



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional
El Pueblo, Presidente!

MINED
Un Ministerio en la Comunidad

Manual de Desarrollo Estudiantil

Para Docentes Guías y Docentes Consejeras (os)



Fondo de Población
de las Naciones Unidas



Oficina Regional de la
Organización Mundial de la Salud

Manual de Desarrollo Estudiantil

Ministra

Miriam Soledad Raudez Rodríguez

Vice Ministro Académico

José Enrique Treminio Zeledón

Vice Ministro de Infraestructura

Marlon Siú

Directora General de Formación Docente

Rosa Arline Calderón Vásquez

Directora de Consejería Escolar y Formación de Valores

Giovanna María Daly López

Equipo de Consejería Escolar

Sede Central

Consultora

Irene Agudelo

Revisión Técnica:

Giovanna Daly

Directora de Consejería Escolar y Formación de Valores

Chantal Pallais

Oficial de Adolescentes-UNFPA

Brenda Cuadra

Oficial de Educación Integral de la Sexualidad-UNFPA

Presentación	5
Capítulo 1. El Liderazgo	6
1.1. Sobre el liderazgo y el líder o lideresa	6
1.2. Los valores del líder o lideresa	8
1.3. Desarrollo de las competencias de liderazgo	9
1.4. Tipos de liderazgo	10
1.5. Los principales estilos de liderazgo	10
1.6. Prácticas de liderazgo	11
1.7. ¿Cuál es la diferencia entre el liderazgo y la dirección?	12
Capítulo 2. Ser adolescente, ser joven	13
2.1. Adolescencia y juventud	14
2.2. La identidad adolescente y joven	16
2.3. La interacción con adolescentes y jóvenes	19
2.4. Estilos de vida saludable	20
Actividades sugeridas	24
Capítulo 3. Desarrollo	27
3.1. Qué es la sexualidad	28
3.2. El cuerpo es sexuado	29
3.3. Funciones de la sexualidad	29
3.4. El género, los roles de género y la sexualidad	32
3.5. Las relaciones sexuales y el embarazo en la adolescencia y juventud	33
3.6. Maternidad y paternidad	35
Actividades sugeridas	37
Capítulo 4. Desarrollo psico-afectivo en la adolescencia	42
4.1. Cambios en la manera de ser, sentir y pensar	42
4.2. Relaciones afectivas y autoestima	45
4.3. Habilidades para la Vida	47
4.4. Actividades que desarrollo los adolescentes y las adolescentes	49
4.5. Entornos violentos y de riesgo	50
Actividades sugeridas	52
Capítulo 5. Proyecto de vida	59
5.1. Importancia de la toma de decisiones	59
5.2. Pensar en el futuro	60
5.3 Proyecto de vida	61
Actividades sugeridas	64
Capítulo 6. Participación en la adolescencia y la juventud	66
6.1. Adolescencia, derechos y participación	67
6.2. Democracia y ciudadanía	70
6.3. La democracia en la vida cotidiana	75
6.4. Empoderamiento y protagonismo adolescente	76
6.5. Federación de Estudiantes de Secundaria (FES)	77
Actividades sugeridas	83
Capítulo 7. Gestionar un proyecto	86
7.1. El diseño del Proyecto	87
7.2. Gestión de un Proyecto	89
7.3. Ganar, ganar. Negociación efectiva	92
Actividades sugeridas	95
Bibliografía	97

Presentación

El Ministerio de Educación de Nicaragua a partir del año 2010, impulsa la Estrategia Nacional de Educación que tiene por objetivo acercar la educación a niñas, niños, adolescentes y jóvenes; y lograr que permanezcan dentro del sistema educativo, hasta alcanzar el nivel de Sexto Grado en el año 2012. Asimismo, se plantea para el año 2015 que logren avanzar hasta el Noveno Grado de estudios (Tercer Año de Secundaria).

Con éstas metas el Ministerio de Educación se enrumba al cumplimiento de los objetivos del Milenio.

Para cumplir con lo que se propone alcanzar la Estrategia Nacional de Educación, Consejería Escolar y Formación de Valores del MINED, área sustantiva ubicada dentro de la Dirección General de Formación Docente, trabaja con estudiantes, docentes, padres, madres de familia, complementando los aprendizajes significativos desde la escuela.

El trabajo con estudiantes se desarrolla en la escuela con apoyo de las y los docentes guías y docentes consejeras; es para esta población de la comunidad educativa que va dirigido este Manual de Desarrollo Estudiantil, para que tengan información y orientación sobre temas de liderazgo, la adolescencia, juventud, educación de la sexualidad, desarrollo psicoafectivo, proyecto de vida, participación de estudiantes en la elaboración de un proyecto, entre otros.

El presente Manual de Desarrollo Estudiantil es una valiosa herramienta que facilita el proceso de formación de las y los estudiantes, así como el desarrollo de capacidades y habilidades que le permiten proyectarse con motivación, creatividad y convicción hacia la comunidad educativa. Este proceso se lleva a cabo con el apoyo de docentes consejeras y docentes consejeros, así como los docentes guías, siendo los principales protagonistas las estudiantes y los estudiantes a través de la metodología de educación entre pares.

La Dirección de Consejería Escolar y Formación de Valores ha contribuido en el diseño y elaboración de este Manual, el cual comprende de manera transversal las Habilidades para la Vida, facilitando el desarrollo personal, la formación de valores, el desarrollo de iniciativas estudiantiles y el empoderamiento de adolescentes mujeres y varones que son protagonistas de su propio liderazgo.

El Manual de Desarrollo Estudiantil está destinado para orientar a estudiantes de 15 a 19 años, independientemente de la modalidad educativa que estén cursando. Esta herramienta pedagógica viene a reforzar el proceso de institucionalización de Consejería Escolar, fortaleciendo y ampliando la organización de estudiantes para incidir en su desarrollo personal, escolar y comunitario.



Capítulo I

El Liderazgo

Liderazgo es la capacidad que una persona desarrolla para dirigir a los demás en pro de una causa común, como puede ser mejorar la comprensión de una materia en un grupo de clase, cambiar las condiciones de la comunidad en la que se vive al limpiar la basura, por ejemplo. Por muchos años el liderazgo y el líder han pertenecido al mundo de la política, esa situación ha ido cambiando y el liderazgo se relaciona ahora con todas las ciencias, temas y ámbitos.

El liderazgo lo ejerce una persona que trabaja duro por desarrollar su capacidad de liderazgo, que cultiva valores como el respeto, la coherencia y la escucha respetuosa de lo que las demás personas piensen y desean. Los líderes y las líderes son como cualquier persona: a veces dudan, sienten miedo y se cansan.

La colaboración y no el trabajo individual es otra característica importante asociada al liderazgo, por ello asociar el heroísmo, entendido como aquel acto individual y solitario, no es adecuado. Liderar es un trabajo que debe resultar placentero para quien lo ejerce: el bien común es el premio. La generosidad es una de las características del líder y la lideresa.



1.1 Sobre el liderazgo y el líder o lideresa

La definición de liderazgo ha transitado, poco a poco, del ámbito de la política al de la empresa privada y más recientemente, al de la administración pública.

Mientras desde la perspectiva política se concebía al líder como aquella persona que basaba su autoridad en su carisma, el ámbito de la administración lo ha definido como una capacidad que cualquier persona es capaz de desarrollar. Se trata del arte de dirigir a las demás personas, de conducir. Desde la administración el liderazgo es un arte que se aprende. Es la capacidad personal para actuar como guía de otros y está basado en principios y valores y no en un don.

La perspectiva que define al líder como una persona común, como un ser humano que se enfrenta al reto de desarrollar sus capacidades y el trabajo, y no de aquel ser tocado por los dioses, poseedor o poseedora de “una facultad extraordinaria, como la capacidad de formular profecías o llevar a cabo milagros o ganar batallas en condiciones de extrema inferioridad” ha tomado fuerza (ver Gallino, 1995:115).

Del inglés leader, guía, el diccionario de la Real Academia Española define líder como aquella persona a la que un grupo sigue reconociéndola como jefe, jefa u orientadora. Dirección, conducción, jefatura, aplicada a personas, grupos, colectividades son algunos de los significados y sentidos asignados.

¿En qué se funda la autoridad? mientras que en la política la autoridad que se reconoce en el líder obedece a un don extraordinario, conocido como carisma, las nuevas corrientes del liderazgo identifican el reconocimiento de la autoridad en las capacidades trabajadas por el líder: capacidad de escucha, ponerse en el lugar de los demás, respeto a la opinión de las demás personas, entre otros. La idea de un líder cuya autoridad se basa en la legalidad de una función —fue elegida por las otras personas como una líder o un líder— y no en un don o una capacidad extraordinaria (Bobbio et al., 1991:194).

Desde la definición de varios autores podemos entender por liderazgo:

La **influencia** que una persona pueda ejercer sobre las demás:

La influencia interpersonal ejercida en una situación, dirigida a través del proceso de comunicación humana a la consecución de uno o diversos objetivos específicos.

Idalberto Chiavenato

El sentido de **responsabilidad** que una persona tenga para tomar decisiones:

El liderazgo es tener la responsabilidad de tomar las decisiones acertadas, en el momento oportuno, transmitir las con estímulo, consiguiendo el apoyo del entorno laboral logrando su compromiso en el proceso, alcanzando así los objetivos específicos.

La **capacidad interior** que tengan las personas:

El nuevo liderazgo no será provisto por una élite que se “haga cargo” sino que surgirá de la capacidad que se encuentra al interior de cada persona. Será un liderazgo que no presumirá de tener todas las respuestas, sino un liderazgo que busque empoderar a otros.

Annabel Beerel



Líder o lideresa

Se entenderá por líder o lideresa; a la persona capaz de inspirar y guiar a personas o grupos, constituyéndose en un modelo a seguir, a través de su positivismo, su sencillez, su sentido de responsabilidad, su capacidad de comunicación y escucha y de los códigos y principios que es capaz de transmitir.

Desde una óptica no especializada sino desde una filosofía popular: “Líder o lideresa es *aquel o aquella que no sólo sueña, sino que hace sus sueños realidad*”.



1.2 Los valores del líder o lideresa

Una lideresa o un líder cultivan valores como el respeto, la responsabilidad, la autonomía, el compañerismo, la concreción, la cooperación, la disciplina, la capacidad de escucha, así como también la satisfacción, el civismo y la democracia.

Respeto	Actitud de comprensión que nos permite entender la actuación de las otras personas y portarnos con tolerancia y serenidad.
Responsabilidad	Cumplir las obligaciones y compromisos adquiridos con una persona, empresa, institución, grupo o sociedad yendo más allá de la obligación.
Autonomía	Capacidad de valerse por sí mismo, libremente y sin aislarse o separarse de los demás.
Compañerismo	Ayudar a quienes son colegas de trabajo, de estudio o de juego, fomentando la amistad y el trato cordial y servicial.
Concreción	Puntualizar; ir al grano de lo que se pretende; ser directo.
Cooperación	Actitud de colaboración con los demás, de ayuda y de servicio, de búsqueda de coincidencias en beneficio de una causa colectiva.
Disciplina	Seguir unas normas y unos procedimientos necesarios, procurando vivirlos más por convencimiento que por la imposición autoritaria de las mismas.
Satisfacción	Estar a gusto lo más plenamente posible en el desempeño y logros de un trabajo.
Civismo	Ser buen ciudadano, respetuoso de la cultura, la historia, los valores patrios y las normas que rigen la convivencia.
Democracia	Participación igualitaria de cada miembro en el gobierno de una sociedad o una entidad.

Los valores personales favorecen y afianzan el liderazgo. Cuando la persona sabe cuáles son sus valores, puede comunicarlos a otras personas así como referirse a los mismos cuando tiene que elegir entre opciones difíciles o complicadas.

Los valores influyen sobre la manera en la que se lidera. Lo que uno piensa del mundo determina la manera de actuar; por tanto, se debe de examinar las creencias y suposiciones que se tengan.

Para un liderazgo efectivo

Cambiar la perspectiva de ...	Hacia ...
El heroísmo individual	Acciones basadas en la colaboración.
La desesperación y el cinismo	La esperanza y la posibilidad.
Culpar a otros por los problemas	Asumir la responsabilidad de los retos.
Actividades dispersas, desconectadas	Acciones interconectadas y con un propósito.
El ensimismamiento	La generosidad y la preocupación por el bien común.



1.3 Desarrollo de las competencias de liderazgo

Las competencias de liderazgo incluyen la actitud mental, las destrezas y los conocimientos específicos que ayudan a liderar de manera más efectiva.

Se deben ampliar los conocimientos y fortalecer las destrezas específicas de cada persona, de manera que se pueda estar en mejores condiciones para empoderar a las otras personas con miras a lograr resultados.

La persona líder debe desarrollar competencias como el autoconocimiento y autodomínio; crearse una visión compartida de las situaciones, en colaboración con sus compañeras y compañeros de equipo; aclarar el propósito de las acciones y las prioridades; comunicarse de manera efectiva con las otras personas; motivar a los compañeros y compañeras; negociar el conflicto y liderar el cambio.

Entre las competencias que se pueden desarrollar y que están sujetas a las particularidades propias están las siguientes:

Competencia	Aplicación
Dominio de sí mismo/misma	-Reflexionar sobre sí mismo o sí misma y estar consciente del impacto que causa en otras personas, controlar las emociones de manera efectiva, utilizar las fortalezas, y mejorar las deficiencias.
Ver el cuadro completo	-Mirar más allá de un enfoque estrecho para tomar en cuenta las condiciones que se dan fuera del área inmediata de trabajo.
Crear una visión compartida	-Trabajar con otras personas para vislumbrar un mejor futuro y utilizar esta visión para enfocar todos los esfuerzos.
Aclarar el propósito y las prioridades	-Conocer los propios valores y qué es lo más importante lograr.
Comunicarse de manera efectiva	-Sostener conversaciones que se enfoquen en resultados; equilibrar la promoción y defensa de la indagación; y aclarar suposiciones, creencias y sentimientos dentro de sí mismo o sí misma, y de otras personas.
Motivar equipos comprometidos	-Crear la claridad, confianza y reconocimiento necesarios para liderar equipos a lograr un alto nivel de desempeño que pueda mantenerse a través del tiempo.
Negociar durante conflicto	-Llegar a acuerdos de los que ambos lados puedan beneficiarse.
Liderar el cambio	-Permitir que el grupo de trabajo haga suyos los retos, convocar a personas clave, y liderar a través de condiciones inestables.
Examinar la actitud mental y los valores.	-Revisar la actitud mental: cambios del líder o la líder. -Perseguir valores como: integridad y compromiso; respeto y confianza; coraje para asumir riesgos; apertura para el aprendizaje.
Mejorar las habilidades para liderar	-Modelo de liderazgo para lograr resultados. -Marco conceptual de liderazgo.



1.4 Tipos de liderazgo

Hay dos tipos de liderazgo, el positivo y el negativo. El primero, trae consigo credibilidad y respeto.

Los buenos líderes están abiertos al aprendizaje e inspiran a otros a hacer lo mismo. Cuando se tiene una mente abierta hay deseos de adquirir conocimientos e información, se reconocen nuevas oportunidades, se encuentra la manera de encarar los obstáculos, e iniciar con otras personas procesos de aprendizaje.

Existen tres tipos de liderazgo o formas de autoridad:

Autócrata: cuando un líder o lideresa se hace cargo de toda la responsabilidad, lo cual reúne a la iniciativa de acciones, dirección, motivación y control. El líder considera que él es el único capacitado para la toma de decisiones, adoptando una posición de fuerza y control por encima de sus subordinados, exigiendo obediencia a los mismos.

Participativo: cuando un líder o lideresa permite a través de la consulta la opinión, abriéndose a la contribución de los demás. Sin dejar de marcar las directrices, ni delegar decisiones finales.

Estimula las capacidades individuales, induce a la responsabilidad, control e integración. El líder no se impone autoritariamente, pero nunca deja de marcar el camino a seguir.

Liberal: cuando un líder delega autoridad para la toma de decisiones, lo que conlleva a un compromiso mayor de los demás. Teniendo como guía preestablecida la que fue dictada por el líder, quien espera resultados. Este tipo de liderazgo requiere de mucha capacidad en los integrantes del equipo, de lo contrario no sería viable.



1.5 Los principales estilos de liderazgo

Hay muchos estilos de liderazgo, muchos de ellos incluso se combinan. En el siguiente cuadro se presentan algunos de ellos, se da cuenta de cómo operan, su principal característica e impacto.

Estilo	Cómo opera	Frase tipo	Características	Funciona mejor	Impacto en el contexto
Coercitivo	Demanda acatamiento inmediato.	“Haz lo que te digo.”	Conducción para obtener logros, iniciativa y autocontrol.	En una crisis.	Negativo
Visionario	Moviliza a las personas hacia una visión.	“Ven conmigo.”	Autoconfianza, empatía, catalizador del cambio.	Cuando el cambio requiere una nueva visión o cuando es necesaria una orientación clara.	Más bien positivo
Afiliativo	Crea armonía y construye lazos emocionales.	“La persona está primero”	Empatía, generación de relaciones, comunicación.	Para reparar fisuras en un equipo o motivar a la gente en circunstancias estresantes.	Positivo
Democrático	Forja consenso a través de la participación.	“¿Qué piensas?”	Colaboración, liderazgo de equipo, comunicación.	Para generar consenso u obtener compromiso de empleados valiosos	Positivo
Controlador	Establece estándares elevados de rendimiento	“Haz como yo hago ahora”	Rectitud, guía para obtener logros, iniciativa.	Para obtener resultados rápidos de un equipo competente y altamente motivado.	Negativo
Coaching	Desarrolla a la gente para el futuro.	“Prueba esto”	Desarrollo de los otros, empatía, autoconciencia.	Para ayudar a un empleado a mejorar su rendimiento o desarrollar fortalezas a largo plazo.	Positivo



1.6 Prácticas de liderazgo

Idealmente la práctica del liderazgo debe verse como varios procesos interrelacionados. Sin embargo, muchas veces, las circunstancias en que el líder o la lideresa se encuentran le llevan a ejercer la práctica en dependencia de la necesidad y las condiciones. Algunas de las actividades que ponen en marcha las líderes y los líderes son:

Detectar/Explorar:

- Identificar las necesidades y prioridades de la comunidad y los actores clave.
- Reconocer los riesgos, tendencias y oportunidades que afectan la institución.
- Buscar las mejores prácticas.
- Identificar las capacidades y restricciones del personal.
- Conocerse a sí mismo.

Enfocar

- Identificar los retos.
- Determinar las prioridades claves para la acción.
- Crear una imagen común de los resultados deseados.

Alinear/Movilizar

- Garantizar la congruencia de los valores, la misión, la estrategia, la estructura, los sistemas, y las acciones diarias.
- Facilitar el trabajo en equipo.
- Unificar los actores claves alrededor de una visión inspiradora.
- Vincular las metas con recompensas y reconocimientos.
- Convocar a los actores claves para que comprometan recursos.

Inspirar

- Lograr que las acciones se adecúen a las palabras.
- Demostrar honestidad en las interacciones.
- Demostrar confianza en el personal, reconocer los aportes de otros.
- Proporcionar al personal retos, retroalimentación, y apoyo.
- Ser un modelo de creatividad, innovación y aprendizaje.



1.7 ¿Cuál es la diferencia entre el liderazgo y la dirección?

Dirigir es asegurar que los procesos y los procedimientos, las personas y los recursos sean de una manera eficiente y efectiva. La dirección desarrolla operaciones confiables que le sirven al personal en sus esfuerzos por alcanzar las metas.

Liderar es empoderar a otras personas para que encaren los retos con miras a crear el futuro que todos vislumbran. Es ayudar a salvar los obstáculos que impiden alcanzar los resultados deseados y alentar a adaptarse a las condiciones cambiantes.

El liderazgo y la dirección no constituyen procesos distintos. Las prácticas de liderazgo no son independientes de las prácticas de dirección. Para encarar retos primero se debe explorar el entorno, enfocar retos y planificar para revolverlos. Una vez que se tiene el plan, se debe alinear y movilizar a los actores clave, el personal, los recursos, organizar al equipo y al trabajo, e implementar el plan.

A través del proceso explicado anteriormente se debe inspirar a las personas para que actúe de acuerdo al compromiso, creatividad y aprendizaje.

Se debe realizar también seguimiento y evaluación del avance logrado, estableciendo una línea de base y recolectando y utilizando datos para realizar mejoras.

Capítulo II



Ser Adolescente, Ser Joven

Temas que se abordan en este capítulo: ser adolescente, ser joven, la identidad adolescente y joven, la interacción con adolescentes y jóvenes y estilos de vida saludable.

Objetivo: discutir la conceptualización sobre el ser adolescente y ser joven, analizar algunas de las representaciones que sobre la adolescencia y juventud existen, brindar algunos elementos sobre la identidad adolescente y joven que permitan a adolescentes y jóvenes tener algunas herramientas que les apoyen en sus procesos de autoconocimiento. En el capítulo también se comenta sobre la interacción de adolescentes y jóvenes con otros adolescentes y jóvenes, así como con sus padres y madres. En este capítulo se hace especial énfasis en estilos de vida saludable y se hacen algunas recomendaciones para lograrlos.

- Subtemas:**
- 2.1. Adolescencia y juventud
 - 2.2. La identidad adolescente
 - 2.3. La interacción con adolescentes y jóvenes
 - 2.4. Estilos de vida saludable



Actividades que se sugieren con estudiantes

- **Actividad 2.1. Ser adolescente, ser joven**
- **Actividad 2.2. ¿Quién soy yo?**
- **Actividad 2.3. La amistad**
- **Actividad 2.4. Comer, correr y amarse**

A continuación se discutirán algunos elementos presentes en diversas definiciones que sobre ambos conceptos ofrecen diversas instituciones y organismos.



2.1. Adolescencia y juventud¹

La adolescencia ha sido definida como el período durante el cual las personas pasan de la niñez a la madurez. La juventud es concebida como aquella población de entre 15 y 24 años.

Existen conceptos y definiciones diversas, el común entre ellas es que en todas se define como un momento o proceso de crecimiento y de cambio y que en la mayoría de ellas los conceptos se superponen. Es decir: hay un periodo en la vida en que se es, al mismo tiempo, joven y adolescente.

Instituciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Conferencia Iberoamericana de Juventud, el Fondo de Población de las Naciones Unidas (FNUAP), el de Naciones Unidas y la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) han elaborado sus propias definiciones.

La OMS define al grupo adolescente como la población comprendida entre los 10 y 19 años. Desde la perspectiva de la OMS, la adolescencia corresponde a la etapa de la vida en la cual el individuo adquiere la madurez reproductiva, tránsito de los patrones psicológicos de la niñez a la adultez y adquiere la independencia socioeconómica.

Por su parte, Naciones Unidas sitúa a la Juventud entre los 15 y 24 años. Igual cohorte hace la Conferencia Iberoamericana de Juventud, quien considera población joven a aquella comprendida entre los 15 y los 24 años.

Según la Conferencia Iberoamericana de Juventud, la juventud es una categoría sociológica que coincide con la etapa pospuberal de la adolescencia, y que mientras la adolescencia aparece ligada a cambios físicos y psicológicos, la juventud está vinculada a los procesos de interacción social, de definición de la identidad y de la toma de responsabilidades familiares, económicas y sociales.

En el caso de los grupos rurales y marginales la Conferencia Iberoamericana de Juventud advierte que la juventud inicia a una edad muy temprana, coincidiendo con la edad en que se da la incorporación al mundo del trabajo.

Existe otra delimitación en términos de edad, la del FNUAP, que considera una adolescencia precoz y otra tardía. La precoz va de los 10 a los 14 años de edad, y la tardía de los 15 a los 19.

La Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) se adscribe al punto de vista demográfico, puesto que define a los jóvenes como “un grupo de población que se corresponde con un determinado entorno etáreo y que varía según los contextos particulares, pero que generalmente se ubica entre los 15 y los 24 años. (...) el entorno elegido considera la edad en que ya están desarrolladas las funciones sexuales y reproductivas, que diferencian con claridad al adolescente del niño o niña y tienen profundas repercusiones en su dinámica física, biológica y psicológica” (CEPAL, 2000:29).

Ambos conceptos han sido igualmente discutidos desde diversas disciplinas. La antropología, por ejemplo, define la adolescencia como la “etapa de la vida que se ubica entre la infancia y la edad adulta y que muchas culturas —aunque no todas— reconocen (Schlegel y Barry, 1991). Como transición biológica, la adolescencia está marcada por el paso a través de la pubertad, asociado con un crecimiento más o menos repentino, el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios y, lo más esencial, el desarrollo de la capacidad reproductiva” (Barfield, 2000:4).

Aunque algunos antropólogos y antropólogas, como Margaret Mead, reconocen el peso de lo cultural en la definición de la adolescencia, el énfasis está puesto en los ritos de pasaje y en la interacción organizativa de las comunidades estudiadas.

1.- Estas reflexiones han sido publicadas, en parte, en el estudio realizado por Irene Agudelo y Nelly Miranda (2002), *El discurso sobre los jóvenes*, Managua, Centro de Derechos Constitucionales Carlos Núñez Téllez.

La sexología define la juventud “como la etapa de la vida comprendida entre la niñez y el ser adulto. Tiempo durante el cual se empieza a disponer de la propia sexualidad” (Goldstein y McBride, 1981:107). La misma disciplina define la pubertad como “el momento de la vida en el que se operan importantes cambios corporales, psíquicos y en relación con el entorno. La pubertad suele empezar entre los 10 y los 13 años y representa el desarrollo progresivo para llegar a ser adulto. (...) la pubertad se extiende desde los 11 a los 17 años” (Goldstein y McBride, 1981:171).²

Las ciencias médicas sitúan “el inicio de la adolescencia en el rango de edades que va de los 11 a los 12 años, y su término entre los 18 y los 21. La mayoría de los adolescentes alcanzan la pubertad entre los 16 y los 18 años. Sin embargo, en las sociedades occidentales, por razones culturales y educativas, se prolonga el período de la adolescencia para permitir el desarrollo psicológico previo a que el individuo asuma las responsabilidades del adulto” (Kaplan y Love, 2001).

Las ciencias jurídicas no han sido ajenas a estos esfuerzos por conceptualizar la adolescencia y la juventud. Según Guillermo Cabanellas (1972) en el antiguo derecho español era “la edad que corría desde los 14 años cumplidos en los varones, y 12 en las mujeres, hasta los 25. Adolescencia viene de la palabra latina *adolescere* que significa crecer porque dura mientras crece el cuerpo y se forma el juicio”.

En el caso de Nicaragua, el *Código de la Niñez y la Adolescencia* define como adolescencia aquel período que va de los 13 a los 18 años no cumplidos.

Por su parte, la Ley de Promoción del Desarrollo Integral de la Juventud, Ley No. 392, considera jóvenes a quienes tienen entre 18 y 30 años de edad.

Hasta aquí nos encontramos con una serie de conceptos de adolescencia y juventud que no coinciden en sus cohortes. Esto representa una dificultad cuando se quieren hacer comparaciones a partir de estadísticas pues resulta imposible utilizarlas dada su dudosa certidumbre.

En el caso de la medicina, por ejemplo, la falta de acuerdos sobre ambos conceptos se presta a indefiniciones que se materializan en la ausencia de una atención médica especializada. En la práctica y en la bibliografía médica los adolescentes son atendidos y estudiados desde la pediatría, que es por definición una especialidad dedicada a la niñez.

