 y los 24 años.<sup>5</sup>
- En forma similar, el 11 por ciento de las mujeres entre los 15 y los 19 años de edad en Santiago, Chile, dijeron haber estado embarazadas por lo menos una vez, así como el 41 por ciento de las mujeres entre los 20 y los 24 años de edad. Aproximadamente el 35 por ciento de esas mujeres santiagueñas dijeron no haber deseado su último alumbramiento.<sup>6</sup>
- Cuando se les preguntó por qué no usaron un anticonceptivo para prevenir los embarazos indeseados, la mayoría de las jóvenes latinoamericanas dijeron que no habían planeado tener relaciones sexuales en esa ocasión o bien no conocen métodos de planificación familiar. En Ecuador, por ejemplo, el 34 por ciento de las mujeres y el 33 por ciento de los hombres dijeron no haber planeado tener relaciones sexuales en esa ocasión. En forma similar, en Chile, el 44 por ciento de las mujeres y el 58 por ciento de los hombres dijeron que no habían planeado tener relaciones sexuales en esa ocasión.<sup>7</sup>

La mayoría de los expertos que trabajan en el área del embarazo en la adolescencia cree que no existe una solución mágica a este problema. Casi siempre los adolescentes sienten una presión tremenda por parte de los medios y de los amigos para tener relaciones sexuales a temprana edad. Algunas muchachas creen que tener relaciones sexuales las hará sentirse "mujeres" y los muchachos creen que necesitan tener relaciones sexuales para ser "machos".

Muchas jóvenes latinoamericanas creen que si aman a su novio deben tener relaciones sexuales con él, mientras que otras creen, por lo general equivocadamente, que eventualmente se casarán con el novio o compañero sexual actual. En Ciudad de Guatemala, por ejemplo, el 95 por ciento de las jóvenes solteras entrevistadas recientemente dijo que esperaban casarse con su compañero sexual actual. Sin embargo, sólo el 5 por ciento de los varones entrevistados para el mismo estudio dijo

que pensaban casarse con su compañera actual.<sup>8</sup> Otros adolescentes pueden creer que todos "lo hacen" cuando, en realidad, hay muchos adolescentes que esperan para tener relaciones sexuales.

Existe un consenso creciente de que los adolescentes deben ser animados a sentirse bien al decir "no" a la actividad sexual. Algunas de las actividades de este capítulo están dirigidas a la cuestión de cómo ayudar a los adolescentes a decir "no" a las relaciones sexuales, mientras otras ayudan a desarrollar la capacidad de enfrentar las situaciones tensas en las relaciones.

A los adolescentes que han tomado la decisión de estar sexualmente activos, hay que darles información sobre los riesgos que corren, por ejemplo:

- Cada año, nueve de diez parejas que tienen relaciones sexuales se embarazarán si no utilizan anticonceptivos.
- Una de cada cinco muchachas adolescentes se embarazará durante el primer mes después de tener relaciones sexuales.
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) recalca que el 5 por ciento de los adolescentes en el mundo contrae una enfermedad transmitida sexualmente cada año. Además, la OMS estima que el 20 por ciento de las personas con SIDA tienen entre 20 y 30 años, lo cual significa que probablemente contrajeron esta enfermedad cuando eran adolescentes.<sup>9</sup>

Ya sea que la razón para un embarazo en la adolescencia sea la falta de información precisa, la falta de acceso del adolescente a los servicios de planificación familiar, o la falta de voluntad para decir "no", la realidad es que muchos embarazos en la adolescencia no son deseados, y esos embarazos tienen un tremendo impacto en el futuro de los adolescentes y sus familias.

Entre los adolescentes existe una gran necesidad de información precisa y asesoría relacionada con la sexualidad humana. Sin embargo, algunos adultos no sienten la suficiente confianza con los adolescentes como para proporcionarles la información anticonceptiva y sostener una discusión. Si usted como líder no se siente cómodo/a, pero ha tomado la responsabilidad de incluir la información anticonceptiva en la agenda de su programa, puede pedirle a alguien de su clínica de planificación familiar local o a cualquier profesional de la salud que le ayude.

### ★ Conceptos claves en este capítulo


- La sexualidad es más que tener relaciones coitales y embarazarse.
- La mayoría de personas no tiene información precisa sobre la sexualidad humana.
- Solamente existen dos formas de prevenir el embarazo: decir "no" a las relaciones sexuales o usar anticonceptivos efectivamente.


## ★ Sugerencias para el facilitador


- Si usted no se siente cómodo/a con este material, será mejor que solicite la ayuda de un educador sexual profesional.
- Ayude a los adolescentes a desarrollar un saludable sentido natural de respeto y confianza hacia su propio cuerpo y su sexualidad.
- Utilice la última actividad ("Mi novio/a ideal") para reflexionar sobre el noviazgo y la selección de la pareja, para que este capítulo incluya también los aspectos "románticos" de la sexualidad.

## Notas Bibliográficas

1. Centro de Orientación para Adolescentes, et al., *Young Adult Reproductive Health Survey in Two Delegates of Mexico City*, 1987.
2. Ibid.
3. Ibid.
4. Population Reference Bureau, *Teen Mothers: Global Patterns*, 1989.
5. Centro de Estudios de Población y Paternidad Responsable (CEPAR), *Informe preliminar de la encuesta de información y experiencia reproductiva de los jóvenes ecuatorianos en Quito y Guayaquil*, 1989.
6. Universidad de Chile, et al., *Informe preliminar, salud reproductiva de adultos jóvenes, Santiago 88*, 1988.
7. Ibid.
8. Carlos E. Berganza, et al., *Sexual Attitudes and Behavior of Guatemala Teenagers: Considerations for Prevention of Adolescent Pregnancy*, en *Adolescence*, Vol. XXIV, No. 94, verano de 1989.
9. Organización Mundial de Salud, Press Release: *Report on World Health, 1989*, y *The Health of Youth, Facts for Action, Youth and AIDS*, 1989.

 **Objetivo:** Ayudar a los adolescentes a elaborar una definición del término "sexualidad", que sea más amplio que la actividad sexual genital o la reproducción.

 **Materiales:** Papel y marcadores, números recientes de revistas populares, cinta pegante y tijeras.

 **Tiempo:** De 20 a 30 minutos.

 **Nota Importante:**

Inicialmente muchas personas encuentran difícil sostener discusiones sobre el sexo y la sexualidad. Como líder usted deberá reconocer que algunas personas en el grupo pueden sentirse avergonzadas o incómodas y que eso es natural. Usted puede decirle al grupo que algunas veces usted también se sintió incómodo, pero que todos podemos adquirir confianza al hablar de la sexualidad. La práctica ayudará. Señale que nuestros sentimientos de incomodidad o comodidad en relación con el tema de la sexualidad vienen de nuestra familia, amigos, religión y cultura y lo que nos han enseñado.

 **Procedimiento:**

1. Pida al grupo que piense en algo que haya visto la semana pasada en la televisión, el cine, o en la comunidad (rótulos, anuncios, personas) que enfocaban la sexualidad.
2. Pídales que describan los incidentes o escenas que recuerden en un papel frente al grupo.
3. Revise la lista y comente sobre la naturaleza de los elementos incluidos. Si ellos representan una estrecha definición de sexualidad (por ejemplo, relaciones coitales, cuerpos sensuales, intimidad, tener un bebé, ropa sexy), especifique que existe una definición más amplia. Si la lista representa una definición más amplia (por ejemplo, roles sexuales, imagen del cuerpo, afecto, así como los temas mencionados arriba) dígame al grupo que han empezado bien.
4. Ahora ofrezca una definición amplia de sexualidad al grupo; incluya roles genéricos masculino/femenino, roles sociales, sentimientos de sí mismos y de otros, y relaciones. Un ejemplo de definición podría ser:

"La sexualidad humana es una función de tu personalidad que se inicia con el nacimiento y termina con la muerte. Incluye: 1) cómo te sientes como persona; 2) qué sientes de ser mujer u hombre y 3) cómo te desenvuelves con los miembros del mismo sexo y del sexo opuesto".

5. Divida al grupo en subgrupos y dé a cada subgrupo lo siguiente: cinta pegante, revistas y tijeras.
6. Pídeles que busquen ejemplos de otros aspectos de la sexualidad no incluidos en la lista de televisión, cine o su comunidad. Deberán ser capaces de encontrar artículos y anuncios que traten con roles sexuales, imagen corporal, afecto, placeres sensoriales (por ejemplo: fragancias u olores corporales, texturas, imágenes visuales), relaciones y otros. Pídeles que recorten anuncios o fotografías, o que describan cosas en su comunidad que representen los amplios aspectos de la sexualidad.
7. Concedales 15 minutos.
8. Reúna a todo el grupo una vez más para discusión y pida que cada subgrupo comparta las fotografías que encontraron en las revistas y que las peguen en una hoja de papel grande en la que usted ha escrito "Definición de Sexualidad".
9. Comenten los puntos de discusión.



**Puntos de discusión:**

1. Por lo general, ¿de dónde viene nuestra definición de sexualidad?
2. ¿Somos seres sexuales al nacer? ¿En qué forma?
3. ¿En qué forma son sexuales los ancianos?
4. ¿Qué tipo de mensajes sobre sexualidad presentan los medios de comunicación?





**Objetivo:** Ayudar a los adolescentes a entender que la sexualidad y el cariño se expresan de muchas maneras en el transcurso de la vida.



**Materiales:** Pizarrón y tiza o papel periódico y marcadores, Hoja de recursos para el líder: Ejemplo de la línea de la vida.



**Tiempo:** 20 a 30 minutos



**Nota importante:**

Esta actividad consiste de dos secciones: la primera es una lluvia de ideas de todas las posibles formas de intimidad y cariño. Dependiendo del grupo, puede haber algunos límites en la franqueza, pero es importante que incluyan las relaciones coitales. La segunda sección consiste en preparar un esquema o una línea de la vida. Si utiliza papel periódico, prepare un esquema o una línea de la vida antes de la sesión. La línea de la vida debería incluir lo siguiente: la infancia, los años de la escuela primaria, la adolescencia, la época de ser adulto joven, las edades medianas, y la época de las edades viejas. Puede ser útil preparar antes de la sesión una lista de posibles expresiones de intimidad en caso de que el grupo no mencione todas las importantes.



**Procedimiento:**

1. Introduzca la actividad diciendo algo como: "Hoy vamos a discutir varias maneras en que la gente demuestra su cariño e intimidad".
2. Recuerdeles a los jóvenes que la sexualidad consiste de mucho más que el acto sexual, pídeles una lluvia de ideas sobre todas las maneras en que se puede expresar la sexualidad e intimidad. Haga una lista en el pizarrón de todos los ejemplos, que podrían incluir: bailar, coquetear, besar, tomarse de las manos, etc.
3. Después de la lluvia de ideas, empiece la segunda sección y revise las etapas de la línea de la vida. Los adolescentes quizá quisieran definir edades para cada época de la vida. Discutan los rangos de edades apropiadas si fuera necesario.
4. Ahora, pregunte a los participantes cuáles expresiones de cariño o intimidad son apropiadas para cuáles épocas de la vida. Haga símbolos o letras en la línea de la vida para cada expresión. Cada una de las expresiones de intimidad puede ser apropiada en más de una época.
5. Cuando terminen, comenten los puntos de discusión.



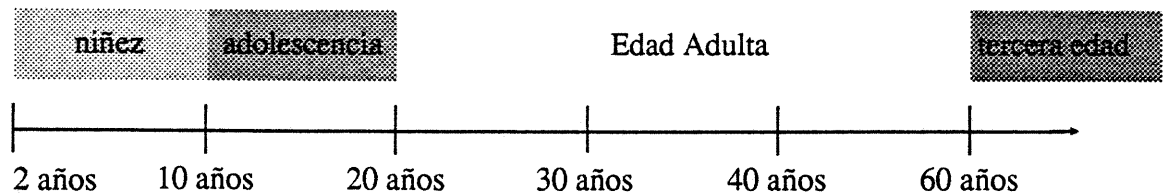
### **Puntos de discusión:**

1. ¿Cómo te sentiste al pensar y discutir sobre las expresiones de intimidad? ¿Cómo hubiera sido más difícil discutir las? ¿Cómo hubiera sido más fácil?
2. ¿Cómo se determina la edad o época de la vida en que alguna forma de intimidad es apropiada?
3. ¿Hay una época de la vida que es la mejor para expresiones de cariño o intimidad?
4. ¿En general ¿Consideramos que las expresiones de intimidad empiezan en la infancia y continúan hasta la vejez?
5. ¿Qué resultaría si cambiáramos las ideas sobre expresiones de intimidad? ¿Cómo podríamos cambiar las ideas que tiene la sociedad?


## ☐ HOJA DE RECURSOS PARA EL LIDER


### Expresiones de intimidad

#### Ejemplo de la línea de la vida\*



**\*NOTA:** Muestre en el pizarrón o en el rotafolio este ejemplo de línea de la vida. Los participantes pueden modificarla subdividiendo las etapas (por ejemplo: niñez e infancia y primaria) o creando otras nuevas como la de jóvenes adultos, solteros, casados, etc.

 **Objetivo:** Enseñar a los adolescentes la terminología correspondiente de los términos sexuales populares e incrementar su comodidad con respecto a los términos sexuales.

 **Materiales:** Diez hojas de papel, diez marcadores.

 **Tiempo:** De 20 a 35 minutos.

 **Nota importante:**

Antes de presentar esta actividad, escriba en cada hoja uno de los siguiente términos:

mujer	acto sexual (coito)
hombre	masturbación
senos	testículos
pene	menstruación
vagina	sexo oral
homosexual	

Al iniciar esta actividad, usted puede decir a los adolescentes que a partir de ahora sólo se utilizarán términos sexuales correctos en el grupo. Esta puede ser una técnica muy buena para evitar el uso de lenguaje popular y algunas de las conductas poco apropiadas que lo acompañan.

 **Procedimiento:**


1. Introduzca la actividad mencionando que los adultos y adolescentes usan muchos términos populares relacionados con la sexualidad. Sin embargo, la gente que usa términos populares con frecuencia no sabe los términos sexuales correctos o no se siente bien usándolos.
2. Cuelgue las hojas de papel alrededor del salón. Extiéndalas sobre el piso, ponga un marcador con cada una.
3. Haga que todos escriban en las hojas los términos equivalentes que conozcan. Deben sentirse en completa libertad para escribir cualquier palabra que puedan conocer.
4. Concédales 15 minutos para que todos escriban en cada hoja.
5. Una vez que los jóvenes hayan terminado, reúnalos a todos para discutir.


6. Pida voluntarios para que lean las listas en voz alta. (Si nadie se ofrece usted tendrá que hacerlo). Pregunte al grupo en cómo se sintieron y qué pensaban mientras desarrollaban esta actividad.
7. Comenten los puntos de discusión.





**Puntos de discusión:**

1. ¿Se sintió avergonzado de ver, escribir o leer en voz alta las palabras populares (o vulgares)? ¿Por qué sí? ¿Por qué no?
2. Por lo general, ¿cuándo usamos el lenguaje popular para los términos sexuales? ¿Cuándo usamos las expresiones correctas para los términos sexuales? ¿Por qué?
3. ¿De dónde provienen esas palabras de lenguaje popular? ¿En tu opinión por qué hemos utilizado esas palabras?
4. ¿Existen expresiones infantiles? ¿Qué significado tiene usar esas palabras infantiles?
5. ¿Se encuentran palabras que parecen fuertes? ¿Qué significa cuando la gente usa esas palabras?
6. ¿Se olvidaron los jóvenes de escribir palabras de connotaciones más positivas (por ejemplo "hacer el amor" en vez de coito)?

 **Objetivo:** Reforzar la información de los adolescentes y eliminar los mitos relacionados con la anatomía, fisiología, anticoncepción y enfermedades transmitidas sexualmente (ETS).

 **Materiales:** Tarjetas de 7 x 12 con frases escritas en ellas (ver frases de muestra en la Hoja de recursos para el líder "¿Mito o dato?"); pizarrón o papel para registrar.

 **Tiempo:** De 30 a 45 minutos.

 **Nota importante:**

Tenga en cuenta la sensibilidad de los adolescentes. Si el grupo se ríe de la respuesta de algún miembro, recuérdelos que todo el mundo cree en algún mito.

 **Procedimiento:**

1. Dígale al grupo que van a participar en un juego que les ayudará a saber la verdad sobre los mitos relacionados con la sexualidad. Señale que aunque el sexo está en todas partes en nuestra sociedad (televisión, libros, revistas y películas), la información correcta raras veces se incluye. Explique que los mitos, rumores y supersticiones con frecuencia se aceptan como datos.
2. Ahora divida al grupo en dos equipos y sitúelos en los lados opuestos del salón y diga a cada equipo que elija un nombre para sí mismo.
3. Presente las tarjetas hacia abajo y que un voluntario de uno de los equipos elija una tarjeta y leala en voz alta. Los miembros del equipo pueden hablar entre sí por un momento, para determinar si la frase es un dato o un mito. El voluntario que elija la tarjeta debe anunciar la decisión del equipo.
4. Luego diga sí a la respuesta correcta y coloque un punto bajo el nombre del equipo en la "tarjeta de registro". (Tal vez usted prefiera leer las frases en voz alta para evitar que los adolescentes se sientan apenados si sus niveles de lectura son bajos).
5. Continúe con los siguientes voluntarios de los equipos, luego alterne hasta que todos los mitos hayan sido discutidos.

6. Asigne unos cuantos minutos para la discusión de cada frase. Aproveche este tiempo para dar información adicional, si lo considera apropiado.
7. Comenten los puntos de discusión.



### **Puntos de discusión**

1. Pregunte a los adolescentes si tienen preguntas adicionales sobre algún mito.
2. Reafirmele al grupo que la mayoría de las personas cree en algunos mitos, pero que las personas con criterio amplio están dispuestas a admitir que estaban mal informadas.
3. ¿De dónde provienen los mitos? ¿Dónde adquirimos información sobre sexualidad? ¿Es correcta la información que adquirimos? ¿Dónde podemos dirigirnos para conseguir información correcta?
4. Mencióneseles que ahora ellos están más informados acerca de la sexualidad que muchos otros adolescentes y adultos.



### **Actividades opcionales:**

1. Pida a los adolescentes que discutan los mitos sexuales con sus padres. Asimismo, que averigüen dos mitos que sus padres creyeron cuando eran jóvenes. Conceda cinco minutos para discutir los mitos de los padres en la siguiente reunión del grupo.

## □ HOJA DE RECURSOS PARA EL LIDER

### ¿Mito o dato?

A continuación se presentan algunas frases, con explicaciones para usar en el juego de Mitos y datos. Lea cuidadosamente cada uno de los mitos o hechos para ver si se adecúan a su comunidad, y añada información relevante sobre las políticas y las leyes que gobiernan la salud reproductiva de los adolescentes.

[Nota importante: Cuando lea la frase a los jóvenes, no lea "Mito" o "Dato"].





- Mito 1** **Casi todos los adolescentes han tenido relaciones sexuales para cuando cumplen 19 años.** Investigaciones indican que muchos adolescentes latinoamericanos han tenido relaciones sexuales antes de los 19 años, pero, a la misma vez, un gran porcentaje de ellos ha elegido no tener relaciones sexuales durante su adolescencia, o antes de casarse.
- Dato 2** **Una vez que una muchacha ha tenido su primera regla o período, puede físicamente embarazarse.** Cuando una muchacha empieza a tener sus períodos menstruales o regla significa que sus órganos reproductores han empezado a funcionar y que se puede embarazarse. Sin embargo, no significa que necesariamente esté lista para tener un bebé, ni que su cuerpo está físicamente preparado para tenerlo.
- Dato 3** **Antes de que una muchacha tenga su primer período o regla, se puede embarazarse.** Debido a que los ovarios de la mujer liberan un huevo antes de su primer período menstrual o regla, es posible que una muchacha quede embarazada antes de su primer período.
- Mito 4** **Es poco saludable para una muchacha que se bañe o nade durante su regla.** No hay razón para que una mujer deba restringir su actividad durante su regla.
- Dato 5** **No tener relaciones coitales es la única manera de anticoncepción que es 100% efectiva.** El único método absolutamente seguro de evitar el embarazo es evitando las relaciones coitales.
- Mito 6** **Un adolescente necesita consentimiento de los padres para pedir métodos anticonceptivos en una clínica.** Las clínicas de planificación familiar generalmente aseguran la confidencialidad de sus servicios. (Nota al líder: averigüe si esto ocurre así en su comunidad).



- Dato 7** **Los muchachos y muchachas pueden tener enfermedades transmitidas sexualmente sin tener síntomas.** Mientras que algunas enfermedades venéreas pueden mostrar síntomas fácilmente reconocibles, otras no. La gonorrea, por ejemplo, típicamente no presenta síntomas en la mujer y es poco detectable en el hombre. Es importante hacerse examinar por un médico, si uno piensa que tiene una de esas infecciones.
- Mito 8** **Una muchacha no puede embarazarse si ha tenido relaciones sexuales sólo unas cuantas veces.** Una mujer puede resultar embarazada en cualquiera de las veces que tiene relaciones sexuales, incluyendo la primera vez.
- Dato 9** **Una muchacha puede embarazarse si tiene relaciones sexuales durante la menstruación.** Es posible que una muchacha quede embarazada en cualquier momento durante su período menstrual o regla.
- Mito 10** **Las píldoras anticonceptivas causan cáncer.** Las píldoras en realidad protegen a las mujeres contra dos tipos de cáncer de los órganos reproductivos (cáncer endometrial y cáncer de los ovarios), aunque hay alguna evidencia de que la píldora puede contribuir en algunos casos al cáncer de los senos. Sin embargo, la píldora anticonceptiva es uno de los métodos anticonceptivos más seguro y eficaces y presenta menos peligro a la salud de la adolescente que el embarazo y el parto a esa edad.
- Mito 11** **La ducha vaginal previene el embarazo.** La ducha vaginal no es un método efectivo de anticoncepción.
- Mito 12** **Una vez que se ha contraído gonorrea y ha sido curada, no puede volver a contraerse.** Una persona puede contagiarse de gonorrea tantas veces como tenga relaciones sexuales con una persona contagiada. Por ello es importante que cualquier persona que ha sido tratada de gonorrea (o en ese caso tratada de cualquier otra enfermedad de transmisión sexual) se asegure de que su compañero/a sexual también sea tratado.
- Dato 13** **Los condones o profilácticos ayudan a prevenir la propagación de las enfermedades transmitidas sexualmente.** Los condones no son sólo un método anticonceptivo efectivo, sino que también son eficaces en prevenir la propagación de muchas enfermedades de transmisión sexual, incluso el SIDA.
- Dato 14** **Los adolescentes pueden recibir tratamiento para enfermedades de transmisión sexual sin permiso de sus padres.** Al igual que con los métodos anticonceptivos, las clínicas y los médicos usualmente no exigen permiso paternal para el tratamiento de enfermedades de transmisión sexual en adolescentes. (Nota al líder: Averigüe en su comunidad sobre las leyes o políticas actuales).