Todas las definiciones guardan en común el peso que le conceden al factor biológico, pues señalan como adolescencia el período de transición de la infancia a la edad adulta, una fase de la vida que va, aproximadamente, desde los 10 hasta los 19 años. Sin embargo, habría que considerar que estos procesos no se dan de manera simultánea, más bien se desarrollan y operan al interior de cada sociedad con ritmos propios que dependen de condiciones sociales, políticas y económicas.

A esto habría que agregar el énfasis que las definiciones ponen en la descripción de los cambios fisiológicos. Y, por lo general, cuando se alude a cambios sicosociales se hace desde una perspectiva estereotipada. Con ello evidencian un estereotipo de origen biologicista.

Se asume que el término de la adolescencia coincide con la preparación profesional y la independencia familiar lo que no se corresponde con los cambios en el mercado laboral, ni con contextos como el latinoamericano donde los niños y adolescentes contribuyen a la economía familiar al estar involucrados en el sector informal. El desempleo creciente hace que los jóvenes posterguen su independencia familiar tanto en los países en vías de desarrollo como en los desarrollados.

En general, estas definiciones describen el tránsito de una edad a otra con un enfoque mecanicista, y presentan la edad adulta como un estado ideal en el que por tener determinados años se poseen una

2.- Pubescente: dícese del que ha llegado a la pubertad, que tiene vello, vellosos. Del origen latino pubescens, -entis (Real Academia Española, 1992).

serie de características que se definen como deseables: madurez, estabilidad económica, juicio, asunción de responsabilidades plenas, capacidad de abstracción, entre otras.

Es necesario articular un concepto que no sólo aluda al aspecto demográfico, que aunque relevante, resulta por sí mismo un criterio insuficiente para determinar qué es la adolescencia y la juventud.



2.2. La identidad adolescente

En general, han sido cuatro las tendencias que han determinado la mirada institucional y social sobre los jóvenes y las jóvenes (Pérez Islas, 2000:204):

1. La que concibe a los jóvenes y las jóvenes como personas que viven en una etapa transitoria y, por tanto, padecen de “una enfermedad que se cura con el tiempo”. Bajo esta mirada el quehacer de la juventud no es reconocido como un factor fundamental de renovación y transformación cultural de la sociedad.
2. La que los envía al futuro, creyendo que las personas jóvenes ya tendrán su oportunidad cuando sean adultos; por lo tanto ahora sólo son la esperanza del futuro y mientras éste llega lo que cabe es la diversión.
3. La que los idealiza y los concibe como “todos buenos” o “todos peligrosos” y que no es más que una mirada descalificadora de su actuar o una preocupación desmedida por el control social a ejercer sobre ellos, particularmente sobre aquellos que viven en condiciones de exclusión.
4. La que homogeniza lo juvenil y hace persistir los “roles totales”. Bajo esta tendencia se elaboran acciones y programas en exceso englobantes y que carecen de la perspectiva generacional y de género que demanda el abordaje de las problemáticas del sector joven.

Ninguna de estas miradas se acerca a los deseos, sentires y pensamientos de las personas adolescentes y jóvenes, pero más allá de estar en un rango de edad comprendido entre los 13 y 18 años, o los 18 y 24 o los 18 y 30 ¿Cómo se define o caracteriza la identidad adolescente y la identidad joven?

El aprendizaje de roles es el punto de partida en la inserción a la vida social. La mayoría de las sociedades prescriben una serie de roles que las jóvenes y los jóvenes deben aprender para insertarse exitosamente en el “mundo adulto”.

En Nicaragua, y en América Latina, el desempleo y la multiplicación del trabajo informal conllevan a una distorsión de la función social del trabajo. Más que un medio para la realización colectiva se convierte en un síntoma de ansiedad y frustración permanente por falta de oportunidades de estudio para prepararse adecuadamente, y de un trabajo que satisfaga las aspiraciones laborales y de realización personal. En el mejor de los casos se cuenta con una preparación adecuada, no así con probabilidades de encontrar un trabajo.

La familia y la escuela constituyen el primer vínculo del ser humano con el sistema. Durante este período los valores y las normas se incorporan y reproducen en la interacción cotidiana, haciendo posible que los individuos establezcan códigos y se comuniquen. Este proceso de socialización se profundiza con la

entrada al mundo del trabajo, constituyendo este momento un paso en la adquisición de la identidad propia y colectiva.

Generar la propia identidad supone no percibirse a sí mismo a través de los roles, sino encontrar lo que de singular tiene cada cual, es descubrir y ser uno mismo, a pesar de los cambios externos e internos que se producen en nuestras vidas, la identidad supone descubrir quién es uno mismo (ver Pineda, 1999:14).

Adolescentes y jóvenes reconocen su identidad a través de la formación de su autoconcepto (conjunto de sentimientos, percepciones y valoraciones que una persona tiene sobre sí misma) definiendo los propios proyectos de vida y elaborando puntos de vista propios y personales sobre el mundo y la sociedad en que vive (ver Pineda, 1999:14).

La construcción de la propia identidad es una tarea propia de la edad juvenil. Su impedimento o postergación pueden determinar una vida adulta errática o infeliz (ver Pineda, 1999:14).



Autoconcepto y autoestima³

La autoestima es el sentimiento de aceptación, aprecio y respeto que una persona tiene hacia sí misma. La autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo, refleja el juicio o la opinión que cada uno hace sobre la propia habilidad para enfrentar los desafíos de la vida y de cómo lucha y se empeña por ser feliz.

La autoestima también da cuenta de la actitud más o menos estable de una persona consigo misma: se acepta o se rechaza.

Las personas con una alta autoestima desarrollan mucho más sus potencialidades. Así mismo, su salud y calidad de vida son mejores, logran disfrutar de mayor bienestar emocional.

Los componentes de la autoestima son: amor a sí mismo, imagen de sí mismo, confianza en sí mismo y auto aceptación.

Amor a sí mismo: El amor a sí mismo da cuenta de la actitud hacia sí, cómo se siente una persona con relación a ella misma, su cuerpo, sus sentimientos, sus pensamientos, entre otros.

En el amor a sí mismo hay aprecio por la propia persona, es decir, un aprecio genuino sobre uno mismo como persona, independiente de lo que pueda hacer o poseer, sabiendo que es igual a todos.

Una persona que se aprecia a sí misma sabe que tiene talentos, está orgulloso de éstos y los cultiva y disfruta.

Una persona que se aprecia muestra afecto, comprensión y cariño hacia sí mismo. Es decir, está en paz con sus propios pensamientos y sentimientos, con su imaginación y con su cuerpo.

3.- Trabajado a partir de las reflexiones de Gustavo Pineda sobre autoconcepto y autoestima, "Taller #1: Autoestima para maestros de escuelas normales" y "Taller #2: Autoestima para maestros de escuelas normales".

También atiende sus necesidades físicas, intelectuales, emocionales y espirituales.

Imagen de sí mismo: la autoestima depende de la imagen que una persona tenga de sí misma, la forma como se vea, se escuche y se sienta consigo misma.

La autoestima debe fundarse en una imagen adecuada y realista de sí mismo. Sin embargo, hay autoestimas que están basadas en una imagen distorsionada de sí mismo debido a un sentimiento de subestimación o sobreestimación.

Las personas que tienen una autoimagen que no es realista de sí mismas muchas veces no conocen ni valoran todas sus cualidades y le dan más importancia a sus defectos.

Factores que frenan tener una autoestima realista

La persona:

- Desconoce sus cualidades.
- Sobreestima sus cualidades.
- Cree que tiene cualidades que aún no ha desarrollado.
- Desconoce las fallas propias y los puntos débiles.
- Exagera las fallas propias.
- Se cree incapaz de superar los errores y fallas propias.
- Identifica como fallas características o comportamientos que no lo son.



Por otra parte, las personas que tienen una autoimagen realista reconocen y valoran sus cualidades, a la vez que identifican sus defectos y trabajan para cambiar. Estas personas se sienten más seguras y confiadas.

Indicios positivos de autoestima

La persona:

- Cuenta con valores y principios que defiende aun cuando encuentre oposición y se siente segura de sí misma al hacerlo.
- Es capaz de obrar según crea y confiando en su propio juicio, sin sentirse culpable cuando a otros no les parezca bien lo que haga.
- No pierde tiempo ocupándose del pasado ni del futuro. Aprende del pasado y proyecta para el futuro, pero vive intensamente el presente, el aquí y ahora.
- Tiene confianza básica en sí misma para solucionar sus problemas sin acobardarse por fracasos y dificultades. Y pide ayuda a las otras personas cuando la necesita.
- Se siente igual a los demás y reconoce diferencias en talentos, prestigio profesional o posición económica.
- Se sabe valiosa e interesante para otras personas.
- No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar con los demás si le parece apropiado y conveniente.
- Reconoce y valora en sí misma una variedad de sentimientos y pulsiones, tanto positivas como negativas, y está dispuesta a revelárselos a otros si le parece oportuno.
- Es capaz de disfrutar con las más variadas actividades, como leer, trabajar, jugar, charlar, caminar, entre otros.
- Es sensible a los sentimientos y necesidades de los demás; acepta las reglas del juego y sabe que no tiene derecho a divertirse a costa de los demás.



Indicios de autoestima baja



La persona

- Se critica a sí misma de manera rigurosa a tal punto que crea una insatisfacción consigo misma.
- Es hipersensible a la crítica que le hacen otras personas y producto de ésta se siente atacada y resentida con sus “críticos”.
- Tiene una indecisión crónica por un miedo exagerado a equivocarse.
- Tiene un deseo excesivo de complacer por temor a desagradar.
- Exagera sus errores y faltas sin llegar a perdonarse.
- Presenta una tendencia depresiva. Todo lo ve negro: su vida y a sí mismo.
- Tiene un actitud hipercrítica: casi todo le sienta mal, le disgusta, le decepciona, le deja insatisfecho.

Confianza hacia sí:

En la medida en que una persona tiene confianza en sus capacidades puede actuar eficazmente: “se cree capaz de...”, está convencida de que puede realizar sus objetivos principales.

Cuando una persona tiene confianza en sí misma:

- Trabaja según el conocimiento de sus fuerzas y fortalezas.
- Aspira a lo que cree que es capaz de llegar a hacer y ser.

Aceptación de sí:

Es una expresión de la integración de cualidades positivas y defectos para llegar a tener una actitud global positiva hacia sí. Esto se da en la medida en que la persona sea tolerante con sus limitaciones, debilidades, errores y fracasos. Si logra reconocerse como una persona falible, sin que por ello se sienta una persona que no vale, entonces será una persona que se acepta.

Una persona que se acepta:

- Se reconoce como una persona valiosa, capaz de resolver cualquier problema que tenga a fin de lograr el éxito.
- Asume el deber de trabajar consigo misma para desarrollar sus posibilidades.
- Camina a su aire, marchando con seguridad, acepta lo que es y cuanto tiene. Esto incluye sus defectos.



2.3. La interacción con adolescentes y jóvenes

A partir de la adolescencia los pares aparecen con gran fuerza. Tanto adolescentes y jóvenes trasponen la presencia de los padres, y la familia queda en un segundo término (AMP, 2000:147).

El intercambio y convivencia con las amigas y amigos y personas de su edad en general son una oportunidad para las adolescentes y jóvenes a fin de conocer a otras personas y aprender de los valores culturales, éticos o religiosos que éstas tengan. Para muchas es su primera y a veces única opción de conocer y vivir valores diferentes a los inculcados por su familia (AMP, 2000: 147).

Las relaciones familiares sanas suelen facilitar el desarrollo de relaciones positivas entre iguales. Los padres pueden actuar como modelos e instruir a sus hijos e hijas para que se relacionen con sus pares de forma apropiada.

El grupo es fundamental para el adolescente y el joven, por cuanto le permite vivir sus problemas de otra manera: los comparte con sus pares y al tener éstos vivencias similares se sienten aliviados al saber que no son las únicas personas que los experimentan.

El grupo es el espacio donde se comparten los conflictos familiares o escolares y que éstos pueden resolverse, también es foco de diversión, lugar de contacto inicial entre ambos sexos, aula de experimentación social, entre otros (Castillo, Fernández y Ordóñez, 1998:33).

No hay otro período de la vida en el que las relaciones con los pares sean tan importantes como en la adolescencia y la juventud (ver Feldman, 2008 y Santrock, 2004). Esto se da por varias razones (Feldman, 2008):

1. Los pares brindan la oportunidad para comparar y evaluar opiniones, habilidades e incluso cambios físicos, proceso denominado comparación social. La comparación social ayuda a las personas adolescentes y jóvenes a comprender sus propias experiencias.
2. Al ser una etapa de experimentación, de probar nuevas identidades, roles y conductas, los pares se convierten en una fuente de información acerca de cuáles roles y comportamientos son los más aceptables, al servir como grupo de referencia, de comparación.

La sociedad usualmente subestima las maneras que tienen adolescentes y jóvenes de vivir la amistad, su necesidad de pertenencia y de contacto. Ellos aprenden de sí mismos en su relación con los pares y estos nuevos lazos brindan sentido de pertenencia, apoyo emocional y les permiten aprender a tener relaciones sociales y afectivas con otras personas, además de sus familias (ver Santrock, 2004).

Las amistades durante la adolescencia y la juventud satisfacen la necesidad de afecto, refuerzan valores y cualidades, proporcionan información, elevan la autoestima y confieren una identidad.

Los desacuerdos entre adolescentes, jóvenes y adultos tienen sus raíces en la tensión generacional inherente a todos los seres humanos. Los conflictos generacionales están relacionados con el no acuerdo entre los sistemas de valores de cada generación, el litigio permanente por el control de los espacios relacionados con el trabajo y la vida cotidiana y la descalificación y la imposición del poder por parte de las generaciones mayores.

El respeto y el diálogo resultan necesarios para acercar a las generaciones nuevas y las precedentes a fin de intercambiar vivencias y experiencias que lleven a una mejor comprensión, a compartir espacios y a abandonar los prejuicios intergeneracionales.



2.4. Estilos de vida saludable

Un estilo de vida saludable o comportamiento saludable es aquel que ayuda a mantener o buscar el bienestar para generar calidad de vida. Algunos ejemplos de estilos de vida saludable son:

- Tener objetivos de vida.
- Cultivar la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad.
- Mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender.
- Brindar y recibir afecto.
- Estar satisfecho con la vida.
- Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.
- Promover el autocuidado.
- Evitar el sedentarismo, la obesidad, el tabaquismo, el alcohol, el abuso de medicamentos y drogas, así como el estrés, y cuidarse de algunas patologías como la hipertensión y la diabetes.
- Practicar deportes y actividades físicas.
- Usar el tiempo libre para actividades que nos gusten y el disfrute del ocio.
- Comunicarse y participar a nivel familiar y social.
- Alimentarse sanamente, procurando seguir una alimentación equilibrada y nutritiva.

Una buena alimentación y actividad física son dos condiciones para lograr tener una vida saludable.



La alimentación⁴

Los alimentos se dividen en varios grupos: granos, verduras, frutas, lácteos y carnes. Un estilo de vida saludable requiere realizar elecciones inteligentes de cada grupo alimenticio a fin de obtener la mejor nutrición. Encontrar un equilibrio entre la alimentación y la actividad física es el camino para gozar de buena salud.

Los granos: son aquellos alimentos que se obtienen del trigo, arroz, avena, maíz, cebada o cualquier otro grano de cereal. El pan, la pasta, la harina de avena, los cereales del desayuno, las tortillas y la sémola son ejemplos de productos de granos.

Los granos se dividen en 2 subgrupos: **granos integrales** y **granos refinados**. Los granos integrales contienen el grano completo: la cáscara, la semilla y el saco embrional. Los ejemplos incluyen: harina integral, trigo burgol (trigo partido), harina de avena, harina de maíz integral y arroz marrón.

Los granos refinados han sido molidos, proceso que quita la semilla y la cáscara. Ello se hace para darle a los granos una textura más fina y que sean menos perecederos, pero también quita la fibra dietaria, el hierro y muchas vitaminas B. Entre los productos de granos refinados se encuentran: la harina blanca, la harina de maíz sin semilla, el pan blanco y el arroz blanco.

4.- Trabajado a partir de información sobre la Pirámide de la alimentación ver www.MyPyramid.gov/sp-index.html

Las verduras: Las verduras pueden ser crudas o cocidas; frescas, congeladas, enlatadas o secas/deshidratadas; y pueden ser enteras, trozadas o en puré.

Las frutas: Todas las frutas o los jugos de fruta cien por ciento naturales forman parte del grupo de frutas. Las frutas pueden ser frescas, en lata, congeladas o secas, y pueden encontrarse enteras, cortadas o procesadas.

Los lácteos: Los alimentos hechos con leche que retienen su contenido de calcio son parte de este grupo, mientras que los alimentos hechos con leche que no tienen calcio o que tienen poco calcio, como el queso crema, la crema y la manteca quedan excluidos. La mayoría de las elecciones del grupo de productos lácteos deben ser productos descremados o de bajo contenido graso.



Las legumbres: Los frijoles y los guisantes secos son formas maduras de legumbres como los frijoles, los chícharos y las lentejas. Estos alimentos son excelentes fuentes de proteínas vegetales y también proporcionan otras nutrientes como el hierro y el zinc. Son similares a las carnes, las aves y al pescado en lo que se refiere al aporte de esas nutrientes.

Muchas personas consumen frijoles y guisantes secos como alternativas vegetarianas de la carne. Sin embargo, también son excelentes fuentes de fibra dietaria y nutrientes como ácido fólico.

Por su alto contenido nutricional, se recomienda el consumo de frijoles y guisantes secos a todas las personas, incluidos aquellos que consumen carnes, aves y pescado con regularidad.

Los aceites: son grasas en estado líquido a temperatura de ambiente, como los aceites vegetales que se utilizan para cocinar. Los aceites provienen de diferentes plantas y de pescados. Entre los aceites comunes encontramos: el aceite de canola, el aceite de maíz, el aceite de semillas de algodón, el aceite de oliva, el aceite de cártamo, el aceite de soja y el aceite de girasol.

Algunos aceites se utilizan principalmente como saborizantes, como el aceite de sésamo y el aceite de nuez. Varios alimentos tienen naturalmente un alto contenido de aceite como por ejemplo: las nueces, las aceitunas, algunos pescados y el aguacate.

Entre los alimentos que principalmente están formados por aceite encontramos a la mayonesa, a ciertos aderezos para ensaladas y a la margarina blanda. La mayoría de los aceites tienen un alto contenido de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, y un bajo contenido de grasas saturadas. Los aceites de origen vegetal (aceites vegetales y de nueces) no contienen colesterol.

De hecho, ningún alimento de origen vegetal contiene colesterol.

Sin embargo, algunos aceites vegetales, como el aceite de coco y el aceite de palma tienen un alto contenido de grasas saturadas y, a efectos nutricionales, deben considerarse grasas sólidas. Las grasas sólidas son grasas que están en estado sólido a temperatura de ambiente como la manteca y la mantequilla. Las grasas sólidas se encuentran en muchos alimentos de origen animal y pueden obtenerse de aceites vegetales a través de un proceso llamado hidrogenación. Entre las grasas sólidas comunes encontramos: la mantequilla, la grasa de la carne (sebo y grasa de pella), la grasa de pollo, la grasa de cerdo, la margarina en barra y la manteca.

La actividad física

Caminar, subir las escaleras, jugar fútbol o bailar durante toda la noche son buenos ejemplos de una vida activa. Para obtener beneficios en su salud, la actividad física debe ser moderada o fuerte y no ser inferior a 30 minutos por día en total.

Entre los ejemplos de actividad física moderada encontramos:

- Caminar rápido (3 ½ millas por hora aproximadamente)
- Caminata
- Hacer el jardín o trabajar la tierra
- Bailar
- Andar en bicicleta (menos de 10 millas por hora)
- Entrenamiento con carga de peso (entrenamiento general liviano)

Entre los ejemplos de actividad física fuerte encontramos:

- Correr/trote (5 millas por hora)
- Andar en bicicleta (más de 10 millas por hora)
- Nadar (tramos de estilo libre)
- Aeróbicos
- Caminar muy rápido (4 ½ millas por hora)
- Trabajo fuerte de jardín, como hachar madera
- Levantamiento de pesas (esfuerzos fuertes)
- Básquet (competitivo)

Formas de aumentar la actividad física

En la casa:

- Sumarse a un grupo de caminatas de su vecindario. Busque un compañero para tener ánimo y apoyo.
- Caminar de un lado a otro del campo de juego de fútbol cuando no se esté siendo parte del equipo.
- Limpiar la casa. Hacer ejercicios.
- Caminar, andar en patineta o andar en bicicleta más tiempo.
- Cuidar un jardín de verduras o de flores.
- Jugar con los niños: tirarse en la grama o baile su música favorita.

En el centro de estudios:

- Bajarse del bus una parada antes y caminar el resto del camino.
- Reemplazar un descanso para café por una caminata rápida de 10 minutos. Pedir a alguna persona amiga que lo acompañe.
- Participar en un programa de ejercicio en el trabajo o en un gimnasio cercano.

En el tiempo libre:

- Caminar, trotar, andar en bicicleta.
- Nadar o hacer aeróbicos en el agua.
- Tomar una clase de artes marciales, de danza o de yoga.
- Jugar básquet, softbol o fútbol.
- Realizar una caminata al aire libre.
- Lo más importante: ¡divertirse mientras se hace actividad física!

Actividades sugeridas con estudiantes



Actividad 2.1. Ser adolescente, ser joven

Formar dos grupos (hombres – mujeres) para recordar y reflexionar sobre el momento en que nos dimos cuenta que estábamos cambiando y nos estábamos haciendo grandes.

En cada grupo deberá escogerse a alguien para que guíe la reflexión y lleve los comentarios al plenario. Luego en conjunto se analizan las siguientes preguntas:

- ¿Cómo nos dimos cuenta que ya no éramos niñas y niños?*
- ¿Cómo nos sentimos en ese momento? ¿Qué hicimos?*
- ¿Sabíamos que íbamos a tener esos cambios?*

En plenario escuchamos las conclusiones de cada grupo tratando de ver si existen diferencias entre lo que plantea el grupo de hombres y el de mujeres.

Entre todos, elaboramos una definición de lo que entendemos por ADOLESCENCIA y lo que entendemos por JUVENTUD.

Describimos entre todos la etapa de la adolescencia y la etapa de la juventud:

- Cómo se reconoce*
- Cuándo comienza*
- Por qué es importante*
- Cuándo termina*

Tarea en casa

Entrevistar a un adulto por quien sintamos cariño y admiración para preguntarle cómo fue su adolescencia y juventud: qué cosas eran parecidas o distintas a la adolescencia y juventud de ahora, qué cosas le gustaron y cuáles no le gustaron de su adolescencia, de su juventud, qué le ponía alegre y qué le hacía sentirse triste disgustado o disgustada.

Actividad 2.2. ¿Quién soy yo?

Durante unos minutos, en silencio, reflexionar sobre los siguientes:

- ¿Quién soy yo? ¿Cómo soy?*
- ¿Qué me gusta de mi físico? ¿Qué no me gusta?*
- ¿Qué me gusta de mi manera de ser? ¿Qué no me gusta?*
- ¿Qué cosas me ponen alegre?*
- ¿Qué cosas me ponen triste?*
- ¿Qué cosas me disgustan?*
- ¿Cuáles son mis diversiones favoritas?*

Luego, preparo mi tarjeta de presentación llenando el siguiente cuadro:

Yo me llamo:

Tengo ____ años

De mi físico me gusta:

De mi físico no me gusta:

De mi modo de ser me gusta:

De mi modo de ser no me gusta:

Me pone alegre:

Me pone triste:

Me disgusta:

En mi tiempo libre me gusta:

Actividad 2.3. La amistad*

Completa las siguientes frases:

-Me gustan mis amigos y amigas porque: _____

-Los amigos y amigas siempre: _____

-Un amigo nunca: _____

-La mejor manera de hacer amigos y amigas es: _____

-Si no quieres perder un amigo o amiga nunca debés: _____

-Cuando tenés un problema con un amigo o amiga: _____

Pensá en tu mejor amigo o amiga. No es dar su nombre, pensá por qué lo considerarás tu mejor amigo o amiga y escribilo.

*Trabajado a partir de la actividad “La amistad” de PIDE (1998), Actividades de aula para alumnos de 14 a 17 años, Madrid, Fundación de Ayuda contra la Drogadicción.

Actividad 2.4. Comer, correr y amarse

En grupo, reflexionar sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué significa para mí llevar un estilo de vida saludable?*
- ¿Qué debemos hacer para llevar un estilo de vida saludable?*
- ¿Qué importancia tiene la alimentación y el ejercicio?*
- ¿Qué necesitamos comer para alimentarnos bien?*
- ¿Qué es para nosotros y nosotras la “comida chatarra”?*



Desarrollo de la Sexualidad

Temas que se abordan en este capítulo: la sexualidad y sus funciones, el género, los roles de género y las relaciones sexuales. También se aborda el embarazo en la adolescencia y la juventud, la maternidad y paternidad.

Objetivo: valorar la importancia de la sexualidad en nuestras vidas y aprender a vivirla de manera sana, consciente y responsablemente.

- Subtemas:**
- 3.1. Qué es la sexualidad
 - 3.2. El cuerpo es sexuado
 - 3.3. Funciones de la sexualidad
 - 3.4. El género, los roles de género y la sexualidad
 - 3.5. Las relaciones sexuales y el embarazo en la adolescencia y juventud
 - 3.6. Maternidad y paternidades



Actividades que se sugieren con estudiantes

- Actividad 3.1. Sexo, género y sexualidad
- Actividad 3.2. Educación de la sexualidad
- Actividad 3.3. La silueta de la sexualidad
- Actividad 3.4. ¿En qué somos diferentes?
- Actividad 3.5. Las relaciones sexuales
- Actividad 3.6. Embarazo en la adolescencia, un asunto de dos



3.1. Qué es la sexualidad

Muchas veces hablamos de sexo cuando en realidad de lo que queremos hablar es de sexualidad. Sexo y sexualidad no son lo mismo. El sexo nos viene dado, desde la concepción tenemos un sexo determinado: por ello somos mujeres u hombres con características y diferencias físicas y genéticas específicas.

La sexualidad tradicionalmente se ha reducido a los genitales, a las relaciones sexuales y a la procreación, es decir a la capacidad de dar vida. Sin embargo, la sexualidad es un concepto mucho más amplio que se vincula con los afectos, la forma en cómo nos expresamos, sentimos, damos y recibimos placer. Está íntimamente relacionada con la comunicación, los vínculos afectivos, el erotismo, y el placer. Esta necesidad física y afectiva nos acompaña a lo largo de toda la vida y va evolucionando según la etapa vital en la que se esté.

La sexualidad como necesidad básica de las personas se expresa a través de palabras, caricias, miradas, besos, abrazos, entre otras formas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la sexualidad “se experimenta y se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, roles y relaciones. Si bien la sexualidad puede abarcar todas estas dimensiones, no siempre se experimentan o se expresan todas.

La sexualidad es influenciada por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales.