- Mito 15** **El alcohol y la marihuana son estimulantes sexuales.** Estos tienen exactamente el efecto contrario. El alcohol y la marihuana pueden aumentar el deseo y reducir las inhibiciones (infunde un sentido de liberación) e influir las sensibilidades, pero reduce el flujo de la sangre al área genital y puede reducir el desempeño sexual, haciendo más difícil mantener una erección (en los hombres) o experimentar un orgasmo.
- Mito 16** **Una muchacha siempre puede saber exactamente el tiempo entre períodos cuando no puede embarazarse.** Nadie puede estar absolutamente segura de cuándo ovula sin radiografía. Aunque el método del ritmo y el método natural (Billings u otros), puede funcionar para algunas parejas, el ritmo no es muy seguro y con el método natural hay muchas reglas estrictas sobre cuando la pareja puede tener relaciones coitales. Los dos métodos pueden ser muy difíciles para jóvenes.
- Mito 17** **Hay cura para el herpes.** Existen drogas para aliviar los síntomas del herpes, pero no hay cura para esta enfermedad.
- Mito 18** **Las muchachas por lo general son violadas por extraños.** Un gran porcentaje de las violaciones reportadas son realizadas por hombres conocidos de las mujeres (amigos o parientes). Se cree que muchas de las violaciones no reportadas también están en esta categoría.
- Mito 19** **El cáncer de los testículos es más común entre los hombres de mediana edad.** Realmente el cáncer de los testículos es la forma de cáncer más común entre los hombres de 15 a 34 años. La detección oportuna es importante para su cura; un médico puede entrenar a los jóvenes en el autoexamen de los testículos.
- Mito 20** **Un hombre con su pene más grande es más potente sexualmente que uno con un pene pequeño.** El tamaño de un pene no tiene relación ninguna con la potencia del hombre.
- Mito 21** **Una vez que un hombre se ha excitado y tiene una erección, debe continuar hasta el fin porque puede ser dañino si no lo hace.** No hace daño el no eyacular cada vez que el hombre tiene una erección. En ocasiones un muchacho puede llegar a sentir alguna molestia si se mantiene excitado sexualmente durante un período prolongado. Esto desaparecerá si es capaz de relajarse.
- Dato 22** **Una muchacha puede embarazarse aún si un muchacho no eyacula o "se viene" dentro de ella.** Aún cuando un muchacho eyacule cerca de la vagina de la muchacha, es posible que el esperma encuentre el camino hacia la vagina.
- Dato 23** **Una muchacha puede embarazarse la primera vez que tiene relaciones sexuales.** Una muchacha puede embarazarse la primera vez o cualquiera de las veces que tenga relaciones, a menos que ella y su compañero utilicen un método anticonceptivo eficaz.

- Mito 24** **El masturbarse puede producir enfermedades mentales.** El masturbarse no produce ningún síntoma de enfermedad mental, ni física.
- Mito 25** **Si un joven o una joven tiene cualquier tipo de relaciones sexuales con una persona del mismo sexo, significa que es y siempre será homosexual.** Muchos adolescentes prueban la homosexualidad durante su desarrollo por tener la experiencia o para su sexualidad, pero no necesariamente significa que son homosexuales.
- Mito 26** **Si una persona que tiene pareja se masturba, significa que hay un problema con la pareja.** Muchas personas se masturban de vez en cuando, hasta las personas casadas, y esto no necesariamente significa que exista un problema entre la pareja.

-  **Objetivo:** Proporcionar información básica sobre la anatomía, la fisiología, la anticoncepción y las enfermedades de transmisión sexual.
-  **Materiales:** Papel o pizarrón, transparencias de la anatomía hechas en las Hojas de recursos del líder, retroproyector. (Los dibujos grandes pueden substituirse por transparencias).
-  **Tiempo:** De 45 a 60 minutos.
-  **Nota importante:**

La mayoría de los adolescentes y adultos está más informada sobre la fisiología femenina y su papel en la reproducción que sobre la de los hombres, y pueden dar poca importancia al papel masculino. Esto se puede contrarrestar a través de toda la sesión, enfatizando la importancia del papel masculino y señalando los aspectos importantes de las contribuciones masculinas y femeninas a la reproducción (por ejemplo, la similitud entre los testículos y los ovarios, que la célula sexual masculina determina el género del bebé). Tal vez usted quiera consultar las Hojas de información del líder que se encuentran al final del currículo. Al terminar la actividad, puede ser útil dejar tiempo para preguntas anónimas.

 **Procedimiento:**

1. Utilice el siguiente esquema para llevar a cabo la sesión:

**A. Anatomía/fisiología**

Comience la "clase" analizando el proceso de la reproducción humana. Dígale al grupo que usted sabe que probablemente ellos han oído hablar antes de esto, pero es importante estar informados sobre forma en que ocurre el embarazo. Pregunte si alguien del grupo quiere explicar brevemente cómo ocurre la reproducción. Aclare la explicación si es necesario, y escriba los puntos principales y términos en el pizarrón o en una hoja. Los siguientes son los puntos principales que el grupo debe entender antes de que empiece la discusión sobre anatomía, fisiología y enfermedades de transmisión sexual.

- Al nacer, cada niña tiene miles de células embrionarias, u óvulos localizados en el bajo vientre.

- En la madurez (aproximadamente a los 11 ó 12 años de edad), sus ovarios empiezan a liberar un huevo u óvulo, regularmente de cada 25 a 35 días; cuando comienza este proceso de ovulación, también comienzan sus ciclos menstruales y su capacidad de embarazarse.
- Si el huevo liberado no es fecundado por un espermatozoides masculino, será desechado por el cuerpo de la muchacha. Cada muchacha tiene más que las suficientes células para menstruar hasta que tenga aproximadamente 50 años.
- Cada muchacho, cuando nace, tiene dos glándulas redondas llamadas testículos, localizados en la parte baja de su cuerpo, cerca del pene.
- Al llegar a la madurez (aproximadamente a los 13 ó 14 años de edad), sus testículos empiezan a producir y almacenar espermatozoides (millones).
- Cuando un muchacho eyacula después de que sus testículos empiezan a producir espermatozoides, millones de espermatozoides junto con el líquido que también compone el semen, son liberados de su pene, y podría convertirse en padre si está haciendo el acto sexual con alguna muchacha.
- La fecundación o concepción ocurre cuando uno de los espermatozoides de un hombre llega al óvulo después de que éste ha salido del ovario, pero antes de que sea desechado por el cuerpo de la mujer.

Ahora muestre las transparencias (o los afiches) de la anatomía en un retroproyector. Haga que todo el grupo llene los espacios, diciendo por ejemplo, "¿Quién sabe el término correcto para ...? Tenga en cuenta la ansiedad del grupo al ver los dibujos de los genitales; señale que la anatomía femenina interna es quizás más conocida que la externa, etc. Usted puede mencionar el hecho de que un grupo semejante de dibujos se utiliza para entrenar a los adultos como educadores sexuales, y que por lo general no conocen todos los términos correctos. No toda la información de las Hojas de recursos para el líder es de igual importancia; a medida que cubra el material, trate de acentuar algunas cosas que los adolescentes necesitan saber y no poner énfasis en otras (por ejemplo, "Realmente no necesitamos saber el nombre de cada glándula"). Los nombres correctos de cada parte de los dibujos están incluidos en la hoja que acompaña a la Hoja de recursos para el líder, "Respuestas a los dibujos de anatomía".

## **B. Enfermedades transmitidas sexualmente (Venéreas)**

Después de que haya discutido la anatomía y la fisiología de la reproducción, asigne 15 minutos para discutir las enfermedades transmitidas sexualmente. Los adolescentes pueden haber oído más a menudo el término EV (*enfermedad venérea*); explique que el término se ha interpretado como gonorrea y sífilis, que son dos de las enfermedades transmitidas sexualmente. Además, existen términos negativos asociados a esta palabra. Dígalos a los adolescentes que es mejor utilizar el término

enfermedad transmitida sexualmente (*ETS*) porque es más preciso y, para algunas personas menos amenazante. Hay más información sobre el VIH/SIDA en el próximo capítulo.

Utilizando la "Hoja de recursos para el líder" sobre enfermedades transmitidas sexualmente, (en la sección de recursos) discuta la siguiente información general acerca de las ETS:

- Síntomas y signos generales.
- Prevención.
- ¿Qué hacer si se tiene una ETS?

(Realce la importancia de hacerse un examen médico si la persona cree haber estado en contacto con una ETS).

Aunque se proporcionan grandes detalles en las Hojas de Información, no es necesario dar al grupo toda esa información, a menos que pregunten específicamente. Aún así, refuerce la información sobre los síntomas generales y la importancia de buscar tratamiento médico si sospechan que pueden tener una enfermedad.

### **C. Recursos disponibles dentro de la comunidad y período de preguntas y respuestas**

Investigue los recursos disponibles en la comunidad por su propia cuenta, obteniendo nombres de agencias y direcciones de centros de salud, teléfonos de emergencia que traten problemas de adolescentes (suicidios, violaciones, ETS, embarazos, albergues y programas de rehabilitación de drogadictos). Para ayuda, trate de comunicarse con una agencia de asesorías, o su departamento de salud local y otras entidades que trabajan en programas de orientación juvenil.



### **Actividad opcional**

1. Como alternativa al método de "clase", usted podría mostrar una película o video, suponiendo que cuenta con estos recursos, para cubrir la información básica sobre la sexualidad. Refiérase a la lista de "recursos" en los apéndices del currículo para obtener algunas ideas al respecto. Aun cuando use una película, sin embargo, permita que los participantes hagan preguntas y de reserve tiempo para discutir las.

## ☐ HOJA DE RECURSOS PARA EL LIDER

Clase: hechos de la sexualidad  
Dibujos anatómicos - respuestas correctas

### Masculino

1. Canal deferente
2. Vejiga
3. Glándula próstata
4. Uretra
5. Pene
6. Testículo
7. Escroto

### Femenino-interno

8. Trompa de Falopio
9. Ovario
10. Utero (Matriz)
11. Cérvix (Cuello del útero)
12. Vagina
17. Vagina (abertura)
18. Ano (abertura)

### Femenino externo

13. Clítoris
14. Labios Mayores  
(exteriores)
15. Uretra (abertura)
16. Labios menores (interiores)

 **HOJA DE TRABAJO**

Clase: hechos de la sexualidad  
Dibujo anatómico (Hombre)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_



8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

 HOJA DE TRABAJO

Clase: hechos de la sexualidad  
Dibujo anatómico (Mujer - Externo)

- 13. \_\_\_\_\_
- 14. \_\_\_\_\_
- 15. \_\_\_\_\_
- 16. \_\_\_\_\_
- 17. \_\_\_\_\_
- 18. \_\_\_\_\_



**Objetivo:** Presentar información sobre los métodos anticonceptivos.



**Materiales:** Pizarrón o papel, juego de anticonceptivos y dibujos de la anatomía. Hoja de información para el líder, "Métodos anticonceptivos".



**Tiempo:** De 30 a 45 minutos.



**Nota importante:**

Si no se siente preparado para conducir esta sesión, invite a un educador de la salud o profesional de planificación familiar del centro de salud de su comunidad o centro de planificación familiar. Asegúrese de seleccionar a alguien que se sienta cómodo trabajando con adolescentes. Pida a la persona que asigne 45 minutos para revisar los métodos anticonceptivos, dando énfasis especial a los métodos que no requieren prescripción médica.



**Procedimiento:**

1. Inicie la discusión con algunas notas aclaratorias para poner en perspectiva los métodos anticonceptivos. Aclare que usted:
  - No está suponiendo que los adolescentes están o deben estar sexualmente activos.
  - El propósito de esta actividad es presentar información verídica acerca de la planificación familiar. Aunque la mayoría de los miembros del grupo quizá no la necesita por ahora, puede necesitarla en un futuro. Prepárese ahora para, en ese momento, ayudarlos a tomar una decisión cuando la necesiten.
  - Los valores varían. Algunas religiones e individuos no creen en el uso de los métodos anticonceptivos; algunos sólo creen en ciertos métodos anticonceptivos. Aclare que usted no está juzgando o criticando esos valores, sino solamente presentado las opciones que existen.
2. Pida al grupo que mencione todos los métodos anticonceptivos que conozca.
3. Escriba los métodos que mencionen en dos columnas denominadas "Métodos que adquiero a través del médico" y "Métodos que adquiero sin receta médica".

4. Saque las muestras de anticonceptivos y exhibalos en dos grupos: métodos con prescripción y métodos sin prescripción médica.
5. Empiece con los métodos que no necesitan prescripción; mencione cada método, muéstrello al grupo y dé la siguiente información usando como guía la Hoja de Información para el líder en la sección sobre "Recursos".
  - Cómo funciona el método.
  - Ventajas y efectividad del método.
  - Cómo usarlo.
  - Dónde obtenerlo.
  - Cómo pueden participar los hombres (por ejemplo, ir con su compañera a comprar u obtener una prescripción para el método; obtener información de cómo usarlo; recordarle a su compañera usar el método; ayudar a insertar métodos como la espuma; reafirmar que su compañera está satisfecha con el uso de métodos anticonceptivos).
6. Permita que los adolescentes expresen su reacción hacia cada método.
7. Pase los métodos para que todos puedan analizarlos. Si los adolescentes parecen incómodos tocando los métodos, señale que parte de la madurez necesaria para una relación sexual es sentirse suficientemente cómodo para hablar y usar el método.
8. Averigüe otras inquietudes acerca de cada método. Asegúrese de disipar los mitos (por ejemplo, las pastillas producen cáncer, los preservativos disminuyen el placer de los hombres).

**Asegúrese de discutir todos los métodos disponibles en su comunidad, que pueden incluir los siguientes:**

- |                               |                            |
|-------------------------------|----------------------------|
| - Espuma y preservativos      | - Abstinencia              |
| - Esponjas anticonceptivas    | - Ritmo                    |
| - Supositorios vaginales      | - Dispositivo intrauterino |
| - Pastillas o píldoras        | - <i>Norplant</i>          |
| - Métodos naturales(Billings) | - Retiro                   |
| - Diafragma                   | - Inyecciones              |

9. Comenten los puntos de discusión.



### **Puntos de discusión:**


1. ¿Cuál será la razón por la que muchos adolescentes fracasan al usar anticonceptivos?
2. ¿Qué edad debe tener un muchacho o una muchacha para comprar preservativos sin permiso de los padres? (En Perú, por ejemplo, el requisito es tener mayoría de edad aunque, no obstante se venden en la calle).
3. Enfatice que los adolescentes no necesitan consentimiento de los padres para obtener cualquier método anticonceptivo o visitar una clínica de planificación familiar. (Nota al líder: Averigüe los políticas en su comunidad).
4. Aliente a los estudiantes a discutir estos puntos con sus padres.
5. Subraye que aunque el retiro no es tan efectivo como cualquier otro método, su uso es mucho mejor que nada.
6. Señale que aunque algunos métodos presentan riesgos a la salud, éstos son mucho más remotos que los riesgos del embarazo en una adolescente.




### **Actividades opcionales**

1. Tal vez usted quiera reforzar lo que los adolescentes han aprendido en esta clase mostrando una película sobre planificación familiar. Esto puede ser especialmente útil si los adolescentes tienen dificultades al imaginar cómo se usan los métodos internos. (Ver a los apéndices del currículo algunas sugerencias de películas).
2. En algunas comunidades puede ser útil llevar los adolescentes a visitar un centro de salud para que conozcan el ambiente de una clínica, donde pueden recibir servicios de salud, incluso servicios de planificación familiar. Si se decide a visitar una clínica o centro de salud, siga los siguiente pasos:
  - Identifique un centro de servicios de salud, o una clínica de planificación familiar que proporcione atención a pacientes externos, incluso servicios de planificación familiar confidenciales a los adolescentes, y haga los arreglos necesarios para la visita del grupo.
  - Si es posible, solicite que un médico o alguna persona del programa guíe la visita. La persona ideal sería alguien de la clínica de planificación familiar, para que los adolescentes la conozcan.
  - Instruya al grupo antes del día programado para la visita. Dígales dónde y cuándo encontrarse. Proporcioneles escrito el nombre y dirección del lugar y cómo dirigirse en auto, en bus o transporte público. Asegúrese de obtener permisos necesarios de los padres y salvar la responsabilidad legal del personal si es necesario.

- Explique al grupo que éste es un centro de salud, que proporciona una amplia variedad de servicios para el cuidado de la salud de los adolescentes. Dé ejemplos de los servicios disponibles (medicina del deporte, medicina general, vacunación, psicología, ginecología).
- Para discusión, pueden utilizar las siguientes preguntas:
  - ¿Qué te pareció el centro/la clínica de salud?
  - ¿Te sentirías bien usando los servicios que proporcionan? ¿Por qué sí o por qué no?
  - ¿Cuáles servicios crees que usarías con mayor responsabilidad?
  - ¿Le pedirías a tu padre, madre o a un pariente que te acompañara? ¿Por qué sí o por qué no?

 **Objetivo:** Ayudar a los adolescentes a sentirse cómodos al hablar sobre métodos anticonceptivos y discutir los temores, resistencias y conflictos sobre el uso los métodos de planificación familiar.

 **Materiales:** Hoja de recursos para el líder "Correo sentimental sobre planificación familiar", papel, marcadores.

 **Tiempo:** De 40 a 60 minutos.

 **Procedimiento:**

1. Invite al grupo a que haga preguntas sobre anticoncepción. Dígalos que este es un tema que a veces preocupa a algunos jóvenes y también a los adultos. Explique que las dudas o la información incompleta sobre el uso de planificación familiar pueden producir temor o inseguridad, y que la actividad les dará la oportunidad de expresar sus dudas y resistencias.
2. Dígalos que imaginen que un diario o una revista tiene una sección que responde a cartas de lectores que preguntan sobre métodos anticonceptivos, algo como un "Correo sentimental". Los que mandan cartas son jóvenes y quienes responden también lo son.
3. Ahora divida el grupo en subgrupos de tres a cuatro personas.
4. Explique que cada grupo va a recibir un guión incompleto de su situación, que plantea las características de los consultantes y la posibilidad de usar métodos anticonceptivos.
5. Cada grupo deberá completar su guión, formulando preguntas en la forma de una carta al consultor sentimental.
6. Recomiende que lean atentamente las características de las personas que desean consultar al Correo Sentimental y que se pongan en el lugar de esas personas y teniendo en cuenta el tipo de problema que presenta. Cuando hagan la carta, dígalos que escriban en ella todas las dudas y resistencias que podrían tener en esa situación.
7. Concédales 15 minutos para hacer sus cartas.

8. Cuando todos hayan terminado, recoja las cartas y explíqueles que ahora cada grupo se transformará en equipo consultor y recibirá una carta que ha sido escrita por otro grupo. Dígalos que lean atentamente la carta que han recibido y que respondan en forma apropiada, dando la mayor cantidad de información que puedan y aconsejando a los autores de las cartas.
9. Distribuya las cartas entre los grupos y asegúrese de que cada grupo recibe una carta de otro grupo.
10. Concédales 15 minutos para escribir el texto de sus respuestas.
11. Cuando terminen, recoja todas las cartas y las respuestas y lea en voz alta cada carta con su correspondiente respuesta. Conceda tiempo después de leer cada carta y la respuesta para preguntas sobre anticoncepción, las escenas planteadas y las respuestas. Durante el debate, es importante separar los temores, resistencias y conflictos que genera el uso de anticonceptivos, de lo que puede ser falta de información que poseen los jóvenes.
12. Cuando hayan terminado de leer las cartas y las respuestas, comenten los Puntos de Discusión.



### **Puntos de discusión**

1. ¿Es difícil hablar sobre métodos anticonceptivos? ¿Por qué sí? ¿Por qué no? Generalmente ¿Hablan nuestros padres sobre planificación familiar?
2. Si un joven desea información útil y correcta sobre métodos anticonceptivos, ¿dónde la puede conseguir? ¿Cómo se puede ofrecer consejos sobre planificación familiar a los jóvenes de modo que se sientan cómodos?
3. ¿Generalmente qué clase de consejos ofrecen los amigos o compañeros? ¿Son por lo general consejos correctos o incorrectos?
4. Los jóvenes sexualmente activos que tú conoces, ¿utilizan métodos anticonceptivos o no? ¿Por qué sí o por qué no?
5. ¿Deben las parejas decidir los métodos anticonceptivos juntos? ¿Por qué sí o por qué no?
6. Si alguien quisiera hablar sobre los métodos anticonceptivos con su pareja, ¿cuál sería la mejor manera?





### **Actividades opcionales**

1. Solicita a los jóvenes crear las situaciones presentadas en el correo sentimental.
2. Con jóvenes de bajo nivel escolar, puede hacer la actividad con una persona del grupo actuando en el papel de los que responden al "Correo sentimental".

## HOJA DE RECURSOS PARA EL LIDER

### Correo sentimental sobre planificación familiar

**Nota:** Las siguientes son escenas que pueden servir para escribir las cartas al "Correo sentimental". Escoja las que son apropiadas o cree sus propias situaciones. Entregue una situación a cada grupo, más papel y lápices o marcadores para escribir el texto de la carta:

#### **Situación 1**

Ana y Ricardo tienen 18 años, son novios, y de vez en cuando tienen relaciones sexuales. Los dos viven con sus padres. Actualmente no usan métodos anticonceptivos, pero muchas veces conversan sobre la necesidad de usarlos. Todavía no han decidido si deben usarlos. Escriba la carta de Ana al "Correo sentimental". (Opcional: escriba la carta de Ricardo, o la carta de los dos juntos).

#### **Situación 2**

Susi tiene 15 años y se ha decidido a tener relaciones sexuales con su novio este fin de la semana. Lo comentó con sus amigas y algunas le aconsejaron usar métodos anticonceptivos mientras otras le dijeron que no los use para que no rompa el sentido de pasión. Susi sabe que su madre estaría furiosa si supiera algo de eso. Escriba su carta a "Correo sentimental".

#### **Situación 3**

Daniel tiene 17 años y ya ha tenido relaciones sexuales con algunas muchachas. Sus amigos le preguntan si se cuida y él contesta que no. Algunos le dicen que esto está bien y otros que esto está mal. Escriba la carta de Daniel a "Correo sentimental".

#### **Situación 4**

Luis y Mónica tienen 19 años y están comprometidos a casarse. Ya tienen relaciones sexuales pero no usan anticonceptivos. Luis quiere que Mónica quede embarazada lo más pronto posible, para probar a su familia y sus amigos que él es potente, pero Mónica quiere esperar algunos años antes de tener un bebé. Escriba la carta de Mónica a "Correo sentimental".

#### **Situación 5**

Angela tiene 17 años y tiene un novio desde hace varios meses, al que realmente quiere. Ella piensa que en una de las próximas citas los dos van a querer tener relaciones sexuales y van a perder su "control" en el momento de pasión. Angela se decidió a comprar condones para llevar en su bolsa pero ella duda que su novio los use. El va a decir que los condones son para usarlos con las prostitutas, o más bien él preguntará por qué Angela los tiene. Ella no sabe cómo convencer a su novio de que los use. Escriba su carta a "Correo sentimental".



**Objetivo:** Ayudar a los adolescentes a practicar las diferentes formas de decir "no" a las presiones para tener relaciones sexuales.



**Materiales:** Hoja de recursos para el líder "Expresiones de presión", papel para tarjeta de registro, marcador, una pequeña campana y una corneta (para efectos de sonido).



**Tiempo:** De 30 a 40 minutos.



**Procedimiento:**

1. Explíqueles al grupo que esto es una práctica de la vida real ; decir "no" a alguien cuando no quieres tener relaciones sexuales o decir "no" a las presiones de tus amigos. Es importante ser capaz de responder rápidamente y con un buen argumento, antes de que tu pareja trate de convencerte.
2. Pida dos voluntarios (un muchacho y una muchacha, si es posible) para hacer de jueces en el juego y divida al resto del grupo en dos equipos, por conteo o algún otro método.
3. Díales que este es un concurso para ver cuál equipo da las mejores respuestas a las "frases", las cosas que los muchachos o las muchachas pueden decir para presionar a sus compañeros, a tener relaciones sexuales.
4. Explique que el concurso se juega como en los programas de este tipo:
  - El equipo A y el equipo B están a cada lado del salón. (Deben estar lo suficientemente retirados uno del otro para que no puedan escuchar el murmullo de las respuestas).
  - Usted será el animador del juego, leyendo cada "frase" en voz alta.
  - Después de que lea la "frase", los equipos se "reúnen" y formulan una buena respuesta. El primer equipo que tenga la respuesta tocará la campana o la corneta (o levantará la mano si no tiene ninguna de las dos cosas).
  - El equipo repite la respuesta en voz alta y si es buena (usted y los dos voluntarios "juzgarán"), el equipo obtendrá un punto en el "registro".

- El juego continúa de la misma forma con todas las "frases" hasta que se terminen. El equipo ganador es el que tenga más puntos.
5. Cuando terminen, comenten los Puntos de Discusión.



### **Puntos de Discusión**

1. ¿Qué es una "frase de presión"? (Si alguien te amenaza, miente, humilla o te molesta, está usando una expresión para presionarte a tener relaciones sexuales).
2. ¿Es difícil pensar en buenas respuestas contra la presión?
3. Una vez que hayas pensado en una buena respuesta, ¿es difícil decirla? ¿Por qué sí, por qué no?
4. ¿Qué haces si tu pareja te sigue presionando?
  - Decir no y repetirlo. No ofrecer razones o excusas para decir "no".
  - Toma la ofensiva. Describe cómo te está haciendo sentir la continua presión de esa persona.
  - Rehústate a seguir discutiendo el asunto. Evade la situación. (Recuerde a los adolescentes que estas técnicas se pueden usar en otras situaciones, no sólo en cuestiones sexuales).
5. ¿Es más común para las muchachas o para los muchachos usar frases de presión? ¿Por qué?
6. ¿Hay situaciones cuando las frases de presión son buenas? ¿Cuándo?

## □ HOJA DE RECURSOS PARA EL LIDER

### Expresiones de presión


#### Muestra de frases de presión:


1. Todos lo hacen.
2. Si me amaras tendrías relaciones sexuales conmigo.
3. Si no tienes relaciones sexuales conmigo, no te veré más.
4. Sé que lo quieres hacer, sólo que tienes miedo de lo que diga la gente.
5. Tienes que crecer. No puedes ser siempre niño/a.
6. Hagámoslo. Sabemos que algún día me casaré contigo.
7. Ya tuvimos relaciones sexuales antes. ¿Cuál es el problema ahora?
8. ¿No querrás que la gente piense que no eres un hombre (mujer), verdad?


#### Ejemplos de respuestas:


1. Bueno, pero yo no soy todos, yo soy yo. Además no creo que todos lo hagan, son habladurías.
2. Si me amas, respetarás mis sentimientos y no me obligarás a hacer algo para lo que no estoy listo(a).
3. Bueno, si eso es lo que tú piensas hacer, te voy a extrañar, pero así tendrá que ser.
4. Si lo quisiera hacer, no estaría argumentando nada.
5. Tener relaciones sexuales no significa que hayas crecido. Para mí haber crecido significa decidir lo que yo creo y ajustarme a mis creencias.
6. Para mí el matrimonio es algo muy lejano. Aún no se si querré casarme, ni cuándo.
7. Tengo derecho a cambiar mi forma de pensar. He decidido esperar a ser mayor para tener relaciones sexuales de nuevo.
8. Tener relaciones sexuales no prueba que seas un hombre (mujer). No es lo que deseo hacer ahora.

9. ¿No quieres probar para saber cómo es?
  10. Pero tengo que hacerlo.
  11. Si quieres ser popular con los muchachos(as) de la escuela... tendrás que hacerlo.
  12. Si te embarazas me casaré contigo.
  13. Tú quieres hacerlo tanto como yo.
  14. Me has excitado. Si me amas Pruébalo.
  15. Pruébame. Seré lo mejor que hayas podido tener.
  16. Toma una bebida. Te pondrá en ambiente.
  17. Si no es contigo será con otra(o).
  18. Muchas de tus amigas(os) lo hacen. Sólo tú no.
9. Creo que es una razón muy tonta para tener relaciones sexuales. Se arriesga mucho sólo para saber cómo es. No gracias.
  10. No, no tienes que hacerlo. Sé que nada te pasará si no tienes relaciones sexuales. Si yo puedo esperar, tú también.
  11. No tengo que depender del sexo para ser popular. A las personas les caigo bien por la clase de persona que soy.
  12. No quiero correr el riesgo de embarazo, y no estoy preparada para casarme.
  13. No, realmente no. ¿Desde cuándo adivinas mis pensamientos? Tengo muchos planes para mi vida y no quiero echar a perder todo embarazándome.
  14. Tener relaciones sexuales no significa que estés enamorado(a). No quiero tener relaciones sexuales ahora.
  15. Lo mejor para mí ahora es esperar.
  16. No gracias. No quiero embriagarme y no saber lo que estoy haciendo.
  17. Está bien. Supongo que debes seguir buscando a esa otra(o).
  18. Lo que mis amigas(os) decidan es asunto de ellas(os). Yo he decidido esperar. Esa es mi decisión.

 **Objetivo:** Ayudar a los adolescentes a darse cuenta de que pueden decir "no" a la actividad sexual y practicar decirlo.

 **Materiales:** Espacio en el piso, guiones de la Hoja de recursos para el líder titulada "Práctica de la dramatización" escrita en tarjetas de 7 x 12 cms. y hojas de papel.

 **Tiempo:** De 40 a 60 minutos.

 **Nota importante:**

Para algunos jóvenes, la dramatización sería difícil y habría que animarlos y ayudarlos a asumir sus roles. Concédales sugerencias o pregúnteles sobre los sentimientos de los personajes que deberían de interpretar.

 **Procedimiento:**

1. Empiece la actividad explicando que la dramatización es una técnica educativa que permite a la gente jugar en el papel de otra persona. O sea, fingen sentir, hablar y actuar como otra persona. La dramatización ayuda a los actores a incrementar su conocimiento de los demás y permite que los espectadores observen la forma en que se comporta la gente entre sí en las situaciones difíciles.
2. Pida algunos voluntarios del grupo para que representen papeles en tres de los guiones.
3. Introduzca la dramatización diciendo algo así: "Los adolescentes con frecuencia tienen relaciones sexuales no porque lo quieran, sino porque se sienten presionados a ser sexualmente activos. Vamos a realizar algunas representaciones que les ayudarán a saber cómo decir "no" a la presión de tener relaciones sexuales antes de que quieran".
4. Dé los papeles a los voluntarios para que los representen.
5. Conceda de 10 a 15 minutos para que lean la situación y asuman los "roles". Discuta con cada grupo las ideas para la representación. Ayúdelos con las ideas si es necesario.
6. Pida al primer grupo que haga su representación en unos cuantos minutos. Cuando terminen, discuta las preguntas apropiadas con todo el grupo.
7. Cuando terminen con todas las escenas, comenten los puntos de discusión.



### **Puntos de discusión:**

1. ¿Cuáles son los estereotipos asociados con ser "virgen"?
2. ¿Cuál es la actitud de la sociedad hacia los muchachos que son vírgenes en la adolescencia? ¿Es más difícil decir "no" para un hombre que para una mujer?
3. Mencione que los adolescentes con frecuencia se ven presionados porque se exponen a situaciones como esas. Una forma de evitar la presión es evitando esas situaciones. Pida al grupo que le ayude a haga una lista de otras situaciones, por ejemplo, ir a una fiesta con adolescentes mayores que ellos/as, ir a la casa de un muchacho cuando sus padres no están en casa, invitar a un muchacho a su casa cuando están solos, y salir con un muchacho mucho mayor.



## □ HOJA DE RECURSOS PARA EL LIDER

### Práctica de representación de papeles

#### 1. Actores: Un muchacho y una muchacha

**Escena:** Lucy y Rafael han llegado a casa de éste. La madre de Rafael ha dejado una nota que dice "Rafael, tuve que salir y voy a llegar tarde. Estaré en casa dentro de una hora". Rafael se vuelve hacia Lucy y la abraza, diciendo: "Tenemos una hora para estar solos y hacer el amor..." El trata de besarla y ella se resiste.

#### **Preguntas de discusión:**

¿Por qué es tan importante para Rafael que ellos tengan relaciones sexuales?

¿Cómo crees que se siente Lucy?

¿Puedes pensar en otras formas de decir "no" sin perder a tu novio/a?

#### 2. Actores: Cuatro muchachos

**Escena:** Luis, Juan y Ernesto están molestando a su amigo Joaquín porque aún no ha tenido relaciones sexuales. El va a salir esa noche con su novia, y sus amigos le están diciendo que esperan que esta noche tenga relaciones sexuales con ella. (Escena opcional: Los tres amigos quieren llevar a Joaquín a tener relaciones sexuales con una prostituta para que ya sea un "hombre de verdad", pero él no quiere hacerlo).

#### **Preguntas de discusión:**

¿Por qué los amigos de Joaquín lo están presionando para que tenga relaciones sexuales?

¿Cómo crees que Joaquín manejaría la situación? ¿Hubieras hecho algo diferente? ¿Es mejor que él trate de hacer entender a sus amigos cómo se siente, o debe hacerles suponer que ha tenido relaciones sexuales para que dejen de molestarlo?

#### 3. Actores: Una muchacha y un muchacho

**Escena:** Sandra y Rogelio están en su tercera cita. Sandra supone que tendrán relaciones sexuales, pero él no quiere, por lo menos hasta que se conozcan mejor. Ella cree que él es un tonto. "Todos lo hacen", ella insiste. (Para hacerlo más interesante puede intercambiar los roles en medio camino, con Rogelio presionando a Sandra).

**Preguntas de discusión:**

¿Cómo crees que se siente Rogelio al ser presionado para tener relaciones sexuales?

¿Cómo crees que maneja esta situación? ¿Qué pudiera haber hecho para haber sido más efectivo?

¿Cuál sería otra forma de decir "no" sin sentirte tonto o avergonzado?

¿Por qué es tan importante para Sandra tener relaciones sexuales con él?

**4. Actores:** Una muchacha y un muchacho

**Escena:** Guillermo y Raquel han salido varias veces. Actualmente se encuentran solos en la playa lejos de todos y mirando la puesta del sol. Guillermo saca un cigarrillo de marihuana para que los dos fumen, porque él cree que después de fumarlo ella estaría dispuesta a tener relaciones sexuales. Ella no está segura si debe fumar marihuana porque no quiere perder el control de sus acciones.

**Preguntas de discusión:**

¿Por qué Guillermo cree que la marihuana dispondrá a Raquel a tener relaciones sexuales?

¿Cómo crees que Raquel habría manejado la situación? ¿Crees que a ella realmente le hubiera interesado fumar marihuana? ¿Por qué?

¿Cómo crees que Raquel hubiera evitado esta situación? ¿Cómo puede ella decir no sin perder su relación con Guillermo?

**5. Actores:** Un muchacho y una muchacha


**Escena:** Pedro y Rosa tienen 16 años y han sido novios durante varios años. Pedro quiere seguir viviendo con sus padres para tener dinero para estudiar y ser maestro, pero Rosa ya quiere que ellos salgan y se casen. Ella insiste que se fuguen este fin de la semana. "Podemos vivir y dormir juntos", dice ella.


**Preguntas de discusión:**


¿Cómo crees que Pedro puede decir "no" a Rosa sin romper la relación?


¿Cómo sería el asunto si los papeles fueran al revés, o sea, si Pedro insistiera que se casen y Rosa quisiera seguir estudiando?

¿Por qué crees que Rosa quiere casarse tan pronto o con tanta urgencia?

 **Objetivo:** Reflexionar sobre los factores que influyen al elegir un novio o novia, analizando las diferencias entre hombres y mujeres.

 **Materiales:** Hojas de trabajo "Mi novio/a ideal", lápices, pizarrón y tizas o cartulinas y marcador.

 **Tiempo:** De 40 a 60 minutos.

 **Nota importante:**

Para los jóvenes sólo hablar de relaciones sexuales, de la presión de tenerlas, y de los métodos anticonceptivos puede ser duro e intenso. Por eso es importante concluir este capítulo hablando sobre el noviazgo y los aspectos románticos de sexualidad y la atracción entre los sexos.

 **Procedimiento:**

1. Explique al grupo que un deseo común entre los jóvenes es formar una pareja. Durante la juventud todos pensamos cómo nos gustaría que fuera la persona, que elijiéramos de novio o novia y de futuro/a esposo/a. En esta actividad vamos a pensar y a charlar juntos sobre este tema.
2. Entregue a cada uno una Hoja de trabajo de "Mi novio/a ideal".
3. Explíqueles que debajo de cada columna van a ir anotando todas las características, de cualquier tipo que, según ellos, debería reunir su pareja. Dígales que deben responder individualmente y en forma anónima, solamente indicando su sexo. Características posibles pueden incluir aspectos físicos, vestido, familia, clase social, nivel escolar, trabajo, personalidad, etc.
4. Concédales 15 minutos para llenar las hojas.
5. Cuando todos hayan terminado de escribir, recoja las hojas, mézclelas y vuelva a distribuir las, de modo que a cada uno le corresponda la hoja de un compañero/a.
6. Divida el grupo en subgrupos (del mismo sexo o mixto, como usted desee) y pídale que discutan las respuestas. Cada miembro del grupo irá leyendo en voz alta el formulario que tiene en su poder. Concédales 20 minutos para discutir entre sí.
7. Reúna el grupo y comenten los puntos de discusión.



## Puntos de discusión

1. ¿Cuáles características básicas querríamos en nuestro novio/a? ¿Hay diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a sus preferencias? ¿Cuáles son?
2. ¿Hay diferencias entre lo que nos agrada o desagrada, según si pensamos en un novio/a, un esposo/a, o en una relación ocasional? ¿Cuáles son?
3. ¿De veras elegimos nuestra pareja con tanta planificación? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Cuáles cosas influyen en nuestra elección de la pareja? ¿Cuáles de esas influencias son buenas y cuáles no lo son?
4. ¿Cómo podemos mejorar la forma de elegir la pareja para que nos encontremos con un novio/a que realmente nos agrada?



# 8

*Capítulo:  
El VIH y el SIDA:  
¿Cómo puedo protegerme?*

## **Objetivos del Capítulo**

- Aumentar mis conocimientos sobre el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) y el Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida (SIDA) para eliminar la información errónea sobre este tema.
- Identificar tres maneras de protegerme contra la transmisión del VIH, el virus causante del SIDA:
  - Abstenerme de mantener relaciones sexuales,
  - Abstenerme de experimentar con drogas por vía intravenosa,
  - Adoptar un comportamiento sexual no riesgoso, donde esté comprendido el uso efectivo de condones.
- Intensificar el aprendizaje de técnicas de comunicación y de resistencia a la presión ejercida por los compañeros en relación con la prevención del VIH y el SIDA.
- Desarrollar el sentido de empatía por la gente que padece el SIDA.
- Identificar fuentes de información en mi comunidad sobre el SIDA.

## Actividades Contenidas en el Capítulo

8. 1 Datos sobre el SIDA
8. 2 Vocabulario apropiado del SIDA
8. 3 Cacería de firmas
8. 4 ETS e infección por VIH: ¿Cuál es la diferencia?
8. 5 ¿Qué comportamiento presenta riesgo?
8. 6 "Si alguien dice ..."
8. 7 Entrevista familiar sobre el SIDA
8. 8 Dramatizaciones
8. 9 Cacería de condones
- 8.10 Personas con SIDA

## Agradecimientos

El presente capítulo sobre el SIDA y la infección con el VIH para el currículo de **Cómo planear mi vida** del Center for Population Options, en colaboración con la Asociación Demográfica Costarricense, fue preparado principalmente por las siguientes personas: Debra W. Haffner, que actualmente se desempeña en el Consejo de Información y Educación Sexual de Estados Unidos; Joan Garrity y Gretchen Wooden del CPO.

Deseamos expresar nuestro especial reconocimiento a Patty Dietz y Billie McCann por su asistencia en la realización de las pruebas de campo del material en Estados Unidos. Los comentarios recibidos de los numerosos profesionales y estudiantes de Washington, D.C. y El Paso, Texas, durante la preparación de este proyecto fueron muy valiosos y apreciados. Agradecemos también a las cuatro agencias en América Latina que participaron en las pruebas de campo: la Asociación Guatemalteca de Educación Sexual, la Asociación Salud con Prevención en Colombia, el Instituto Peruano de Paternidad Responsable y la Asociación Demográfica Costarricense.

Nos es grato reconocer los comentarios del Comité de Consulta sobre el SIDA del CPO. El capítulo mejoró muchísimo con los comentarios de Wayne Greaves, M.D., Andrew Humm, Cheryl O'Hara, Guy Parcel, B.J. Stiles y Pamela Wilson. Para la versión latinoamericana, agradecemos a Mark Connolly por sus valiosos comentarios.

También extendemos nuestro reconocimiento a los numerosos integrantes del personal del CPO que contribuyeron a la revisión de este material.

La redacción de este capítulo fue apoyada en parte por los Centros para el Control de las Enfermedades de Estados Unidos, bajo el Convenio de Cooperación número U62/CCU302752-01.

El SIDA se ha convertido rápidamente en una pandemia y constituye una amenaza para los jóvenes de todo el mundo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que en el mundo casi la mitad de las personas infectadas por el virus VIH tiene menos de 25 años de edad, y que el 20 por ciento de las personas con SIDA tiene entre 20 y 30 años<sup>1</sup>. Para los adolescentes entonces es sumamente importante que sepan su riesgo y que aprendan las destrezas y la información que les pueden ayudar a protegerse.

Sin embargo, educar a los adolescentes sobre el SIDA puede ser aún más delicado y complicado que educar a los adultos, por las siguientes razones:

- Miles de adolescentes corren el riesgo de contraer el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) que causa el SIDA, porque su comportamiento sexual o el uso de drogas, o ambas cosas a la vez, los expone a ello.
- Los adolescentes están sujetos a una andanada de mensajes sobre la sexualidad y el SIDA. Se necesita con urgencia impartir educación, a fin de ayudar a aplacar temores y asimilar la información correcta en torno de estas cuestiones.
- Los adolescentes están adquiriendo hábitos permanentes que influyen en su salud y necesitan adquirir información que les sirva de guía en el desarrollo del comportamiento sanitario y sexual que tendrán como adultos.
- Los adolescentes son la fuente principal de información sanitaria para sus compañeros, y también pueden educar a sus hermanos y padres.
- Algunos jóvenes ya han sido afectados directamente por el SIDA. Tal vez tengan padres, otros familiares, maestros o amigos que están enfermos del SIDA o se han infectado con el VIH.
- Por su falta de conocimiento e información correcta los adolescentes pueden tener muchos prejuicios hacia las personas con SIDA.

Creemos entonces que los programas de prevención del SIDA tienen cinco objetivos:

1. Impartir información correcta sobre el SIDA.
2. Promover la empatía por la gente que padece esta enfermedad.
3. Ayudar a los adolescentes a postergar la iniciación de las relaciones sexuales.
4. Promover el uso constante y efectivo de condones por los adolescentes que mantienen relaciones sexuales de cualquier tipo.



5. Reducir la experimentación con drogas por la vía intravenosa, y llamar la atención sobre la influencia que otras drogas, incluso el alcohol, tienen sobre el comportamiento sexual.

### ★ **Impartir información correcta**

En su mayoría, los adolescentes no tienen conocimiento exacto del SIDA y la transmisión del VIH. En Ecuador, por ejemplo, una encuesta reciente averiguó que el 54 por ciento de los jóvenes entrevistados pensaba que se puede adquirir el SIDA por los asientos de los inodoros y el 17 por ciento de ellos pensaba que se puede adquirir por medio del apretón de manos<sup>2</sup>. Otros adolescentes creen incorrectamente que pueden adquirir el virus a través de las personas que manipulan alimentos o la presencia de homosexuales en la misma habitación. La información errónea ha creado confusión, dando lugar a que los agentes de salud que atienden a las personas con SIDA se vean rehuidos por los familiares y amigos.