La sexualidad nos permite:

- **Conocernos:** conocer nuestra manera de ser, nuestro cuerpo, nuestras emociones y sentirnos atractivos o atractivas.
- **Intimidar y comunicarnos:** expresar nuestros sentimientos y deseos, compartirlos y saber escuchar los deseos de la otra persona.
- **Establecer vínculos afectivos:** identificar qué es lo que nos hace desear estar con la otra persona, disfrutar de su compañía, sentirnos emocionalmente conectadas.
- **Obtener placer sexual:** disfrutar el bienestar que siente nuestro cuerpo cuando es acariciado, abrazado o besado por la otra persona, imaginar situaciones románticas o eróticas.

Adaptado de: Ni ogros ni princesas: Guía para educación afectiva sexual y de Tú tu vida y tus sueños.

La sexualidad es un proceso de aprendizaje continuo y está presente durante cada etapa de nuestra vida (infancia, adolescencia, juventud, madurez y tercera edad). En cada una de estas etapas se presentan necesidades y formas diferentes de expresarla y de vivirla. Por ello es importante que podamos conocer nuestro cuerpo, contar con información adecuada y aprender a vivirla de manera sana y placentera, tomando en cuenta nuestros derechos, la libertad y responsabilidad según las etapas y la cultura en que vivamos.



3.2. El cuerpo es sexuado

Todas las personas somos seres sexuados desde que estamos en el vientre de nuestras madres hasta que morimos. Tenemos un cuerpo sexuado que nos permite pensar, entender, expresar, disfrutar, sentir y hacer sentir. Es decir que la sexualidad forma parte de nuestras vidas, está presente desde que nacemos y se va desarrollando y evolucionando a medida que vamos creciendo; influye en nuestra forma de comportarnos y en cómo nos relacionamos con las demás personas.

Por lo general, el cuerpo desnudo de hombres y mujeres ha sido objeto de censura o vergüenza. Desde la infancia se nos enseña a conocer y nombrar algunas partes de nuestro cuerpo con naturalidad (ojos, nariz, boca, brazos, entre otros) y a ocultar o nombrar otras (pene, vagina, vulva), incluso se nos prohíbe tocarlas. Es muy probable que como niños y niñas recordemos la frase “no te toques eso”, “tapate”, “no mostrés tu cuerpo desnudo”. Aprendemos a nombrar nuestros órganos genitales con palabras como “paloma”, “chunche”, “purrunga”, pajarito, cosita, “ahí”, entre otros. Como resultado, crecemos con un gran desconocimiento sobre nuestro cuerpo y sentimos miedo, culpa o vergüenza ante sus manifestaciones.

La manera en cómo vivimos nuestra sexualidad está determinada por todos los valores, la educación y la cultura que recibimos en la familia, la escuela, la iglesia y la comunidad y eso es lo que incorporamos a nuestro modo de pensar, sentir y vivir la sexualidad.

Somos personas sexuadas y como tales debemos vivir la sexualidad de manera plena; es decir que debemos conocer, aceptar, valorar y cuidar nuestro cuerpo y el de las demás personas. Si hablamos con naturalidad sobre el cuerpo, los cambios, sentimientos y sensaciones que se experimentan a lo largo de la vida, podremos aprender a querer más y cuidar mejor nuestro cuerpo. Al conocer nuestro cuerpo podremos vivir la sexualidad de una forma sana, placentera y responsable.



3.3. Funciones de la sexualidad

La sexualidad tiene que ver con aspectos **biológicos**, porque es producto de los cambios y funciones que realizan nuestros órganos genitales; pero también se relaciona con asuntos **afectivos y emocionales**, por los afectos y amores que nos provocan emociones y sentimientos. También tiene que ver con aspectos **sociales, culturales, morales y éticos**, por las relaciones interpersonales que se establecen entre las personas a través de la sexualidad.

En el aspecto **biológico** la función más reconocida de la sexualidad es la de la reproducción; es decir tener hijos o hijas (tener familia). Sin embargo, éste no es el fin principal, ni único de la sexualidad. Es cierto que, por lo general, para concebir un hijo o hija se necesita tener una relación sexual (coito)⁵, pero es importante tomar en cuenta que el motor que mueve la sexualidad humana, lo que la motiva es, principalmente, la necesidad de disfrutar y obtener placer a través del encuentro sexual.

En el aspecto **psicológico** la sexualidad tiene que ver con los afectos y las emociones, pero también con el erotismo, la sensualidad y el placer.

El placer forma parte de los derechos sexuales de las personas y se considera fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual.

5.- Hoy en día también se puede concebir a través de la inseminación artificial, un método de reproducción a través del cual se colocan artificialmente espermatozoides en el cuello del útero (inseminación intracervical) o del útero (inseminación intrauterina) de la mujer.

El **erotismo** está relacionado con la autoestima, con sentirse bien y alcanzar bienestar, con la capacidad de dar y recibir placer y sentirse a gusto, con buscar lo que nos gusta y nos hace bien, con el gusto de vivir, con la seducción o capacidad de seducir a la otra persona, de atraer su mirada y atención, de mostrarse interesante y atractivo o atractiva para la pareja. El erotismo no se refiere solamente al placer que producen la piel y los genitales (placer sexual), también tiene que ver con la capacidad de gozar de la vida, de sentir y vivir intensamente.

La sexualidad es fuente de placer y tenemos un cuerpo biológicamente preparado para dar y sentir placer, pero la capacidad de sentirlo puede inhibirse o perderse, según las experiencias vividas. Si desde temprana edad se nos enseña que la sexualidad es algo normal y parte importante de nuestras vidas, se vivirá con plenitud. De lo contrario se vivirá con temores, culpas o rechazo.

De igual manera, algunas experiencias negativas relacionadas con la sexualidad también pueden afectar la capacidad de disfrutar la sexualidad (abusos, violaciones, maltratos). Para disfrutar la sexualidad necesitamos estar física y psicológicamente sanos y sanas.

La sexualidad es un espacio en donde se establecen profundos vínculos de amor, afecto y comunicación. La sexualidad está presente no solo en las relaciones de pareja, sino también en las relaciones entre hermanos, hermanas, padres, hijos e hijas y entre amigos y amigas. Todas las relaciones de intimidad que establecemos con otras personas en donde demostramos la capacidad de disfrutar y gozar, son manifestaciones de la sexualidad, aunque no tengan nada que ver con lo genital.

En el aspecto **social** la sexualidad tiene que ver con el género, es decir, con el conjunto de normas, valores, actitudes y comportamientos que cada sociedad espera de las personas, según su sexo. Tiene que ver con la forma de ser hombre o mujer que aprendemos, con los roles o papeles que se nos van inculcando en la sociedad. Esto lo analizaremos más adelante.

La sexualidad también se relaciona con otros aspectos de la vida cotidiana, por ejemplo, con la economía y la política. Por ejemplo con la economía, cuando una pareja decide tener un bebé, ¿qué gastos debe tener en cuenta? y si la pareja desea esperar un tiempo para tener hijos o hijas y decide planificar, ¿qué gastos implica? y si contraemos una infección de transmisión sexual ¿qué gastos tendremos que hacer?

Como vemos, todas estas situaciones están relacionadas con la sexualidad, y en todas se necesita invertir recursos económicos para gozar de una buena salud sexual y reproductiva. Pero cuando no tenemos suficientes recursos económicos para cubrir los gastos por nuestra cuenta en un consultorio privado, recurrimos al Estado, y también esperamos que el Estado desarrolle programas educativos que permitan reducir el índice de embarazos no deseados, los abortos, las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), la prostitución y la violencia sexual. ¿Y quiénes deciden cuáles y cuántos recursos del Estado se van a invertir en esos programas?

En estos casos, igual que en cualquier otro que tenga que ver con la vida pública, son las autoridades electas por los ciudadanos y ciudadanas los que toman esas decisiones. Entonces podemos ver que la sexualidad está relacionada con todos los aspectos de la vida humana, hasta con la economía y la política.

Finalmente, la sexualidad también se relaciona con la ética y los valores, pues se vincula con relaciones que se producen entre las personas. Por eso el ejercicio de la sexualidad supone respetar los derechos humanos básicos y los valores de convivencia universal. En resumen, la sexualidad es parte de la vida, y es mucho más que un fenómeno reproductivo. La sexualidad potencia el desarrollo de una personalidad sana, realizada y contribuye a la calidad de vida de las personas, de la familia y de la sociedad.

Sustancias corporales que intervienen en la sexualidad

Nuestro cuerpo produce y libera ciertas sustancias que influyen en la actividad sexual. Estas sustancias influyen en el estado de ánimo de las personas y en su disposición a tener actividad sexual. Los pensamientos, sentimientos y actitudes de las personas pueden impedir o facilitar la liberación de estas sustancias. Entre ellas tenemos:

- **Las endorfinas:** son producidas por el cerebro y crean una sensación de placer y bienestar. Promueven la relajación y producen la sensación de tranquilidad y seguridad necesarias para el disfrute sexual. Si la persona está tensa, se inhibe su producción.
- **Las feromonas:** son sustancias que actúan como mensajeros químicos que se transmiten a través de la piel y aumentan el deseo sexual.
- **Las hormonas:** actúan como mensajeros químicos que circulan a través de la sangre, llevando órdenes a los diferentes órganos para que cumplan su función e inciden en una enorme variedad de procesos corporales. Desde antes de nacer producimos hormonas sexuales pero es hasta el inicio de la pubertad cuando empiezan a actuar con intensidad.

Cuando las personas están preocupadas, tensas o angustiadas, la cantidad de hormona sexual disminuye. Por eso, cuando las personas están muy tristes o preocupadas, no sienten deseos de tener relaciones sexuales.

Las zonas erógenas

Las personas también tenemos **zonas erógenas**. Cada parte de nuestro cuerpo tiene una razón de ser y realizan una función necesaria al organismo. Hay algunas partes del cuerpo que tienen mayor sensibilidad y que si son acariciadas, producen sensaciones agradables y mucho placer sexual. Los órganos genitales son fuente de placer, pero además de los genitales, existen también otras partes o zonas erógenas. Cada persona posee sus propias zonas erógenas y es importante conocerlas porque todos nacemos con la posibilidad de sentir y dar placer, pero no todas las personas logran desarrollar esa capacidad.

En el proceso de desarrollo esta capacidad puede desarrollarse o inhibirse, según la forma en que nos educan y el tipo de experiencias que vivamos. Por ejemplo, una educación castigadora, que reprime, que enseña que la sexualidad es mala; un abuso o una mala experiencia sexual pueden inhibir la capacidad de dar y sentir placer. Poder alcanzar placer sexual es también un signo de salud física y mental.

Los derechos humanos de las mujeres incluyen el derecho a tener control sobre su sexualidad, incluida su salud sexual y reproductiva, decidir libremente sobre ella, sin coerción, discriminación y violencia. Las relaciones igualitarias entre la mujer y el hombre sobre la sexualidad y la reproducción, incluido el pleno respeto de la integridad de la persona, exigen el respeto, el consentimiento recíproco y la voluntad de asumir juntos la responsabilidad de las consecuencias del comportamiento sexual.

Fuente: Plataforma de Acción de Beijing, Párrafo 96.



3.4. El género, los roles de género y la sexualidad

El **género** son todas las características, comportamientos, actitudes, valores y roles que la sociedad y la cultura asigna a las mujeres y a los hombres en función de su sexo. El género se aprende y cambia de acuerdo a las épocas y a las diferentes culturas.

Al momento de nacer, después que se identifica el sexo, es decir las características físicas, anatómicas y genitales de carácter biológico de hombres y mujeres, se asigna el género (masculino o femenino). Desde ese momento, el personal de salud, la familia y las amistades conceden al nuevo bebé o la bebé atributos asignados a su género. Si es niña, esperan que sea tierna, delicada, tranquila, entre otras características; y si es niño, que sea fuerte, valiente, intrépido, seguro y hasta conquistador (Delgado et al., 1998). Deciden además, cómo deben vestirse, cómo deben comportarse y relacionarse con las demás personas y a través de la convivencia diaria transmite valores, costumbres y roles. Posteriormente la escuela y la comunidad refuerzan esos valores y roles de acuerdo a lo que se considera que es adecuado para hombres y mujeres.

En relación a algunos comportamientos, por ejemplo, es común escuchar:

- No llore, porque los hombres no lloran.
- No andés de marimacha jugando esos juegos de varones.
- Los hombres deben ser valientes y arriesgados.
- Eso es cosas de niñas, usted es hombre.
- Las niñas no juegan con camiones, eso es para niños.

De esa manera se nos van inculcando valores, comportamientos considerados “aceptables” o “propios” para hombres y mujeres así como algunas restricciones sobre la ropa que escogemos y la forma como nos arreglamos, las cosas que decidimos hacer, los lugares que podemos frecuentar, la actitud que asumimos cuando estamos con alguien que nos gusta, las tareas que nos asignan en la casa, entre otras.

Sexo es el conjunto de características físicas y biológicas que traemos al nacer y que diferencia a los hombres de las mujeres.

Los roles de género son un conjunto de normas, funciones y comportamientos que cada sociedad asigna a hombres y a mujeres. Muchas veces en base al sexo se deciden los comportamientos, se asignan tareas o trabajos para hombres y mujeres sin tomar en cuenta las capacidades ni los gustos personales.

Por ejemplo, tradicionalmente a las mujeres se les han asignado roles asociados con la procreación, el cuidado de los niños o niñas y del hogar, es decir que se les relega al ámbito doméstico. En sus roles destaca la sumisión y obediencia, la dependencia, la pasividad, la seducción, la ternura y sensibilidad. Estos roles suponen debilidad y delicadeza, inseguridad, docilidad y sumisión, y dificultan el desarrollo de la asertividad y la autoestima.

En cambio, de los hombres se ha esperado que sean capaces de garantizar las necesidades de su familia y que desempeñen tareas fuera de casa. A ellos se les ha permitido estar más de cara al ámbito público y se les han asignado roles como la conquista sexual, el ser agresivo, la confianza personal (asertividad),

la frialdad, la racionalidad, la profundidad intelectual, el afán de éxito y la independencia, entre otros. Los roles masculinos tienden a reafirmar la autoestima y la asertividad y a crear una actitud de dominio sobre el otro.

Sin embargo todo esto ha venido cambiando poco a poco y ahora las mujeres se han venido incorporando a otras tareas y están cada vez más asumiendo otras responsabilidades. También se han logrado abrir espacios en otros ámbitos no necesariamente dentro del hogar y han escogido profesiones consideradas sólo para hombres. Los hombres por su parte también han ido cambiando. Hoy en día se participan más en las tareas del hogar, comparten responsabilidades en la crianza de los hijos e hijas y optan por carreras que antes eran pensadas solamente para mujeres.

En relación a la **sexualidad**, por lo general, al hombre se le estimula e induce a tener relaciones antes del matrimonio y a tener la mayor cantidad posible de experiencias sexuales, en contraste con la mujer, a quien se le exige controlarse y mantenerse virgen hasta el matrimonio.

Afortunadamente esta situación va cambiando, hoy en día cada persona tiene la capacidad de decidir qué toma y qué rechaza de ese modelo social que se le propone, y por eso, hoy en día la división de roles ya no es tan rígida. Muchos de los papeles que antes se adjudicaban a los hombres ahora los realizan también las mujeres con la misma efectividad. Los hombres también participan en actividades que antes eran consideradas solamente para mujeres (cuidan de sus hijos e hijas, ayudan en las tareas del hogar, entre otras). También la sexualidad va dejando de ser una relación inclinada siempre hacia el hombre, y se busca que sea un medio de comunicación más real y verdadero, de cuerpos y sentimientos en donde se respete los derechos sexuales de las personas.



3.5. Las relaciones sexuales y el embarazo en la adolescencia y juventud

Como vimos en los temas anteriores, la sexualidad está presente a lo largo de toda la vida y se manifiesta de manera diferente en cada una de las etapas (infancia, adolescencia, juventud, madurez y tercera edad). Por ejemplo, durante la adolescencia y el inicio de la juventud la sexualidad se vive y se manifiesta de manera intensa. Es común que durante esta etapa surjan sensaciones e impulsos sexuales asociados a los cambios biológicos característicos de esta etapa y que se comience a explorar la sexualidad como parte de un proceso natural de desarrollo.

Por ejemplo, los cambios hormonales provocan que se tengan deseos y fantasías eróticas, que se desee sentir placer físico a través del propio cuerpo o del cuerpo de otras personas, especialmente de aquellas que te gustan o que te sentís enamorada o enamorado (PAIA, 2005). En los temas anteriores mencionamos que para disfrutar de una sexualidad placentera y segura tenemos que conocer y saber cómo cuidar nuestro cuerpo; saber identificar los cambios biológicos y tener información confiable para saber cómo funciona nuestro propio cuerpo.

Muchas veces las relaciones sexuales entre adolescentes inician a edades muy tempranas y generalmente sin mucho conocimiento sobre la actividad sexual. Por lo general, los adolescentes y las adolescentes no tienen una adecuada educación sexual, no usan protección y no miden las consecuencias que puede traer para sus vidas.

Las relaciones sexuales pueden darse por:⁶

6.- Clasificación realizada por Susan Pick y Elvia Vargas, especialistas en salud adolescente.

- **Afecto:** personas que se atraen, se aman y deciden construir una relación.
- **Deseo de procreación:** se desea tener un bebé o una bebé.
- **Necesidad biológica:** se tienen para satisfacer una necesidad biológica, aunque no exista vínculo afectivo.
- **Patológicas:** se busca dominar, ofender o agredir a la otra persona (abuso o violación sexual).
- **“Pasar un buen rato”:** dos personas que se gustan, pero no quieren compromiso.

¿Cuándo empezar a tener relaciones sexuales?

El deseo de tener relaciones sexuales es normal y legítimo, pero muchas veces puede estar en contradicción con nuestros valores, sentimientos o metas. Una sola relación sexual-coital puede tener consecuencias que afecten nuestra vida (un embarazo no deseado o una Infección de Transmisión Sexual o adquirir el VIH), incluso poner en riesgo nuestra salud o la vida de las personas).

La verdad es que no existe una edad ideal para empezar a tener relaciones sexuales, lo que se recomienda es revisar nuestros valores: ¿Por qué quiero tener relaciones sexuales: por amor, porque quiero experimentar, porque quiero satisfacer a mi pareja, porque todos lo hacen? ¿Qué siento por esa persona? Es importante revisar las metas y proyectos que tenemos si tengo relaciones, ¿pongo en riesgo mis proyectos? Sobre la información ¿tengo conocimientos sobre cómo será?, ¿cómo voy a prevenir un posible embarazo y las ITS?, ¿estoy lista? ¿Debo o no debo tenerlas?

Para asumir con responsabilidad las relaciones sexuales es necesario que no veamos la sexualidad como algo lejano, ajeno y peligroso, sino como algo natural y que puede ocurrirnos. Esto hará que, llegado el momento, pensemos conscientemente en todas las posibilidades que pueden darse y tomemos las medidas necesarias para evitar problemas.

Tener o no tener relaciones sexuales es una decisión que nos compete y no podemos permitir que otras personas decidan por nosotros. Debemos pensar bien antes de tomar la decisión de empezar a tenerlas, sin dejarnos llevar por presiones, ni por las famosas “pruebas de amor”, ni porque “todo el mundo lo hace”, ni por temor a que la pareja nos deje. Si mi pareja no es capaz de respetar mi decisión de no tener relaciones sexuales por ahora, quiere decir que no me respeta y no toma en cuenta mis decisiones.

Respuesta sexual humana

Durante el desarrollo natural de la sexualidad en una relación de pareja, llega un momento cuando ambos sienten la necesidad de tener un contacto más íntimo. Es importante saber que, si se acaricia y se besa a alguien que nos gusta mucho, la sensación de placer o excitación irá aumentando y llegará un momento en que será difícil detenernos. Por ello es importante conocer bien cómo reacciona nuestro cuerpo ante estas sensaciones y conocer cuáles son límites a los que se debe llegar.

Parte de un buen aprendizaje para la vida es saber cómo podemos responder a este tipo de estímulos sexuales, es decir, como se produce la respuesta sexual humana y qué cambios produce en nuestro organismo.

Algunos riesgos en el ejercicio de la sexualidad

Es necesario saber que una relación sexual no es sólo asunto de amor y romance: algunas pueden tener consecuencias muy serias, como problemas emocionales, un embarazo no deseado o una Infección de

Transmisión Sexual (ITS), incluyendo el VIH y el sida. Por ello es conveniente que toda persona que decida tener relaciones sexuales tome las medidas necesarias para evitar cualquier inconveniente.

Se piensa que, en la adolescencia, los problemas de la sexualidad recaen solo en la muchacha, pero no es así. Muchos adolescentes varones se han sentido confundidos y frustrados después de haber tenido relaciones sexuales que en realidad no querían, otros han tenido que abandonar sus estudios, asumir matrimonios precoces y buscar trabajo, porque han tenido un hijo o hija con sus parejas. Un embarazo en la adolescencia puede afectar a los dos, y tanto hombres como mujeres pueden contraer una Infección de Transmisión Sexual.

Reflexiones sobre el embarazo en la adolescencia

Algunos embarazos en la adolescencia terminan como en los cuentos, con el “colorín colorado, la pareja se ha casado”. Con eso se reduce el problema a un asunto moral: tuvieron relaciones, pues que se casen. Sin embargo, el matrimonio no garantiza el final feliz con que siempre terminan los cuentos y con el que la mayoría de las personas sueña. El embarazo en la adolescencia es mucho más que un asunto de vergüenza o de “qué dirá mi familia”. La vida entera de los y las adolescentes se verá afectada por completo y muchas de sus metas y proyectos se retrasarán o no podrán cumplirse.

Un embarazo en la adolescencia es un asunto de los dos, de la muchacha y del muchacho. Los dos son responsables del embarazo y los dos deberán asumir con responsabilidad las consecuencias. Puede ser que se casen, pero eso no garantiza que el matrimonio resulte.

No hay que tomar la sexualidad como algo clandestino y prohibido. Esto hace más difícil asumir las responsabilidades de la vida sexual y buscar orientación para aclarar dudas y resolver problemas. Estas situaciones difíciles de la sexualidad pueden evitarse. Es bien importante que busquemos ayuda profesional siempre que la necesitemos: cuando queramos saber más de sexualidad, antes de decidir tener relaciones sexuales, si ya las estamos teniendo, cuando salimos embarazadas o causamos un embarazo y cuando somos víctimas de acoso o abuso sexual y violencia de cualquier tipo. Buscar ayuda oportuna puede marcar la diferencia.



3.6. Maternidad y paternidad

La **maternidad** por lo general, ha sido siempre idealizada como la máxima realización de una mujer, como algo inherente a su condición de ser mujer. Al igual que la paternidad, que también es reconocida como uno de los mayores logros de un hombre.

Desde temprana edad a las mujeres se les enseña a asumir las tareas relacionadas con el hogar, oficios domésticos y cuidado de las demás personas. Se les asocia con el cuidado, el amor, la abnegación y el sacrificio, entre otros. A los hombres en cambio, con la responsabilidad de mantener un hogar, son los que ejercen el poder económico por su condición de proveedor y la mujer es la que ejerce la autoridad en el ámbito afectivo y en la administración de la casa.

Sin embargo, el ejercicio de la maternidad y de la paternidad implica una serie de derechos y responsabilidades que van más allá de asegurar el sustento económico y no debe verse como el destino único de mujeres y hombres. Hay casos, por ejemplo, en los que la pareja decide voluntariamente no tener hijos o hijas y con ello no dejan de ser mujeres u hombres. La maternidad y la paternidad no son un destino, son una decisión.

En el caso de que la pareja decida tener hijos o hijas, se recomienda que la decisión sea planeada y negociada conjuntamente, que existan condiciones para concebir y criar a los hijos e hijas, tener la edad adecuada, gozar de salud física y mental, tener un trabajo y recursos para hacer frente a las necesidades básicas que puedan presentarse.

La maternidad y paternidad responsables se da cuando juntos deciden tener hijos o hijas como resultado de una madurez mental y afectiva, cuando se cumplen con las responsabilidades con sus hijos e hijas y con ellos mismos. Esto significa proporcionarles no solamente los bienes materiales y espirituales necesarios para su subsistencia, como alimentación, educación, vestido, vivienda, cuidados de su salud, sino también dedicarles tiempo, brindarles mucho amor, comprensión, comunicación, entre otros.

Implica involucrarse en todo el proceso: cuidado del embarazo, parto, crianza de los hijos e hijas, estar presente siempre, brindarles apoyo emocional y calidad de tiempo a fin de favorecer la convivencia, el intercambio, la comunicación, el aprendizaje y el gozo de estar juntos. También implica compartir y asumir todas las responsabilidades de la crianza de los hijos e hijas de manera equitativa.

Sobre las responsabilidades, derechos y deberes relativos a la procreación y educación de los hijos e hijas, el capítulo IV de la Constitución Política de la República de Nicaragua dedicado a los derechos de familia, establece en sus artículos del 71 al 78 que los padres y del Estado tienen la obligación de garantizar la paternidad y maternidad responsable.

Ley 623, Ley de Responsabilidad Paterna y Materna

La Ley 623 define como paternidad y maternidad responsable el vínculo que une a padres y madres con sus hijos e hijas. Este incluye derechos y obligaciones, ejercidos de forma conjunta y responsable en el cuidado, alimentación, afecto, protección, vivienda, educación, recreación y atención médica, física, mental y emocional de sus hijas e hijos, a fin de lograr su desarrollo.

La Ley 623 tiene por objeto regular el derecho de las hijas e hijos a tener nombres y apellidos y, en consecuencia, el derecho a su inscripción expedita; el derecho de las hijas e hijos a la determinación de la filiación paterna, materna o ambas, a pedir de forma alternativa la resolución de conflictos en materia de alimentos y de visitas a través de mecanismos administrativos y judiciales, ágiles y gratuitos.

El espectro legal pretende garantizar el bienestar de los hijos y las hijas e incidir sobre los roles que tradicionalmente se ha adjudicado a hombres y mujeres en el ejercicio de la paternidad y la maternidad. Los hombres frente a su familia, como proveedores económicos con poco o nulo involucramiento en el cuidado y desarrollo temprano de los hijos por considerar el aspecto afectivo privativo de las mujeres. Las mujeres, como madres, con acción definida desde un rol más nutricional y de cuidado.

Nuestras culturas se han caracterizado por exaltar e idealizar la virtud amorosa de la maternidad y la virtud proveedora de la paternidad. Ambas concepciones deben intercambiarse. Ambos, padre y madre pueden y deben ejercer todas las funciones relativas a la crianza y educación de hijos e hijas.





Actividad 3.1. Sexo, género y sexualidad

Inicio la sesión preguntando qué entienden por sexualidad. Pido que den una idea y la siguiente persona tratará de completarla ya que la idea es construir el concepto entre todos. Mientras van hablando, voy anotando y borrando en la pizarra o el cuaderno, según se vaya definiendo.

Después pregunto con qué cosas relacionan la sexualidad y si consideran que es lo mismo que sexo y por qué. Una vez completada la idea, explico que sexo y sexualidad no son la misma cosa, apoyándome en lo que leí en las lecturas.

La sexualidad es un proceso de aprendizaje continuo y está presente durante cada etapa de la vida. Se vincula con los afectos, la forma en cómo nos expresamos, sentimos, damos y recibimos placer. Está íntimamente relacionada con la comunicación, los vínculos afectivos, el erotismo, y el placer.

El sexo es algo que nos viene dado, es decir desde antes de nacer tenemos un sexo determinado: somos mujeres u hombres con características y diferencias físicas y genéticas diferentes.