### ★ **Promover la empatía hacia personas con SIDA**

Los programas de enseñanza pueden contribuir a reducir estas falsas percepciones y temores mediante la transmisión de información objetiva sobre la enfermedad y también pueden fomentar la empatía hacia la gente que vive con el SIDA. Muchas veces la falta de empatía viene de la falta de información correcta o la falta de conocimiento de personas con SIDA. En otros casos los jóvenes culpan a un grupo de personas, por ejemplo los homosexuales, por el SIDA, en vez de ver esta enfermedad como algo que cualquier persona puede adquirir. Al promover la empatía, debemos enfatizar también que son los comportamientos los que traen el riesgo y no las personas.

### ★ **Ayudar a los adolescentes a postergar las relaciones sexuales**

Es menester ayudar a los adolescentes a postergar las relaciones sexuales coitales hasta que estén conscientes de sus consecuencias y responsabilidades. En varias encuestas en América Latina, en áreas urbanas, se ha revelado que la edad media de las primeras relaciones coitales es entre 17 y 18 para las muchachas y entre 15 y 16 para los varones -- lo cual significa que la mitad ha tenido relaciones sexuales antes de estas edades. En su mayoría, los adolescentes no tienen la capacidad cognoscitiva ni emocional para hacerse cargo de las consecuencias de estas relaciones. Los adolescentes necesitan aprender a comunicarse, tomar decisiones y establecer objetivos para aplazar las relaciones sexuales hasta llegar a la madurez emocional y cognoscitiva. Para facilitar a los adolescentes la postergación de las relaciones sexuales, deberá mencionarse que pueden optar por expresiones sexuales distintas de las relaciones sexuales coitales.

### ★ **Velar por el uso de condones**

Los adolescentes deben usar condones todas y cada una de las veces que tengan relaciones sexuales. El uso de condones es bastante bajo entre los adolescentes latinoamericanos -menos de uno de cada cuatro adolescentes que mantienen relaciones sexuales usa condones regularmente-. Además el conocimiento de condones es bajo en algunos lados. Una encuesta en Chile demostró, por ejemplo, que el 36 por ciento de las muchachas entrevistadas y el 77 por ciento de los varones iniciaron relaciones sexuales antes de la edad de 20, pero casi la mitad de las muchachas y el 20 por ciento de los varones no sabían que los condones podían ayudar en la prevención de las ETS<sup>3</sup>.

Los adolescentes necesitan que se les eduque acerca de los condones, cómo usarlos y cómo obtenerlos. Esta educación les ayudará a prevenir los embarazos y la propagación de enfermedades de transmisión sexual, incluida la infección por el VIH.

### ★ Prevenir el uso de drogas

Todos los programas de educación sobre el SIDA deberán advertir a los adolescentes acerca de los peligros que presenta el uso indebido de drogas, especialmente las de aplicación intravenosa. El difundido uso del alcohol en todos los países latinoamericanos, por un número cada vez mayor de jóvenes adolescentes, requiere que se les enseñen sus efectos. Los adolescentes deben entender que el consumo de alcohol o de drogas puede dañar su capacidad para tomar decisiones atinadas, especialmente las relacionadas con la vida sexual; que algunas drogas pueden suprimir el sistema inmunitario, y que el uso de cualquier clase de aguja que haya usado otra persona los expone a un mayor riesgo de infectarse con el VIH a través de los productos de la sangre.

### ★ Conceptos claves en este capítulo

- Toda persona que mantiene relaciones sexuales arriesgadas o usa drogas por vía intravenosa corre el riesgo de contraer el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), causante del SIDA.
- En algunos países todavía existe el riesgo de adquirir el SIDA por medio de transfusiones de sangre. En la mayoría de los países se utilizan pruebas para detectar sangre infectada con el VIH. Averigüe las condiciones en su país para estar al día acerca de las pruebas de sangre.
- Es **imposible** infectarse con el VIH por contacto casual, como sería tocar a alguien que tiene el SIDA, compartir comidas con esas personas, usar el mismo teléfono, cuarto de baño o piscina.
- Los adolescentes pueden prácticamente eliminar la probabilidad de contraer el VIH mediante la abstinencia de las relaciones sexuales y el uso de las drogas aplicadas por vía intravenosa (VI).
- Los adolescentes necesitan saber cómo resistir a la presión de los compañeros.
- Los adolescentes que decidan mantener relaciones sexuales deben usar condones en forma constante y correcta durante cualquier tipo de relación y considerar la posibilidad de optar por expresiones de la sexualidad distintas de las relaciones sexuales.

## ★ Sugerencias para el facilitador

- Si hay algo en este material que le hace sentir incómodo, pida ayuda a un educador profesional en materia de SIDA, un especialista en educación sexual o un profesional médico.
- Averigüe si su país tiene una Comisión Nacional sobre el SIDA, la cual tienen más de 160 países en el mundo. Busque también otras fuentes de información, tales como el Ministerio de Salud o agencias no gubernamentales.
- Ayude a los adolescentes a entender que ellos tienen la capacidad para protegerse contra el VIH.
- Ayude a los adolescentes a comprender mejor la sexualidad y el comportamiento sexual como un aspecto permanente de sus vidas que no se halla limitado a las relaciones sexuales.
- Coloque una caja para recibir preguntas anónimas. Dígalos a los adolescentes que usted sabe que la gente se hace muchas preguntas acerca del SIDA. Al comienzo de cada clase, lea las preguntas que encuentre en la caja. Respóndalas, pero no vacile en buscar la opinión de un especialista si lo cree necesario. También habrá que instar a los adolescentes a que utilicen otras fuentes de información sobre el SIDA en su comunidad. Recomendamos usar la caja de preguntas en todas las clases sobre el SIDA.
- Durante el transcurso de las actividades de este capítulo, pida al grupo que preste atención a las noticias sobre el SIDA transmitidas por los medios de difusión. Discuta las "novedades" contenidas en el artículo o noticia del día al comienzo de cada clase o en determinadas clases.

### Notas bibliográficas:

1. AIDS Health Promotion Exchange, *Youth and AIDS*, No. 2, Geneva World Health Organization, Global Programme on AIDS, 1989.
2. *Informe preliminar de la encuesta de información y experiencia reproductiva de los jóvenes ecuatorianos en Quito y Guayaquil*, Centro de Estudios de Población y Paternidad Responsable (CEPAR), 1989.
3. *Informe preliminar, salud reproductiva en adultos jóvenes, Santiago 88*, Santiago: Universidad de Chile, 1988.

## **Cómo integrar este capítulo con *Cómo planear mi vida***

Este capítulo sobre el VIH y el SIDA está dividido en actividades de información y en actividades centradas en los conocimientos prácticos derivados de la nueva información. Recomendamos dedicar igual cantidad de tiempo a la información y a la adquisición de conocimientos prácticos. Cuando haya que decidir entre los dos tipos de actividades, se dará más importancia a los conocimientos prácticos que ayudarán a los adolescentes a protegerse contra el virus. La información por sí sola no les servirá de mucho.

### **Algunas sugerencias más para los líderes**

La tarea de educar a los jóvenes acerca del SIDA puede ser una empresa difícil, tanto desde el punto de vista profesional como personal. Los propios sentimientos y valores de los líderes entrarán en juego ante muchos de los problemas planteados por la epidemia del SIDA, haciéndoles sentir incómodos ante algunas de las cuestiones que los estudiantes probablemente han de presentar. Es muy probable, sobre todo, que los líderes se sientan molestos al presentar información relacionada con la sexualidad.

Es importante reconocer la amplia variedad de experiencias sexuales en una clase o grupo de jóvenes. Algunos adolescentes ya habrán tenido experiencias heterosexuales y otros habrán tenido experiencias homosexuales. Algunos adolescentes habrán tenido relaciones sexuales y otros no habrán besado nunca a nadie. Algunos adolescentes tendrán novios y otros no estarán todavía interesados en asuntos sexuales. Algunos adolescentes pueden tener buenas razones para creer que han estado expuestos al VIH; otros pueden creer que han contraído el virus en una fuente de agua para beber. Los estudiantes de su grupo pueden tener amigos o parientes con SIDA; algunos tendrán padres cuyo comportamiento los expone a la infección.

Es importante que el líder o maestro se dirija a todos los jóvenes del grupo. Podría empezar por decir algo como: "Vamos a hablar sobre el SIDA. El SIDA es una emergencia internacional. Todos nosotros debemos conocer mejor esta enfermedad -- la forma en que se transmite y la manera de prevenirla. En vista de lo anterior es importante que todos escuchen para que cada uno de ustedes pueda ser capaz de ayudar a un amigo o a un familiar, o a sí mismos, llegado el caso".

Muchos jóvenes tienen miedo del SIDA, y ese temor quizá les impida protegerse. Los líderes pueden reducir este temor si les explican que el SIDA puede prevenirse. Al aprender que con un comportamiento adecuado pueden evitar quedar infectados, los adolescentes no se sentirán indefensos.

Es menester que los líderes estén preparados para abordar la homofobia (actitud negativa o temerosa ante la homosexualidad). La epidemia del SIDA ha llevado a que aumenten los episodios de violencia contra los homosexuales y tiene la potencialidad de aumentar la homofobia entre los adolescentes. Esta conducta representa la aparente necesidad de querer culpar a alguien por el SIDA,

pero al actuar de esta manera se oscurece el entendimiento del problema. Además, los líderes deben darse cuenta de que algunos de los jóvenes de sus grupos pueden ser homosexuales o tener dudas acerca de su orientación sexual, y que la epidemia de SIDA puede estar afectando especialmente a estos jóvenes. Los adultos pueden aprovechar esta oportunidad para ayudar a los jóvenes homosexuales o con dudas a dirigirse a los servicios que ofrece la comunidad local. Las discusiones adicionales sobre estos temas ayudarán a los adolescentes a aclarar las dudas sobre los propios valores personales o familiares.

Una de las maneras útiles, aunque poderosas, de empezar a ayudar a los adolescentes a considerar el aplazamiento de las relaciones sexuales es modificando el lenguaje que usamos para definir a los adolescentes y el comportamiento sexual de estos.

Habitualmente se describe a los adolescentes que mantienen relaciones sexuales como "sexualmente activos". En efecto, en las entrevistas y encuestas destinadas a descubrir si un adolescente está teniendo o no relaciones sexuales se suele preguntar "¿Eres sexualmente activo?" Con esa terminología, toda la gama de comportamientos sexuales, desde las fantasías hasta la interacción social, el contacto físico y las relaciones coitales se circunscriben a un solo acto sexual -- el coito. El adolescente, que puede estar viendo a la "actividad sexual" como parte de lo que marca su pasaje a la vida adulta creará así que las relaciones coitales son las que **realmente** constituyen el comportamiento de una persona "sexualmente activa". Cuando lo que queremos decir o saber atañe al acto específico de las relaciones coitales, esa es la frase que debemos usar. Empecemos a reformular y a ampliar el concepto de la actividad sexual para validar todo el espectro de expresiones de nuestra identidad sexual y sensual, reconociendo así la importancia y particularidad de muchos comportamientos sexuales menos arriesgados para los adolescentes.

Una de las tareas más difíciles e importantes que encaran los líderes es discutir con los adolescentes las normas de orientación para un comportamiento sexual en condiciones más seguras. Los adolescentes necesitan recibir información sobre los tipos de comportamiento sexual que los coloca en riesgo de infectarse con el VIH. Como la mayoría de los jóvenes experimenta con algunos tipos de comportamiento sexual, los educadores pueden ayudarles a entender cuáles son más seguros y cuáles presentan más riesgos.

En toda esta sección se usará la expresión "todos los tipos de relaciones coitales" para designar al coito vaginal, oral y anal. Ninguno de estos tipos de comportamiento contribuyen por sí solos a aumentar el riesgo de infectarse con el VIH. Presentarán más riesgo, en cambio, si la presencia de anticuerpos contra el VIH en el compañero o compañera es positiva o dudosa. Algunos profesionales médicos temen también que el coito anal ofrezca una ruta más fácil para la transmisión del virus, dada la mayor posibilidad de que se desgarran tejidos muy delicados.

La "monogamia mutua" es otra de las expresiones mencionadas con frecuencia en relación con el comportamiento sexual sin riesgo. La monogamia mutua existe cuando una persona mantiene relaciones sexuales sólo con un(a) compañero(a), quien, a su vez, sólo mantiene relaciones sexuales con ella(él). Cuando se discute el tema de la monogamia mutua con los adolescentes, estos suelen preguntarse: "¿Cuánto tiempo es bastante tiempo?" y "¿Cuándo podemos estar seguros de que estamos bien"? Los adolescentes pueden tener distintas opiniones, desde dos semanas a un semestre. La verdad es que la monogamia mutua puede ser difícil de mantener antes de llegar a la edad adulta,

y aún entonces puede seguir siendo motivo de preocupación. A medida que surgen nuevos datos acerca del período de incubación, se hace cada vez más difícil saber con certeza "cuánto tiempo es bastante tiempo".

Para los adolescentes es más común la práctica de la monogamia serial, lo cual significa que mantienen relaciones sexuales con solamente un(a) compañero(a) a la vez, pero que cambian de compañeros a menudo. Por eso es importante que hablemos muy claramente de lo que significa la monogamia.

Los educadores pueden ayudar a los adolescentes a entender que hay muchas maneras de expresar los sentimientos sexuales sin peligro de embarazos o de enfermedades de transmisión sexual, incluida la infección por VIH. Estas comprenden el tocarse, fantasear, acariciarse, masajearse y masturbarse. El conversar, besarse, susurrar, abrazarse, cantar, bailar y tomarse de la mano son también maneras de demostrar y recibir afecto del compañero o la compañera.

Las estrategias para fomentar la abstinencia son un componente importante de la educación sobre el SIDA. Los adolescentes deberían analizar que las relaciones coitales no son la única manera para dar o recibir placer. Los jóvenes tienen que aprender a expresar afecto no sólo mediante actividades no genitales, sino también por vías no sexuales. Muchas de las actividades presentadas en el capítulo sobre sexualidad del *CPMV* resultarán útiles para promover una sexualidad sana y responsable.

También es importante que los educadores sean realistas acerca del número de adolescentes a su cargo que mantienen relaciones sexuales. En un grupo de jóvenes de 16 años, la mitad de ellos probablemente sea virgen y la otra mitad no. Los jóvenes necesitan recibir información explícita sobre la manera de protegerse.


Los líderes pueden ayudar a esos adolescentes a entender que están corriendo el riesgo de infectarse, y enseñarles la manera de practicar actividades sexuales más seguras. Cualquier tipo de relación sexual entre dos personas **no infectadas** es segura. La dificultad está en que la mayoría de las personas, ya se trate de adolescentes o adultos, no sabe si han estado expuesta al virus. "El conocer bien a alguien", o "el preguntarle al compañero o compañera sobre el SIDA" es una forma poco realista de estimar el riesgo potencial, especialmente en el caso de los adolescentes. Es menester que éstos comprendan que es imposible saber si alguien está infectado con sólo mirarle o por intuición.


Los adolescentes necesitan saber que, en su mayor parte, las actividades sexuales sólo pueden llamarse "más seguras" porque no hay garantía de que no se corra riesgo. Las relaciones coitales con uso de condón con una persona infectada o con una persona de la que se desconoce la presencia de anticuerpos contra el VIH pueden considerarse tan solo "más seguro". En el laboratorio, los condones de látex han demostrado ser una barrera eficaz contra el VIH.

Por otra parte, los condones pueden romperse o se puede salir el semen, especialmente cuando no se los usa como es debido. Si bien los condones no tienen una eficacia del 100 por ciento contra la propagación del VIH o para prevenir los embarazos, ofrecen la mejor protección disponible a las personas que van a tener relaciones sexuales con alguien de quien no se conoce su situación respecto


de los anticuerpos contra el VIH. Los condones lubricados con Non-oxinol-9 pueden brindar protección adicional (pero no para relaciones coitales orales). Muchos de los problemas relacionados con los condones se refieren al uso incorrecto de éstos. Los líderes pueden agregar instrucciones explícitas acerca del uso de los condones, o tal vez quieran adaptar la "Hoja de recursos para el líder" sobre los métodos de planificación familiar, para distribuir entre los jóvenes.

Al prepararse para educar a los adolescentes sobre el VIH y el SIDA, el líder tendrá amplia oportunidad de hacer una revaloración de sus creencias y valores personales. Instamos a los líderes a que discutan consigo mismos y a que busquen en lo posible el apoyo de otro líder de los jóvenes. También nos complace darles la bienvenida al unirse a nosotros y embarcarse en esta tarea de tanta importancia para la juventud.

 **Objetivo:** Suministrar información básica sobre el SIDA.

 **Materiales:** Papel periódico y marcadores, o pizarrón y tiza

 **Tiempo:** 1-2 horas

 **Nota importante:**

Antes de empezar esta actividad, revise el contenido para determinar cuáles datos realmente necesitan saber los jóvenes en su grupo. Para algunos grupos, por ejemplo, puede ser útil darles mucha información científica sobre el SIDA, mientras que a la mayoría sólo necesita presentarle los hechos más básicos.

Casi todos los adolescentes han oído bastantes cosas acerca del SIDA, pero muchos están desorientados a causa de la información errónea circulante sobre su transmisión. En su mayoría, los adolescentes no creen que el SIDA ha de afectarles, y en los estudios realizados, casi todos declaran no haber modificado su conducta. Es importante reconocer que los adolescentes tal vez conozcan mucha de la información sobre el SIDA, pero esta es una buena oportunidad para aclarar cualquier duda o confusión. Recomendamos enfáticamente emplear la "caja de preguntas" para sacar a relucir las cuestiones que más preocupan a los adolescentes.

 **Procedimiento**

1. Introduzca esta actividad utilizando la información de la introducción.
2. Utilizando la información que se da a continuación, organice una charla sobre el SIDA.

**Puntos básicos:**

- Hasta la fecha no hay cura ni vacuna contra el SIDA.
- SIDA es el nombre abreviado (o sigla) del Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida. Un síndrome es un grupo de síntomas, razón por la cual no todos los que tienen el SIDA se enferman de la misma manera. La gente con SIDA puede ser atacada, básicamente, por cuatro tipos diferentes de enfermedades: cáncer, neumonía e infecciones virales.



- Las enfermedades que más comumente atacan a las personas con SIDA son muy raras en las personas cuyo sistema inmunitario funciona normalmente. El virus causante del SIDA transforma al sistema inmunitario y deja que estas enfermedades se desarrollen.
- El virus causante del SIDA se denomina Virus de Inmunodeficiencia Humana, también conocido como VIH. Una persona puede infectarse con el virus que causa el SIDA (VIH) sin tener los síntomas o estar enferma, pero aun así puede infectar a otros por contacto sexual o uso común de agujas. No se puede juzgar a simple vista si alguien ha sido infectado por el VIH.
- El VIH se transmite, básicamente, de tres maneras:
  1. A través de relaciones coitales de cualquier tipo con una persona infectada por el VIH.
  2. A través de los hemoderivados (productos derivados de la sangre) recibidos de una persona infectada, por el uso común de agujas para la aplicación intravenosa de drogas o cualquier otra inyección o por medio de una transfusión de sangre contaminada con VIH. Las agujas empleadas en común para otros fines, como el tatuaje y las inyecciones de esteroides, también pueden transmitir el virus.
  3. Una mujer infectada que esté embarazada puede transmitir el virus al hijo durante el embarazo o el parto.
- Desde 1985, los suministros de sangre en muchos países se han sometido a pruebas para detectar la presencia del VIH, y ahora sólo un número minúsculo de gente que recibe transfusiones correrá el riesgo de resultar infectada, aún si la sangre ha sido sometida a la prueba. (Averigüe las condiciones de las pruebas de transfusiones de sangre en su país, o ayude a los jóvenes a averiguar). Este riesgo se debe a que pasa cierto tiempo (o "ventana") entre el momento en que tiene lugar la infección y el momento en que se han desarrollado anticuerpos y se los puede detectar en la sangre. Los que donan sangre no tienen necesidad de preocuparse porque no hay ninguna probabilidad de que los infecte el VIH.
- No hay pruebas para determinar la presencia del SIDA. Se dispone de una prueba para determinar la presencia de anticuerpos contra el VIH en el organismo de una persona. Si el resultado es negativo, se dice que la persona es "seronegativa". Se dice que las personas seronegativas que luego resultan positivas por haberseles detectado anticuerpos contra el VIH se han "convertido" y son "seropositivas". Existen dos pruebas que deben ser utilizadas para detectar el VIH, porque una prueba da a veces resultados positivos falsos -o sea cuando la prueba detecta VIH pero realmente no está presente. Para quedar sin dudas, la mayoría de las clínicas y hospitales utilizan la segunda prueba cuando la primera resulta positiva.

- Las personas seronegativas pueden tener el virus, pero tal vez no han desarrollado todavía los anticuerpos. Los médicos estiman que el tiempo transcurrido desde la infección con el virus hasta el desarrollo de los anticuerpos puede variar de semanas a meses. Este concepto es complicado, pero importante, pues demuestra cuán difícil es saber si el compañero o compañera es realmente "inocuo", o sea, que no está infectado.
- Hay una diferencia entre ser seropositivo y tener el SIDA. No sabemos todavía cuánta gente infectada por el VIH se ha de enfermar. Algunos especialistas piensan que todas las personas infectadas por el VIH padecerán, tarde o temprano, el SIDA.
- El VIH no se transmite por contacto casual, como sería tocar a alguien con SIDA, compartir los alimentos, nadar en piscinas o usar establecimientos públicos. No se conoce ningún caso de VIH transmitido por contacto casual. Los mosquitos no transmiten el VIH.
- Los adolescentes pueden protegerse contra el VIH absteniéndose de tener relaciones sexuales y de usar drogas por vía intravenosa y adoptando actividades sexuales más seguras. Esto último significa abstenerse de las relaciones coitales de cualquier tipo, o usar condones durante cada acto sexual. Las personas que por ahora no están infectadas con el VIH pueden seguir estando libres de infección. La gente **puede** protegerse a sí misma.



### Actividades opcionales:

1. Círculo de datos: empiece por preguntar a los integrantes del grupo qué es lo que han oído acerca del SIDA. Pida a cada uno de los adolescentes que comparta algún "dato" que conozca sobre el SIDA. Corrija con tacto toda información errónea. Para esto puede recurrir a frases como éstas: "Mucha gente cree que..., pero la información más reciente muestra que..."; "Es fácil creer lo que dicen las noticias sensacionales, y mucha gente las cree, pero veamos qué es lo que quiere decir esto", y "Veamos cómo se ajusta esto a la información que nosotros conocemos". Esta actividad da mejor resultado cuando el líder es una persona bien conocida del grupo. Entremezcle los puntos básicos cuando discuta los "datos" presentados por los adolescentes.
2. Hecho, mito o conjetura: pida a los adolescentes que escriban un "dato", mito o afirmación dudosa en un pedazo de papel. Recoja los papeles y léalos en voz alta. Después de cada afirmación, decida si se trata en realidad de un dato, un mito o una aseveración que requiere más información. Se trata de una buena actividad complementaria para reforzar la información previa, o como introducción general para un grupo bien informado.



**Objetivo:** Introducir un vocabulario apropiado sobre el SIDA.



**Materiales:** Lista de palabras y folletos sobre el SIDA.



**Tiempo:** 45 minutos, según el tamaño del grupo



**Procedimiento:**

1. Dígales a los adolescentes que se utilizan muchas palabras científicas o complicadas acerca del SIDA que realmente son fáciles de entender y explicar.
2. Explíqueles que con esta actividad, ellos mismos van a preparar una lista sencilla de términos con definiciones simples. Dígales se supongan que van a explicar los términos a sus hermanitos.
3. Divida el grupo en subgrupos de cinco o seis personas y entregue a cada subgrupo cinco o seis de las palabras de la "Hoja de trabajo". Entrégueles folletos u otra información que pueden utilizar como fuente de las definiciones.
4. Para empezar, deles este ejemplo:

**Prueba confidencial:**

Una prueba para ver si la persona tiene el virus que causa el SIDA. Los resultados no se revelan a otras personas para proteger a quien se somete a la prueba.

5. Concédales 15 minutos para elaborar sus definiciones y para presentarlas al grupo.
6. Pida que un representante de cada grupo lea su lista. Dígales a los otros participantes que pregunten o critiquen las definiciones que no son claras o sencillas. (Si los otros participantes no dan sus comentarios o críticas, el líder debería preguntar, por ejemplo, "¿Su hermanito va a entender lo que es ...?")
7. Cuando todos hayan presentado sus definiciones, comenten los puntos de discusión.



### **Puntos de discusión:**

1. ¿Cómo se siente uno cuando alguien emplea una palabra que uno no conoce? ¿Cuáles son las posibles reacciones y cuál es la mejor elección? ¿Interfiere esta situación con la mejor elección de reacciones?
2. Si los adolescentes tienen más preguntas después de que el grupo termina la clase, ¿dónde tendrán que buscar la información?

## HOJA DE TRABAJO

### Vocabulario Apropriado para el SIDA

- \* SIDA
- \* VIH
- \* Infección por VIH
- \* Mutuamente monógamos
- \* Actividades sexuales más seguras
- \* Uso intravenoso de drogas
- \* Heterosexualidad
- \* Homosexualidad
- \* Bisexualidad
- \* Abstinencia
- \* látex
- \* Nonoxinol-9
- \* Asintomático
- \* Portador
- \* Prueba confidencial
- \* Prueba anónima
- \* Sistema inmunitario
- \* Anticuerpo
- \* Seropositivo
- \* Seronegativo
- \* Condón
- \* Espermicida

## ☐ HOJA DE RECURSOS PARA EL LIDER

### Vocabulario del SIDA con definiciones

- \* SIDA Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida
- \* VIH Virus de Inmunodeficiencia Humana
- \* Infección por VIH Infección por el Virus de Inmunodeficiencia Humana, que puede o no hacer sentirse enferma a la persona infectada
- \* Mutuamente monógamos Expresión que describe a dos personas que sólo tienen relaciones sexuales entre ellas
- \* Actividades sexuales más seguras Término empleado comúnmente para describir las prácticas sexuales que previenen el intercambio de sangre, semen y fluidos vaginales
- \* Uso intravenoso de drogas Consumo de drogas con fines no medicinales que se inyectan en una vena con una aguja y una jeringa
- \* Heterosexualidad Orientación sexual hacia personas del sexo opuesto
- \* Homosexualidad Orientación sexual hacia personas del mismo sexo
- \* Bisexualidad Orientación sexual hacia personas de ambos sexos
- \* Abstinencia Privarse de algo o no hacer algo; suele usarse con referencia a la decisión de no tomar alcohol o tener relaciones sexuales
- \* látex Mejor clase de goma para condones
- \* Nonoxinol-9 Nombre químico de un ingrediente común espermaticida de las espumas o jaleas anticonceptivas
- \* Asintomático Que no muestra signos exteriores de infección
- \* Portador Persona que tiene un germen y puede infectar con él a los demás

- \* **Prueba confidencial**                      Cuando se da el nombre, pero se mantiene en secreto la información
- \* **Prueba anónima**                        Cuando no se da el nombre, de modo que nadie sabe quién es la persona sometida a la prueba
- \* **Sistema inmunitario**                    La parte del organismo que destruye a los gérmenes y células extrañas
- \* **Anticuerpo**                                Célula especializada de la sangre que destruye un germen específico
- \* **Seropositivo**                              Cuando el análisis de sangre para detectar la presencia de anticuerpos indica que sí los hay
- \* **Seronegativo**                            Cuando el análisis de sangre para detectar la presencia de anticuerpos indica que no los hay
- \* **Condón**                                    Tubo de látex o goma muy fino para cubrir el pene erecto



**Objetivo:** Hacer ver mejor con cuánta celeridad pueden propagarse el SIDA y las enfermedades de transmisión sexual (ETS) y cómo pueden detenerse. Este ejercicio ilustra también los efectos de la presión de los compañeros.



**Materiales:** Fichas preparadas en número suficiente para todos los integrantes del grupo



**Tiempo:** 30 minutos



**Nota importante:**

Prepare las fichas marcando tres de ellas con una "c" minúscula, tres fichas con el mensaje "No participe en la actividad y no siga mis instrucciones hasta que volvamos a nuestros asientos" y una ficha con una "x" minúscula. Ponga el mensaje: "Sigan todas mis instrucciones" en las fichas restantes, inclusive en las fichas marcadas con la "c" y la "x".



**Procedimiento:**

1. Entregue una ficha a cada adolescente. Dígalos a todos que por unos minutos mantengan en secreto las instrucciones de la ficha, y que sigan estas instrucciones. Pida al grupo que se pare y que pidan a tres personas que firmen su ficha.
2. Cuando todos los adolescentes hayan recogido tres firmas, hágalos volver a sus asientos.
3. Dígale a la persona con la "x" en su ficha que se pare.
4. Pídale a todos los que tienen la firma de esa persona o que firmaron la ficha de esa persona que se paren.
5. Pídale a todos los que tienen la firma de esas personas que se paren. Y así sucesivamente, hasta que todos estén de pie, excepto los que fueron designados a no participar.
6. Ahora diga al grupo que pretenda que la persona con la ficha marcada con una "x" está infectada con el VIH o una ETS, y que en lugar de firmar las fichas, han tenido relaciones sexuales sin ninguna protección con las tres personas que les firmaron las fichas. Recuerde a los adolescentes que están fingiendo, que las infecciones no se propagan de esta manera, y que esos estudiantes no tienen realmente una infección.
7. Dígale al grupo que suponga que las personas con las fichas que dicen "No participe" han decidido abstenerse de tener relaciones sexuales.



8. Finalmente, pida al grupo que continúe fingiendo y dígales a los adolescentes que se fijen si tienen una "c" marcada en sus fichas. Estas personas han usado condones y no corrían mucho riesgo. Haga sentar también a esos adolescentes.
9. Comenten los puntos de discusión.



**Puntos de discusión:**

1. ¿Cómo se sintió la persona "x"? ¿Cómo te sientes hacia la persona "x"? ¿Cuáles eran los sentimientos iniciales de los adolescentes a quienes no se les permitió intervenir en el juego? ¿Cómo cambiaron esos sentimientos durante el curso del ejercicio? ¿Qué sentía el grupo hacia ellos inicialmente? ¿Y más tarde?
2. ¿Por qué es difícil **no** participar en una actividad en la que todos los demás participan?
3. ¿Cómo se sentían los que descubrieron que habían usado condones?
4. ¿Qué sentiste al encontrar que podrías haber sido infectado? ¿Te hubiera molestado firmar la ficha de alguien que realmente tenía una ETS o estaba infectado por el VIH?
5. La persona "x" no sabía que estaba infectada ¿cómo podríamos haber sabido esto por anticipado?



**Objetivo:** Ayudar a los adolescentes a entender que la infección con VIH es una enfermedad de transmisión sexual, y que muchos de los métodos de prevención relacionados con la infección con VIH también protegerán a los adolescentes contra otras ETS.



**Materiales:** Pizarrón y tiza o papel de periódico y marcadores (vea también la Sección de Recursos para información básica sobre todas las ETS).



**Tiempo:** 25 minutos



**Procedimiento:**

1. Empiece esta actividad diciendo: "Muchos de ustedes conocen otras enfermedades transmitidas sexualmente (ETS). La infección con VIH comparte muchas de las características de otras ETS como la gonorrea y la sífilis, pero en otros aspectos son fundamentalmente diferentes. Esta actividad nos ayudará a saber las diferencias y las similitudes".
2. Divida al grupo en dos.
3. Pida a un grupo que piense y exprese por escrito cómo la infección por VIH es **parecida** a otras ETS.
4. Pida al otro grupo que piense y haga una lista de las razones por las cuales la infección con VIH es **diferente** de las demás ETS.
5. Pida a los dos grupos que digan en voz alta sus respuestas mientras las escriben en el pizarrón. Verifique si la información es correcta.
6. Comenten los puntos de discusión.



**Puntos de discusión:**

1. ¿Pertencen algunas enfermedades a ambas listas, según el tipo de ETS? (v.g.: tanto el herpes como la infección con VIH son incurables, aunque otras ETS tienen cura).

2. ¿Hay razones para estar más preocupados por la infección con VIH que por otras ETS?  
¿Hay razones para estar más preocupados por otras ETS que por el VIH?
3. ¿Qué medidas podemos tomar para reducir el riesgo de contraer todas las ETS?

## HOJA DE RECURSOS PARA EL LIDER

### ETS e infección por VIH: ¿Cuál es la diferencia?

Las listas deben contener por lo menos la siguiente información:

#### Iguales

- \* Pueden ser propagadas por una persona sin síntomas
- \* Se propagan a través de las relaciones sexuales
- \* Puede reducirse el riesgo mediante la abstinencia o el uso de condones, o las actividades sexuales más seguras (cuando no hay contacto genital)
- \* Afectan a todos los grupos de personas

#### Diferentes

- \*Generalmente fatal en tres años
- \*El VIH puede propagarse a través del intercambio de sangre
- \*Por ahora no hay cura para la infección con VIH



**Objetivo:** Ayudar a los adolescentes a reconocer que pueden ser infectados con el VIH y a identificar estrategias para prevenir la infección.



**Materiales:** Hoja de recursos para el líder: "¿Qué comportamiento presenta riesgo?"



**Tiempo:** 45 minutos



**Procedimiento:**

1. Explique al grupo que el comportamiento es lo que expone a la gente a correr el riesgo de contraer el VIH. En un tiempo se creía que ciertos grupos de personas corrían ese riesgo, pero ahora sabemos que el riesgo está en el comportamiento y no en el hecho de pertenecer a algún grupo determinado. Toda persona que se comporte de manera arriesgada se expone a infectarse con el VIH.
2. Escriba los tres encabezamientos de la Hoja de trabajo en un pizarrón y pida al grupo que intercambie ideas y anote distintos tipos de comportamiento en cada categoría.
3. Mantenga al grupo interesado en los tipos de comportamiento que exponen a la gente a correr el riesgo de infectarse con el VIH.
4. Comenten los puntos de discusión.



**Puntos de discusión:**

1. ¿Qué pueden hacer los adolescentes que se comportan de manera arriesgada para reducir el riesgo?
2. ¿Qué contribuiría a que un número mayor de adolescentes tenga un tipo de comportamiento sin riesgo?
3. ¿Hay algún tipo de comportamiento que exponga a la gente al riesgo del embarazo pero no al del VIH? (por ejemplo, la pareja mutuamente monógama puede tener un embarazo involuntario y necesita practicar la anticoncepción).

 **HOJA DE TRABAJO**

¿Qué comportamiento presenta riesgo?

**Comportamiento  
sin riesgo**


**Comportamiento  
con poco riesgo**


**Comportamiento  
con gran riesgo**


## HOJA DE RECURSOS PARA EL LIDER

¿Qué comportamiento presenta riesgo?

<b>Comportamiento sin riesgo</b>	<b>Comportamiento con poco riesgo</b>	<b>Comportamiento con gran riesgo</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>* Abstenerse de relaciones coitales de cualquier tipo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Usar siempre un condón durante cualquier tipo de relaciones coitales</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Usar drogas que inhiben el discernimiento sobre los asuntos sexuales (incluido el alcohol)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>* Relaciones coitales en una relación mutuamente monógama con una persona no infectada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Recibir transfusión de sangre (dependiendo del lugar)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* Relaciones coitales sin usar condón</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>* Cualquier comportamiento no hay contacto con sangre, semen o secreciones vaginales</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>* Compartir agujas para inyectarse drogas o para otros fines</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>* Contacto casual con una persona que está infectada o tiene el SIDA</li></ul>		
<ul style="list-style-type: none"><li>* Donar sangre donde utilizan agujas desechables</li></ul>		

 **Objetivo:** Contribuir a que los adolescentes se sientan más cómodos y se comuniquen mejor al hablar sobre el SIDA con otros adolescentes.

 **Materiales:** Hoja de trabajo "Si alguien dice" con las frases cortadas en papelitos para entregar a cada participante.

 **Tiempo:** 30 minutos

 **Nota importante:**

Antes de empezar esta actividad lea la Hoja de recursos para el líder para que esté preparado(a) para cualquier respuesta que puedan tener los participantes.

 **Procedimiento:**

1. Dígales a los adolescentes que ahora pueden convertirse en educadores y enseñar lo que saben del SIDA, pero tendrán que aprender de qué manera responder a la información incorrecta o subjetiva sobre esta enfermedad.
2. Lea en voz alta una oración de la Hoja de trabajo y pida a un voluntario que responda a lo que usted ha dicho. Pida otras respuestas posibles. Tal vez usted desee empezar por responder a una o dos primero para presentar un modelo de respuestas apropiadas.
3. Ahora, divida el grupo en pares y entregue un papelito con una frase a cada participante.
4. Pídeles que lean sus frases a su compañero(a) y que el otro responda tratando de evitar mitos o prejuicios. Concédales cinco minutos para trabajar en pares.
5. Reúna el grupo y pídeles que repitan sus frases y sus respuestas en voz alta a todo el grupo. Deles consejos o sugerencias cuando haya necesidad utilizando las sugerencias en la Hoja de recursos para el líder.
6. Comenten los puntos de discusión.

 **Puntos de Discusión:**

1. ¿Eran algunas afirmaciones más fáciles de responder que otras? ¿Cuáles eran más fáciles? ¿Por qué algunas eran más difíciles?



2. ¿Le irritaron a usted algunas de esas afirmaciones? ¿Cuáles? ¿Sintió vergüenza? ¿Confusión? ¿En qué forma pueden esos sentimientos influir en su respuesta a la persona?

## HOJA DE TRABAJO

### "Si alguien dice....."

**A continuación se encuentran los ejemplos para cortar y entregar a los participantes. El líder debe añadir otros ejemplos que considere apropiados.**

1. "Yo no soy homosexual y no uso drogas por vía intravenosa, de modo que no necesito preocuparme".

Tú dices:

2. "Sólo los homosexuales contraen el SIDA".

Tú dices:

3. "No vayas con Carlos. Es homosexual y podría tenerlo".

Tú dices:

4. "Oí que uno puede adquirir el SIDA a través de los mosquitos".

Tú dices:

5. "¡Vamos! Todos lo hacen".

Tú dices:

6. "Ponerse un condón para hacer el amor es como tomar una ducha con el impermeable puesto".

Tú dices:

7. "Si me quisieras lo harías".

Tú dices:

8. "Solo las relaciones sexuales baratas pueden darte el SIDA".

Tú dices:

9. "Me mato antes de usar un condón".

Tú dices:

10. "Con sólo mirar a alguien me doy cuenta si tiene el SIDA, así que, ¿para que me voy a preocupar?"

Tú dices:

11. "A la gente con SIDA habría que ponerla en cuarentena".

Tú dices:

## □ HOJA DE RECURSOS PARA EL LIDER

### "Si alguien dice..."

**Las siguientes son sugerencias para respuestas que el líder puede utilizar para ayudar a los participantes.**

1. "Yo no soy homosexual y no uso drogas por vía intravenosa, de modo que no necesito preocuparme".

**Tú dices:** Todas las personas sexualmente activas menos las que están en una relación monógama de largo plazo pueden correr el riesgo de adquirir el SIDA. Aunque la incidencia del SIDA ha sido más alta en algunos grupos en el pasado, ahora la incidencia se está aumentando en toda la población.

2. "Sólo los homosexuales contraen el SIDA".

**Tú dices:** No es cierto. Los heterosexuales también contraen el SIDA. Aunque la incidencia era más alta entre los homosexuales, ahora la incidencia está creciendo en toda la población.

3. "No vayas con Carlos. Es homosexual y podría tenerlo".

**Tú dices:** Si una persona es homosexual no significa que tiene el SIDA. No se puede saber si una persona - homosexual o heterosexual - tiene el SIDA o el VIH sin una prueba de sangre. Además, es el comportamiento de una persona, y no su orientación sexual lo que determina su riesgo al SIDA.

4. "Oí que uno puede adquirir el SIDA a través de los mosquitos".

**Tú dices:** No ha habido ningún caso de una infección con el VIH a través de mosquitos.

5. "¡Vamos! Todos lo hacen".

**Tú dices:** La verdad es que muchos adolescentes no han tenido relaciones coitales. Hay muchos que postergan las relaciones sexuales coitales hasta que estén realmente listos o hasta que se casen. Si decides tener relaciones coitales, puedes hacerlo con protección, usando correctamente un condón.

6. "Ponerse un condón para hacer el amor es como tomar una ducha con el impermeable puesto".

**Tú dices:** El condón es fácil de usar y no tiene que disminuir el placer de la mujer ni del hombre. Además el condón puede ayudar al hombre a mantener su erección por más tiempo. El colocar el condón puede ser algo que comparten y disfrutan los dos.

7. "Si me quisieras lo harías".

**Tú dices:** Tener relaciones coitales no prueba si una persona quiere o no a otra; además, hay muchas otras formas de demostrar el cariño y el amor.

8. "Sólo las relaciones sexuales baratas pueden darte el SIDA".

**Tú dices:** Se puede adquirir el SIDA en cualquier relación sexual hasta con su esposo(a) si uno de los dos ha estado en contacto con el VIH.

9. "Me mato antes de usar un condón".


**Tú dices:** "Más rápido te mata el SIDA si no lo usas".


10. "Con sólo mirar a alguien me doy cuenta si tiene el SIDA, así que, ¿para qué me voy a preocupar?".


**Tú dices:** Sin una prueba de sangre no se puede estar seguro si una persona tiene el SIDA o el VIH. Además, una persona puede tener el VIH por muchos años sin manifestar síntomas detectables del SIDA.

11. "A la gente con SIDA habría que ponerla en cuarentena".

**Tú dices:** El SIDA sólo puede contraerse de unas pocas maneras. No se puede adquirir por contacto casual como otras enfermedades, por ejemplo la tuberculosis. Por eso, si una persona toma precauciones no debe que preocuparse del SIDA y no hay razón para la cuarentena para las personas que padecen la enfermedad. Protegerse del SIDA es algo que usted mismo puede hacer si escoge y mantiene algunos comportamientos y estilos de vida.

 **Objetivo:** Instar a los adolescentes a que hablen con sus familiares acerca del SIDA.

 **Materiales:** Hoja de trabajo "Entrevista familiar sobre el SIDA"

 **Tiempo:** 30 minutos en clase

 **Procedimiento:**

1. Pida a los adolescentes que realicen una entrevista sobre el conocimiento y actitud de la gente hacia el SIDA. Aunque se trata de una actividad destinada a realizarse con un familiar adulto - padre, madre, tía, tío, abuelo, o hermano - quizá les resulte difícil, a algunos adolescentes, "entrevistar" a sus padres. Tendrá usted que tener en cuenta la situación del hogar de los adolescentes de su grupo.
2. Repase el formulario de la entrevista con los adolescentes, asegurándose de que entienden las preguntas y cómo preguntarlas/leerlas.
3. Pida al grupo que llene el formulario de la entrevista sobre el SIDA mientras hablan con el familiar. Explíqueles que es importante completar debidamente la entrevista, que no se les juzgará o clasificará por las respuestas que dé el familiar. Sugierales que transmitan la información correcta al familiar después de completar el cuestionario.
4. Concédales un par de días para cumplir la tarea.
5. En la clase siguiente pida al grupo que intercambie las respuestas recibidas, además de los puntos de discusión.

 **Puntos de discusión:**


1. ¿Qué sentía al hacer la entrevista?
2. ¿Eran algunas preguntas más difíciles de hacer que otras?
3. ¿Tenía el familiar alguna información errónea sobre el SIDA?
4. ¿Llevó la realización de esta entrevista a una discusión más larga?

5. ¿Creen los adolescentes que en el futuro se han de sentir más cómodos cuando hablen sobre estos temas con sus familiares?



**Actividades opcionales:**

1. Como complemento de la actividad, alguien puede desear escribir un artículo periodístico para el diario de la escuela o un boletín informativo del grupo juvenil, describiendo cómo se sienten los adolescentes que participan en esta actividad y cómo hablar con los adultos/padres acerca del SIDA.

 **HOJA DE TRABAJO**  
**Entrevista familiar sobre el SIDA**


Lea lo siguiente al entrevistado: "En la escuela/nuestro programa estamos estudiando el problema del SIDA. Me han dado como deber entrevistar a un adulto acerca del SIDA. Me gustaría conocer tu opinión acerca de algunas cuestiones".