El género son todas las características, comportamientos, actitudes, valores y roles que la sociedad y la cultura asigna a las mujeres y a los hombres en función de su sexo. El género se aprende y cambia de acuerdo a las épocas y a las diferentes culturas.

Pido a los participantes que formen parejas con la persona que tienen a la par, para responder a las siguientes preguntas:

1. *Cuando eras niño o niña, ¿se hablaba de sexualidad en tu familia?*
2. *¿Conversaron con vos sobre cómo se produce el embarazo y el parto?*
3. *¿Qué idea te transmitieron sobre las relaciones sexuales?*
4. *¿Cuáles son tus dudas e interrogantes acerca de la sexualidad?*
5. *¿Cuál es la diferencia entre sexo y género?*

En plenario, cada pareja expone y comenta sus respuestas a cada pregunta, mientras las voy anotando en un lugar visible. Finalmente hago una síntesis de las respuestas de los y las participantes para reforzar los conocimientos adquiridos en el tema de hoy.

Actividad 3.2. Educación de la sexualidad

Inicio preguntando qué entienden por educación de la sexualidad y cómo piensan que debe darse a los niños y a las niñas, desde pequeños. A medida que presentan las ideas, voy aclarando y ampliando los conceptos, en base a lo leído en la primera lectura.

Formo cinco grupos o parejas y entrego a cada una un caso para analizar. Luego de comentarlo, deben responder a las preguntas que aparecen al final de cada caso.

En plenario cada grupo lee su caso y plantea sus respuestas. Luego aclaro que todas las personas recibimos algún tipo de educación sexual y que ésta puede ser positiva o negativa para nuestro desarrollo pleno. Hago ver que en todos los casos que leímos hubo educación sexual, y concluimos haciendo una selección de los casos en que hubo una educación adecuada (1 y 5), y los que reflejan problemas y por qué.

Caso 1: Elena y su mamá

Elena tiene 3 años. Su papá la va a llevar a comprar un helado y le dice que busque los zapatitos que dejó en el cuarto de su papá y su mamá. Elena entra y su mamá está desnuda porque se acaba de bañar. Elena le dice que anda buscando sus zapatos, entonces su mamá, con toda naturalidad,

le ayuda a buscarlos, le ayuda a ponérselos y le da un besito...

1. ¿Qué pensás de la reacción de la mamá? ¿Hay o no educación sexual para Elena? ¿Por qué?
2. ¿Qué mensaje recibe Elena con esta experiencia?

Caso 2: Manuel

Manuel tiene 3 años y está jugando con sus carritos en su cuarto. De repente siente ganas de orinar, entonces corre y entra al baño en donde está su mamá bañándose. La mamá pega un grito, agarra la toalla y se tapa, mientras Manuel, con las piernas cruzadas y dando brinquitos por las ganas que siente de orinar, le trata de decir que se está orinando, pero la mamá no lo escucha y lo sigue regañando por haber entrado.

1. ¿Qué pensás de la reacción de la mamá? ¿Hay o no educación sexual para Manuel? ¿Por qué?
2. ¿Qué mensaje recibe Manuel?

Caso 3: Andrea

Andrea tiene 6 años y está en Primer Grado. Un día, haciendo la tarea con su papá, le pregunta: Papá ¿cómo nací yo? Entonces el papá con ternura le dice: Bueno, Andrea, vos sabés que tu mamá y yo nos queremos mucho y por eso nos casamos y como nos queremos tanto, cuando hacemos el amor nos desnudamos, nos damos un gran abrazo y nos juntamos y mi pene se mete en la vagina de tu mamá. Del pene salen unas pequeñas células que se llaman espermatozoides y son así (se los dice: y dibuja en un papel) y se unen con el óvulo, que es una célula que tiene tu mamá y es así (se lo dibuja), y así empieza a formarse el bebé. ¿Qué te parece? Me parece bien, papá, pero.... ¿qué es una célula?

1. ¿Qué pensás de la reacción del papá? ¿Hay o no educación sexual para Andrea? ¿Por qué?
2. ¿Qué mensaje recibe Andrea con esta experiencia?

Caso 4: Roberto

Roberto tiene 6 años y un día mientras almuerza le pregunta a su papá: ¿cómo nació yo? Todos se miran nerviosos y la abuelita le dice ¿no querés más madurito? Y su mamá en carrera le dice: ¿entregaste el dibujo a la maestra? Entonces su hermana Sonia, que es una adolescente, empieza a reírse y el papá desde la esquina le pela los ojos y ella se calla. Roberto vuelve a preguntar: ¿me van a decir o no cómo nació yo? Claro que sí mi amor, le dice la mamá: te trajo una cigüeña.

1. ¿Qué pensás de la reacción de esta familia? ¿Hay o no educación sexual para Roberto? ¿Por qué?
2. ¿Qué mensaje recibe Roberto con esta experiencia?

Caso 5: Jorge

Jorge tiene 13 años. Una noche siente un sueño muy bonito, y en la mañana, al despertarse se da cuenta que está todo mojado. Preocupado y con pena se va al cuarto de sus papás y les cuenta lo que le paso. Entonces el papá con cariño, le dice ¿te acordás que el otro día hablamos de los sueños mojados? ¡Pues eso es lo que te pasó! La mamá, con cariño, lo abraza y lo besa diciéndole: ya mi muchachito se está haciendo un hombrecito!

1. ¿Qué pensás de la reacción de los papás de Jorge? ¿Hay o no educación sexual para Jorge? ¿Por qué?
2. ¿Qué mensaje recibe Jorge con esta experiencia?

Actividad 3.3. Las relaciones sexuales

Empiezo anunciando que en esta sesión vamos a hablar de las relaciones sexuales. Les animo a contestar y argumentar lo siguiente:

1. ¿Cuándo creen ustedes que se está listo o lista para tener relaciones sexuales?
2. ¿Qué cosas debemos tomar en cuenta para tener relaciones sanas y responsables?

Seguidamente pregunto si alguien sabe cómo se produce la respuesta sexual humana, es decir, cómo se desencadenan los deseos sexuales en las personas y cómo llegan a ocurrir las relaciones sexuales. Hago ver que es necesario conocer estas cosas para estar conscientes al momento que nos ocurra y podamos decidir de manera voluntaria si tenerlas o no tenerlas.

Comento que en la respuesta sexual de los seres humanos se pueden diferenciar varias fases. Pregunto si han oído hablar de eso y quieren comentarlo con el grupo.

Anoto en un lugar visible las cinco fases (deseo, excitación, meseta, orgasmo y resolución). Aclaro que algunas personas sólo hablan de tres fases (deseo, excitación y orgasmo), pero que nosotros vamos a considerar todo el proceso completo.

Formo un grupo de hombres y otro de mujeres y les pido:

1. Comentar y anotar lo que saben o entienden de cada fase.
2. Analizar las ventajas y desventajas de tener o no tener relaciones sexuales en la adolescencia.

En plenario pido a cada grupo que presente sus conclusiones.

Hago una síntesis de las diferentes fases de la respuesta sexual humana, apoyándome en los temas abordados. Concluyo animando un debate sobre

las ventajas y desventajas de tener o no tener relaciones sexuales en la adolescencia, según lo que dijeron.

Puedo ayudarme en un cuadro como el siguiente:

	Tener relaciones	No tener relaciones
Ventajas		
Desventajas		
Ventajas		
Desventajas		
Ventajas		
Desventajas		

Actividad 3.4 Embarazo en la adolescencia, un asunto de dos

Empiezo la actividad preguntando si conocen de alguna muchacha o muchacho adolescente de su escuela o comunidad que haya tenido o haya causado un embarazo. Los animo a que cuenten los casos que conozcan y les voy preguntando en cada caso qué ocurrió con la pareja y el bebé.

Seguidamente, formo dos grupos y a cada uno les entrego el siguiente caso para que lo analicen y opinen.

Ana y Pablo: Escena No. 1

Ana tiene 14 años y desde hace 6 meses sale con Pablo, que tiene 16. Al principio solo se daban besos y abrazos, pero un día que de casualidad se quedaron solos en la casa, sin haberlo planeado, se empezaron a dar los besos y abrazos de siempre, pero luego no pudieron detenerse y tuvieron relaciones sexuales.

Ellos habían pensado que por una vez no iba a pasar nada, pero sí pasó. Pasaron los días, hasta que Ana notó que no le bajaba la regla, entonces se fue al centro de salud, se hizo la prueba, y se dio cuenta de que estaba embarazada. Inmediatamente se fue a buscar a Pablo, le contó lo que estaba pasando y le enseñó el examen.

1. ¿Pueden imaginar cómo reaccionó cada uno al saber lo del embarazo?
2. ¿Cómo reaccionó Ana? ¿Cómo reaccionó Pablo? Coméntenlo en el grupo.

Ana y Pablo: Escena No. 2

Si Pablo decide compartir con Ana el problema y “responderle”, seguramente ella se va a sentir aliviada y feliz. Total, a ella siempre le inculcaron la idea de que lo importante era tener un hombre que la apoyara y un padre para sus hijos e hijas. Pero sus planes y metas no eran esos, por ahora...

Por su parte, Pablo puede dudar si asumir o no la responsabilidad. El vio a muchos hombres jactarse de su virilidad asumiendo el embarazo de la pareja, pero ahora siente que no es igual, que cuando le toca a uno, “da miedo” de solo ver lo que se viene...

1. Colóquense por un momento en el lugar de Ana y de Pablo e imaginen las cosas que les va a tocar vivir a cada uno desde ahora.

2. Pueden pensar en algún amigo o amiga que haya pasado esa situación...

Ana y Pablo: Escena No. 3

También puede pasar que Pablo se desentienda de la situación y deje sola a Ana con el enorme problema.

Si pasa esto, Ana se sentirá sola, desamparada y desesperada. También Pablo no se sentirá tranquilo y quizá hasta se sienta mal y culpable.

En este final, también se verá afectada la vida de los dos.

1. ¿Pueden pensar en las consecuencias que tendría para cada uno esta situación?

En plenario, se van presentando las opiniones por escena del caso: primero todos comentarán la Escena 1, luego la 2 y por último la 3.

Para terminar, les animo a pensar en otras actividades que podamos hacer para evitar este problema del embarazo en la adolescencia.



Desarrollo psico-afectivo en la adolescencia

Temas que se abordan en este capítulo: cambios en la manera de ser, sentir y pensar, las relaciones afectivas y la autoestima, las habilidades para la vida, las actividades que desarrollan los adolescentes y las adolescentes y los entornos violentos y de riesgo.

Objetivo: adquirir conocimientos científicos sobre los cambios que se producen durante la adolescencia y cómo estos afectan nuestra manera de ser, sentir y pensar.

- Subtemas:**
- 4.1. Cambios en la manera de ser, sentir y pensar
 - 4.2. Relaciones afectivas y autoestima
 - 4.3. Habilidades para la vida
 - 4.4. Actividades que desarrollan los adolescentes y las adolescentes
 - 4.5. Entornos violentos y de riesgo



Actividades que se sugieren con estudiantes

- **Actividad 4.1. Somos, sentimos y pensamos diferente.**
- **Actividad 4.2. La autoestima.**
- **Actividad 4.3. Cualidades positivas a cultivar.**
- **Actividad 4.4. Estudiar es clave.**
- **Actividad 4.5. La violencia.**



4.1. Cambios en la manera de ser, sentir y pensar

Durante la adolescencia experimentamos una serie de cambios físicos, psicológicos y sociales. Estos cambios nos ocasionan malestar físico o emocional y, algunas veces, hasta incomodidad con nuestro propio cuerpo. Estos cambios nos preparan para entrar a la vida adulta y nos preparan además, para la función reproductora.

Durante esta etapa, además de los cambios físicos, es probable que nos sintamos un poco más sensibles o que cambiemos de estados de ánimo con facilidad. Es común que, habitualmente, perdamos la paciencia, que nos enojemos con nuestras amistades y familiares. A veces también es común sentirnos tristes, deprimidas o deprimidos.

De igual manera, en esta etapa es normal prestar mayor atención al sexo opuesto y experimentar sentimientos sexuales. Los sentimientos sexuales pueden provenir de la lectura de una novela romántica, de alguna escena de película o programa de televisión o por pensar en algún amigo o amiga que nos atrae. Tener sentimientos sexuales es algo muy normal y no hay por qué sentirse culpable al respecto. No obstante, actuar en respuesta a tales sentimientos es algo que implica mucha responsabilidad por tanto, es mejor esperar hasta que sea el momento adecuado (ver, Georgetown University y Family Health International, 2005).

Todos los cambios que experimentamos durante esta etapa, el algo que nos produce mucha ansiedad. Sin embargo, al mismo tiempo esta etapa es cuando poco a poco nos vamos conociendo más y nos vamos dando cuenta de la importancia de asumir responsabilidades personales y de la importancia de saber manejar nuestra propia vida.

Empezamos a ver a las personas adultas con mayor criterio

Aunque a veces la adolescencia se presenta como una etapa crítica, es la fase durante la cual florecen con más fuerza los ideales, los deseos de realizar nuestros sueños, la espontaneidad, la creatividad y se cultivan muchas ilusiones y se tienen grandes deseos de cambiar todo lo que nos desagrada o parece injusto.

En esta etapa también soñamos con el respeto a nuestros espacios y con establecer una relación con nuestros padres y madres en la que se respete nuestra opinión y deseos. También analizamos la conducta de las personas adultas y las confrontamos por las cosas que no nos parecen. Empezamos a verles las cualidades y también los defectos. A veces tenemos contradicciones porque empezamos a tener valores y puntos de vista diferentes en relación a muchos temas y a la forma de vivir la vida y por momentos sentimos que no es posible dialogar con ellos y ellas.

Muchas veces las diferencias pueden causarnos dificultades, especialmente cuando sentimos que nos siguen tratando como niños o niñas. No sabemos cómo plantear los problemas y las inconformidades. Algunos padres y madres por su parte, siempre ven riesgos, sienten miedo de lo que pueda pasarles a sus hijos e hijas y a toda costa quieren evitar que sus hijos e hijas cometan los errores que ellos y ellas cometieron. Los hijos e hijas entienden esta actitud como desconfianza y sobreprotección. La única manera de conciliar estas posiciones es a través de una buena comunicación basada en la confianza, el entendimiento, el respeto y el deseo de buscar soluciones que beneficien a ambas partes.

Búsqueda de identidad

Durante la adolescencia es cuando de manera más frecuente suceden los cambios más profundos en nuestra forma de ser, actuar, relacionarnos y pensar. Pasamos mucho tiempo pensando quién soy, qué quiero y espero de la vida, a dónde quiero ir, cómo veo al mundo. Empieza a interesarnos el futuro, aunque hasta hace poco nos parecía lejano e inalcanzable.

En la niñez dependíamos del criterio y autoridad de las personas mayores, pero ahora durante la adolescencia y la juventud queremos ser independientes, expresar nuestros gustos y hacer lo que creemos conveniente. En esta etapa iniciamos una permanente búsqueda por definir una identidad propia. Queremos separarnos emocionalmente de nuestros padres y madres y establecer nuestros propios valores, opiniones e intereses sin tener que repetir los de ellos y ellas o retomarlos pero con nuestro propio sello.

Uno de los aspectos más importantes en la búsqueda de nuestra propia identidad es descubrirnos y construir un concepto de nosotros mismos como personas. También es importante desarrollar nuestra autoestima, sentirnos a gusto y aceptar los cambios que se producen en nuestros cuerpos, empezar a utilizar nuestro propio criterio, aprender a tomar decisiones de manera independiente y enfrentar nuestros propios problemas. Estamos claros de que cada persona es única y diferente y nosotros queremos definir nuestra propia manera de ser, sentir y pensar.

Auto-imagen

Tiene que ver con todo lo que pensamos de nosotros mismos, cómo nos vemos, cómo nos sentimos. Se va formando a través de todas las experiencias vividas, influye todas las valoraciones positivas y negativas, el afecto y todos los hábitos y aptitudes adquiridos desde la infancia.

En esta etapa empezamos a preocuparnos más por nuestra apariencia pero a veces nos sentimos inconformes y exageramos nuestros defectos. No nos gusta como tenemos el pelo o las piernas o cualquier parte del cuerpo. A veces sentimos que la ropa no nos luce porque estamos muy gordos o gordas o muy flacos o flacas. Nos vemos al espejo a cada rato buscando descubrir cualquier cambio o esperando el milagro de que aquella parte del cuerpo que no nos gusta, cambie.

Si tenemos una autoimagen positiva será más fácil descubrir lo importante y valioso que hay en cada uno de nosotros y aceptarnos como somos. En esto entra en juego la autoestima entendida como la actitud valorativa de aceptación, respeto y aprecio que cada persona siente por sí misma que es la base sobre la que se edifica la personalidad, el sentido de pertenencia y la identidad de las personas (Alberco Cuya, 1996).

Cambios de estado de ánimo

En esta etapa también es común que pasamos rápidamente de un estado emocional a otro. Para nuestros padres y madres, maestros, maestras y personas con las que convivimos no es fácil entender por qué de repente lloramos o estamos enojados y al rato podemos estar riendo, como si nada hubiera pasado. A veces ofendemos a alguien por impulsividad y al rato nos arrepentimos y nos sentimos muy mal por haberlo hecho.

De repente nos entusiasmos por algo, al punto que contagiamos a las demás personas con nuestras ideas y les transmitimos el ánimo de hacer lo que queremos. Pero, a veces, cuando todo está listo para hacer lo que dijimos, decimos que no, que ya no queremos hacer eso, que preferimos hacer otra cosa. Entonces las demás personas se molestan.

Todas estas situaciones nos confunden, pero también confunden a las otras personas. Cuando nos pasen estas cosas es bien importante hablar sobre lo que estamos sintiendo: si es confusión, enojo, preocupación, alegría, tristeza, o si son varias de esas emociones “revueltas”. Si nos guardamos lo que sentimos y no lo contamos, vamos a crear resentimientos en los demás.

Hablar es siempre muy importante. Si contamos lo que nos ocurre puede ayudarnos a entender cada uno de los cambios que estamos viviendo.

Queremos estar solos o solas

Otro de los sentimientos que experimentamos durante esta etapa es el deseo de estar solos o solas, eso nos lleva a encerrarnos en el cuarto o en los espacios que consideramos nuestros y preferimos leer, oír

música, pensar, dormir o simplemente “fantasear” y soñar. Esos momentos son muy importantes para nosotros, porque nos ayudan a conocernos, a descubrir qué nos gusta, qué nos disgusta, qué queremos hacer y qué no.

Importancia de las amistades

De vez en cuando queremos estar en compañía de alguien porque nos sentimos solos y abandonados. Queremos estar con amigos o amigas de nuestra edad con los que sí podemos comunicarnos, sentir que nos comprenden, que podemos confiar y platicar de los temas que nos interesan. Con ellos y ellas podemos satisfacer la necesidad de pertenecer a un grupo y satisfacer nuestra necesidad de afiliación y afecto.

Tener amigos y amigas nos ayuda a convivir, aceptar otras opiniones y aprendemos valores de solidaridad grupal. Es bueno tener amistades que tengan nuestros mismos gustos e intereses, pero también es importante convivir y compartir con aquellas que no necesariamente compartan nuestros gustos o preferencias ya que de esa manera nos instruimos en cosas nuevas y aprendemos a respetar las diferencias.

Influencia de los amigos y amigas

En algunas ocasiones es posible que nuestras amistades nos presionen a realizar acciones o comportamientos que no son coherentes con nuestros criterios o valores personales y que, además, pueden resultar dañinas para nosotros mismos. Aquí es donde debemos tener cuidado, porque nadie está obligado a hacer lo que no quiere, y un buen amigo o amiga nos debe respetar y no obligarnos a hacer lo que no queremos. Ante situaciones como estas es importante que podamos hacer valer nuestras propias decisiones de manera clara y firme. Si nos dejamos presionar y hacemos lo que nos piden en contra de nuestra voluntad, nos vamos a sentir muy mal.

Es importante comprender y aceptar la etapa de la adolescencia como un periodo de cambios interesantes. Todos y todas atravesamos por ella. Nuestros padres, madres y docentes también la vivieron. No tenemos por qué sentirnos mal por lo que sentimos y vivimos. Estamos creciendo y madurando. La adolescencia encierra grandes misterios, pero también tiene un montón de oportunidades que debemos aprender a aprovechar. Hay que vivirla y gozarla de manera responsable y saludable. Es una etapa bonita y de grandes retos.



4.2. Relaciones afectivas y autoestima

La afectividad tiene que ver con nuestra capacidad de expresar emociones, sentimientos y pasiones ante diversas situaciones que vivimos a lo largo de nuestras vidas. Los primeros vínculos afectivos los establecemos en el seno familiar. Los besos, abrazos, mimos, caricias y atenciones que recibimos de nuestros padres, madres y demás familiares que nos cuidan y nos quieren son las primeras manifestaciones de afecto que recibimos desde que nacemos.

A través de esta relación de afectividad aprendemos a expresar nuestros sentimientos, a conocernos y a confiar en nosotros y nosotras mismas. Además nos proporciona seguridad, confianza y el sentimiento de ser personas valiosas e importantes. También sienta las bases para desarrollar nuestra personalidad y autoestima.

Para desarrollarnos intelectual, emocional, socialmente es necesario gozar de vínculos afectivos fuertes, cercanos, recíprocos y estables. Las interacciones positivas con las personas que nos cuidan y las relaciones basadas en el cariño, la ternura y el amor son fundamentales, no sólo para nuestro desarrollo socio emocional sino también para el desarrollo cognitivo (UNICEF, 2004).

Autoestima

La autoestima es la valoración que cada persona tiene de sí misma. Tiene que ver con la aceptación, el respeto y aprecio que tenemos de nosotros y nosotras mismas; con la capacidad de querernos, conocernos, aceptarnos y valorarnos con nuestras cualidades y defectos. Refleja el nivel de confianza y seguridad que tenemos y constituye la base sobre la que se edifica nuestra personalidad y nuestro sentido de pertenencia e identidad.

Podemos tener una alta, media, irregular o baja autoestima. Es alta cuando tenemos confianza y seguridad para enfrentar cualquier adversidad, es decir, confiamos en nuestras habilidades para resolver cualquier situación que nos afecte, nos sentimos importantes y valiosos, atendemos nuestras necesidades y defendemos nuestros derechos. Un alto nivel de autoestima nos posibilita gozar de relaciones más saludables, principalmente con nosotros mismos.

En cambio una autoestima baja nos provoca sentimientos de inseguridad y nos limita en todo lo que podemos y queremos hacer. De igual manera, no nos sentimos competentes para asumir riesgos y tomar decisiones, siempre estamos evadiendo responsabilidades y pensamos que no tenemos nada que ofrecer.

Una autoestima media, es la que hace que la persona funcione con un más o menos y así lo expresa una autoestima irregular, se manifiesta en períodos de buen funcionamiento alternados con períodos de baja motivación.

Una persona con autoestima posee las siguientes características:⁷

- 1. Aprecio:** de su persona, de su individualidad. Se quiere a sí mismo o misma. Se considera con las mismas posibilidades y potencialidades que las demás personas que le rodean.
- 2. Aceptación:** identifica y acepta sus cualidades y defectos. Reconoce que nadie es perfecto en la vida, que las personas se equivocan y cuando ocurre lo reconoce y trata de superarlo.
- 3. Afecto:** se siente bien consigo mismo o misma, siente tranquilidad y acepta sus pensamientos, sentimientos, emociones y su cuerpo. Se felicita cuando obtiene algún logro, se dedica tiempo para sí.
- 4. Atención a las necesidades personales:** mejorar apariencia, diversión, cuidado de la salud, entre otras.

Autoestima en la adolescencia

La autoestima en esta etapa juega un papel muy importante ya que éste es un periodo de cambio y de búsqueda de nuestra propia identidad. Como ya se mencionó anteriormente la formación y el desarrollo positivo de la autoestima se origina en la familia, se refuerza en la escuela y en la comunidad, desde el momento en que nos sentimos amados, atendidos, respetados y tomados en cuenta por nuestros padres, madres, maestros y maestras.

Si nuestra autoestima es alta podremos aprender mejor, desarrollar relaciones efectivas con nuestros compañeros y compañeras y aprovecharemos mejor las oportunidades que se nos presenten. En cambio una baja autoestima provoca desinterés por aprender, interactuar con las demás personas y temor ante las oportunidades porque no confiamos en nuestras posibilidades de tener éxito.

7.- Adaptado de: Ministerio de Educación, s.f.

Un adolescente o una adolescente con autoestima positiva:

Actúa independientemente	Elige y decide como emplear su tiempo, su dinero, sus ocupaciones. Busca amistades y entretenimientos por sí solo o sola.
Asume sus responsabilidades	Actúa con seguridad en sí mismo o misma, sin que haya que pedírselo y asume la responsabilidad de ciertas tareas o necesidades evidentes (lavar platos, consolar a un amigo o amiga, entre otras).
Afronta nuevos retos con entusiasmo y siente orgullo de sus logros	Le interesan las tareas desconocidas, cosas y actividades nuevas que aprender y poner en práctica o se lanza a ellas con seguridad.
Demuestra amplitud de emociones y sentimientos	De forma espontánea sabe reír, sonreír, gritar, llorar y expresar su afecto y, en general, sabe pasar por distintas emociones sin reprimirse ni ocultarse.
Es tolerante frente a la frustración	Si algo sale mal, sabe encarar esta situación de distintas maneras, esperando, riéndose de sí mismo, replicando y es capaz de hablar de lo que le entristece.
Se siente capaz de influir en otras personas	Tiene confianza en las impresiones y en el efecto que él o ella produce sobre los demás miembros de la familia, amistades, profesorado, entre otros.

Adaptado de: La autoestima, Gloria Marsellach Umbert en <http://www.ciudadfutura.com/psico>



4.3. Habilidades para la vida

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), las habilidades para la vida son destrezas que facilitan a las personas comportarse de manera adecuada, según las motivaciones personales y el contexto social y cultural en el que vivan. Las habilidades para la vida nos facilitan enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida cotidiana.

Habilidades para la vida	
Autoconocimiento	Es la habilidad de conocer nuestros propios pensamientos, reacciones, sentimientos, qué nos gusta o disgusta, cuáles son nuestros límites y nuestros puntos fuertes o débiles.
Empatía	Es la habilidad de ponerse en el lugar de la otra persona en una situación muy diferente de la primera. Esta habilidad nos ayuda a comprender mejor a la otra persona y por tanto responder de forma consecuente con las necesidades y circunstancias de esa persona.
Comunicación asertiva	Es la habilidad para expresar con claridad y de forma adecuada los sentimientos, pensamientos o necesidades individuales.
Relaciones interpersonales	Es la habilidad de establecer, conservar e interactuar con otras personas de forma positiva, así como dejar de lado aquellas relaciones que impiden un desarrollo personal.