---


Parentesco con el participante

1. ¿Has oído hablar del SIDA? (Si contesta "Sí" se pasa a la pregunta No. 2, y si contesta "No", habría que terminar la entrevista y presentarle información sobre el SIDA).
2. ¿Dónde has oído más sobre el SIDA?
3. ¿Sabes qué es el SIDA? Explica en tus propias palabras qué es.
4. ¿Cuál es la diferencia entre el SIDA y la infección por VIH?
5. ¿Cuán importante te parece que es el problema del SIDA en nuestro país?
6. ¿Cómo piensas que la gente adquiere el SIDA?
7. ¿Tomarías de la misma botella que usó una persona con SIDA?
8. ¿Cómo crees que la gente se protege contra la propagación del SIDA?
9. ¿Te preocupa la idea de contraer el SIDA?
10. ¿Te ha preocupado alguna vez la idea de que yo adquiriera el SIDA?
11. ¿Dónde irías a conseguir más información sobre el SIDA?
12. ¿Qué te parece que es lo más importante que debemos saber sobre el SIDA?



 **Objetivo:** Dar a los adolescentes la oportunidad de comunicar lo que piensan acerca del SIDA.

 **Materiales:** Hoja de recursos para el líder

 **Tiempo:** 90 minutos

 **Procedimiento:**

1. Explique al grupo que la dramatización es una técnica educativa que permite a la gente desempeñar el papel de otras personas. Se trata de imitar la forma de sentir, hablar y actuar de alguna otra persona. La dramatización ayuda a los actores a aumentar su empatía por los demás y permite al auditorio observar cómo se comportan las personas entre sí en situaciones difíciles.
2. Introduzca estas dramatizaciones diciendo: "Como ustedes saben, ya hemos hecho psicodramas. ¿Qué escenas tratábamos de representar? (luego de algunas respuestas) Ahora vamos a representar psicodramas parecidos que no se limitan a decir que uno no quiere tener relaciones sexuales, sino que presentan también otras formas de evitar la transmisión del VIH".
3. Pregunte a los integrantes del grupo quiénes desean actuar en las situaciones que se van a representar.
4. Presente las situaciones a los voluntarios. Dígales que la dramatización debe terminar mostrando un comportamiento positivo y realista para protegerse contra el VIH.
5. Conceda 15 minutos de tiempo para que vuelvan a leer la situación, asuman los "papeles" respectivos y elaboren la dramatización. De ser necesario, propóngales algunas ideas.
6. Pida al primer grupo que represente la situación por algunos minutos y luego discuta las cuestiones apropiadas con todo el grupo.
7. Repita este procedimiento con todas las situaciones psicodramáticas asignadas. Discuta los puntos siguientes según corresponda después de cada situación. También puede dirigir discusiones en las que todos los varones deben responder a las preguntas mientras las muchachas escuchan, y luego haga responder a todas las muchachas mientras los varones escuchan. Es un buen recurso para oír el punto de vista del sexo opuesto.



**Puntos de discusión:**

(Entre cada dramatización)

1. ¿Cómo se sienten los personajes de esta dramatización hacia sí mismos? Como espectadores, ¿qué personajes les resultaron más simpáticos?
2. ¿De qué otra manera podría haberse manejado la situación?
3. ¿Quién se ve afectado por las decisiones que se toman en la dramatización? Al tomar el personaje una decisión, ¿se tuvieron en cuenta todas las personas?

(Después de representados todos las dramatizaciones)

1. ¿Cuáles eran las situaciones más fáciles? ¿Las más difíciles?
2. ¿Cómo se abordarían situaciones de este tipo en la vida real?
3. ¿Qué técnicas o información necesitas para protegerte contra el VIH? ¿Cómo podrías practicar esas técnicas?

## □ HOJA DE RECURSOS PARA EL LIDER

### Dramatizaciones

**Nota:** Los psicodramas que versan sobre la decisión de abstenerse de las relaciones coitales se incluyen en el capítulo sobre sexualidad de *Cómo planear mi vida*. Si no se han representado, deberán incluirse aquí. Si se han representado, deberá recordar a los adolescentes que ya se han ejercitado en resistir la presión a tener relaciones sexuales. Estos psicodramas se utilizarán para practicar las técnicas que previenen la transmisión del VIH en diferentes situaciones.

**A. Actores:** Un muchacho y una muchacha

**Escena:** Susana y Marcos han estado saliendo juntos durante seis meses sin ver a nadie más. Han tenido relaciones sexuales por dos meses. Siempre han usado condones. La pareja está sola en la casa de Marcos, pues los padres de éste han salido. Marcos se ha olvidado de los condones, pero quiere acostarse con Susana. La pareja está sentada en el sofá, mirando una película y...

#### **Preguntas para la discusión:**

1. ¿Cuáles consideraciones se deben tomar en cuenta al tomar la decisión?
2. ¿A quién le corresponde la responsabilidad de que los condones estén a mano?
3. ¿Cuándo se convierte la relación en una "larga relación mutuamente monógama"? ¿Cómo te das cuenta de que tu compañero(a) es monógamo(a)? ¿Cómo puede saber uno de los integrantes de la pareja si el otro es seronegativo?

**B. Actores:** Dos muchachos

**Escena:** Carlos y Juan están hablando después de salir de la escuela. Juan proyecta tener relaciones sexuales con Tina, su novia, por primera vez este fin de semana. Tina toma la píldora. Carlos le aconseja comprar condones, pero Juan dice que no los necesita porque Tina toma la píldora.

#### **Preguntas para la discusión:**

1. ¿Cómo piensas que se siente Juan? ¿Y Tina? ¿Qué opina Carlos de estos dos?
2. ¿Por qué las adolescentes que toman la píldora también tienen que usar condones?
3. ¿Estaba Carlos aplicándole presión a Juan para que use condones? ¿Es ésta una presión positiva o negativa?

4. ¿Hay muchos varones que piensan como Juan? ¿Qué puede hacerse para que usen condones?
5. Si Carlos y Tina fueran hermanos, ¿cómo influiría este hecho en la escena?

**C. Actores:** Cuatro adolescentes

Miguel - Saca buenas notas y goza de popularidad entre los compañeros. No está muy seguro acerca de lo que va a hacer después de la escuela secundaria.

Margarita (muchacha) - Tímida, acaba de mudarse a este barrio. Usa drogas, pero se prometió a sí misma dejarlas cuando se mudara.

Eva (muchacha) - Capitán del equipo de fútbol y de baloncesto. Bebe ocasionalmente.

Roberto (varón) - Estudia mucho porque desea ir a la universidad. Nunca ha probado las drogas o las bebidas alcohólicas, y a veces piensa que es el único que no lo ha hecho.

**Escena:** Los cuatro adolescentes están en la cocina durante una fiesta. No está ninguno de los padres en la casa. Miguel saca un poco de cocaína en polvo y pregunta "¿Alguien quiere probar? Vamos, no sean tímidos, esta fiesta está por empezar".

**Preguntas para la discusión:**

1. ¿Qué influiría en los personajes para que digan que sí? ¿O para que digan que no?
2. ¿Qué diferencia habría si se tratara de heroína y una jeringa?
3. Si no hubieras sabido que Miguel tomaba drogas, ¿cómo te hubieras sentido acerca de él ante su ofrecimiento?
4. Todos sabemos que el VIH no se propaga por inhalar cocaína. ¿Cómo contribuiría la cocaína a aumentar el riesgo de estos personajes de infectarse con VIH?

**D. Actores:** Dos muchachas

**Escena:** Ana (16 años) está saliendo con Esteban, un muchacho mayor que ella (21 años) al que no conoce muy bien, pero que le gusta mucho. Empezaron a tener relaciones sexuales la semana anterior y no usaron condones. Su amiga Julia (16 años) teme que el muchacho esté tomando drogas por vía intravenosa y le preocupa el hecho de que Ana pueda estar exponiéndose a quedar embarazada y a contraer el SIDA. Julia le dice: "Tienes que decirle que use un condón".

**Preguntas para la discusión:**

1. ¿Cuán importante es para Ana averiguar el pasado y el presente de su novio, tanto en su vida sexual como en su experiencia con drogas?

2. ¿Por qué podría alguien no decir la verdad acerca de lo que ha hecho en otro tiempo, tanto en lo referente a experiencias sexuales como con drogas? ¿Puede el amor por alguien cambiar su conducta?
3. ¿Por qué podría resultarle difícil a Ana hablar sobre el condón con su novio?
4. ¿Qué deberá hacer Ana si su novio le dice que no le gustan los condones?
5. ¿Qué piensas acerca de lo que Julia le dijo a Ana?

**E. Actores:** Un muchacho y una muchacha

**Escena:** Ana decide hablar con Esteban acerca del uso de condones. Vuelven del concierto de música del conjunto favorito de Ana. Esta decide que ese es el momento propicio para hablar sobre los condones...

1. ¿Cómo se sentía Ana al abordar el tema de los condones?
2. ¿Cómo se sentía Esteban cuando Ana tocó ese tema?
3. ¿Cómo influirá esto en el futuro de la relación de la pareja?
4. Describe en qué momento o de qué manera la conversación hubiera sido más fácil.
5. ¿Qué alternativas le quedan a Ana si Esteban se niega a usar condones?

**F. Actores:** Dos muchachos y una muchacha

**Escena:** Alberto, Cristina y Beto son íntimos amigos. Pronto tendrá lugar un baile en la escuela, y Cristina y Beto hablan entusiasmados acerca de sus planes. Alberto dice que no va a ir (es homosexual y no está interesado en llevar una muchacha al baile). Sus amigos le preguntan por qué no piensa ir.

**Preguntas para la discusión:**

1. ¿Le resultaría difícil a Alberto contarles a sus amigos que es homosexual?
2. ¿Apoyan, en general, los adolescentes heterosexuales a sus amigos homosexuales?
3. ¿Cómo pueden reducirse los mitos y temores acerca de la homosexualidad?



**Objetivos:** Dar a los jóvenes la oportunidad de obtener un condón sin aplicarles presión; preparar una lista de lugares accesibles donde los adolescentes pueden adquirir condones; y ayudar a los adolescentes a desarrollar técnicas para protegerse.



**Materiales:** Si se desea, dé una hoja de trabajo sobre "Estudio sobre los condones" a cada adolescente.



**Tiempo:** 30 minutos



**Nota importante:**

Decida si quiere que los adolescentes adquieran condones, o si quiere tener el estudio por escrito. En algunos lugares puede polémico enviar a los jóvenes a comprar condones o averiguar donde pueden conseguirlos. En esos lugares puede ser útil enfatizar el uso de condones para prevención contra el SIDA y las ETS y no enfatizar su uso anticonceptivo.



**Procedimiento:**

1. Pida a los adolescentes que vayan a la farmacia, tienda de comestibles o tienda de artículos varios, y compren un paquete de condones. Insista en que sean de látex y preferiblemente tratados con un espermicida que contenga Nonoxinol-9. Dígalos que va a recoger todos los condones para emplearlos como muestra en las clases. (Si es posible, podría reembolsar a los estudiantes por la compra).
2. Muchas comunidades tienen departamentos de salud, o dispensarios comunales que distribuyen condones gratis. Conviene tener la dirección o el número telefónico de los que los distribuyen, para ver si los adolescentes pueden conseguir los condones en forma gratuita.
3. Recuerde decirles a los adolescentes que **no** ha supuesto que ellos mantienen relaciones sexuales o que necesitan los condones ahora, sino que esta tarea puede ayudarles en el futuro, podría ser de ayuda para un amigo, y les dará idea de las expectativas de la sociedad respecto de los adolescentes.
4. Si decide pedir a los adolescentes que completen la Hoja de trabajo en lugar de obtener condones, entregue una hoja a cada uno, discuta con ellos el significado de cada pregunta, y pídale que la devuelvan ya completa en una fecha determinada.
5. Cuando terminen el estudio, comenten los puntos de discusión.



### Puntos de discusión:

1. Pida a cada estudiante que le cuente cómo le fue en la búsqueda de condones. ¿A dónde fueron? ¿En qué lugar de la tienda estaban los condones? ¿Cómo se sintieron al comprar/buscar un condón?
2. ¿Qué tiendas tenían los condones en lugares accesibles? ¿Cuánto costaban?
3. ¿Qué sentimientos tenían en común los adolescentes acerca de la compra (la búsqueda) de un condón?
4. Compare las experiencias de los muchachos con las de las muchachas. ¿Eran diferentes? ¿Está igualmente aceptado que una muchacha compre condones?
5. Si los adolescentes llegan a necesitar condones algún día, ¿cómo se sentirán al comprarlos la próxima vez?
6. ¿Habló alguno de los adolescentes con un familiar acerca de la tarea asignada? ¿Qué tipo de reacción tuvo esta persona?



### Actividades opcionales:

1. Aunque ya se discutió el uso de condones en el capítulo sobre sexualidad de *Cómo planear mi vida*, examine el uso correcto del condón. Haga una demostración usando un dedo o un banano, por ejemplo.
2. ¿Han preparado los adolescentes un estudio sobre la disponibilidad de los condones en las farmacias locales? Ayúdelos a compilar y publicar los resultados.

 **HOJA DE TRABAJO**

**Cacería de condones**

**Estudio sobre los condones**

Nombre de la tienda \_\_\_\_\_  Farmacia  Otro

Dirección \_\_\_\_\_ Fecha en que se completó \_\_\_\_\_

Horario de la tienda \_\_\_\_\_ Tiempo pasado en la tienda \_\_\_\_\_

Nombre del observador \_\_\_\_\_

1. ¿Hay algún aviso en la tienda que indique donde están los artículos de planificación familiar?  Sí (vaya a 1a.)  No (vaya a 2)

a. Si hay un aviso, ¿qué dice? \_\_\_\_\_

b. Tiempo para encontrarlo: \_\_\_\_\_

c. ¿Están todos los métodos de planificación familiar en un mismo lugar?  Sí  No

2. Si no hay un aviso, qué método(s) encontró primero: \_\_\_\_\_

a. Tiempo para encontrarlo: \_\_\_\_\_

b. ¿Están todos los métodos de planificación familiar en un mismo lugar?  Sí  No

**INTERACCION CON LOS EMPLEADOS: "Por favor, ¿puede decirme dónde están los condones?"**

Empleado:  Hombre  Mujer

Respuesta a la pregunta:  Positiva  Negativa



Detalles: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## LUGAR

3. ¿Dónde están colocados los **condones**? (MARQUE SOLO UN LUGAR)

- \_\_\_\_\_ **detrás** del mostrador de la farmacia
- \_\_\_\_\_ **al lado** del mostrador de la farmacia
- \_\_\_\_\_ **detrás** del mostrador de la caja registradora
- \_\_\_\_\_ **al lado** del mostrador de la caja registradora
- \_\_\_\_\_ con los productos de higiene femenina
- \_\_\_\_\_ con los productos de higiene personal de los hombres
- \_\_\_\_\_ en la sección de planificación familiar
- \_\_\_\_\_ Otro \_\_\_\_\_

4. ¿Tiene la tienda los siguientes tipos de **condones**?

- |                                   |          |          |             |
|-----------------------------------|----------|----------|-------------|
| Lubricados                        | _____ Sí | _____ No | _____ No sé |
| No lubricados                     | _____ Sí | _____ No | _____ No sé |
| Con el espermicida<br>Nonoxinol-9 | _____ Sí | _____ No | _____ No sé |


¿Cuál es el precio más bajo de un paquete de tres condones lubricados?


Precio: \_\_\_\_\_ Marca: \_\_\_\_\_


5. ¿Dónde están colocados los **demás métodos de planificación familiar**?  
(MARQUE TODOS LOS QUE CORRESPONDAN)


- \_\_\_\_\_ **detrás** del mostrador de la farmacia
- \_\_\_\_\_ **al lado** del mostrador de la farmacia
- \_\_\_\_\_ **detrás** del mostrador de la caja registradora
- \_\_\_\_\_ **al lado** del mostrador de la caja registradora
- \_\_\_\_\_ con los productos de higiene femenina
- \_\_\_\_\_ con los productos de higiene personal de los hombres
- \_\_\_\_\_ en la sección de planificación familiar
- \_\_\_\_\_ Otro \_\_\_\_\_



 **Objetivo:** Ayudar a los adolescentes a desarrollar sentimientos de empatía por las personas que padecen el SIDA y a reducir los temores que inspira el contacto casual.

 **Materiales:** Una caja para recibir preguntas, equipo para presentar un video o una película

 **Tiempo:** Tres clases de 45 minutos cada una

 **Nota importante:**

La personalización del SIDA ayudará al grupo a enfrentar sus temores e ideas erróneas. Los adolescentes necesitan entender que el SIDA es una enfermedad fatal, sin cura conocida, y por eso deben desarrollar un sentido de empatía hacia las personas que padecen el SIDA, sin culparlas o juzgarlas. Por los prejuicios y los estigmas que existen, sería difícil que una persona con SIDA se presente ante un grupo de jóvenes, aunque eso quizá sería lo ideal. Por tantas diferencias que existen en América Latina acerca de las actitudes sobre el SIDA y las personas con SIDA, se presentan dos opciones para esta actividad.

 **Procedimiento:**

### **Opción 1**

1. Invite a un(a) médico(a) que ha trabajado con personas con SIDA a hablar ante su grupo. Hable con este médico antes de la clase para averiguar sus actitudes y pensamientos sobre las personas con SIDA.
2. Aconsejamos, además, prestar atención a la caja de preguntas anónimas durante la clase anterior a la charla del médico, a fin de ayudar a abordar todas los pensamientos hacia personas con SIDA que puedan tener los adolescentes. Le instamos también a que durante esa clase compile con los estudiantes una lista de temas que a usted le interesaría incluir en la presentación.
3. Dedique bastante tiempo a esta presentación y prepararla. Cuando el médico halla terminado su presentación, deje bastante tiempo para la discusión. Si los jóvenes no tienen muchas preguntas, el líder puede hacerle preguntas al médico.

## **Opción 2**

1. Averigüe en su comunidad o país, si hay algunas películas o videos que muestre a personas con SIDA. Si no existen, puede utilizar la lista de agencias presentada en la Sección "Recursos" para localizar una.
2. Revise la película antes de presentarla al grupo y prepare una lista de puntos de discusión.
3. Presente la película y comente los puntos de discusión que usted ha preparado.



# 9

*Capítulo:  
Empleo: Como se busca*

## **Objetivos del Capítulo:**

- Adquirir las técnicas básicas para la búsqueda de empleo y saber a qué fuentes acudir para buscarlo.
- Conocer las instituciones que brindan información y capacitación para el empleo.
- Saber elegir las alternativas más adecuadas de empleo, ya sea dentro del ámbito del trabajo formal o dentro de aquellas tareas de tipo informal.
- Conocer los requisitos de algunos trabajos.
- Averiguar los puntos de vista de personas que trabajan actualmente.
- Comprender de qué manera la paternidad en la adolescencia repercute en mi empleo y mi vida.
- Reflexionar sobre las destrezas que ya adquirí en mi escuela, en mi casa o en otros trabajos formales o informales, que me pueden servir de antecedentes en mi búsqueda de ocupación.

## Actividades contenidas en el capítulo:

- 9.1 Conociendo mis recursos para el trabajo
- 9.2 Mi experiencia con el trabajo
- 9.3 Entrevista con personas que trabajan
- 9.4 Fuentes y alternativas de empleo
- 9.5 Anuncios clasificados
- 9.6 El *currículum vitae*
- 9.7 La solicitud de empleo
- 9.8 La entrevista
- 9.9 Cacería de fuentes de trabajo informales
- 9.10 Panel de padres que trabajan

En América Latina, las posibilidades de encontrar empleo adecuado a las necesidades de las personas se ven cada vez más reducidas, debido a la deteriorada situación socioeconómica de los países. Debemos pugnar porque este problema sea enfrentado por los jóvenes con un sentido de realidad. Por eso debemos colaborar para que éstos se percaten de la necesidad de desarrollar las suficientes habilidades, aptitudes y conocimientos que los hagan más competentes para incorporarse a la vida productiva de su país.

En Latinoamérica una tercera parte de la población económicamente activa tiene entre 15 y 24 años, pero la tasa de desempleo de este grupo es dos o tres veces más alta que la tasa de desempleo del resto de la población. Muchos jóvenes en Latinoamérica ven reducidas sus posibilidades de estudio y de recreación propias de su edad, ya que requieren trabajo para aumentar el ingreso familiar o para cuidar a sus hermanos. Para estos niños y jóvenes que empiezan a trabajar a edades muy tempranas, es aún más difícil encontrar trabajo sostenible y adecuado en el futuro.

A pesar de la falta de empleo adecuado, los adolescentes pueden buscar otras alternativas en el mercado de trabajo, siendo una de éstas el trabajo en el sector informal. Sin embargo, para la mayoría de trabajos en los sectores informales, como en los formales, es indispensable que los jóvenes tengan por lo menos entrenamiento vocacional, y en muchos casos su certificado de secundaria. Cuanto más adiestramiento apropiado tengan los adolescentes, tendrán mayores posibilidades de obtener un trabajo mejor pagado y con más oportunidades de superación.

Con sólo hablar de la educación formal, sabemos que existen muchos problemas en América Latina. La mitad de los jóvenes latinoamericanos cumple sólo hasta seis años de escuela. También existe un alto nivel de repetición - entre 5 y 10 por ciento en Argentina, Costa Rica, Cuba, El Salvador, México y Venezuela. Se debe estimular a los jóvenes para que terminen sus estudios a toda costa y que el sistema educativo se mejore para proveer una educación apropiada, que llegue a todos los sectores de la población.

Al mismo tiempo, los jóvenes necesitan entender la realidad de la paternidad/maternidad adolescente y el efecto que esto puede tener en sus vocaciones profesionales. Las madres jóvenes por lo común reciben bajos salarios, ganan menos anualmente, y acumulan menos experiencia laboral que las adolescentes sin hijos. Las madres adolescentes tienen menos probabilidades de terminar sus estudios que las que posponen la maternidad, y los padres tienen menos probabilidades de graduarse. También se ha podido observar que, en la medida en que la mujer tiene mayor participación en el mercado de trabajo, se da una reducción en el número de hijos, tiene mayor acceso a métodos anticonceptivos efectivos y tiende a espaciar el número de hijos, lo cual mejora su salud y la de su hijo.

En este capítulo, como en otros, enfatizamos el ayudar a los jóvenes a evitar la paternidad/maternidad temprana y asegurarse un empleo satisfactorio. Proporcionamos actividades que consisten en que el adolescente tome conciencia, mediante su participación, de los diversos pasos, y recursos con los que debe contar, para lograr empleo adecuado, considerando su problemática actual. Lo anterior implica, por una parte, establecer la gama de posibilidades existentes que van desde las

actividades propiamente formales hasta las tareas informales. Para hacer eso, el adolescente debe llevar a cabo un reconocimiento de sus propios recursos, intereses y preferencias, que le permitan elegir aquella alternativa de trabajo más apto.

Asimismo, después de que el adolescente logre adquirir un diagnóstico más objetivo de sus posibilidades y alternativas, en el desarrollo del presente capítulo se le dotará de las técnicas que tienen un efecto directo en la búsqueda de empleo y se le invitará a reflexionar sobre problemas básicos que intervienen en el trabajo. De esta manera, al finalizar las actividades, ella o él estará en posibilidad de dirigir sus esfuerzos y energía hacia metas más realistas.

Es importante realzar que la disponibilidad de trabajo y las necesidades para obtener uno adecuado frecuentemente están fuera del alcance de los jóvenes, debido a las situaciones socioeconómicas en sus países. Sin embargo, vale la pena examinar las realidades y ayudar a los jóvenes a reflexionar sobre cómo pueden aprovechar las oportunidades que sí existen. Este capítulo puede ayudar a los adolescentes a desarrollar las habilidades analíticas que se utilizan cuando empiezan a buscar empleo.

#### **Notas Bibliográficas:**

*Youth in the Developing World*, Washington D.C. Population Resource Center y CPO, 1989.

*The Situation of Youth in the 1990s and Prospects and Challenges for the Year 2000*, New York, United Nations, 1986.


#### **★ Conceptos claves en el capítulo**


- La obtención de un empleo depende en la mayoría de los casos de la educación, de las experiencias previas y de las aptitudes para el trabajo que posea el individuo.
- La experiencia, aún cuando no sea remunerada (voluntaria) o en el sector informal, puede servir para conseguir un trabajo.
- La participación en cursos prácticos o la capacitación previa para un trabajo puede facilitar el encontrar un empleo.
- El hecho de que el adolescente no cuente aún con los elementos suficientes para obtener un trabajo del tipo formal no es limitante, ya que puede crear las condiciones para lograrlo o para optar por las alternativas de trabajos informales.
- Los jóvenes de ambos sexos deben tener claras las implicaciones que trae consigo la paternidad/maternidad adolescente en el desarrollo de sus vidas y el trabajo.




## ★ Sugerencias para el facilitador

- Se debe tratar de que, mediante las actividades, el adolescente pueda establecer tanto sus niveles de preparación para obtener de un trabajo, como sus intereses y preferencias vocacionales.
- Se recomienda no animar falsas esperanzas, ni ocultar la realidad del panorama de la situación respecto al trabajo en su país.
- Hay que insistir en que, no obstante las dificultades que presenta la situación actual, el permanecer en el sistema educativo y capacitarse para el trabajo aumentarán las posibilidades de su incorporación al mismo.
- Siempre se deben aclarar y reforzar aquellos aspectos que no hayan sido comprendidos por los adolescentes, para no dejar dudas que puedan confundirlos posteriormente.
- Es recomendable hacer comprender al adolescente que aspectos tales como su entusiasmo, actitud positiva y la disponibilidad para aprender, entre otros, son un factor importante para alcanzar las metas que se propone.

 **Objetivo:** Lograr que el joven obtenga una visión objetiva del nivel de preparación con el que cuenta para el trabajo, así como identificar aquellos aspectos y áreas que requieren mayor atención y desarrollo respectivamente.

 **Materiales:** Copia de Hoja de trabajo "Cuestionario de autoevaluación" para cada participante.

 **Tiempo:** De 60 a 90 minutos

 **Nota importante:**

Indique a los adolescentes, antes de empezar esta actividad, que solamente es un ejercicio para ayudarles a analizar sus capacidades y experiencia. Los números y totales que sacan no deberían tomarse como algo fijo ni formal.

 **Procedimiento:**

1. Inicie esta actividad diciendo a los jóvenes que respondan individualmente a este cuestionario, anotando SI o NO a cada una de las preguntas. Insista en que deben ser lo más honestos posible, pues servirá para que ellos mismos se percaten en forma más objetiva de los recursos con los que cuentan actualmente para el trabajo. Explíqueles que solamente es un ejercicio y no un examen, y que los totales que salgan no deben ser tomados como algo fijo o preciso. Dígales también que nadie más que ellos mismos va a ver sus respuestas.
2. Pídales que cuando terminen, esperen a que termine el resto de sus compañeros.
3. Una vez que todos hayan terminado, proceda a darles los valores para cada respuesta, anote en el pizarrón la escala para la autoevaluación que se encuentra especificada en la Hoja de recursos para el líder. Deles también la documentación que generalmente solicitan los empleadores.
4. Escriba la escala en el pizarrón y dígales que sumen sus puntos para ver dónde se encuentran en esta escala.
5. Comenten los puntos de discusión.



### **Puntos de discusión:**

1. ¿Qué áreas se deben desarrollar más para estar mejor preparado para el trabajo?
2. ¿Cuál es la conveniencia de participar en un trabajo, aunque por el momento no sea remunerado?
3. ¿Realmente qué tan urgente es para mí encontrar trabajo?
4. ¿Por qué el trabajar de voluntario me puede traer beneficios para encontrar trabajo posteriormente?
5. ¿Qué tan preparado me encuentro para trabajar?
6. ¿Necesito el trabajo para darme algunos gustos o para mantener a mi familia?
7. ¿Qué beneficio me trae capacitarme para alguna actividad concreta?
8. ¿Qué documentos solicitan generalmente los empleadores?

## HOJA DE TRABAJO

### Conociendo mis recursos para el trabajo

#### **Cuestionario de autoevaluación** (Responda SI o NO)

1. ¿Cuentas con la edad ideal para trabajar formalmente (De 18 a 40 años)? \_\_\_\_\_
2. ¿Tienes tu certificado de secundaria (o primaria)? (Indica 2 si tienes secundaria, 1 si tienes primaria). \_\_\_\_\_
3. ¿Tienes tu certificado de bachillerato, preparatoria o vocacional? \_\_\_\_\_
4. ¿Has tomado cursos de capacitación para el trabajo? \_\_\_\_\_
5. ¿Tienes experiencia reciente de trabajo? (formal o informal) \_\_\_\_\_
6. ¿Alguna vez has participado como voluntario en una institución con el fin de adquirir más experiencia? \_\_\_\_\_
7. ¿Cuentas con el suficiente entusiasmo y actitud positiva hacia el trabajo y disponibilidad para aprender? \_\_\_\_\_
8. ¿Cuentas con el tiempo suficiente para trabajar sin descuidar tus estudios? \_\_\_\_\_
9. ¿Cuentas con la documentación en regla para solicitar un empleo? \_\_\_\_\_
10. ¿Conoces todos los trámites a seguir para solicitar un empleo? \_\_\_\_\_
11. ¿Tienes el hábito de la puntualidad? \_\_\_\_\_
12. ¿Crees poder involucrarte fácilmente en alguna actividad de trabajo? \_\_\_\_\_

13. ¿Consideras que el planear tus actividades te ayuda a obtener mayor provecho de tu tiempo?

\_\_\_\_\_

14. ¿Pones toda tu energía en lo que realizas para poder lograrlo?

\_\_\_\_\_

15. ¿Tratas de buscar explicaciones por tu propia cuenta, observando detenidamente lo que sucede a tu alrededor?

\_\_\_\_\_

16. ¿Utilizas tu imaginación y creatividad para lograr lo que te propones?

\_\_\_\_\_

17. ¿Disfrutas compartiendo tus actividades con otras personas?

\_\_\_\_\_

18. ¿Te gustan las actividades al aire libre para desarrollar habilidades de tipo físico?

\_\_\_\_\_

**HOJA DE RECURSOS PARA EL LIDER**

**Conociendo mis recursos para el trabajo**

Valores para cada  
respuesta afirmativa

1. 2      11. 2

2. 1 ó 2    12. 1

3. 3      13. 1

4. 3      14. 2

5. 2      15. 2

6. 2      16. 2

7. 1      17. 1

8. 1      18. 1

9. 2

10. 2      -----

32

Escala para autoevaluación

0 a 7 = no preparado

8 a 23 = medianamente preparado

24 a 32 = preparado

**Documentación solicitada en la localidad:**

---

---

---

---

---

---

---



**Objetivo:** Ayudar a los adolescentes y reflexionar sobre su experiencia con el trabajo, incluso el trabajo voluntario.



**Materiales:** Papel y lápices.



**Tiempo:** 20 minutos



**Procedimiento:**

1. Solicite al grupo que cada uno escriba en una hoja de papel una experiencia que ya ha tenido con el trabajo, ya sea trabajo fuera de la casa, trabajo en la casa, trabajo informal o trabajo voluntario. Para jóvenes con bajo nivel escolar, solicite que presenten su experiencia al grupo sin escribirlo.
2. Pida voluntarios para compartir sus experiencias con el grupo.
3. Entre los ejemplos que presenten, escoja los que tienen las características de un empleo formal.
4. Ahora, pregunte a los que dieron esos ejemplos cómo consiguieron esos trabajos.
5. Comenten los puntos de discusión después de cada ejemplo.



**Puntos de discusión**  
(para cada voluntario que describe su experiencia con el trabajo)

1. ¿Cómo conseguiste este trabajo?
2. ¿Qué fue necesario saber antes de conseguirlo?
3. ¿Recibiste un pago por el trabajo?
4. ¿Cómo te sentiste al hacer este trabajo? ¿Te sentiste útil o feliz al hacer este trabajo?


---


\* Adaptada de *Adolescencia: Epoca de planejar a vida*, BEMFAM, Río de Janeiro, Brasil, 1990.


**(para todo el grupo)**


5. ¿Piensan que la experiencia es esencial para conseguir un buen trabajo?
6. ¿A quién puede acudir para obtener algunos consejos sobre dónde conseguir trabajo?



 **Objetivo:** Mediante la comunicación con personas que trabajan, los adolescentes llegarán a conocer los medios, las dificultades y los requisitos para obtener trabajo.

 **Materiales:** Tres copias de las Hojas de trabajo "Entrevista" para cada participante y pizarrón.

 **Tiempo:** De 15 a 20 minutos para cada entrevista (fuera del aula), tres a cinco días para cumplir las entrevistas; 90 minutos (en el aula).

 **Nota importante:**

Por el tiempo que pueden necesitar para cumplir las entrevistas, tal vez el líder quisiera introducir esta actividad al principio del capítulo, con el fin de dar a los participantes bastante tiempo para cumplir la tarea.


 **Procedimiento:**

1. Explique a los jóvenes que una de las mejores formas de enterarnos de la situación que aguarda al joven, respecto al trabajo, es indagar entre personas que actualmente trabajan.
2. Dígales que en esta actividad van a entrevistar a tres personas que están trabajando en un oficio o campo en que a los adolescentes les gustaría trabajar.
3. Explíqueles que para cada entrevista, van a llenar un cuestionario dirigido a la persona trabajadora sobre algunos puntos básicos de su trabajo.
4. Revise el cuestionario con el grupo para estar seguro de que lo entienden.
5. Concédales tiempo para pensar sobre las personas que quisieran entrevistar y deles consejos sobre cómo pueden ponerse en contacto con ellas. Si los adolescentes quieren ver una lista de ocupaciones para inspirarse, se puede utilizar la Hoja de recursos para el líder de la Actividad 4.5.
6. Concédales tiempo (entre tres y cinco días o más si lo necesitan) para llevar a cabo las entrevistas.
7. En el día designado para concluir la actividad, el líder deberá anotar en el pizarrón la información obtenida, para obtener conclusiones, con la participación de los jóvenes.
8. Comenten los puntos de discusión.



### **Puntos de discusión:**


1. ¿Piensas que es más fácil para los hombres o para las mujeres encontrar trabajo formal (fuera de la casa)?
2. ¿Se requiere de altos niveles de escolaridad o más bien de experiencia para conseguir un trabajo?
3. ¿Qué representa para las personas que entrevistaron la dificultad primaria para adquirir un empleo?
4. ¿Qué papel juega la edad para encontrar trabajo?
5. ¿Consiguen empleo con mayor facilidad los padres/madres o los solteros sin hijos?
6. ¿Toma mucho tiempo encontrar trabajo?
7. ¿Qué relación existe entre los conocimientos y aptitudes, y las tareas a desempeñar?
8. ¿Cuáles son los requisitos básicos de algunos empleos?
9. En cuanto a los salarios, ¿son los que imaginabas?


 **HOJA DE TRABAJO**  
**Entrevista con personas que trabajan**


**Introducción para leer a la persona antes de la entrevista:** "En nuestra escuela/grupo nos han pedido entrevistar a algunas personas que trabajan en varias ocupaciones para estudiar las diferentes posibilidades de trabajo. Le agradecería mucho si usted me contestara las preguntas que le voy a hacer a continuación".


NOMBRE (del entrevistado/a) \_\_\_\_\_

1. Estado civil \_\_\_\_\_ 2. Edad \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_
3. ¿En qué trabajas? \_\_\_\_\_ 4. ¿Es tu primer trabajo? \_\_\_\_\_
5. ¿Por qué medios te enteraste de tu actual trabajo? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. ¿Cuánto tiempo te tomó conseguirlo? \_\_\_\_\_
7. ¿Qué tipo de tareas desempeñas? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. ¿Qué requisitos te pidieron? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. ¿Cuáles de los anteriores requisitos fueron los más difíciles de cumplir? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. ¿Qué nivel de escolaridad te solicitaron? \_\_\_\_\_
11. ¿Te solicitaron experiencia previa? \_\_\_\_\_
12. ¿Cuál es tu horario? \_\_\_\_\_ 13. ¿Cuál es tu pago mensual? \_\_\_\_\_
14. ¿Qué nuevas habilidades estás aprendiendo en este trabajo? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
15. ¿Estás aún estudiando? \_\_\_\_\_

 **Objetivo:** Ayudar a los jóvenes a identificar las fuentes de información para buscar trabajo, las instituciones que brindan capacitación para el empleo, y algunos trabajos informales, para analizar las ventajas y desventajas que cada una de ellas ofrece.

 **Material:** Pizarrón, hojas de papel, Hoja de recursos para el Líder

 **Tiempo:** 45 minutos

 **Nota importante:**

Si el facilitador tiene conocimiento de algunas fuentes o instituciones que existan en su comunidad, deben ser agregadas como complemento, además de las ya enlistadas y de las sugeridas por los jóvenes. Esta actividad se puede enlazar a la entrevista, en la que se analizarán casos concretos de personas que actualmente trabajan.

 **Procedimiento:**

1. Dé inicio a la actividad diciendo a los participantes que una de las dificultades de la búsqueda de trabajo es el saber a qué fuentes de información acudir.
2. Pida al grupo una lluvia de ideas sobre los posibles lugares y recursos donde podrían obtener información sobre empleo, ya sean publicaciones, empresas u organizaciones que se dediquen a conseguir empleo o que estén solicitando empleados, así como los lugares que imparten capacitación para el trabajo u ofrecen trabajos informales.
3. Anótelos en el pizarrón y pida al grupo que piense en posibles ventajas y desventajas; posteriormente complemente con las enlistadas a continuación y las existentes en su localidad. Trate de que surjan alternativas por parte del grupo.
4. Comenten los puntos de discusión.

 **Puntos de discusión:**

1. ¿Cuál de los anteriores recursos consideras más apropiado para la gente joven?
2. ¿Por qué piensas que algunos recursos pueden ser mejores que otros según tu propia experiencia?

3. ¿Qué alternativas de empleo son las más apropiadas para tí de acuerdo con tus propias necesidades?
4. ¿Por qué consideras que existen prejuicios hacia ciertas actividades?


## □ HOJA DE RECURSOS PARA EL LIDER


### Algunas fuentes de información y trabajos formales e informales


FUENTES	VENTAJAS	DESVENTAJAS
Anuncios en el periódico*	Es accesible, no es costoso y hay variedad de empleos.	Muchos solicitan el mismo trabajo y los empleadores ofrecen algunas ventajas como "gancho" que no son reales.
Parientes y amigos	Se puede correr fácilmente la voz de que se está en busca de trabajo.	Es un método informal, el cual no se debe tener como única alternativa.
Profesores	Se tiene cerca a maestros para solicitarles lo consideren como candidato para un empleo.	Sólo funciona con los alumnos excelentes y puede tomar tiempo.
Pizarrón de las universidades y lugares comerciales, en el que se anuncian vacantes o nuevos empleos.	Varias empresas recurren a este medio para solicitar empleados.	Generalmente las empresas solicitan campos específicos como contabilidad y administración, experiencia, créditos por estudios universitarios y títulos.
Agencias privadas de empleos	Dan asesoría y cuentan con amplia variedad de empleos.	Se requiere contar con recursos para pagar una cuota y puede tomar tiempo.
Oficina de personal de los grandes almacenes y organizaciones.	Suele haber vacantes.	Las vacantes están sujetas generalmente a temporadas y se agotan rápidamente.


FUENTES	VENTAJAS	DESVENTAJAS
Sindicatos	Tienen el poder de proponer personal para los empleadores.	De existir la posibilidad de empleo, hay que permanecer en lista de espera por largo tiempo. Se dan preferencia a los "amigos" de funcionarios del sindicato.
Centros promotores del empleo, capacitación y adiestramiento.	Otorgan gratuitamente cursos de capacitación, así como salario mínimo, y al finalizar cuentan con bolsa de trabajo para canalizar hacia las empresas a los participantes.	Hay que cubrir los requisitos de los centros y cumplir con el perfil del puesto que pida la empresa. Se presentan anuncios de trabajos ya ocupados.
Páginas amarilla (Directorio telefónico).	Puede hacerse en casa. Nos ayuda a ubicar el lugar de trabajo.	Información muy limitada y muy lenta. Además hay que tener acceso al teléfono.
Anuncios visibles en los lugares que requieren empleados	Producen ingresos de inmediato. Por lo general se requiere mucha preparación.	Algunas tareas pueden ser inestables y temporales.
Grupos comunitarios	Ayuda, colaboración e integración a su comunidad. Cercanos.	Pueden ser tareas inestables y temporales.
Grupos Juveniles	Pertenencia de grupo. Pueden realizar muchas actividades creadoras. Flexibilidad en las normas.	Puede crear dependencia hacia la flexibilidad de normas y no adecuarse a otras autoridades. Bajo ingreso.

**\*NOTA:** Se indica a los jóvenes que, en especial para la utilización de este medio, se tiene planeada una actividad posterior.

 **Objetivo:** Ayudar a los adolescentes a aprender cómo leer los anuncios clasificados y cómo elegir los más apropiados.

 **Materiales:** Muchas copias de una edición reciente de la "Sección de anuncios clasificados" (una para cada participante); hojas para rotafolios o pizarrón.

 **Tiempo:** De 30 a 50 minutos

 **Nota importante:**

En algunos países los anuncios clasificados traen abreviaturas, es necesario familiarizarse con ellas para informar a los participantes.

 **Procedimiento:**

1. Explique a los adolescentes que algunas personas, que buscan trabajo, recurren a la Sección de "anuncios clasificados" del periódico local.
2. Distribuya una copia de "anuncios clasificados" recientes a cada adolescente. Utilizando el periódico completo, muestre al grupo cómo encontrar los "anuncios clasificados" y luego deles la lista de "Empleos".
3. Pida a un voluntario que lea un anuncio en voz alta. Si hay alguna abreviatura en el anuncio o algún concepto que no esté claro, escríbalo en el pizarrón y pregunte si alguien sabe lo que significa.
4. Pida a los otros adolescentes que lean anuncios y hagan una lista en el pizarrón.

A continuación se presentan palabras especiales que se pueden encontrar en los anuncios clasificados y que se pueden agregar a la lista del grupo.

Tiempo completo  
Experiencia necesaria  
Salario  
Titulado/titulada  
Acuda

Medio Tiempo  
Informes  
Título necesario  
Secundaria terminada

5. Comenten los puntos de discusión.





### **Puntos de discusión:**

1. ¿Cuáles trabajos les interesan?
2. ¿Qué tipo de educación y experiencia se requieren para esos trabajos?
3. ¿Cuál es el salario para esos trabajos?
4. ¿Qué otras cosas puedes aprender de los "anuncios clasificados"?
5. ¿Existen muchas posibilidades en los anuncios? ¿Qué nos dicen los anuncios acerca de la disponibilidad de trabajo?
6. ¿Qué trabajos se ofrecen a los hombres? ¿Qué trabajos se ofrecen a las mujeres?
7. ¿Qué tiene que ver la edad y el estado civil con el desempeño del trabajo?



**Objetivo:** Aprender qué es un currículum vitae y cómo redactar uno.



**Materiales:** Hojas de trabajo "Mi *currículum vitae*" para cada participante; lápices o plumas, hojas para rotafolio o pizarrón. Diferentes formatos de *currículum vitae*.



**Tiempo:** De 40 a 50 minutos.




**Procedimiento:**

1. Defina la palabra "*currículum*" al grupo. Haga una lista en hojas de rotafolio o el pizarrón a medida que menciona a los adolescentes que un *currículum vitae* es un registro de la información escrita por un solicitante de empleo; que consta básicamente de cuatro partes: (1) datos personales, (2) educación/capacitación, (3) experiencias laborales y (4) referencias. Señale que es un instrumento importante con el que debe contar antes de empezar a buscar trabajo. Explique que un "currículum vitae" por lo general se envía o se entrega a un empleador para quien se desea trabajar; su propósito es informarle lo suficiente para que acceda a concederle una entrevista.
2. Exhiba varios ejemplos de diferentes formatos en una mesa y pida a los adolescentes que los observen. Antes de distribuir la Hoja de Trabajo "Mi *currículum vitae*" a cada participante, pida al grupo que comente sobre la "Currícula" que usted ha exhibido y señale las siguientes características importantes:
  - Limpieza
  - Lenguaje empleado, ortografía y puntuación correctos
  - Atractivo, llamativo a la vista
  - Colocación prominente de nombre y dirección
  - Categorías claras de información
  - Una o dos páginas de extensión
3. Distribuya la Hoja de trabajo para llenar al principio y conceda alrededor de 30 minutos para que los adolescentes llenen la segunda copia (el *Currículum Vitae*) para su uso real, sin borrones o raspaduras. Diga al grupo que necesitará su *currículum vitae* para realizar una actividad subsecuente sobre solicitudes de empleo.
4. Dígales que incluyan trabajo voluntario y trabajo en la casa.
5. Comenten los puntos de discusión.