Toma de decisiones	Es la habilidad de evaluar las distintas posibilidades, teniendo en cuenta necesidades y criterios y estudiando cuidadosamente las consecuencias que pueden acarrear las diferentes alternativas, tanto en la vida individual como ajena.
Solución de problemas y conflictos	Habilidad para buscar la solución más adecuada a un problema o conflicto, identificando en ello oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.
Pensamiento creativo	Es la habilidad que permite buscar alternativas diferentes de manera original ayudando a realizar una toma de decisión adecuada y oportuna.
Pensamiento crítico	Es la habilidad que permite preguntarse, replantearse, analizar objetivamente la situación existente de la forma más objetiva posible para llegar a conclusiones propias sobre la realidad.
Manejo de emociones y sentimientos	Es la habilidad de reconocer las propias emociones y sentimientos y saber cómo influyen en el comportamiento, aprendiendo a manejar las emociones más difíciles como la ira, agresividad, entre otras.
Manejo de tensiones y estrés	Es la habilidad de conocer qué nos provoca tensión y estrés en la vida y encontrar formas de canalizarlas para que no interfieran en nuestra salud y comportamiento.

Adaptado de: Montoya Castilla, I., Muñoz Irazo, I. 2006.

Cuando ponemos en práctica las habilidades para la vida logramos lo que nos proponemos, prevenimos conductas negativas o de alto riesgo y hacemos respetar nuestros derechos a la vez que respetamos los derechos de las demás personas.

Una manera de ponerlas en práctica es con nuestros amigos y amigas. Ellos y ellas representan una oportunidad de crecimiento y desarrollo personal. Algunas veces pueden ayudar y acompañarnos a alcanzar nuestras metas y otras veces pueden darnos consejos que nos alejan de ellas. Cuando esto último pase, debemos ser capaces de dar nuestra opinión y defenderla de manera firme, para poder seguir adelante con nuestros propósitos.

Pero para poder hacer esto es necesario que pongamos en práctica una serie de habilidades y competencias que nos ayudaran a enfrentar esta situación y permitirán que disfrutemos de la amistad, sin perder nuestra identidad y criterio propio. Cuando nos conocemos bien, sabremos responder a la presión del grupo y podremos tomar la decisión que consideramos correcta y será más fácil manejar las emociones y sentimientos que eso nos provoca. También seremos capaces de afrontar manipulaciones y comunicar asertivamente lo que sentimos y pensamos.

Las habilidades para la vida nos permiten adquirir las aptitudes necesarias para nuestro propio desarrollo y para afrontar de forma efectiva los retos que enfrentamos diariamente. Y todo esto será posible en la medida en que cada uno de nosotros y nosotras podamos auto conocernos, desarrollar empatía, saber comunicarnos asertivamente, tener la capacidad de establecer relaciones interpersonales y poder tomar decisiones de manera responsable, informadas y oportunas. También depende de la capacidad que tengamos para solucionar problemas y conflictos, en cómo desarrollemos nuestro pensamiento creativo, cómo manejemos nuestras emociones y sentimientos y, por último, cómo hagamos frente a las tensiones y el estrés.



4.4. Actividades que desarrollan los adolescentes y las adolescentes

Cada etapa de la vida tiene su encanto y juega un papel diferente y especial en nuestro proceso de desarrollo. La adolescencia es, sobre todo, una etapa de oportunidades que debemos aprender a descubrir y a cultivar para provecho nuestro. En la antigüedad no se reconocía como una etapa distinta y las personas, en cuanto tenían el cuerpo de adultos, eran tomadas como tales, esperándose que empezaran a trabajar y a valerse por cuenta propia. Ahora es diferente. Se reconoce a la adolescencia como una etapa de grandes cambios que nos convierten físicamente en personas adultas, pero también se reconoce que la adolescencia debe aprovecharse para que las personas terminen de formarse y puedan entrar con mayores ventajas al mundo adulto.

Sin embargo, no todas las personas tienen la oportunidad de vivir y aprovechar su adolescencia de esta manera. En el mundo y en nuestro país existe mucha pobreza y presiones económicas que obligan a muchos y muchas adolescentes, incluso a niñas y niños a trabajar desde temprana edad. Estas condiciones limitan enormemente el desarrollo potencial que ellos y ellas tienen.

Actividades que desarrollan los y las adolescentes

¿Cuáles deberían ser las principales actividades que todo adolescente debería realizar para lograr su pleno desarrollo? Los especialistas en el tema reconocen dos grandes actividades: el estudio y la diversión.

El estudio es importante porque durante la adolescencia aún estamos en plena formación académica. Si no hemos tenido atrasos durante los años de estudio, cuando inicia la adolescencia, a los diez años más o menos, aún estamos en la primaria; mientras que los mayores, los que tienen 19 años, si siguieron teniendo oportunidades y disciplina en sus estudios, con costo estarán empezando una carrera.

Por ello el estudio es una de las principales actividades que debe desarrollarse durante esta etapa. Entonces a estudiar para prepararnos para un mejor trabajo y salir adelante. Si aún no has empezado, si vas atrasado o atrasada, ahora es tiempo de iniciar, recordá que nunca es tarde para empezar. El asunto es encontrar la manera de estudiar, de terminar una carrera técnica o profesional y obtener un certificado, un título o una constancia que acredite el esfuerzo que hemos puesto en nuestra formación, para que podamos encontrar y realizar un trabajo digno, que nos guste y nos permita obtener lo necesario para vivir.

Manos a la obra y empecemos a investigar las oportunidades de estudio y formación técnica o profesional que existen en nuestro municipio, ciudad o departamento y compartamos la información con nuestros amigos y amigas que la necesitan.

La diversión es la segunda actividad que se señala. En cualquier época de la vida, especialmente durante la niñez y la adolescencia, es necesario divertirnos, el entretenimiento contribuye al desarrollo de nuestras capacidades y habilidades para la vida. Todo juego supone un ejercicio físico o mental que sirve de balance en nuestra vida. Al jugar nos distraemos, nos relajamos, aprendemos y disfrutamos. Todo juego entretiene y demanda concentración, haciéndonos olvidar los problemas y las tensiones, por lo que actúa como una terapia que ayuda a sobrellevar los problemas.

Jugar es una actividad de tanta importancia que hoy en día hay muchas técnicas educativas diseñadas para personas adultas que utilizan el juego como metodología, ya sea introduciendo juegos conocidos o adecuando los contenidos que se desea enseñar a una metodología que suponga movimiento y estimulación de la capacidad física o mental de las personas. Así es que ¡A jugar se ha dicho! ¡A recopilar o inventar juegos, pasatiempos y diversiones que nos hagan enriquecer nuestra vida y gozar con las amistades!

Actividades que limitan

Una de ellas es el trabajo a temprana edad. Para las personas adultas, el trabajo es un derecho económico y social, sin embargo constituye un impedimento para el disfrute de los derechos de los niños y las niñas y puede amenazar su educación y desarrollo. El tener que trabajar para poder ganar dinero durante la adolescencia es un obstáculo para nuestro propio desarrollo ya que el trabajo se convierte en la actividad principal y se deja en segundo plano la actividad vital que es estudiar.

Hay situaciones en las que ante situaciones de pobreza no nos queda otra opción más que trabajar. Nos vemos obligados y el trabajo se presenta como algo positivo porque nos permite ganar dinero y con él se favorece el ingreso familiar y por ende podemos estudiar. Si este es el caso, debemos estar claros y claras que la adolescencia solo se vive una vez y que si no tenemos otra opción, conviene saber manejar bien el tiempo entre el trabajo y el estudio y no permitir que el trabajo nos condene a la pobreza y a la marginalidad. Hay que entender que a través del estudio podremos optar por un mejor futuro, fijarnos metas y llegar a ellas.

Es importante aprovechar la adolescencia para formarnos, para desarrollar todas las potencialidades y cualidades que tenemos, porque nunca vamos a estar en mejor situación para aprovecharlas. En el caso de que contemos con una familia que cubre nuestras necesidades esenciales, estudio y diversión nuestra responsabilidad principal es con el estudio y en este caso nuestro único trabajo es estudiar para alcanzar nuestras metas.

Actividades que nos causan daño

Existen actividades realmente dañinas que pueden truncar para siempre nuestro desarrollo. Desgraciadamente, algunas se divulgan ampliamente y se venden con lujo de provocación para que las realicemos y por eso son doblemente peligrosas ya que no sólo dañan, sino que también se promueve su consumo.

Entre ellas están los vicios como el juego de azar que puede volverse una adicción, las apuestas, el consumo de cigarrillos, licor, drogas; la vagancia, las relaciones sexuales desordenadas y sin protección, la violencia y el pandillerismo. Todas estas son actividades que pueden afectarnos y acabar con nuestro futuro.

¿Cuál es la clave para salir adelante? Poner en práctica nuestras habilidades, nuestros valores y saber enfrentar de forma efectiva y oportuna los retos que enfrentamos diariamente. También el prepararnos mejor y garantizarnos mucha diversión y entretenimiento sano que nos ayude, no sólo a divertirnos y pasarla bien, sino también a desarrollarnos como personas.



4.5. Entornos violentos y de riesgo

Todas las personas en algún momento de la vida hemos tenido que enfrentar uno que otro riesgo. Además de los riesgos personales que afrontamos en la vida diaria, también existen otros riesgos que se incrementan en determinados entornos o ambientes familiares y sociales. Entre estos riesgos se menciona el consumo del alcohol, cigarrillos y drogas lo que desencadena otras situaciones de riesgo que ponen en peligro nuestras vidas. Algunas investigaciones dan cuenta de que el uso de drogas y alcohol son factores que predisponen a iniciar relaciones sexuales a temprana edad. Este comportamiento tiene como consecuencia relaciones sexuales inseguras, embarazo en la adolescencia, infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH (Minsa, 2002).

Las conductas de riesgo, por lo general, buscan la satisfacción inmediata o la autoafirmación a través de acciones efímeras que proporcionan sensaciones de logro y reconocimiento a quienes las practican. En estas condiciones, los y las adolescentes son vulnerables a la obtención de gratificaciones a través de

conductas indiscriminadas —de corto alcance, inmediatas y accesibles— para afirmar su autoestima, buscar sensaciones de éxito en el riesgo mismo, encontrar acompañamiento emocional en actividades peligrosas que no prevén consecuencias o anesthesiarse —mediante drogas, actividades masivas, juegos que los aíslan de la realidad— lo cual conduce al daño (ver Krauskopf, 1996).

Como vemos, son muchas las situaciones de riesgo que enfrentamos, pero cada uno de nosotros y nosotras podemos protegernos poniendo en práctica nuestra capacidad y destrezas para afrontarlos, tomar la decisión correcta en el momento indicado, conocer bien el ambiente en que vivimos y cada uno de los riesgos que éste encierra. Podemos aprender a divertirnos sin tener que fumar, tomar licor, consumir drogas o practicar actividades que pueden ser peligrosas para nuestra vida.

Se requiere una o varias habilidades para la vida para enfrentar situaciones de riesgo. Algunas recomendadas son: conocerse a sí mismo, tomar decisiones adecuadas en el momento oportuno, tener un pensamiento crítico, comunicarse asertivamente y saber manejar las emociones y sentimientos. Esto contribuirá a saber manejar adecuadamente la presión del grupo, afrontar manipulaciones y evitar involucrarse en comportamientos dañinos.

Desde nuestro grupo de amistades podemos organizar formas creativas de diversión y entretenimiento. De esta manera evitaremos involucrarnos en problemas y en situaciones de riesgo como las antes mencionadas y estaremos practicando un estilo de vida saludable.

La violencia

La violencia es cualquier agresión física o emocional que nos cause daño y que nos provoque consecuencias negativas en nuestro desarrollo personal, familiar, laboral y social. La violencia es un problema de salud y nos puede afectar a todos y todas no importando nuestro nivel económico y cultural. Cualquier acto de violencia, sea éste público o privado, constituye una violación a nuestros derechos humanos y tiene graves repercusiones en nuestra salud y en nuestra vida.

Los patrones de comportamiento violento cambian a lo largo de la vida. En la adolescencia y los primeros años de la vida adulta, la violencia se expresa con mayor intensidad y obedece a diversas causas y motivaciones que están interrelacionadas. Debido al carácter de transición que representa la etapa juvenil, es necesario considerar los elementos de construcción de identidad que motivan el desarrollo de conductas violentas y los elementos de carácter social e individual que las explican (Vanderschueren y Lunecke, 2004). Por tanto, las medidas preventivas que deben implementarse deben ser flexibles y pertinentes tomando en cuenta las características de los y las jóvenes y su entorno.

Tipos de violencia

Violencia física:	Es todo acto de fuerza que causa daño, dolor y sufrimiento físico a la persona agredida.
Violencia psicológica:	Es toda acción o conducta que causa daño, perturbación emocional, alteración psicológica o disminución de la autoestima en las personas agredidas. Con esta acción se persigue humillar, avergonzar, hacer sentir insegura y mal a una persona. Se deteriora su imagen, su estado de ánimo y disminuye su capacidad para tomar decisiones.
Violencia sexual:	Ocurre cuando se obliga a una persona, mediante el uso de la fuerza física, intimidación o amenazas, a tener cualquier tipo de contacto sexual en contra de su voluntad. Se puede presentar como acoso, abuso sexual, violación o incesto, intimidación, amenazas o cualquier otro medio.



Actividad 1. Somos, sentimos y pensamos diferente

Actividad: ¿Por qué sentimos estos cambios?

Antes debo preparar una cartulina o rótulo grande en donde escribo el siguiente ejercicio:

¿Me ha pasado esto?

Hay momentos en que...	Hay otros momentos en que...
Siento que todo el mundo reconoce lo que hago.	Siento que nadie aprecia lo que hago.
Me siento a gusto con mi cuerpo.	No quiero ni verme en el espejo.
Quiero estar con la gente, platicar y divertirme.	No quiero ver a nadie.
Me siento contento o contenta de poder estudiar.	No quiero ir a clase ni aprender nada.
No quiero que nadie opine sobre mis cosas.	Necesito que me ayuden a tomar una decisión.

1. Para comenzar, les pido sentarse en rueda para platicar y les pregunto si ellos han sentido otros cambios en su vida, además de los cambios físicos. Dejo que vayan exponiendo sus ideas, sin interrumpir y mientras tanto voy anotando en un lugar visible las ideas que se refieran a cambios en la manera de ser, de sentir o de pensar.
2. Saco el rótulo o cartulina del ejercicio, lo pego en la pared, lo leo en voz alta y les pido que, en silencio, cada uno reflexione si le ha pasado alguna de esas cosas que dice el ejercicio.
3. Una vez que hicieron la reflexión en forma personal, les pido que formen grupos de tres personas con los compañeros o compañeras que tienen a la par suya para compartir sus reflexiones y que luego puedan contarlas a todo el grupo.
4. Siempre trabajando en grupos, les pido que agreguen otras situaciones parecidas que hayan pasado en su adolescencia, ya sean experiencias, emociones o sentimientos, y que las vayan numerando.
5. En plenario, cada sub-grupo debe exponer su trabajo. El grupo que presente la lista más larga de situaciones, es el grupo ganador del ejercicio y se lleva un aplauso.
6. Para finalizar, hago un repaso de lo que se dijo y comento sobre los cambios que se dan en esta etapa en el aspecto psico-afectivo, apoyándome en la primera lectura "Cambios en la manera de ser, sentir y pensar".

Cierre y despedida

Para terminar, les pido sentarse y relajarse para escuchar la siguiente lectura de reflexión.

Aprendamos a hablar de lo que sentimos

¿Cuántas cosas podrían mejorarse si aprendiéramos a platicar nuestras cosas con la familia o con los amigos? ¿Cuánto nos ayudaría reconocer cuando estamos enojados y se lo pudiéramos contar a alguien? ¿Nos animamos a probarlo?

Cerremos los ojos, pensemos en el día de ayer y recordemos:

- *¿Con quién platicamos?*
- *¿Cómo nos sentimos cuando platicamos?*
- *¿De qué hablamos con esa persona?*
- *¿Hablamos de nuestros sentimientos o solamente de las cosas que pasaron?*
- *¿Hablamos con algún familiar, amigo o amiga de lo que sentimos y nos preocupa?*
- *¿Quisiéramos aprender a conversar?*

Entonces no esperemos a mañana, empecemos ahora mismo. Hablemos con la persona que está más cerca de nosotros o nosotras, no importa si es un familiar, un amigo, amiga o alguien de la comunidad. Lo importante es que nos sintamos bien con esa persona.

Tratemos de contarle lo que sentimos, observemos su reacción y luego, intentemos que esa persona nos cuente sobre lo que ella o él sienten. Comparemos luego que sentimos cuando podemos platicar con alguien y qué sentimos cuando no lo hacemos.

Esa es la tarea de la semana, conversar con alguien de lo que sentimos.

Adaptado de: Modelo Preventivo de riesgos psico-sociales “Chimalli” de México.

Actividad 2. La autoestima

Actividad: La autoestima es...

Antes debo preparar un papelógrafo o espacio en el pizarrón para escribir y fotocopias del test que se incluye al final del ejercicio.

Se pide a los alumnos y alumnas que definan en una palabra qué entienden por autoestima y se anotan en el papelógrafo o en el pizarrón las ideas de cada uno de los participantes. Una vez que se hayan recogido todas las ideas, se hace una síntesis del concepto de autoestima a partir de las ideas de los y las participantes. La maestra o el maestro ampliará el concepto con información que no se haya mencionado y que esté de acuerdo con el tema abordado en la clase: qué es lo que facilita tener una buena autoestima, que la hace disminuir, entre otras.

Una vez concluido el ejercicio se les presenta el siguiente test y se les pide que lo respondan individualmente.

Marca con una X, según tu opinión	De acuerdo	En desacuerdo
La autoestima es la forma en que me miro, como me estimo, me cuido, respeto mis ideas y las pongo en práctica.		
Cada día hago muchas cosas pero nada es importante.		
Cuando me piden hacer algo que no quiero hacer me cuesta decir NO.		
Toco y cuido mi cuerpo con frecuencia para saber si está sano, porque es parte de mi autoestima.		
Muchas veces no me gusto como soy.		
Cuando yo quiero algo lucho por conseguirlo.		
Casi siempre tengo que renunciar a hacer lo que quiero para no pelearme con mi pareja/novio/novia/familia.		
Me siento insegura, inseguro a la hora de tomar sola mis propias decisiones.		

Fuente: Manual para la formación de promotoras en temas de salud sexual, salud reproductiva y violencia, CEPS-PATH, 2007

Actividad 3. Cualidades positivas a cultivar

Actividad: Descubro mis cualidades...

Se pide a una persona voluntaria que esté interesada en saber qué opina el grupo de ella. Se le invita a que salga de la clase y espere hasta que se le invite de nuevo a entrar al salón de clase. Al salir del aula debe permanecer en un sitio donde no pueda escuchar lo que pasa dentro del aula.

En la pizarra el docente o la docente deben trazar dos columnas. La primera debe decir: “Cosas que me gustan de vos” y en la otra columna “Aspectos que podrías mejorar”.

Para la segunda columna el docente o la docente debe tener cuidado de que no se habló de DEFECTOS, sino de hábitos, comportamientos, costumbres, entre otras, que pueden ser mejorados, es decir, que la persona puede transformar. Se trata de no “machacar” a nadie, sino de motivar las cualidades positivas que tiene y de sugerir lo que se puede cambiar.

Cuando todo el alumnado haya participado (se debe respetar el silencio de las personas que no quieran participar), se invitará a la persona que estaba fuera para que vuelva a la clase.

Poco a poco le vamos leyendo, primero lo positivo y después lo mejorable. La persona no tiene derecho a réplica. Es su responsabilidad en la participación del ejercicio.

Al final sólo le preguntamos cómo se siente con lo que sus compañeros y compañeras han identificado en ella o él.

Fuente: ¿Y tú qué sabes de “eso”? Manual de educación sexual para jóvenes, 2009.

Actividad 4. Estudiar es clave

DIAGNÓSTICO DE HÁBITOS DE ESTUDIO

El siguiente cuestionario es una guía para que detectes cómo son tus hábitos de estudio. Marca la casilla que corresponda a tu caso y al final contabiliza los puntos y anótalos en la línea de TOTAL de cada apartado. Al terminar elabora el recuento final.

Marca la casilla de la respuesta que corresponda a tu caso.	Nunca 0	Pocas veces 2	Algunas veces 4	Muchas veces 6	Siempre 8
Estudio independiente					
Puedo organizar mi estudio.					
Se me facilita estudiar de manera independiente.					
Sé lo que debo estudiar para cada asignatura.					
Tengo los materiales de estudio necesarios.					
Soy ordenado/ordenada en mis espacios y materiales de estudio.					
Siempre termino mis tareas en el tiempo planeado.					
Puedo concentrarme sin dificultad en la tarea que hago.					
Si tengo dudas, pregunto a las personas adecuadas.					
TOTAL					
Habilidades de lectura					
Defino o identifico claramente los objetivos de la lectura.					
Trato de comprender el sentido de la lectura.					
Recuerdo muy bien lo que leí.					
Anoto comentarios acerca de las lecturas que realizo.					
Investigo las palabras que desconozco.					
Cuando no entiendo un texto, lo leo varias veces.					
TOTAL					
Administración de tiempo de estudio					
Organizo mis compromisos con anticipación.					
Programo tiempos para la realización de mis actividades.					
Realizo mis actividades en el tiempo previsto.					
El tiempo me alcanza perfectamente para realizar todas mis actividades.					

Marca la casilla de la respuesta que corresponda a tu caso.	Nunca 0	Pocas veces 2	Algunas veces 4	Muchas veces 6	Siempre 8
Organizo mis tareas por grado de dificultad.					
Entrego puntualmente mis tareas escolares.					
TOTAL					
Concentración					
Recuerdo sin problemas lo que estudio.					
Puedo centrar mi atención en las lecturas.					
Logro concentrarme a pesar de los ruidos externos a mi lugar de estudio.					
Puedo concentrarme en mi estudio a pesar de que tenga problemas o preocupaciones.					
Puedo concentrarme a pesar de que me estén distrayendo.					
Cuando tengo mucho trabajo, tomo pequeños descansos.					
Puedo poner atención en la mayoría de las clases.					
TOTAL					
Lugar de estudio					
El lugar donde estudio es tranquilo.					
El lugar donde estudio está ventilado.					
El lugar donde estudio está iluminado.					
Tengo un espacio para estudiar sin distracciones.					
Cuento con el apoyo de mi familia para mantener un ambiente tranquilo.					
Evito atender otros estímulos mientras estudio (TV, radio, videojuegos, celular, entre otros).					
TOTAL					
Habilidades para procesar la información					
Ordeno la información que estudié en un pequeño resumen.					
Señalo las ideas que no comprendo.					
Expongo todas mis dudas al profesor o profesora.					
Busco mejorar mis métodos y técnicas de estudio.					
TOTAL					

Marca la casilla de la respuesta que corresponda a tu caso.	Nunca 0	Pocas veces 2	Algunas veces 4	Muchas veces 6	Siempre 8
Control de la ansiedad					
Cuando estudio normalmente estoy alegre y de buen humor.					
Me siento tranquilo o tranquila aunque no comprenda bien los temas de clase.					
Mantengo la calma ante las dificultades.					
Generalmente tengo pensamientos positivos.					
Controlo perfectamente mis métodos de estudio.					
Me puedo controlar bien cuando tengo que exponer frente al grupo.					
Puedo hacer exámenes sin mayor problema.					
TOTAL					

Puntaje final para cada apartado	
Estudio independiente	
Habilidades de lectura	
Administración de tiempo de estudio	
Concentración	
Lugar de estudio	
Habilidades para procesar la información	
Control de la ansiedad	

Adaptado de: Manual del tutor, actividades para la tutoría grupal, 2010.

Actividad 5. Prevención de la violencia

Actividad: Ponete de pie, lluvia de ideas.

Esta actividad consta de dos etapas. La primera consiste en reflexionar acerca de la violencia que recibimos y la segunda cuando siendo víctimas o no también ejercemos violencia contras nuestros compañeros, compañeras, amigos, amigas, padres, madres, entre otros.

Ejercicio No. 1:

El docente o la docente pedirán al grupo de clase un momento de atención y reflexión ante la frase que se leerá. La indicación será: “Ponete de pie si...y lee la frase.

1. En tu casa alguna vez una persona adulta te ha gritado o contestado mal.
2. Alguna vez te han jalado el pelo, golpeado o encerrado en algún lugar.
3. Te han dicho que estabas loca, te han dicho estúpida, imbécil, idiota, haragana.
4. Te han dicho o hecho sentir que no sabés o valés nada.
5. Te han dicho “Ojalá nunca hubieras nacido”.
6. Alguna vez tu mamá o papá te han dicho: “Esta es mi casa, aquí mando yo, si no te gusta busca otro lugar donde vivir”.
7. Alguna vez no han escuchado tu opinión por ser una o un adolescente.
8. Alguna vez has sentido que alguien se ha desquitado el enojo con vos.

Ejercicio No. 2:

1. Alguna vez has gritado o dicho malas palabras a alguien.
2. Has empujado o golpeado a alguien con intención.
3. Te has burlado de otra persona o la has humillado.
4. Has dicho groserías o te has reído de otra persona.
5. Has dejado fuera del juego o de tu grupo a una persona porque era diferente o te caía mal.
6. Le has tirado piedras a un animal (perro, pájaro, gato, entre otros por puro gusto).
7. Has golpeado a alguno de tus compañeros o compañeras.
8. Te has quitado el enojo con otra persona.

Al finalizar los ejercicios el docente o la docente debe compartir las siguientes conclusiones:

- En algún momento de nuestra vida hemos vivido situaciones de violencia.
- En algún momento de nuestra vida hemos ejercido violencia.
- Ejercer la violencia significa abusar de nuestros poderes o autoridad sobre otras personas.
- Al abusar de esta autoridad o poder generamos daño a la persona que recibe la violencia.
- Este daño es el mismo que se nos causa a nosotros cuando recibimos la violencia.
- Encontrar alternativas para la violencia es responsabilidad de todas las personas.

Adaptado de: Manual de capacitación: Somos diferentes, somos iguales. Una propuesta metodológica para construir alianzas entre jóvenes, Puntos de Encuentro.



Capítulo V

Proyecto de Vida

Temas que se abordan en este capítulo: importancia de la toma de decisiones, pensando en mi futuro y elaboración de un proyecto de vida..

Objetivo: Sensibilizar a adolescentes y jóvenes sobre la importancia de tomar decisiones y contar con un proyecto de vida.

- Subtemas:**
- 5.1. Importancia de la toma de decisiones
 - 5.2. Pensar en el futuro
 - 5.3. Proyecto de vida



Actividades que se sugieren con estudiantes

- **Actividad 5.1. Importancia de la toma de decisiones.**
- **Actividad 5.2. Pensar en el futuro.**
- **Actividad 5.3. Proyecto de vida.**



5.1. Importancia de la toma de decisiones

En la vida diaria siempre estamos tomando decisiones. Algunas de ellas pueden ser sencillas como por ejemplo: qué ropa ponernos hoy, qué zapatos usar, qué película o programa de televisión ver, qué deporte practicar. Otras en cambio, pueden ser más complejas e implicar mayor responsabilidad, por ejemplo: decidir qué carrera estudiar, dónde estudiar, qué pareja elegir, cuándo iniciar una relación sexual, cómo rechazar el consumo de alcohol, tabaco o drogas, entre otras decisiones. Tomar estas decisiones muchas veces involucra cierto temor, dudas o inseguridad.

En algunas ocasiones, nuestras amistades pueden influir mucho en la toma de decisiones. Ante la necesidad de ser aceptadas o aceptados en un grupo de amistades, podemos tomar decisiones que pueden afectar nuestra salud y futuro. En la toma de decisiones también interfieren otros factores internos (valores, creencias, percepciones, actitudes, emociones y pensamientos) y elementos externos como la cultura, el contexto social, las normas sociales, entre otros.

Tomar decisiones quiere decir elegir entre al menos dos opciones posibles, requiere pensar bien las cosas y tener habilidades para controlar e identificar las emociones, responder asertivamente ante las presiones de grupo y no dejarse regir por ellas. Todos y todas tenemos la capacidad de decidir y el derecho de elegir sobre lo que queremos hacer, lo que soñamos lograr y nadie mejor que nosotras y nosotros mismos puede tomar esta decisión.

Si nos conocemos bien como personas, si tenemos sólidos valores y una actitud positiva será más fácil tomar cualquier tipo de decisión. Nuestros valores nos ayudan en este proceso y nos orientan a tomar decisiones responsables de acuerdo a lo que somos y creemos.

Uno de los aspectos más importantes de la toma de decisiones, es mirar hacia adelante y pensar en todo lo que pudiera pasar si hacemos o dejamos de hacer algo. A esto se le llama predecir resultados o consecuencias. Mientras más hábiles seamos para predecir resultados, mejores seremos a la hora de tomar las decisiones que nos ayuden a alcanzar los resultados que deseamos (Family Care International, 2007).

Modelo para la toma de decisiones

Pasos	Preguntas clave
1. Identificar las posibles opciones.	¿Cuáles son las alternativas que existen?
2. Recopilar la información necesaria para decidir.	¿Conozco todo lo que debo saber sobre la situación? ¿Qué me falta saber? ¿Dónde debo buscar dicha información?
3. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada opción.	¿Cuáles son los posibles riesgos y beneficios de cada alternativa?
4. ¿Cómo puedo resolver o reducir las desventajas de cada opción?	¿Puedo yo superar las barreras que se presenten?
5. ¿Cuál será el precio emocional de cada opción?	¿Cómo me sentiré si decido una cosa u otra? ¿En que afectará a mis relaciones personales?
6. Tomar la decisión y razonar esa elección.	¿Cuál de todas las alternativas posibles resulta para mí la mejor en este momento? ¿Por qué?

Adaptado de: Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes, Ministerio de Sanidad y Consumo, 2004.



5.2. Pensar en el futuro

A veces pensamos en el futuro pero lo soñamos lejano, lleno de magia y de sueños difíciles de alcanzar. Todas las personas tenemos sueños y aspiraciones y entre más temprano las empezamos a encauzar con actitud positiva, mayores posibilidades tendremos de alcanzarlas. Lo importante es identificar tus sueños, saber lo que quieres hacer y fijarte metas que sean reales y posibles para llegar hasta donde deseas.

La vida es un proyecto que vamos construyendo poco a poco, a través de pequeñas acciones y decisiones que vamos tomando día a día. Las metas son las aspiraciones a corto, mediano o largo plazo que cada persona se propone lograr, según sus posibilidades. Cada vez que alcanzamos una meta y nos proponemos otra, cerramos una etapa de nuestra vida y abrimos una nueva. Así vamos enriqueciendo nuestra experiencia y fortaleciendo nuestra capacidad de desarrollo. El conjunto de metas que queremos alcanzar en la vida forman nuestro “proyecto de vida”.

Si queremos desarrollar nuestro proyecto de vida y triunfar debemos ser perseverantes y no desanimarnos cuando las cosas no salen como las planeamos. Como dice un dicho popular “el que persevera

alcanza”. Las personas que no se rinden a pesar de los cambios imprevistos o de las dificultades que enfrentan, por lo general, terminan logrando lo que quieren.

Para alcanzar tus sueños

- Toma buenas decisiones: analiza todas las consecuencias posibles de las opciones que tengas.
- Manténete enfocado en tus sueños: no dejes que otras personas te desanimen o distraigan.
- Trabaja duro: en la escuela, procura aprender al máximo. Si no puedes ir a la escuela, saca todo el provecho de las oportunidades que se te presentan para aprender cosas nuevas.
- Vence los contratiempos: nunca te des por vencido o vencida. Querer es poder.

Recuerda que sos vos quien determina tu propio éxito. Tu perseverancia, creatividad, capacidad de aprender, flexibilidad y actitud hacia vos mismo o misma y hacia las demás personas son clave para alcanzar tus sueños.

Adaptado de: Tú, tu vida y tus sueños, Family Care International, 2007.



5.3. Proyecto de vida

Un proyecto de vida es una idea clara de lo que queremos alcanzar en la vida, cuándo y cómo queremos lograrlo. Un proyecto de vida implica tomar decisiones responsables sobre nuestro futuro, establecer prioridades, fijarse metas y asumir compromisos para alcanzarlas. De igual manera conlleva confiar en nuestras propias capacidades y habilidades para lograr lo que nos proponemos.

El proyecto de vida no es el papel en donde escribimos lo que queremos, sino la idea clara de lo que queremos lograr y cómo. Se va haciendo poco a poco, a través de nuestras propias reflexiones y vivencias y se va ajustando y cambiando según cambia nuestra vida.

Un proyecto de vida es una idea clara de lo que queremos alcanzar en la vida, cuándo y cómo queremos lograrlo.

¿Cómo se elabora un proyecto de vida?

Para construir un proyecto de vida debemos tomar decisiones en cada momento: desde que se define lo que se quiere hacer, hasta cuando se deciden los pasos a seguir para lograrlo. Cada proyecto de vida expresa las aspiraciones de una persona en particular, y por eso tiene un sello personal. Al elaborar un plan cada persona debe partir de su realidad y proponerse metas claras y posibles.

Para empezar, debemos hacernos algunas preguntas: ¿Qué es lo que quiero lograr? ¿Cómo lo quiero lograr? ¿En cuánto tiempo puedo lograrlo? ¿Cuáles son mis habilidades y capacidades que pueden contribuir a lograr lo que quiero? ¿Qué posibilidades tengo de alcanzar esa meta? ¿Por qué quiero alcanzarla?

También debemos revisar los diferentes aspectos de nuestra vida y visualizar qué queremos lograr en cada uno de ellos. Podemos ayudarnos imaginando cómo queremos vernos en el futuro y tratando de retener y guardar en nuestra mente esa imagen ideal. Tener un proyecto de vida nos ayudará a orientar

nuestra vida y nuestro actuar pensando en el futuro, en esa imagen que nos muestra lo que queremos llegar a ser algún día.

Guía para elaborar un proyecto de vida

1. Definir las metas que queremos lograr: ¿Qué quiero lograr? ¿Cuáles son mis metas?
2. Definir los pasos o actividades que debemos ir dando para alcanzar esas metas: ¿Qué tengo que hacer para alcanzarlas? ¿Qué pasos debo ir dando?
3. Definir el tiempo que tomará realizar cada paso o actividad: ¿Cuánto tiempo me tomará hacer eso? ¿Cuándo y cómo voy a alcanzarlo?
4. Evaluar el plan trazado frecuentemente o cada vez que concluya una etapa: ¿Cómo voy cumpliendo mi plan? ¿Qué cosas voy logrando y en cuáles debo esforzarme más?

Ámbitos del proyecto de vida: personal, escolar, familiar y laboral

El proyecto de vida debe permitirnos visualizar nuestras aspiraciones para cada uno de los ámbitos de nuestra vida. Solamente nosotros y nosotras mismas podemos elegir cosas tan importantes como qué estudiar, quien va a ser nuestra pareja o donde y con quien vamos a vivir.

A continuación vamos a reflexionar sobre el ámbito personal y el laboral, pero también podemos definirnos metas en relación a nuestra vida ciudadana y de proyección social, o en cualquier otro ámbito de la vida que nos interese.

1. **La vida personal y familiar que queremos tener:** ¿podemos imaginarnos el tipo de vida personal o familiar que queremos tener en el futuro? Para ello podemos meditar si queremos tener pareja, si queremos formar una familia, si queremos vivir solos o solas, en comunidad con otras personas, entre otras cosas. Cada alternativa tiene ventajas y desventajas que conviene tener en cuenta y también exige responsabilidades que debemos analizar.

Por ejemplo, decidir vivir con una pareja, no es tan simple como parece. Supone juntar dos maneras de ser diferentes y tratar de armonizarlas en una sola, para decidir juntos dónde se va a vivir, cómo se cubrirán las necesidades económicas, cómo se repartirán las responsabilidades y las decisiones, entre muchas otras cosas. Eso exige reflexionar bien las cosas, establecer reglas claras y lograr un clima de confianza y solidaridad entre la pareja.

Si la decisión es esperar hasta terminar los estudios, se podrá terminar la carrera con tranquilidad, conseguir un mejor trabajo, divertirse como adolescentes y ser padres o madres en el momento más adecuado, sin sacrificar la posibilidad de terminar una carrera profesional.

2. **Estudio y trabajo: ¿a qué nos queremos dedicar?:** es importante desarrollar nuestros talentos y aficiones, descubrir nuestra vocación y estudiar la carrera que más nos gusta, para poder luego trabajar en lo que soñamos y hacer de nuestro trabajo no sólo un medio de ganarnos la vida, sino también de realización personal.

La orientación vocacional, que se brinda en algunos centros educativos, puede ayudarnos a descubrir cuál es nuestra vocación, qué tipo de trabajos tenemos capacidad de desempeñar y qué tipo de estudios requieren.

El proyecto de vida nos puede ayudar a armonizar la vida personal y laboral que queremos tener, pero debemos definirlo en el plan que nos tracemos. Cualquier opción a tomar debe analizarse y sopesarse para comprender lo que supone y poder establecer las pequeñas metas que se necesita vencer para alcanzar ese proyecto de vida que nos hemos propuesto.

A continuación se presenta un modelo de proyecto de vida, pero hay que tomar en cuenta que cada proyecto de vida es personal y que debemos tener clara la idea de lo que queremos lograr en cada etapa de la vida.

Ejemplo de proyecto de vida:

Quiero ser médica y después formar mi familia

Meta: ¿Qué deseo?	Actividades: ¿Qué debo hacer para alcanzarlo?	Tiempo: ¿En cuánto tiempo lo lograré?	Estrategias: ¿Cómo voy a lograrlo?
Terminar el bachillerato.	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiar diariamente. • Considerar que estudiar es mi prioridad. • Divertirme responsablemente 	<ul style="list-style-type: none"> • Todo el bachillerato. 	<ul style="list-style-type: none"> • Debo poner más esfuerzo en estudiar.
Ganarme el cupo y beca de Medicina.	<ul style="list-style-type: none"> • Lograr un buen promedio en el bachillerato para ganarme la carrera. 	<ul style="list-style-type: none"> • Todo el bachillerato. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiar más.
Concluir con buen desempeño mi carrera de Medicina.	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiar más y hacer con esmero mi servicio social. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mientras dure mi carrera y durante el servicio social. 	
Tener un novio o novia que tenga aspiraciones y no me presione a casarme ni a nada que no quiera hacer.	<ul style="list-style-type: none"> • Relacionarme con muchos o muchas que tengan aspiraciones profesionales y que consideren a las muchachas como colegas y socias en la vida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre, en especial los fines de semana, en mi tiempo libre y cuando me inviten a salir. 	
No precipitar un matrimonio por un embarazo o por romanticismo antes de haberme graduado.	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidarme para no salir con un embarazo no planificado que interrumpa mis planes. • Buscar consejería en una unidad de salud. 	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre, en especial cuando tenga novio o novia. • Antes de empezar a tener relaciones sexuales. 	
Conseguir un trabajo que me permita superarme y tener independencia económica.	<ul style="list-style-type: none"> • Contar con buenas notas y valoraciones para conseguir trabajo al graduarme. • Ser responsable y eficiente para mantener mi trabajo. • Abrir y mantener una cuenta de ahorros. 	<ul style="list-style-type: none"> • Al graduarme. • Al tener trabajo. • En cada pago. 	
Tener mis hijos o hijas hasta haber cultivado una relación de pareja y estar segura de querer tenerlos y poder mantenerlos.	<ul style="list-style-type: none"> • Decidir con mi pareja el número de hijos o hijas y el momento de tenerlos. • Planificar mi familia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer una buena comunicación sobre el tema. • Mientras decidamos esperar por los hijos o hijas. 	

Fuente: Adaptado del Manual de educación para la vida, MECD-UNFPA.

Actividades sugeridas⁸ con estudiantes



Actividad 1. La toma de decisiones: ¿Qué regalo escojo?

El profesor o profesora debe disponer de unas seis u ocho bolsas, pueden ser plásticas o de papel que no sean transparentes. Cada una debe contener un regalo distinto, cualquier cosa que se tenga a mano, sólo se debe asegurar que sean de diferentes formas, tamaños y pesos. Las bolsas se deben atar con lazos de regalo.

Se colocan los regalos en el escritorio o mesa y se pide a estudiantes voluntarios o voluntarias, dos o tres menos que los regalos existentes, y se les pide que elijan un regalo entre las distintas bolsas cumpliendo antes los siguientes pasos:

1. Se debe escoger el regalo sin tocarlo y deben decir por qué lo han elegido.
2. Deben levantar la bolsa para calcular su peso y en ese momento deben decidir si se quedan con ese regalo o si prefieren cambiarlo con otro.
3. Pueden palpar el regalo a través de la bolsa, **NO SE PUEDE ABRIR** y pueden optar de nuevo por decidir si lo cambian o no. Cualquiera que sea la opción, deben comentar el porqué de su decisión.
4. Finalmente pueden abrir la bolsa, mirar dentro y expresar su satisfacción o no con su elección.

El profesor o profesora debe concluir la actividad comentando que en la vida diaria siempre tenemos que tomar decisiones, algunas más simples que otras. Tomar decisiones quiere decir elegir entre al menos dos opciones posibles, requiere pensar bien antes de actuar. Muchas veces tomamos algunas decisiones sin pensar si tenemos toda la información que necesitamos, elegimos sin pensar en las consecuencias de las distintas opciones y muchas veces tomamos una decisión por pura intuición. Conviene siempre reflexionar sobre las razones por las que elegimos una opción y no otras.

Adaptado de: Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes, Ministerio de Sanidad y Consumo, 2004.

Actividad 2. Mi proyecto de vida

1. El profesor o profesora solicita a los estudiantes y a las estudiantes que cierren sus ojos y que intenten imaginar o soñar con lo que les gustaría obtener en la vida.
2. Después de unos dos o tres minutos les pide que anoten en una hoja de papel uno o dos de sus sueños. Pueden ser de cualquier tipo: sobre su persona, estudios, trabajo, familia, amistades o comunidad.
3. Después solicita algunos voluntarios o voluntarias para que compartan sus sueños.
4. El profesor o profesora debe explicar que muchos sueños pueden cumplirse cuando se emprenden con la seguridad de poder lograrlos. Pregunta al grupo qué entienden

8.- Estas Actividades el docente las puede realizar con sus estudiantes a través de los encuentros de formación con los líderes y lideresas.

por proyecto de vida y lo explica tomando en cuenta lo discutido sobre este tema. Presenta y comenta los pasos que se sugieren para elaborar un proyecto de vida en donde sus sueños son parte de este plan.

Guía para elaborar un proyecto de vida

1. Definir las metas que queremos lograr: ¿Qué quiero lograr? ¿Cuáles son mis metas?
2. Definir los pasos o actividades que debemos ir dando para alcanzar esas metas: ¿Qué tengo que hacer para alcanzarlas? ¿Qué pasos debo ir dando?
3. Definir el tiempo que tomará realizar cada paso o actividad: ¿Cuánto tiempo me tomará hacer eso? ¿Cuándo y cómo voy a alcanzarlo?
4. Evaluar el plan trazado frecuentemente o cada vez que concluya una etapa: ¿Cómo voy cumpliendo mi plan? ¿Qué cosas voy logrando y en cuáles debo esforzarme más?
5. Los animo a soñar y a plasmar sus metas en el siguiente cuadro:

Edad	Meta: ¿Qué quiero lograr?	¿Cuánto he lo- grado hasta hoy?	¿Qué me hace falta por alcanzar?

6. En plenario, solicito a dos o tres personas voluntarias que comenten sus metas, cuánto han logrado de ellas y qué les hace falta todavía.
7. Les animo a leer en silencio el modelo de plan de vida que se presenta (adolescente que quiere llegar a ser médica) y a tomarlo como guía para elaborar sus planes personales.
8. Concluyo la actividad animándoles a seguir completando sus proyectos de vida de manera personal, con ayuda de los documentos que se analizaron. Destaco las siguientes ideas:
 - Todas las personas tenemos sueños y aspiraciones que deseamos alcanzar.
 - Tener metas y proyectos es bueno, porque nos motiva a desarrollarnos.
 - Todos y todas podemos construir y alcanzar nuestros proyectos de vida.
 - El proyecto de vida no termina hasta que morimos, porque cada meta alcanzada sirve de base para una meta superior.



Capítulo VI

Participación en la Adolescencia y la Juventud

Temas que se abordan en este capítulo: adolescencia, derechos y participación, democracia y ciudadanía, la democracia en la vida cotidiana y los niveles de participación, empoderamiento y protagonismo adolescente y la organización estudiantil de secundaria (FES).

Objetivo: ofrecer elementos de información sobre los derechos que tienen adolescentes y jóvenes en relación a la participación, la democracia y el protagonismo adolescente.

- Subtemas:**
- 6.1. Adolescencia, derechos y participación
 - 6.2. Democracia y ciudadanía
 - 6.3. La democracia en la vida cotidiana
 - 6.4. Empoderamiento y protagonismo adolescente
 - 6.5. La Federación de Estudiantes de Secundaria (FES)



Actividades que se sugieren con estudiantes

- **Actividad 6.1. Participación en la familia**
- **Actividad 6.2. Participación en el grupo**
- **Actividad 6.3. Participación en la vida escolar**
- **Actividad 6.4. Protagonismo adolescente**



6.1. Adolescencia, derechos y participación

Nicaragua suscribió y ratificó en el año de 1990 la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño y la Niña (en los que también se incluyen a los adolescentes y las adolescentes). El reconocimiento de la plena vigencia de la Convención fue incorporada en el artículo 71 de la Constitución Política de la República de Nicaragua de 1995. Este instrumento jurídico introdujo la obligatoriedad del respeto a los principios jurídicos básicos, totalmente ausentes en las legislaciones anteriores.

La Convención concibe a niños, niñas y adolescentes como sujetos de derechos y no como objetos de protección y representa una nueva ética de los derechos humanos de la niñez y la adolescencia. Como parte del ordenamiento jurídico ha sido incorporado El Código de la Niñez y la Adolescencia aprobado en noviembre de 1998 como parte de la legislación en Nicaragua. El Código fue elaborado bajo los principios de la Convención.

En el **Título I el Código de la Niñez y la Adolescencia** reconoce que todo niño, niña y adolescente tiene los siguientes derechos civiles y políticos:

Arto. 12: A la vida y a contar con protección del Estado que le permita nacer, sobrevivir y desarrollarse en condiciones dignas. A la libertad, seguridad, respeto y dignidad como persona.

Arto. 13: A la nacionalidad, a tener un nombre propio, a ser inscrito en el registro, a conocer a su mamá y papá y a ser cuidado por ellos.

Arto. 14: A no ser objeto de abusos e injerencias en su vida privada ni ataques a su honra o reputación.

Arto. 15: A la libertad de pensamiento, conciencia, opinión y expresión; de creencia o religión, de cultura y recreación, a participar en la vida familiar, escolar, comunitaria, social y política de la nación y en reuniones y asociaciones según su edad e interés, a buscar refugio, auxilio y orientación cuando lo necesite.

Arto. 16: A expresar libremente su pensamiento, en público y en privado. A ser escuchado en todo procedimiento que lo afecte.

Arto. 17: A ser reconocido como ciudadano nicaragüense al cumplir los 16 años y a gozar de los derechos políticos que proclama la Constitución de Nicaragua.

Arto. 18: A recibir atención especial en situación de peligro.

Arto. 20: A ser educado, respetando sus derechos y libertades, conforme a su edad y desarrollo de sus facultades.

Fuente: Código de la Niñez y la Adolescencia de Nicaragua, Libro Primero, Título I, Capítulo I: Derechos civiles y políticos.

Asimismo da cuenta de los deberes que niñas, niños y adolescentes tienen:

Arto. 54: Todo niño, niña y adolescente tiene deberes y responsabilidades para consigo mismo, para con su familia, su escuela, su comunidad y la patria. Todas ellas (la familia, la escuela, la comunidad y la patria) deben educarlos de manera que sepan reconocer y cumplir con estos deberes.

Arto. 55: Son deberes y responsabilidades de los niños, niñas y adolescentes:

- a. Obedecer, respetar y expresar cariño a sus madres, padres, abuelas/ abuelos y tutores.
- b. Colaborar con las tareas del hogar, siempre que no interfieran con sus estudios.
- c. Estudiar con ahínco, cumplir con las tareas y normas de la escuela y respetar a sus maestros y personal de la escuela.
- d. Respetar los derechos, ideas y creencias de las demás personas.
- e. Respetar los valores, leyes, símbolos y héroes nacionales.
- f. Conservar y proteger el medio ambiente.
- g. Respetar y cuidar sus bienes, los de su familia, de su escuela, de su comunidad, los bienes públicos y los bienes de otras personas.

Fuente: Código de la Niñez y la Adolescencia de Nicaragua, Libro Primero, Título I, Capítulo IV: Deberemos y responsabilidades de las niñas, niños y adolescentes.

La suscripción y ratificación de la Convención, así como la aprobación del Código de la Niñez y la Adolescencia fueron acompañadas de un movimiento que apostaba por la participación y protagonismo de niñas, niños y adolescentes. Los artículos 12, sobre el derecho a opinar, y el 14, derecho a expresarse libremente, de la Convención de los derechos del niño y la niña han sido de especial trascendencia.

Artículo 12. Derecho a opinar

Los Estados Partes (los países miembros de las Naciones Unidas) garantizarán al niño o la niña, los medios educativos y culturales necesarios para conformar debidamente su propio juicio, a fin de expresar su opinión libremente en todo lo que les compete, según su edad.

Con ese propósito se les brindará los medios necesarios para ser escuchados y poder expresar sus propios razonamientos en todos los procedimientos judiciales o administrativos que los afecten, ya sea directamente, o por medio de un representante o de cualquier otro órgano apropiado, de conformidad con lo que establece la Ley.

UNICEF (1989), Convención de los derechos del niño y la niña, Madrid, UNICEF Comité Español.



Artículo 13. Derecho a expresarse libremente

El niño y la niña tienen derecho a la libertad de expresión que les dé la posibilidad de averiguar, investigar y recibir toda la información que necesitan para opinar de palabra, por escrito, o por medio de cualquier medio de comunicación, sobre los asuntos de carácter social, familiar, educativo, artístico o de otra índole.

El ejercicio de este derecho de expresión estará restringido únicamente por la ley:

- Cuando se quiera evitar todo roce con el derecho y la reputación de otras personas.
- Cuando tenga que ver con la seguridad nacional, el orden público o la salud o la moral públicas.



UNICEF (1989), Convención de los derechos del niño y la niña, Madrid, UNICEF Comité Español.

El reconocimiento de los derechos de niños, niñas y adolescentes abrió las oportunidades de participación y cuestionó las formas de relación que hasta entonces se daban entre los niños, niñas, adolescentes y personas adultas y que eran consideradas aceptables, tales como el castigo físico, la sumisión, el maltrato verbal, entre otros.

Las tensiones generacionales

Así como el enfoque de género dejó al descubierto el sexismo, un enfoque moderno de adolescencia ha dejado al descubierto los problemas que se presentan en las relaciones intergeneracionales y que se expresan en el adultocentrismo, el adultismo y los bloqueos generacionales (Krauskopf, 1999).

El adulto-centrismo: Concibe a los adultos como centro y establece relaciones desiguales y tensionantes entre adolescentes y adultos, que se sustentan en la idea de que los adultos son el modelo acabado al que se aspira para el cumplimiento de las tareas sociales y la productividad.

El adultismo: Se expresa en las interacciones entre adultos y adolescentes y se observa en adultos que mantienen posturas rígidas e inefectivas en su relación con las personas adolescentes. Los cambios acelerados de este período dejan a los adultos desprovistos de referentes suficientes en su propia vida para orientar y enfrentar lo que están viviendo los adolescentes y las adolescentes, pero siguen manteniendo posiciones rígidas que ya no responden ni son adecuadas a las expectativas juveniles.

Bloqueos generacionales: El adulto-centrismo y el adultismo producen discriminación y bloqueos generacionales, producto de la dificultad que tienen ambos grupos de escucharse y prestarse atención mutua, y cuando la comunicación se bloquea, aparecen posiciones y realidades diferentes que dificultan el entendimiento, generando tensiones, frustraciones y conflictos.

Por esta razón, la participación adolescente no es sólo un avance democrático, sino una necesidad. Sin la participación activa de los y las adolescentes en las metas de vida y bienestar, no será posible el desarrollo humano de calidad ni el desarrollo efectivo de la sociedad.

El diálogo intergeneracional: Para que pueda darse una interacción positiva entre adultos y adolescentes, se requiere del diálogo intergeneracional y del reconocimiento mutuo. Ya no se trata de una generación adulta preparada y una generación adolescente que no tiene derechos ni conocimientos y a la que hay que preparar, sino de dos generaciones que requieren preparación permanente.

La participación es vista como la “capacidad real y efectiva de un individuo o un grupo de tomar decisiones en asuntos que directa o indirectamente afectan su vida y sus actividades en la sociedad” (Gyarmati, 1987).

También es vista como la “intervención de personas o grupos en la discusión y toma de decisiones, compartiendo para ello trabajos específicos, lo que implica asumir parte del poder o ejercicio del mismo” (Gento, 1994).

La participación adolescente puede definirse como el hecho de que los y las adolescentes participen e influyeran procesos, decisiones y actividades que les afectan.

La participación es un derecho y un fin en sí mismo. No es un asunto de caridad o buena voluntad. Es un derecho, no una obligación, por ello debe ser voluntaria y no forzada.

Participar es decidir en todos los espacios en los que se interactúa: en la familia, el grupo de amigos, el colegio, los medios de comunicación, la sociedad.

La familia. La participación en la familia se da de muchas maneras: al ayudar en las tareas del hogar, al dar la propia opinión sobre un asunto o tema, al plantear intereses, necesidades y proponer soluciones a los problemas familiares. Participar y formar parte de la vida familiar es ejercer un derecho a la participación y a la vivencia de la democracia.

El grupo de amigos o amigas. Los amigos y amigas son una elección propia: son elegidas y elegidos o se es elegido por ellos y ellas. Participar en un grupo de amigos o amigas ayuda a socializar y a crecer en liderazgo, contraste de ideas, firmeza de criterio y toma de decisiones para la resolución de problemas o conflictos.

La escuela. La posibilidad de participación alcanza su expresión máxima en la escuela: en ella adolescentes y jóvenes se relacionan con una gran cantidad de personas de edades e intereses similares. La escuela facilita las oportunidades de participación: grupos deportivos, de baile, de estudio, de lectura, entre otros. Estas oportunidades se han dado, los estudiantes y las estudiantes pueden promoverlas y organizarlas, en conjunto con la Federación de Estudiantes de Secundaria.

Los medios de comunicación. Forman parte esencial de la vida cotidiana, aunque no siempre ejercen una influencia positiva. A veces presentan a los adolescentes como personas conflictivas y les achacan delitos y problemas que se dan más entre adultos. Por lo general, están prejuiciados y encasillados con ese estereotipo negativo. Participar en los medios de comunicación es una apuesta por ir cambiando esa imagen distorsionada que se vende de los adolescentes y las adolescentes y demostrar lo que son: personas preocupadas por los problemas que afectan a la comunidad.