### **Puntos de Discusión:**

1. ¿Cómo te sientes al tener tu propio *currículum vitae*?
2. ¿Es importante para un posible jefe la forma en que se presenta un *currículum vitae*?
3. ¿Cuándo cambia una persona su currículum vitae? ¿Por qué?
4. ¿Dónde puedes conseguir diferentes modelos de un *currículum vitae*? ¿Se necesita una carpeta para llevarlo?

 **HOJAS DE TRABAJO**  
*Mi currículum vitae*

Complete la Hoja de trabajo siguiente como práctica al escribir un currículum vitae

**INFORMACION PERSONAL:**

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

Lugar de Nacimiento \_\_\_\_\_

Escuela \_\_\_\_\_ Ciudad \_\_\_\_\_

Fecha de terminación de estudios \_\_\_\_\_ Promedio de calificaciones \_\_\_\_\_

**EXPERIENCIA LABORAL RELACIONADA CON EL TRABAJO:** Dé fecha, compañía, puesto o actividad, y empiece con la posición actual o la más reciente. (Incluya trabajo informal, trabajo voluntario y trabajo en la casa).

Fecha	Compañía/Actividad	Puesto
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**PREMIOS Y ESTIMULOS:** ¿Ha recibido algún estímulo por su desempeño en alguna actividad?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**SERVICIO VOLUNTARIO:** Anote cosas que usted ha hecho por otras personas o por la comunidad, tales como cuidar niños de las vecinas, recolectar donaciones, ser voluntario(a) en un hospital, una guardería, o una iglesia.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

REFERENCIAS: Gente que le conozca y que esté dispuesta a proporcionar, información sobre usted a un jefe potencial. Podrían ser maestros, jefes actuales o anteriores, pastor o sacerdote, etc.

Nunca incluya a miembros de su familia.

Nombre

Dirección

Teléfono

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

# Currículum vitae

## INFORMACION PERSONAL:

Nombre \_\_\_\_\_  
Dirección \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_  
Lugar de Nacimiento \_\_\_\_\_

## EDUCACION Y CAPACITACION:

Escuela	Ciudad	Fecha conclusión de estudios	Promedio de calificaciones
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

## EXPERIENCIA RELACIONADA CON EL TRABAJO:

Fecha	Compañía/Actividad	Puesto
_____	_____	_____
_____	_____	_____

## SERVICIO VOLUNTARIO:


\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_


## PREMIOS Y ESTIMULOS:


\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_


## REFERENCIAS:

Nombre	Dirección	Teléfono
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____

 **Objetivo:** Dar a los adolescentes la oportunidad de practicar cómo llenar una solicitud de empleo.

 **Materiales:** Hoja de trabajo "Solicitud de empleo", plumas, papel o pizarrón, "Mi *currículum vitae*", y formulario de solicitud de empleo.

 **Tiempo:** De 40 a 50 minutos

 **Nota importante:**

Recuérdelos a los adolescentes que traigan su currículum de práctica a sesión. Si este formulario no le parece conveniente, obtenga el más utilizado en su localidad. Consiga una solicitud de empleo en su comunidad para usarla en la actividad. Se adjunta un ejemplo de Costa Rica.

 **Procedimiento:**


1. Distribuya la Hoja de Trabajo y pida a los adolescentes que llenen la "Solicitud de empleo" con pluma, usando su currículum de práctica como guía.
2. Disponga de 15 minutos.
3. Cuando todos hayan terminado, divídalos en parejas.
4. Pida a los miembros de cada pareja que intercambien los formularios de solicitud y "critiquen" la del compañero, teniendo en cuenta las siguientes preguntas (escríbalas en el pizarrón):
  - ¿Está limpio? ¿No hay manchas?
  - ¿Es legible? ¿Puede leerse fácilmente?
  - ¿Está completo o hay espacios en blanco?
  - Si hay espacios que no fueron llenados, ¿escribió el solicitante que "no atañe o no aplica"?
5. Conceda 15 minutos para que trabajen las parejas y luego reúna al grupo. Responda todas las preguntas que los adolescentes tengan acerca de las formas de solicitud y comenten los puntos de discusión.




### **Puntos de discusión**

1. ¿Es útil tener un *currículum vitae* antes de llenar una solicitud?
2. ¿Cuáles partes de la solicitud son más difíciles de llenar?
3. ¿Consideras que te llevó mucho tiempo llenar el formulario?



 **Objetivo:** Ayudar a los adolescentes a saber cómo comportarse en una entrevista de trabajo; darles la oportunidad de practicar la entrevista.

 **Materiales:** Hoja de trabajo de la actividad, "Guías para la entrevista" para cada participante; papel o pizarrón, conferencista invitado (de una empresa local que emplee jóvenes).

 **Tiempo:** De 40 a 60 minutos

 **Nota importante:**

Prepare al conferencista invitado para que hable con el grupo acerca de los objetivos de su empresa en una entrevista de trabajo. Dígale que a usted le gustaría escenificar una entrevista al final de la sesión y quiere saber si él está dispuesto a participar. También proporcione una copia de la Hoja de trabajo "Guías para la entrevista", para que pueda enfatizar ciertos puntos y agregar otros si lo considera necesario.

 **Procedimiento:**

1. Expliqueles a los adolescentes que una entrevista de trabajo es algo más que una conversación. Es una oportunidad de conocer a la persona que va a contratarlos y convencerla de que el entrevistado es la persona adecuada para el trabajo. Señale que no tendrán mucho tiempo para hacer esto, así que deben estar preparados.
2. Sugiera que practiquen antes de cada entrevista lo que dirán o harán.
3. Comience la actividad pidiendo al grupo una lluvia de ideas acerca de "cosas que puedes hacer en una entrevista para impresionar al jefe"; escriba todas las sugerencias en una hoja de papel en donde haya escrito previamente "impresionará". Tal vez necesite dar uno o dos ejemplos para que el grupo empiece.
4. Ahora pida al grupo más ideas para una lista de "cosas que puedes hacer en una entrevista que no impresionarán al jefe". Escriba las sugerencias en una segunda hoja de papel titulada "no impresionará".
5. Utilice la Hoja de trabajo "Guías para la entrevista" para revisar si todos los puntos importantes se han cubierto y luego distribuya la Hoja de trabajo al grupo, para que la conserven como un recordatorio de las cosas que deben y no deben hacer en una entrevista.

6. Enseguida divide al grupo en pares para escenificar una entrevista de trabajo. Un miembro debe representar al entrevistador y el otro al solicitante del trabajo.
7. Incluya a los "entrevistadores" para que hagan preguntas con base en las "guías"; instruya a los "solicitantes del trabajo" para que traten realmente de obtener el trabajo y demostrar su mejor comportamiento.
8. Conceda de 10 a 15 minutos para la dramatización de la entrevista. Luego, pida que los miembros de cada pareja cambien los papeles y repitan la entrevista durante 10 ó 15 minutos.
9. Cuando la escenificación haya terminado, reúna al grupo de nuevo para discutir la experiencia de la "entrevista"; luego presente al conferencista invitado.
10. Cuando el conferencista haya concluido sus observaciones, solicite un voluntario(a) para que realice una entrevista con el empleador real. A medida que transcurra la entrevista, anote cualquier comentario o asunto que usted quiera enfatizar y especialmente cualquier sugerencia que el entrevistador pueda tener.
11. Al final de la sesión pida a los adolescentes que escriban cualquier sugerencia adicional en sus "guías" para referencias futuras.
12. Agradezca la participación del empleador y termine la sesión comentando los puntos de discusión.



#### **Puntos de discusión:**

1. ¿Por qué es importante poner lo mejor de tu parte en una entrevista, aún cuando no creas que obtendrás el trabajo?
2. Si una entrevista no transcurre bien (por ejemplo, estás nervioso o no puedes responder claramente), ¿qué podrías hacer o decir al final para dejar una mejor impresión?
3. Si por una emergencia vas a llegar tarde a una entrevista, ¿qué debes hacer?
4. Elabora una lista de cosas que recordar, hacer y/o llevar a una entrevista.
5. ¿Cómo evitarías ponerte nervioso(a)?

# HOJA DE TRABAJO


## La Entrevista


### Guías para la entrevista de empleo


- Llega cinco ó diez minutos más temprano; **NO LLEGUES TARDE.**
- Vístete como si fuera una "ocasión especial": aséate apropiadamente, rasúrate, usa ropa limpia y zapatos limpios. No mastiques chicle, no fumes, no uses lentes de sol, ni hagas algo inapropiado.
- Cuando conozcas al entrevistador, salúdalo firmemente, sonríe, míralo a los ojos, sé amable pero no confianzudo. No lo llames por su nombre, sino por su apellido.
- No haz nada que distraiga como tamborilear los dedos, o rascarte la cabeza. Permanece alerta, escucha cuidadosamente lo que dice el entrevistador, y sé positivo y seguro.
- Asegúrate de decir al entrevistador por qué quieres el trabajo, lo que puedes hacer en el trabajo, y la experiencia que tienes, lo que te hace la persona indicada para obtener el trabajo.
- Asegúrate de tener listo un currículum de tu experiencia; los nombres, direcciones y números telefónicos de tres personas que te conozcan suficientemente bien para que te recomienden (pueden ser maestros, patronos anteriores u otros adultos, que no sean familiares). Lleva una pluma por si acaso el entrevistador te pide que llenes una solicitud.
- Da respuestas completas a las preguntas del entrevistador pero no seas muy extenso. No interrumpas al entrevistador cuando te esté hablando. No uses lenguaje popular o de la calle; asegúrate de que el entrevistador sabe lo que estás diciendo.
- Haz preguntas para mostrar que estás interesado en el puesto. Pregunta qué responsabilidades y deberes implica un puesto y qué posibilidades de crecimiento y superación existen. Cuando ya te puedas retirar, reafirma tu interés y entusiasmo por el trabajo. Repite lo que hiciste al principio: estrecha la mano del entrevistador, sonríe, míralo a los ojos y dí: "Muchas gracias por entrevistarme".
- No esperes que se te ofrezca el trabajo al final de la entrevista y no preguntes: "¿Obtendré el trabajo?" Comenta: "Estoy interesado en este trabajo y espero que me considere como candidato".
- Cuando llegues a casa, escribe una nota de agradecimiento al entrevistador, como cortesía por haberte concedido la entrevista.

A continuación hay una lista de preguntas que con frecuencia hacen los entrevistadores. Practica respuestas para cada pregunta antes de que vayas a la entrevista.

1. ¿Por qué solicitas el empleo?
2. ¿Qué experiencia tienes?
3. ¿Qué sabes de esta compañía?
4. ¿Cómo te describirías a ti mismo?
5. ¿Trabajas bien bajo presión?
6. ¿Qué habilidades tienes para ofrecer a esta compañía?
7. ¿Qué crees que estarás haciendo dentro de cinco años?
8. ¿Cuáles crees que sean tus deficiencias?
9. ¿Estudias?
10. ¿Cuánto esperas ganar?
11. ¿Has trabajado antes?
12. ¿Cómo te enteraste de este trabajo?


 **Objetivo:** Ayudar a los adolescentes a estudiar las posibilidades de fuentes de trabajo no formal en su comunidad.

 **Material:** Hojas de papel y lápices. Una copia para cada participante del Estudio de casos "Historia de Fabián" y la Hoja de Trabajo "Fuentes de trabajo informal".

 **Tiempo:**

**Parte I**  
15 minutos para lectura del estudio del caso.  
15 minutos para elaborar sus conclusiones.  
15 minutos para anotarlas en el pizarrón.

**Parte II**  
20 minutos para discutir el plan de la cacería.  
tres a cinco días para cumplir la cacería.  
30 minutos para discutir los resultados de la cacería.

 **Nota importante:**

Esta actividad consiste de dos partes. La Parte I consiste en leer y discutir un estudio de casos sobre un joven que creó su propia empresa pequeña. La Parte II consiste en hacer una "cacería" o un diagnóstico de las posibilidades de fuentes de trabajo informal en su comunidad.

 **Procedimiento:**

### **Parte I**

1. Inicie esta actividad diciendo a los participantes que a veces las oportunidades de trabajo en las empresas u otros lugares formales (tales como el gobierno, las fábricas, los hospitales, etc.) pueden ser limitados. Por eso hay muchas personas que trabajan en lo que se llama el sector informal. Estos trabajos pueden consistir en crear empresas pequeñas, hacer mandados, vender productos hechos en la casa, o cualquiera otras actividad fuera de los lugares formales de trabajo.
2. Explique a los integrantes del grupo que realizarán la lectura de la "Historia de Fabián" para reflexionar acerca de él. Pídales que la lean atentamente, para que puedan obtener de ahí algunas ideas sobre el trabajo no formal.
3. Divide el grupo en tres subgrupos, de acuerdo con el número de integrantes. Díales que elijan a uno de ellos para que dé lectura al "caso" y otro que tome nota para las conclusiones.

4. Asigne una parte del pizarrón a cada representante del subgrupo para que anote sus conclusiones simultáneamente.
5. Cuando terminen, comenten los puntos de discusión del Estudio de casos.

## Parte II

1. Introduzca la segunda parte de la actividad diciendo algo como: "Ahora, con este ejemplo ustedes tendrán la oportunidad de hacer un estudio en su comunidad" sobre alternativas de trabajo informal".
2. Explíqueles que ellos harán un recorrido por su comunidad observando y tratando de averiguar necesidades que pueden haber y que pueden resultar en una empresa pequeña o en otro trabajo informal.
3. Entregue a cada participante una Hoja de trabajo y concédales cinco minutos para revisarla.
4. Divida el grupo en subgrupos de cinco o seis y fije el tiempo para llevar a cabo el estudio (entre tres y cinco días).
5. Explíqueles que deben tratar de buscar necesidades que personas en la comunidad pueden tener, o buscar maneras en que ellos pueden hacer el mismo trabajo de una empresa grande, pero a menos costo. Como ejemplo, léales lo siguiente:

En la costa caribeña de América Central hay una ciudad pequeña que tiene alrededor de 20 mil habitantes. Esta ciudad queda también cerca de muchas de las fincas donde cosechan banano, aceite de palma, piña y otros productos agrícolas. Mucha de la gente de la ciudad se dedica a este tipo de trabajo, ya sea procesando los productos o preparándolos para la exportación. Como la ciudad es plana, la mayoría de la gente usa bicicletas para su transporte. En un recorrido por la ciudad, algunos jóvenes se dieron cuenta de que no existía dónde reparar las bicicletas. Como las bicicletas son importadas y son muy caras, tienen que durar muchos años. Los jóvenes se decidieron a abrir un taller, trabajando en las tardes después de terminar su escuela.

6. Concédales tiempo para planear y llevar a cabo su recorrido y concrete una fecha para terminar la actividad.
7. En el día asignado, pídeles que cada grupo presente sus planes y conclusiones y discútanlos.
8. Comenten los puntos de discusión de la Cacería de fuentes de trabajo informal.



### **Puntos de discusión Parte I**

(para el Estudio de Casos)

1. ¿Consideras que cualidades tales como la voluntad, el tesón, la observación y el empeño, son las que condujeron finalmente a Fabián y su equipo al logro de sus metas en las actividades que desarrollaron?
2. ¿Estarías dispuesto a buscar nuevas alternativas de empleo?
3. ¿Consideras que las posibilidades para encontrar algo nuevo u original que nos dé satisfacciones y posibilidades de ingresos, están ahí, siempre y cuando estemos alertas, seamos receptivos y estemos dispuestos a hacer uso de todo nuestro ingenio y creatividad?
4. ¿Crees que porque todos afirman que algo es imposible de lograr, esto realmente es así?



### **Puntos de discusión Parte II**

(para la Cacería de fuentes de trabajo informal)

1. ¿Qué aprendieron sobre las necesidades de su comunidad? ¿Era fácil encontrar algunas ideas de servicios o productos no ofrecidos en su comunidad?
2. Si deciden ofrecer un servicio o producto ya ofrecido, pero a menos costo, ¿sería difícil estar en competencia con una empresa grande?
3. ¿Sería fácil poner en práctica tu plan de un servicio o producto? ¿Cuáles recursos necesitarán?
4. ¿Cómo te sentiste al estudiar estas posibilidades de un trabajo informal?

## HOJA DE TRABAJO: ESTUDIO DE CASOS

### Cacería de fuentes de trabajo informal

#### Historia de Fabián

Fabián es un joven de 16 años, estudiante de tercero de preparatoria, inquieto por naturaleza y por lo mismo deseoso siempre de cumplir los retos establecidos por él mismo. Un buen día por su imaginación cruzó la idea de que tal vez pudiera emplearse en alguna actividad que contribuyera con su propia economía. Acariciando tal proyecto, se dirigió a las diversas fuentes de información sobre probables empleos y empezó a recorrer diferentes centros de trabajo, con tesonera voluntad, y no encontraba alguno que se adecuara a sus actividades. Transcurrió algún tiempo en que no obtuvo resultado alguno. Por fin se le ocurrió que si se organizaba con sus amigos, podría facilitársele la tarea.

Fabián visitó a sus amigos y les comentó acerca de su idea. Hablaron sobre las posibilidades de agruparse y ofrecer sus servicios a diferentes clientes, a los que atenderían de acuerdo con las prioridades de dicho servicio, pero sin descuidar las actividades en común que para ellos era importante.

Fue así como Fabián y su equipo empezaron a trabajar. Primero decidieron recorrer algunos establecimientos comerciales que consideraban les hacían falta remozar la fachada, sacaron presupuestos atractivos y los ofrecieron a sus clientes. Cabe señalar que todo el equipo participaba en la realización de la tarea, y las ganancias se dividían en partes iguales.

En época de exámenes decidieron ofrecer sus servicios de aseo de casas a sus propios profesores, para no descuidar sus estudios. Pero llegaron las vacaciones, y con el dinero ahorrado decidieron ir a una playa cercana a disfrutar de ella. Era indiscutible que todos sus ahorros los tendrían que gastar, entonces pensaron en vender alguna bebida refrescante, y así poderse costear los gastos que las vacaciones les ocasionaban.

Fabián continúa estudiando y trabajando, al igual que su equipo de amigos, teniendo en cuenta que llegará el día en que se emplearán en un trabajo estable, o quizá ampliarán su trabajo informal, convirtiéndolo en una pequeña empresa.



## HOJA DE TRABAJO

### Cacería de fuentes de trabajo informal

#### Fuentes de trabajo informal

**NOTA:** La Hoja de trabajo se llena en grupos

1. ¿En qué industrias u ocupaciones trabaja la mayoría de la gente en su comunidad?

---

---

2. En general ¿cómo son sus viviendas? ¿Cómo les dan mantenimiento? ¿Las mantienen por sus propios esfuerzos o pagan alguien para mantenerlas?

---

---

3. ¿Con cuáles servicios sociales cuenta la comunidad? (Tales como servicios médicos, escolares, guarderías infantiles, etc.).

---

---

4. ¿Cuáles son las formas principales de transporte en la comunidad? ¿Quién las repara? ¿Quién les da servicio de mantenimiento? ¿Quiénes las asean?

---

---

5. Pregunte a diez personas no conocidas si hay algún producto o servicio que hace falta en la comunidad o que les resulta muy caro. (Es mejor si las personas entrevistadas representan una variedad de edades).

Persona 1: \_\_\_\_\_

Persona 2: \_\_\_\_\_

Persona 3: \_\_\_\_\_

Persona 4: \_\_\_\_\_

Persona 5: \_\_\_\_\_

Persona 6: \_\_\_\_\_

Persona 7: \_\_\_\_\_

Persona 8: \_\_\_\_\_

Persona 9: \_\_\_\_\_

Persona 10: \_\_\_\_\_

6. Busquen a tres personas que manejan sus propias empresas pequeñas y pregúntenles cómo escogieron el producto o servicio que ofrece.

Microempresa 1: \_\_\_\_\_

Producto o servicio: \_\_\_\_\_

¿Cómo lo escogió? \_\_\_\_\_

Microempresa 2: \_\_\_\_\_

Producto o servicio: \_\_\_\_\_

¿Cómo lo escogió? \_\_\_\_\_

Microempresa 3: \_\_\_\_\_

Producto o servicio: \_\_\_\_\_

¿Cómo lo escogió? \_\_\_\_\_

7. En grupo, hagan una lista de posibles productos o servicios que se podrían ofrecer en la comunidad y que representen una fuente de trabajo no formal para el grupo.

---


---


---


---


---

8. Escojan una de las ideas y elaboren un breve plan de cómo podrían llevarla a cabo. (El plan incluye tipo de entrenamiento que se necesita, equipo necesario, financiamiento necesario y otras necesidades, tal como un espacio en un edificio o taller).

 **Objetivo:** Invitar al adolescente a identificar de qué manera la paternidad/maternidad en la adolescencia repercute en el empleo.

 **Materiales:** Tres o cuatro padres cuyos planes de empleo hayan sido influenciados por la paternidad (por ejemplo, un padre que trabaja, una madre soltera que trabaja, un padre soltero que trabaja, una joven que haya tenido a su hijo en la adolescencia y no haya terminado sus estudios, una pareja que se ha casado muy joven, un joven que haya tenido que olvidar sus planes profesionales por haber tenido un hijo, o una madre (casada o no) que trabaja).

 **Tiempo:** De 30 a 45 minutos

 **Nota importante:**

Prepare a los miembros del panel antes de la sesión explicando el propósito del programa de *Cómo planear mi vida* y de esta actividad específica. Pídales que compartan con el grupo sus experiencias sobre el cuidado cotidiano y enfermedades del bebé, viajes relacionados con el trabajo, logros educativos y otros aspectos, y la combinación de la paternidad con el empleo. Diga a los miembros del panel que traten de no ser enteramente negativos, sino que describan una imagen realista de las complicaciones que la paternidad/maternidad agrega al empleo.

 **Procedimiento:**

1. Presente los miembros del panel al grupo y explique que han sido invitados para compartir sus experiencias, como padres que trabajan.
2. Conceda a cada miembro del panel 10 minutos para hablar y luego pregunte al grupo si tiene preguntas.
3. Discutan los siguientes puntos, mientras los miembros del panel aún están presentes.

 **Puntos de discusión:**

1. ¿Es fácil o difícil combinar la paternidad y el trabajo? ¿Por qué?
2. ¿Qué lo hace más difícil?
3. ¿Cuáles trabajos son más fáciles de combinar con la paternidad? ¿Cuáles son más difíciles?