6.2 Democracia y ciudadanía

De acuerdo con su significado original, democracia quiere decir gobierno del pueblo por el pueblo. El término democracia y sus derivados provienen, de las palabras griegas demos (pueblo) y cratos (poder o gobierno). La democracia es, por lo tanto, una forma de gobierno, un modo de organizar el poder político en el que lo decisivo es que el pueblo no es sólo el objeto del gobierno —lo que hay que gobernar— sino también el sujeto que gobierna. Se distingue y se opone así clásicamente al gobierno de uno —la monarquía o monocracia— o al gobierno de pocos —la aristocracia y la oligarquía. En términos modernos, en cambio, se acostumbra oponer la democracia a la dictadura, y más generalmente, a los gobiernos autoritarios. En cualquier caso, el principio constitutivo de la democracia es el de la soberanía popular, o en otros términos, el de que el único soberano legítimo es el pueblo (Salazar y Woldenberg, 1995: 15).

Una república democrática se distingue por ser un régimen cuya legitimidad no brota de la voluntad divina sino de la voluntad de los ciudadanos, donde no impera la disposición arbitraria de una persona sino la ley, en el que hay separación de poderes, donde los cargos públicos son temporales y rotativos, y en el que para su funcionamiento los individuos participan, en ocasiones directamente y en otras por

medio de representantes, a veces de manera más amplia y otras de manera más restringida (Fernández Santillán, 1995:25).

Tres son los valores básicos de la democracia moderna y de su principio constitutivo (la soberanía popular): la libertad, la igualdad y la fraternidad.

La libertad: Se institucionaliza en una serie de derechos o libertades específicas: de pensamiento, de expresión, de asociación, de reunión, de tránsito, de empleo, de religión, entre otros. Son derechos en los que se salvaguarda la posibilidad de cada persona de elegir su forma de vida, de elaborar y desarrollar libremente sus planes privados y particulares.

La igualdad política y jurídica de todos los ciudadanos: Este valor no significa que se cancelan todas las diferencias o incluso desigualdades de corte económico, social, cultural o físico, sino que ninguna de tales diferencias o desigualdades puede legitimar el dominio de unos seres humanos sobre otros y, por ende, la preeminencia política de los primeros sobre los segundos. Es un principio básico de los procedimientos democráticos que cada ciudadano tenga derecho a un voto y sólo a un voto, y que ningún voto valga más que los demás.

La fraternidad: Asumir el valor democrático de la fraternidad supone reconocer que las contradicciones sociales, los conflictos entre grupos de interés o de opinión, o entre partidos políticos, no son contradicciones absolutas, antagónicas, que sólo puedan superarse mediante el aplastamiento, la exclusión o la aniquilación de los rivales, sino contradicciones que pueden y deben tratarse pacífica y legalmente, es decir, mediante procedimientos capaces de integrar, negociar y concertar soluciones colectivas legítimas y aceptables para todos.

(Salazar y Woldenberg, 1995:26-33).

La ciudadanía refiere a un grupo de individuos conscientes, libres e iguales ante la ley, que conforman el sujeto por excelencia de la cosa pública y de la legitimación del poder. La idea de ciudadanía implica ir más allá del espacio privado, que es el área de las necesidades más inmediatas del hombre y de la lucha por satisfacerlas. En el mundo moderno el hombre y la mujer son reconocidos formalmente como individuos sin distinciones étnicas, raciales, sociales, ideológicas, económicas y, por supuesto, de género.

El ciudadano es el protagonista de la esfera pública ya claramente diferenciada de la privada. Adicionalmente, ya no es un súbdito del Estado que solamente está llamado a obedecer los dictados del poder, o a someterse bajo el imperativo de la fuerza, sino que participa directa o indirectamente en el diseño de dichos dictados (Peschard, 1994:24).

Según establece la Ley de Participación Ciudadana, ciudadano refiere a todas aquellas “personas naturales en pleno goce de sus derechos civiles y políticos en capacidad de ejercer derechos y obligaciones en lo que hace al vínculo jurídico con el Estado” (La Gaceta, 2003a:6241).

Una comunidad política va construyendo, bajo condiciones históricas concretas, un patrón en el que se articulan un conjunto de demandas usuales y esperadas y, por ende, de respuestas (también usuales y esperables), y una serie de principios de orientación (ideas, valores, creencias) y de mecanismos de resolución de esas demandas, organizados en ámbitos específicos (reglas, prácticas, políticas públicas, entre otros).

Como señala Victoria Camps “la sensibilidad ciudadana o el sentido cívico no se improvisan de un día para otro, sino que piden un esfuerzo continuado y sostenido”. Es necesaria “una transformación de la voluntad de las personas, hecho que sólo se produce si una serie de hábitos, costumbres o buenas maneras son cultivados con constancia, paciencia y asiduidad. El civismo es una actitud, un modo de ser basado en la convicción de que toda sociedad —o toda ciudad— tiene unos intereses comunes que hay que defender. Entendido así, el civismo ha acabado siendo el concepto que sintetiza los mínimos éticos que cualquier miembro de una comunidad democrática y laica tendría que aceptar y asumir”.

TIPOS DE DEMOCRACIA:

Democracia representativa: Es cuando las decisiones son adoptadas por personas reconocidas/notables/designadas que asumen el papel de representantes. Su función no es decisiva sino consultiva.

Democracia Directa: Cuando la decisión está a cargo del pueblo, es el ejercicio del poder ciudadano como sistema político, garantiza la apropiación de los pobladores mediante la deliberación para decidir la distribución presupuestaria, las políticas gubernamentales y los programas socio productivos/ambientales/culturales y desarrollo del capital humano, así como la acción masiva y organizada de los ciudadanos para la institucionalización de las decisiones en la gestión pública.

PRINCIPIOS DE LA DEMOCRACIA

- PLURALISMO • TOLERANCIA • COMPETENCIA REGULADA • PRINCIPIO DE MAYORÍA
- LEGALIDAD • DERECHOS DE LAS MINORÍAS • IGUALDAD • CIUDADANÍA • SOBERANÍA POPULAR
- RELACIÓN DE DEPENDENCIA ENTRE GOBERNANTES Y GOBERNADOS • REPRESENTACIÓN
- REVOCABILIDAD DE LOS MANDATOS • PAZ SOCIAL • CONVIVENCIA DE LA DIVERSIDAD
- PROCESAMIENTO DE INTERESES DIVERSOS • PARTICIPACIÓN • INDUCCIÓN A LA ORGANIZACIÓN
- GOVERNABILIDAD CON APOYO CIUDADANO • DERECHOS INDIVIDUALES

Soberanía: Poder supremo en una sociedad política, atribuido a un Estado o a un soberano que no reconocen ninguna autoridad superior. El concepto está estrechamente relacionado con el poder político, y pretende transformar la fuerza en poder legítimo. En este sentido amplio, la soberanía se configura de distintas maneras según las distintas formas de organización del poder.

Poder Ciudadano: Es el derecho del ciudadano de ejercer la toma de decisiones y su gestión alrededor de las prioridades del bienestar social, comunitario y económico, así como en los demás asuntos de la gestión pública, con la acción organizada de los ciudadanos para su implementación.

Es la fuerza organizada de la ciudadanía para recuperar y ejercer la soberanía. De acuerdo a la constitución de Nicaragua, “la ciudadanía radica en el pueblo quien la ejerce a través de las instituciones y procedimientos que establezca la constitución y las leyes”.

En el nivel local ejerce su capacidad para la toma de decisiones y su gestión para resolver los problemas desde la comunidad. Se constituye como el modelo indispensable para que el pueblo sea el dirigente, el Presidente, el Gobernante, el Alcalde o Alcaldesa

Control Social: Es la fiscalización que ejercen los y las ciudadanas en la implementación de estrategias, programación de las inversiones, en la optimización del uso de los recursos públicos y el seguimiento / evaluación de la administración pública para que esta sea eficaz, eficiente, participativa y transparente, a fin de que se logre el impacto esperado con la mayor calidad posible gestión pública en beneficio de la población.

Gobernabilidad: Es un factor determinante para el desarrollo humano sostenible, Es la capacidad constructiva del Estado/gobierno para: a) mejorar la calidad de vida de los ciudadanos(as), b) capacidad de resolver en paz los conflictos internos, c) desarrollo de una sociedad humana, d) sobrevivencia de nación. En la práctica han existido dos tipos de Gobernabilidad: Democrática y la No democrática.

Tipo de Gobernabilidad	Características	Valores
Democrática/ Democracia Directa	Incluyente, con participación, Descentralización, visión de largo plazo, negociación, consenso, transparencia, responsabilidad e igualdad de oportunidades para el acceso a los servicios y los recursos públicos para la mejora de calidad de vida.	Estado de derecho, Derechos Humanos, Transparencia, Responsabilidad, Capacidad de respuesta y Desarrollo humano.
Tipo de Gobernabilidad	Características	Valores
No Democrática/ Representativa	Excluyente, confrontativa, centralista, autoritarista, visión de corto plazo, atiende demandas coyunturales, bajo nivel de transparencia, trafico de influencias, insuficiente negociación y de participación de los pobladores	Lealtad al poder en ejercicio, Sumisión, adulación y Favoritismo como medio de ganar confianza.

Democracia Directa

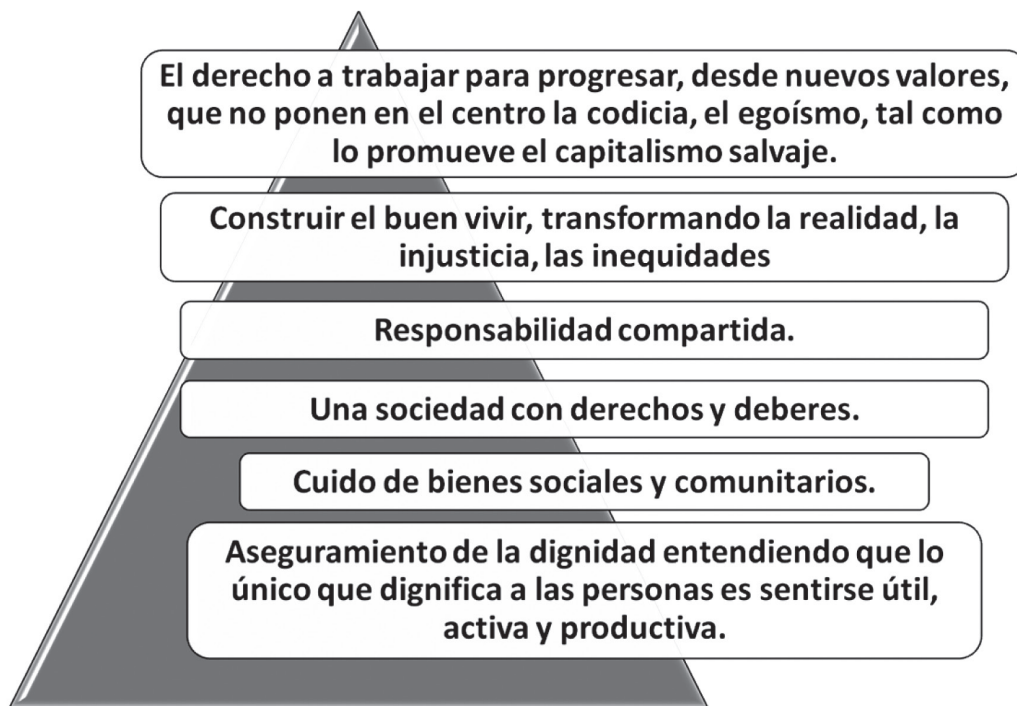
- Promotoría de Deberes y Derechos Ciudadanos.
- Asumir plena responsabilidad sobre nuestras vidas, y sobre la vida en comunidad; asumir la solidaridad como una práctica cotidiana; asumir el respeto, el cuidado, y el cariño entre nosotros, la naturaleza, el ambiente y los bienes sociales comunitarios.

Nuestros Derechos

- Facilitar, promover, defender, proteger, acompañar, asegurar todos los medios y mecanismos para ejercer los derechos.
- Armarnos, de fortalezas, de valores, de dignidad, para ponernos de pie y caminar
- Desarrollar el ejercicio de tener voz en la toma de decisiones, en los aspectos trascendentes de la vida de la nación.

Solidaridad, Ciudadanía y Democracia Directa

- En el mundo de hoy en el que el capitalismo salvaje promueve el individualismo, el egoísmo, nos corresponde a los jóvenes trabajar para que las personas asuman su ciudadanía con derechos y deberes.
- Expresiones de trabajo solidario y compartido como programas de educación y salud fortalecidos con la alianza con el sector privado, jóvenes, padres de familia, organizaciones estudiantiles, alcaldías.



Los valores de la democracia

Pluralismo: La democracia parte de reconocer el pluralismo como algo inherente y positivo en la sociedad que debe ser preservado como un bien en sí mismo. No aspira a la homogeneización ni a la unanimidad porque sabe que la diversidad de intereses y marcos ideológicos diferentes hacen indeseable e imposible —salvo con el recurso de la fuerza— el alineamiento homogéneo de una sociedad.

Tolerancia: El código democrático obliga a la tolerancia, a la coexistencia, al trato cívico, a intentar apreciar y evaluar en los otros lo que puede ser pertinente y valioso para todos.

El derecho a expresar puntos de vista diferentes, a iniciar debates y a elaborar iniciativas en todos los campos es una conquista para la naturaleza pluralista de la sociedad moderna, y la democracia intenta no sólo preservar esos derechos sino ampliarlos y hacerlos efectivos.

Competencia regulada: Toda iniciativa, toda propuesta, puede ser confrontada racionalmente con otras. La democracia asume la pluralidad y la tolerancia, pero reconoce que dada la necesidad de gobernabilidad que requiere una sociedad es necesario optar por las diferentes propuestas que se encuentren en juego.

Los diagnósticos e iniciativas de las diferentes corrientes organizadas no sólo tienen el derecho de expresarse sino la necesidad y la obligación de competir entre ellas, para establecer cuál resulta la más pertinente de acuerdo con el criterio de la mayoría.

Se trata de una competencia regulada de forma tal que reproduzca la pluralidad, se desarrolle a través de fórmulas civilizadas, evite la violencia, se apegue a las normas, es decir, que sea capaz de reproducir la coexistencia en la diversidad sin desgarrar el tejido social y permitiendo que individuos y agrupaciones puedan ejercer sus respectivos derechos.

Principio de mayoría: El principio de mayoría democrático, a diferencia del autoritario permite la reproducción de las minorías y que éstas tengan derechos consagrados.

Legalidad: La mayoría no puede, en un régimen democrático, simple y llanamente desplegar su voluntad, sino que tiene que apegarse a la legalidad e institucionalidad vigentes. La decisión de la mayoría tiene que cursar y expresarse a través de los mecanismos e instituciones previamente diseñados para que sus decisiones sean legales.

Derechos de las minorías: El criterio de mayoría no puede imponerse de una vez y para siempre. Por el contrario, mayoría y minorías pueden modificar sus respectivos lugares, y esa es una de las características centrales de las reglas democráticas.

Las minorías tienen, por una parte, derechos consagrados, y por otra, pueden legítimamente aspirar a convertirse en mayoría. En un régimen democrático, a diferencia de uno autoritario, las minorías tienen derecho a existir, organizarse, expresarse y competir por los puestos de elección popular.

(Salazar y Woldenberg, 1995:39-42).

La democracia es una forma de vida que se manifiesta en la vida cotidiana. Los valores democráticos idealmente deben ser puestos en práctica en la vida cotidiana. Una sociedad democrática promueve relaciones de igualdad y respeto en la familia, la escuela, la comunidad, los centros de trabajo y en todos los ambientes en que conviven las personas. Promueve valores y actitudes de convivencia cotidiana como la tolerancia, el respeto, la honestidad, la honradez, la solidaridad y la cortesía.



6.3. La democracia en la vida cotidiana

Todas las personas deben integrarse, formar parte de algo, avocarse a una actividad en la que se considere necesario aportar a través de la opinión o el trabajo. La participación no consiste solamente en votar en los períodos de elecciones, debe cultivarse como una actitud y práctica de todos los días para que sea real, desde la escuela.

Vivir la democracia en la vida cotidiana significa participar en todos los espacios en que se desarrolla la vida: en la familia, con los amigos, en la escuela, la comunidad, el municipio y el país. Participar en la toma de decisiones, dar ideas que ayuden a mejorar las condiciones de vida y los espacios de convivencia.

La participación adolescente es fundamental para la vida de la comunidad, a ser parte de los procesos dando sus puntos de vista. La participación puede darse de varias formas:

- Al informarse de los asuntos que son de interés para el buen clima escolar o al solicitar información sobre un programa o plan de desarrollo de la escuela. Informarse es la forma más simple de participar.
- Al opinar en las consultas, aprovechar los espacios que dan la oportunidad de expresar la propia opinión sobre cualquier aspecto que interese o afecte la vida escolar.
- Al decidir. Aunque la mayoría de las decisiones las toman los y las representantes, es importante que se sienta y conozca la opinión de la población.

- Al controlar. Los ciudadanos y ciudadanas ejercen control sobre las decisiones de participación en su organización estudiantil cuando piden cuenta de los resultados de la gestión de un representante o autoridad electa (esto también se conoce como fiscalización).
- Al ejecutar. Cuando se pone en marcha una decisión de interés social que se ha tomado, se ejecutan las medidas y leyes acordadas por la sociedad.



6.4 Empoderamiento y protagonismo adolescente

La participación de las adolescentes, los adolescentes y la comunidad no se da cuando sólo son informados por grupos externos que fijan los objetivos y metas para los programas juveniles.

La relación exitosa entre participación-compromiso-empoderamiento se produce cuando los adolescentes y las adolescentes inician la acción y, junto con los líderes locales, fijan los objetivos, priorizan, planifican, evalúan y son responsables de los resultados.

El empoderamiento de los adolescentes, las adolescentes y la comunidad inicia cuando toman decisiones y son consultados para establecer, priorizar y definir objetivos.

Hay participación y puede empezar el compromiso cuando la participación juvenil y comunitaria brinda información y retroalimentación para mejorar los objetivos y resultados.

Tener protagonismo es decidir ser el conductor o conductora de la propia vida y del propio desarrollo personal. Es decir, liderar la propia vida. Protagonismo adolescente es el proceso social que permite a las adolescentes y los adolescentes el rol principal en su desarrollo. Supone el ejercicio pleno de sus derechos.

El protagonismo adolescente se expresa en varias cosas: la organización adolescente, la participación adolescente y la expresión adolescente. Ninguna parte es pre requisito de la otra.

La organización adolescente es la forma en que las adolescentes y los adolescentes se juntan o articulan como individuos o grupos. En Nicaragua existen distintas organizaciones juveniles: de las iglesias, los Boy Scouts, la Cruz Roja, las asociaciones culturales, deportivas, monitores, promotores sociales solidarios, todas las formas organizativas de la Federación de Estudiantes de Secundaria (FES) y otras más recientes como el Consejo Nacional de la Juventud, los clubes de adolescentes, los adolescentes ambientalistas, entre otras.

Para promover el protagonismo toda organización juvenil debería tener algunas características propias:

- *Ser un espacio natural de encuentro y entretenimiento de los adolescentes y las adolescentes.*
- *Ser flexible y adaptable a las nuevas circunstancias (dinámica, cambiante y ajustable).*
- *Ser funcional y no complicada, para ajustarse a las necesidades y posibilidades del grupo.*
- *Estar bien definida, es decir, tener claridad sobre sus valores, visión misión y objetivos y cómo alcanzarlos.*
- *Estar reglamentada, es decir, tener normas claras de funcionamiento y que permitan espacios de control y supervisión.*
- *Ser democrática en su funcionamiento y estilos de trabajo.*
- *Ser regenerativa, es decir, tener previsto el relevo de las personas que lo integran y continuidad del grupo.*

La participación adolescente es el proceso que permite aumentar la participación organizada de los adolescentes y las adolescentes con respecto a los adultos. No pretende romper la relación con los adultos, sino establecer nuevas relaciones con ellos, basadas en el respeto mutuo y consideración.

La expresión adolescente es la forma en que se expresa el sentir y pensar de los adolescentes y las adolescentes. Es la forma particular y genuina en que los adolescentes expresan su identidad y visión del mundo. Visión por demás cargada de optimismo, fuerza y energía.



6.5. La Federación de Estudiantes de Secundaria (FES)

Antecedentes:

La Federación de Estudiantes de Secundaria (FES), surge en 1958, cuando se realiza una asamblea general con estudiantes de secundaria de todo el país con el fin de constituir una organización que defendiera, promoviera los derechos de los estudiantes de secundaria y vanguardizara la lucha por las reivindicaciones sociales del país.

En 1964, Julio Buitrago Urroz, miembro del Frente Sandinista de Liberación Nacional (FSLN), impulsa el primer congreso donde se constituye la FES y un año más tarde en 1965, esta organización, se expresa activamente en los centros de estudios más grandes e importantes del país.

La FES en el período Neoliberal (1990 - 2006).

Dentro del Ministerio de Educación, en el año 1993 se dieron actos discriminatorios expresados en rechazo y persecución a los dirigentes estudiantiles de la FES, quienes fueron expulsados de los centros educativos.

La FES como organización desaparece como referente estudiantil y se sustituye por los gobiernos estudiantiles, los cuales fueron utilizados como un mecanismo de corrupción y mercantilización de la educación.

A mediados del año 2003 se refunda la organización FES, con identidad de la antigua FES, desde donde se fortalece el espacio para reivindicar el derecho a la educación gratuita y de calidad.

La restitución de los derechos del estudiantado a organizarse.

En el año 2007 el nuevo Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional, presidido por el Comandante Daniel Ortega, se caracteriza por ser un gobierno del pueblo y para el pueblo en especial para la Juventud y los estudiantes.

En el marco del nuevo contexto, la FES se convierte en un referente organizativo de gran impacto en los centros escolares del país, teniendo entre sus ejes programáticos lo siguiente:

- *La promoción y defensa de los derechos de las y los estudiantes.*
- *Promoción de valores cristianos socialistas y solidarios.*
- *Trabajar por la transformación revolucionaria de la consciencia, el estudio, la patria y la justicia social.*

Su presencia organizada está en todos los centros de estudios públicos de secundaria y técnico medio. Y en un 20% de colegios privados.



Los símbolos de la FES:

La bandera es de color azul y con las siglas en color blanco en el medio.

El logo es una bandera izada por dos estudiantes una muchacha y un muchacho que los representa.

En los estatutos se reflejan los objetivos, el funcionamiento y mecanismos de articulación.

ORGANIZACIÓN DE LA DIRECTIVA DE LA FES

Directivas de Aula, de Turno, de Centro Municipal.	Presidente Vicepresidente Secretario de organización Relaciones Internacionales Promotoría solidaria Movimiento Ambientalista Guardabarranco Movimiento Deportivo Alexis Arguello Movimiento Cultural Leonel Rugama Movimiento de Comunicadores Camilo Ortega Movimiento de Estudiantes Monitores Carlos Fonseca Amador Movimiento de Alfabetizadores Georgino Andrade Movimiento por la diversidad sexual
Ejecutivo Departamental, Nacional	
Congreso Nacional	

Entre algunas acciones estratégicas que desarrollan se mencionan las siguientes:

- 1) Integración masiva y permanente de estudiantes en la Campaña Nacional de alfabetización “De Martí a Fidel”.
- 2) Jornadas de reforestación y de sensibilización por el bien común de la humanidad y la madre tierra.
- 3) Promoción y defensa de nuestra cultura desde el Movimiento Cultural Leonel Rugama.

- 4) Elaboración de la primera edición de la revista “Buena nota” y el fortalecimiento de la participación en los espacios radiales y métodos populares de comunicación desde los centros de estudio.
- 5) Promoción de la organización del deporte escolar de secundaria.
- 6) Realización de la primera “Copa FES”.

DESDE LA FES LOS ESTUDIANTES SE INVOLUCRAN EN TAREAS COMO:

- Jornadas de Salud,
- Fortalecimiento del modelo del Poder Ciudadano Estudiantil desde los centros de estudio,
- Acciones en prevención de ITS y el VIH,
- Integración en las Comisiones de la Batalla por el sexto grado,
- Integración en los Consejos locales de educación,
- Plan de Reforzamiento Escolar y
- La Promotoría Solidaria.
- Jornadas educativas de “educación integral de la sexualidad”.

EN COORDINACIÓN CON LAS MAESTRAS Y MAESTROS CONSEJERAS Y CONSEJEROS DE SUS CENTROS EDUCATIVOS REALIZAN

- 1) Ferias educativas.
- 2) Capacitación a estudiantes en temas de liderazgo estudiantil (Desarrollemos Habilidades para la Vida), teatro, Trata de personas, Educación Sexual con Enfoque de Género, actividades artísticas.
- 3) Apoyo en consultas educativas, congresos sobre prevención del VIH.

Ejemplos de lo que pueden hacer los estudiantes organizados en la FES:

- Mejoran escuelas de Estelí jóvenes constructores del futuro.
- Participan en tareas de reparación, mejoramiento del ornato y construcción de nuevos centros.



A través de los Jóvenes Constructores del Futuro, el Gobierno Sandinista está realizando la reparación, mejoramiento del ornato de ocho centros escolares y la construcción de tres escuelas a beneficio de estudiantes del área urbana y rural del municipio de Estelí.

Entre los centros beneficiados está la escuela Sotero Rodríguez la que está siendo pintada por un contingente de jóvenes que realizan esa labor de forma voluntaria.

De igual manera otro contingente de jóvenes realiza la reparación y ornamentación del Instituto Nacional Francisco Luis Espinoza donde se cuenta con el apoyo de los maestros y de la Federación de Estudiantes de Secundaria.

Mientras tanto en la comunidad La Naranjita, otro contingente de jóvenes está construyendo una escuela que en los próximos días será entregada al Ministerio de Educación para que las niñas y los niños reciban sus clases en mejores condiciones.

Los jóvenes Constructores del Futuro reparan todos los centros que están en mal estado principalmente en la zona rural están siendo rehabilitados y los pupitres también son reparados.

En Estelí y San Juan de Limay tres Institutos de secundaria y una escuela de primaria fueron rehabilitados en su totalidad

Esta actividad fue dirigida y contó con la presencia y participación de los coordinadores departamentales y regionales provenientes de los distintos territorios del país.

También se planificaron acciones e intervenciones a ejecutarse como continuidad de “Constructores del Futuro Herederos de la Paz”.

Otras iniciativas de organizaciones juveniles que se orienten al desarrollo productivo/ empresarial y al desarrollo comunitario que desarrolla la FES:

Movimiento Cultural Leonel Rugama:

Promueve la organización desde los centros de estudio en todas sus expresiones culturales, garantizando el fortalecimiento y promoción de todas las formas de participación artística en el rescate de la identidad cultural, a través de la articulación interinstitucional, poder ciudadano estudiantil y juventud Sandinista.

Promover entre las y los jóvenes un sentido de identidad nacional, de pertenencia y presencia en una cultura diversa, multi-étnica, multi-lingüe, propia, nacional, Latinoamericana y Caribeña.

Red de comunicadores

Promueve la participación de estudiantes para desarrollar procesos comunicativos tradicionales y no tradicionales desde las aulas de clase, centros de estudio, distritos, municipio, fortaleciendo habilidades, capacidades y posibilidades de interlocución política y social, en función de la restitución de derechos de la juventud nicaragüense.

Promover la visibilización y la participación activa de las y los estudiantes en los procesos sociales, políticos y económicos del país.

Diseñar estrategias de comunicación que posibilite la comunicación directa con la población estudiantil a través de mecanismos socioculturales.

Movimiento Ambientalista Guardabarranco:

Promueve la organización y movilización de las y los jóvenes como promotores y procuradores ambientales, la participación solidaria de la población en torno a las acciones que propicien la solución de los problemas ambientales más sentidos por la comunidad, promoviendo la corresponsabilidad, alrededor de la promoción, conservación y uso sostenible de los recursos naturales y del medio ambiente.

Sensibilización ciudadana a través de la promoción y comunicación social.

Organización comunitaria e institucional.

Desarrollo de capacidades en jóvenes estudiantes.

La Promotoría solidaria:

La Promotoría Solidaria es un movimiento social, masivo, incluyente, participativo, en el que involucramos a la población estudiantil en tareas que promueven solidaridad, humanismo, restitución de derechos y fortalecimiento de la conciencia socialista; participando activamente en los programas sociales prioritarios del gobierno del comandante Daniel Ortega.

Objetivo de la Promotoría:

Desarrollar valores de solidaridad y responsabilidad compartida hacia el buen vivir en la familia y la comunidad educativa que permita la prevención del riesgo social en las escuelas, a través de las líneas de acción, fortaleciendo la unidad familiar, la integración y la participación ciudadana.

Visión.

La promotoría solidaria es un movimiento unificador de la comunidad que promueve de forma permanente valores de solidaridad y responsabilidad compartida que permite la prevención de la problemática social.

Principios y Valores del Promotor solidario:

- Amor
- Solidaridad
- Humanismo
- Altruismo
- Hermandad
- Unidad
- Compromiso
- Responsabilidad
- Honradez
- Fortaleza
- Fe y Esperanza en el futuro

MOVIMIENTO DE ALFABETIZADORES GEORGINO ANDRADE

Promover la organización e integración masiva de las y los estudiantes como promotores de la erradicación del analfabetismo en nuestro país desde las comunidades participando de forma solidaria, activa, dinámica y responsable, en la campaña nacional de alfabetización, en cumplimiento de la restitución de derechos.

MOVIMIENTO DE ESTUDIANTES MONITORES CARLOS FONSECA AMADOR

Es un movimiento integrado por estudiantes solidarios destacados en las materias educativas y en horarios contrarios a sus clases fortalecen los conocimientos de los estudiantes con dificultades de aprendizaje, a través de los círculos de estudio en el que se desarrollan valores como el compañerismo y la solidaridad, humanismo, restitución de derechos y fortalecimiento de la conciencia socialista.



Actividad 6.1. Participación en la familia

Antes de empezar la sesión preparar cintas de papel con las preguntas del punto 2.

Desarrollo de la sesión:

1. Iniciar la actividad preguntando ¿qué es la democracia?, y ¿en qué ambientes o espacios piensan ellos y ellas que debe vivirse?.

2. Sacar una a una las cintas de papel, leerlas y pegarlas en un lugar visible. Pedir a las personas participantes que reflexionen en silencio sobre ellas. Dejo tiempo para la reflexión.

- ¿Cuánto tiempo pasamos viendo televisión y cuánto tiempo hablamos con nuestros papás y mamás?
- ¿Cómo se reparten las tareas en nuestra casa?
- ¿Cuáles son nuestras tareas en la casa? ¿Qué le toca hacer a nuestra mamá? ¿A nuestro papá? ¿A nuestros hermanos y hermanas?
- ¿Qué temas discutimos en familia?
- Nuestros papás, ¿toman en cuenta nuestras opiniones?
- ¿Qué podríamos hacer para mejorar nuestra participación en la familia?

3. Organizar tres grupos y pedir a todas y todos los participantes analizar las respuestas que hizo cada uno a cada pregunta.

4. En plenario analizar las preguntas una por una. Cada grupo va exponiendo sus conclusiones por pregunta.

5. Hacer una síntesis observando qué cosas se repiten entre los grupos y hacer ver la importancia que la participación tiene en la familia.

6. Para finalizar pedir a un voluntario que lea la siguiente propuesta y analizar en grupo.

¿Cómo podemos mejorar nuestra participación en la familia?

- Proponiendo reunirnos semanalmente para compartir los problemas y sugerir soluciones.
- Tratando de valorar como se siente cada uno, qué preocupaciones y deseos tiene.
- Observando si existen problemas en la forma de tratarnos y trabajar por mejorarlos.
- Hablando de las necesidades de la familia, de la casa y de las tareas que hay que realizar.
- Planeando actividades que podamos hacer todos juntos.
- Analizando cómo se distribuyen las tareas familiares, como pueden mejorarse y cómo podemos participar todos, según el tiempo que tenemos.

Actividad 6.2. Participación en el grupo

Antes de la actividad preparar cintas de papel con las preguntas.

1. Sacar una a una las cintas de papel, se van leyendo despacio y pegándose en un lugar visible. Se pide a las personas participantes que cada uno reflexione sobre lo que se va leyendo.

- *¿Qué cosas nos gusta hacer con nuestro grupo de amigos y amigas?*
- *¿Cómo tomamos las decisiones? ¿Cómo decidimos qué hacer? ¿Lo discutimos en grupo o hay personas que dicen qué hacer y el resto le obedece?*
- *En las actividades que realizamos en grupo, ¿participamos y opinamos todos por igual, o hay gente que interviene menos? ¿Por qué?*

2. Luego, pedir a las personas participantes que formen tres grupos para analizar las conclusiones que hizo cada uno solo.

3. En plenario se van analizando las preguntas una por una. Hacer una síntesis observando qué cosas se repiten entre los grupos y hacer ver la importancia de la participación en el grupo de amigos.

4. Para finalizar, hacer una lista sobre cómo mejorar la participación en el grupo de amigos y amigas.

Actividad 6.3. Participación en la vida escolar

Antes de la reunión preparar un cartel con la siguiente pregunta:

¿Cómo podemos decidir por quién votar, de forma consciente y responsable como representante de los estudiantes de la FES?

Por ejemplo:

- *Asistir a las actividades de presentación de candidatos y candidatas para conocer sus propuestas, por cada forma organizativa estudiantil*
- *Observar cómo se expresan ante los asuntos que interesan y saber cuáles son sus planes.*
- *No dejarse llevar por chismes, tomar decisiones propias.*
- *No dejar que nadie diga o imponga por quién votar, elegir a conciencia.*
- *No aceptar amenazas, presiones, dinero, ni ofrecimientos por el voto. La responsabilidad ante una elección no se compra ni se vende.*
- *Elegir al representante que se considere más idóneo según la propia manera de pensar, y a quien se considere más beneficioso para la comunidad escolar.*

Desarrollo de la actividad:

Reunidos en plenario, invitar a reflexionar sobre lo siguiente:

- *¿Cómo podemos participar las adolescentes y los adolescentes en la vida escolar? ¿Cómo lo hacemos actualmente? ¿Es suficiente?*
- *Estamos integrado en alguna actividad de monitores de deporte, de cultura, de recreación, de voluntariado social y/o promotoría social solidaria.*

Seguidamente invitarles a formar tres grupos para reflexionar sobre lo siguiente:

- *¿Qué deberíamos hacer los adolescentes y las adolescentes, para poder decidir quién los represente, con plena conciencia y responsabilidad?*
- *¿Cómo se podría incrementar la participación de los/las adolescentes en las diferentes formas organizativas impulsadas por la Federación de Estudiantes de Secundaria (FES)?*

En plenario cada grupo expone sus conclusiones.

Actividad 6.4. Protagonismo adolescente

Antes de la actividad preparar rótulos con los conceptos principales de la lectura:

Protagonismo es el proceso de asumir la conducción de nuestra vida y desarrollo personal y ponerse al frente de ella, desempeñando el rol principal en ese proceso.

1. Iniciar la sesión repasando los conceptos y temas que se han visto: participación, ciudadanía, democracia, valores de la democracia, entre otros.

¿Cómo podemos mejorar nuestra participación en la vida social, académica, cultural, ecológica de nuestro centro educativo?

2. Invitar a valorar las formas y espacios de participación que tienen los adolescentes y las adolescentes, y como pueden mejorarse. Para hacerlo pedir que definan qué entienden por organización juvenil y protagonismo adolescente.

3. Invitar a los adolescentes y las adolescentes a aprovechar todos los espacios de participación que se presentan y a abrir otros espacios de participación tales como grupos de estudio, de danza, de trabajo voluntario en la comunidad, un club de lectura, un grupo de teatro, entre otros.



Gestionar un Proyecto

Temas que se abordan en este capítulo: el diseño y gestión de un proyecto, la negociación efectiva, el liderazgo del proyecto y el desarrollo de fondos.

Objetivo: ofrecer algunos elementos que permitan a adolescentes y jóvenes elaborar y gestionar un proyecto, así como también brindarles algunas recomendaciones para la negociación efectiva y el desarrollo de fondos.

Subtemas:

- 7.1 El diseño del proyecto
- 7.2 Gestión de un Proyecto
- 7.3 Ganar, ganar. Negociación efectiva



Actividades que se sugieren

- **Actividad 7.1. Algunas ideas de proyectos**
- **Actividad 7.2. El diseño de un proyecto**
- **Actividad 7.3. Un ejercicio de negociación efectiva**
- **Actividad 7.4. Cómo gestionar fondos**

Un proyecto es un conjunto de actividades, con un principio y un final, limitado por un período de tiempo, recursos y resultados deseados. Es decir, que existen plazos de tiempo y un presupuesto que limita la cantidad de personas, suministros y dinero que pueden utilizarse para llevarlo a cabo.

La elaboración de un proyecto incluye determinar objetivos, tiempo, recursos y resultados. Un proyecto sólo existe una vez.

Hay proyectos económicos, políticos, sociales, culturales, entre otros. Conformar un grupo deportivo, un grupo de baile, un grupo de estudio de inglés son algunos ejemplos del objetivo de un proyecto. Tradicionalmente un proyecto responde a la solución de un problema. La elaboración y puesta en marcha de un proyecto permite la participación de muchas personas que muchas veces pasan a ser protagonistas de los cambios en su comunidad al incorporar sus intereses, expectativas y trabajo.



7.1 El diseño del proyecto

El diseño de un proyecto consta de los siguientes pasos (ver Fundación de Mujeres en Igualdad, 2001):

1. Analizar el grupo de personas beneficiarias y de todas las personas, instituciones, entre otros, involucradas o afectadas por el proyecto. El análisis de las personas involucradas describe las características e interacciones entre los grupos que intervienen directa o indirectamente en la problemática para la cual se busca una solución por la vía de un proyecto.

2. Estudiar el problema, analizar la situación con relación al problema, identificar los problemas principales, definir el problema central. Se sugiere elaborar un árbol de problemas donde las personas que integran el equipo escriben un solo problema, se van pegando en una pared o una pizarra, se identifica, en conjunto, el problema central y se anotan las causas y los efectos.

3. Análisis de objetivos. El árbol de problemas elaborado deberá transformarse en un árbol de objetivos. Los problemas se formulan como condiciones positivas, deseadas y realizables en la práctica. Se toma cada problema y se plantea en presente como si ya estuviera resuelto. Se describe la situación futura que será alcanzada mediante la solución de los problemas y se identifican posibles alternativas para el proyecto.

4. Análisis de alternativas. Incluye la identificación de soluciones alternativas o potenciales para resolver los problemas, permite identificar soluciones que pueden llegar a ser estrategias del proyecto. Se selecciona una o más estrategias y se decide cuál es la mejor para el proyecto utilizando los siguientes criterios: recursos disponibles, probabilidad de alcanzar objetivos, riesgos e impacto.

Para que un proyecto tenga éxito

Lograr consenso: si no se sabe qué se quiere conseguir, difícilmente se logre algo valioso. Un proyecto sin expectativas claras es tan sólo trabajo sin una meta. Para que un proyecto sea exitoso es fundamental tener objetivos bien definidos que especifiquen de antemano cómo se verá al proyecto cuando esté terminado.

Es importante consensuar los objetivos y expectativas con el equipo de trabajo, beneficiarias y beneficiarios y otras partes involucradas.

Armar un equipo de trabajo sólido: la clave para el éxito es contar con un equipo bien organizado, con las cualidades y destrezas requeridas y con gran voluntad para desarrollar las tareas.

Desarrollo de un plan viable, inclusivo, actualizado: un buen plan, completo y adecuado, es fundamental ya que permite guiar el proyecto; es el documento que comunica las intenciones, tareas, recursos requeridos y el calendario del proyecto.

Determinar qué se necesita para completar el proyecto: sin las personas adecuadas, capital, insumos y equipo para completar el proyecto, no hay forma de hacerlo. Si no se tienen los recursos necesarios, se debe negociar cuáles serán los resultados.

Tener un calendario realista: si los plazos no son realistas, fracasará. Se puede conseguir más personas, adquirir más insumos, pero nunca se podrá producir más tiempo. Cambiar el calendario sin razones contundentes hace perder credibilidad. Es importante elaborar un calendario flexible que permita algunos cambios.

Recordar que la gente cuenta: a veces se pierde de vista que el éxito de un proyecto depende de la gente y no de informes, gráficos o computadoras. Para gerenciar exitosamente un proyecto hay que tomar en cuenta las necesidades y las prioridades de las personas. Son las personas las que gerencian un proyecto, quienes hacen la mayor parte del trabajo, quienes disfrutan los resultados finales.

Contar con el respaldo formal y continuado de las partes: antes de iniciar un proyecto, es necesario obtener el apoyo de todas las partes involucradas. Todas aquellas personas que van a aportar recursos (tiempo o dinero) o que pueden recibir el impacto del proyecto (que cambiará su trabajo o vida), deberán acordar que vale la pena llevar a cabo el proyecto y lo apoyarán formalmente.

Aceptar el cambio, la novedad: una buena gerente de proyecto o un buen gerente de proyecto debe tener flexibilidad para adoptar cambios. A veces los cambios se dan por razones justificadas, o porque se adquiere más información, o pueden ser el resultado del capricho de otras personas. El cambio es una parte importante en el monitoreo de un proyecto. Hay que saber identificar si los cambios son necesarios, saber cuándo y cómo introducirlos y saber medir el impacto del cambio.

Saber informar: se debe informar a todas las partes involucradas con respecto a los avances, problemas y cambios del proyecto. Es muy simple cumplir con esta regla: comunicar, comunicar, comunicar. A medida que va informando sobre cambios en el proyecto, se advertirá a través de las comunicaciones que las otras partes también necesitarán introducir sus propios cambios.

Aprender a liderar: el liderazgo es un arte que se aprende. Al gerenciar un proyecto deberá ejercer simultáneamente los roles de líder y de miembro de equipo. No sólo deberá planificar, no perder de vista ningún aspecto en ningún momento y controlar el proyecto, si no que deberá intentar ser una fuente de “sabiduría” y motivación para todas las personas involucradas. Sin liderazgo, hasta un proyecto bien coordinado puede fracasar pues las personas no tendrán el apoyo y la guía que necesitan para hacer que las cosas ocurran.



Fuente: Fundación de Mujeres en Igualdad, 2001.



7.2 Gestión de un Proyecto

La gestión de un proyecto requiere habilidades que pueden aprenderse y desarrollarse: habilidad para planificar, para construir consensos entre grupos diversos, para comunicar y para usar eficientemente las herramientas y técnicas para la gestión de proyectos.

Usualmente un proyecto atraviesa cinco etapas: diagnóstico inicial, planificación, gestión o ejecución, monitoreo, seguimiento y evaluaciones parciales y cierre o evaluación final (ver Fundación de Mujeres en Igualdad, 2001):

Diagnóstico inicial: en esta etapa se decide si el proyecto vale la pena y se establecen los objetivos. Los pasos generales de esta etapa son:

- *Reconocer que el proyecto se debe llevar a cabo.*
- *Determinar qué se logrará a través del proyecto.*
- *Definir el objetivo general y los objetivos secundarios.*
- *Definir las expectativas de todas las partes involucradas.*
- *Seleccionar a las personas que integrarán el equipo que desarrollará el proyecto.*
- *Establecer las reglas que regirán el proyecto, como ser niveles de autoridad, canales de comunicación, cadena de responsabilidades, entre otros.*

Planteamiento del proyecto: se repasan las tareas, los recursos, se ajustan el calendario y el presupuesto.

- *Precisar el alcance del proyecto, identificando el equilibrio entre resultados, tiempo y recursos.*
- *Revisar el listado de tareas y actividades que permitirán cumplir con los objetivos, respetando la secuencia de estas actividades de la manera más eficiente posible.*
- *Revisar el calendario y el presupuesto.*

Gestión o ejecución del proyecto: implica el trabajo de coordinación y de asesoramiento a las personas que integran el equipo de trabajo para asegurar que éste se ejecute de acuerdo al plan.

- *Asignar los recursos necesarios (dinero, personas, equipamiento, tiempo) para llevar a cabo el plan.*
- *Formar el equipo y distribuir las responsabilidades.*
- *Reunir a las personas que integran el equipo y elegir al líder o la lideresa.*
- *Garantizar que el equipo incluya a expertos con las habilidades necesarias para implementar las tareas.*
- *Comunicarse continuamente con todas las partes involucradas.*

Monitoreo del proyecto: esta etapa se refiere al cuidado del proyecto. Se mide el progreso hacia los objetivos y se actúa para garantizar que las desviaciones del plan establecido no dañen los resultados del proyecto. Implica la comprensión y neutralización de retrasos inesperados, gastos excesivos, fallas en los supuestos y cambios de alcance.

- *Monitorear los cambios del plan inicial.*
- *Introducir correcciones para adaptarse a las nuevas circunstancias.*
- *Actualizar el calendario de acuerdo a las necesidades.*
- *Adaptar el nivel de los recursos de acuerdo a las necesidades.*
- *Cada vez que se hagan ajustes, volver a consensuar la propuesta con todas las partes involucradas.*
- *Utilizar la metodología de resolución de conflictos y negociación para resolver problemas que siempre se presentan durante la ejecución de un proyecto.*
- *Evaluar los resultados en cada etapa y hacer informes parciales.*

Cierre del proyecto y evaluación final: este es el proceso final de toda gestión de proyecto. El cierre implica tiempo tanto para la celebración como para la reflexión. En esta etapa se debe mantener a la gente interesada en el proyecto, hasta su plena maduración, lo cual no siempre es fácil pues a menudo hay miembros del equipo que ya se concentran en otros proyectos. El foco debe estar puesto en lograr la aceptación del producto final y redondear, concluir ordenadamente el proyecto.

- *Reconocer los logros y resultados.*
- *Cerrar las operaciones y desarmar el equipo.*
- *Revisar el proceso y sus productos con el equipo y las personas beneficiarias.*
- *Hacer la evaluación y el informe final.*
- *Aprender de las experiencias del proyecto.*
- *Compartir las lecciones aprendidas.*
- *Celebrar.*

Todas las personas recurrimos, casi intuitivamente, a procesos de negociación. Día a día aplicamos nuestras habilidades de negociación para acordar permisos, algún préstamo, un cambio de horario, entre otros.

Existen distintos estilos de negociación, están aquellas personas que jamás ceden, que “ganan” a cualquier costo. Lo importante para estas personas es ganar.

Otras personas prefieren no enfrentarse a otras en una discusión y renuncian a discutir abiertamente sus puntos de vista, perdiendo con ella la oportunidad de lograr acuerdos.

La gran mayoría busca algún acuerdo en la medida de las posibilidades, sin embargo ¿logra acuerdos de beneficio para todos?

Según Stephen Covey utilizamos seis tipos de negociación en nuestras relaciones con los demás:

- ganar / ganar
- ganar / perder
- perder / ganar
- perder / perder
- ganar
- ganar / ganar o no hay trato

Ganar / ganar: desde este modelo ambas partes procuran el beneficio mutuo en todas las interacciones humanas. Los acuerdos son de mutuo beneficio y satisfacción. Las partes se comprometen con las acciones a seguir y para ello colaboran en crear y brindar un escenario cooperativo, no competitivo.

Ganar / ganar se basa en que hay mucho para todos. El éxito de una persona no se logra a expensas o excluyendo a otros. Se basa en la creencia de que existe una “tercera alternativa”: No se trata del éxito tuyo o el mío.

Ganar / perder: es un enfoque autoritario, las personas utilizan la posición, el poder, los títulos, las posesiones o la personalidad para lograr lo que persiguen. La mayoría de las personas tenemos profundamente inculcado este paradigma desde el nacimiento mismo porque este se desarrolla en la familia, el sistema educativo, el deporte y el sistema democrático.

Perder / Ganar: Conocido también como el modelo del perdedor conciliador. En este modelo la persona perdedora hace cualquier cosa por conservar la paz. Las personas no tienen ninguna norma, expectativa ni visión. Y es que, deseosas de agrandar o apaciguar buscan fuerza en la aceptación o la popularidad del ganador.

Desde este modelo las personas acaban perdiendo su autoestima y la calidad de sus relaciones con los otros es lastimosa.

Perder / perder: En este modelo a las personas les obsesiona la conducta de la otra persona. Se vuelven ciegas a todo, salvo a su deseo de que la otra persona pierda, incluso aunque pierdan los dos. Se vuelven vengativos y quieren ganar a toda costa o “hacérselas pagar” a otro.

Es la filosofía del conflicto y de la guerra. Las personas que siguen este modelo son desdichadas y piensan que todos los demás también deben serlo. “Si nadie gana nunca, tal vez ser un perdedor no sea tan malo”

Ganar: A las personas que siguen este modelo sólo les interesa lograr lo que quieren. Aseguran sus propios fines, permitiendo a las otras personas lograr los propios.

Ganar / Ganar o no hay trato...: Desde este modelo si las partes no pueden encontrar una solución de mutuo beneficio, entonces coinciden en desistir del trato de común acuerdo. Esto no genera ninguna expectativa, ni ningún contrato. Quieren ganar y que la otra parte también gane. Trabajan en conseguir acuerdos ganar / ganar, y si no lo logran, acuerdan que no habrá trato. En otra oportunidad podrán ponerse de acuerdo.

Posturas a cambiar

Desde	Hacia
Negociar por necesidad	A negociar por intereses
De resistirse	A tomar iniciativas
De modelos tradicionales	A modelos innovadores
De sufrir como víctima	A actuar promoviendo



7.3 Ganar, ganar. Negociación efectiva

La negociación efectiva es un método de comunicación e intercambios en función de beneficios para todos, en lugar de la negociación tradicional basada en posiciones de fuerza.

Desde la negociación efectiva cada una de las partes debe orientarse al encuentro de beneficios que satisfagan sus intereses, pero también considerar los intereses de la otra parte.

En toda negociación coexisten seis tipos de elementos que intervienen en el proceso (ver Fundación de Mujeres en Igualdad, 2001).

Elementos personales. Las personas con sus motivaciones y sus conflictos. Cada persona aporta su imaginación, sus deseos y su capacidad para abstenerse de impulsos.

Elementos vinculares. Al negociar formalizamos una relación y nos gustaría que este vínculo fuese positivo. En este proceso nos enriquecemos considerablemente al incorporar la mirada de las otras personas en el proceso de negociación efectiva.

Elementos internos. Aluden a las expectativas, a lo que las personas esperan o necesitan.

Elementos conflictivos. Dan cuenta de las diferencias significativas de poder, de interés y de necesidad entre las partes.

Elementos racionales. Resultan ser la aplicación de criterios para asignar beneficios.

Elementos trascendentales. Son aquellos que ayudan a crecer más allá de lo que en principio parecía posible. Son los que estimulan a pensar que sería ideal que las dos partes operasen como si fueran socios sin ser socios.

A fin de llevar a cabo una negociación efectiva tener presente siempre:

Pensar estratégicamente: no perder de vista que cada vez que conversan las partes crece la posibilidad de concertar y negociar.

Crear el ámbito propicio: las personas involucradas en la negociación conversan, recogen información

y establecen relaciones para constatar cuál es el nivel de confianza. Una negociación prospera cuando circula la información, y esto implica preguntar, informar, escuchar, decidir qué decir y cuándo, volver a indagar, decidirse a comunicar algo que sólo se puede hacer cuando la otra parte expresa algo.

Administrar las diferencias: en una negociación exitosa, las partes se sienten convalidadas y, a partir de ello, resuelven diferendos.

Resolver problemas concretos: en la medida en que se colocan problemas sobre el tapete hay que atacarlos y resolverlos.

Liderazgo y gestión del proyecto

Gestión de proyecto y liderazgo van juntos. Para gerenciar un proyecto hay que reunir autoridad y responsabilidad para conducir el proyecto. Para ser efectiva, deberá liderar el proyecto con una energía y actitud positiva tales que le permitan ser la catalizadora que haga avanzar el proyecto. Deberá desarrollar procedimientos administrativos para asegurar que el trabajo se hace en los tiempos acordados y con los recursos asignados. Lo más importante será ganar la confianza y el respeto del equipo.

Las responsabilidades del liderazgo

Como parte de las responsabilidades que el liderazgo de un proyecto conlleva están:

Roles interpersonales

- Manejarse con personas de profesiones variadas y crear la unidad de equipo.
- Resolver disputas de equipo.
- Enfocar y motivar a miembros del equipo para que superen los problemas que se presenten en el camino hacia el objetivo final del proyecto.
- Construir relaciones sólidas con las otras partes involucradas.

Roles de información

- *Concertar y liderar reuniones de equipo*
- *Crear y controlar horarios de trabajo de otras personas*
- *Comunicar la visión del proyecto a superiores o financiadores*
- *Informar sobre los resultados, calidad y productos del proyecto*

Roles de toma de decisión

- *Establecer el equilibrio entre costo, tiempo y resultados*
- *Asignar recursos bajo criterios estrictos si un proyecto se atrasa*
- *Evitar que el proyecto se convierta en un monstruo (que crezca desmesuradamente y se haga cada vez más complejo) y que el presupuesto se escurra hasta desaparecer.*



Fuente: Fundación de Mujeres en Igualdad, 2001.

Algunas recomendaciones para el desarrollo de fondos

Recordar que pedir dinero va más allá de escribir la propuesta, por ello una vez que se tiene claro el proyecto que quiere desarrollarse debe tenerse en cuenta lo siguiente:

- *Identificar las instituciones, organismos, empresas o personas que podrían ser donantes.*
- *Informarse cuidadosamente acerca de la organización a la que se está apuntando. Esto incluye el nombre de la persona apropiada y el detalle de los programas de la organización.*
- *Identificar a la persona adecuada de la organización solicitante para que contacte a la persona indicada de la organización donante.*
- *Invertir en una buena presentación de la propuesta.*
- *Promover el proyecto como una inversión beneficiosa para el bien común, no como una causa social aislada.*
- *Tener en cuenta que la mayoría de los proyectos enviados a fundaciones y organizaciones son desechados. No renunciar ante el primer no.*
- *Si se logra el subsidio de una organización o fundación agradecerlo inmediatamente.*
- *Utilizar la difusión de los logros para establecer futuros contactos con posibles patrocinadores y buscar su apoyo cada vez que el proyecto reciba publicidad en la prensa.*
- *Invitar a posibles patrocinadores a las actividades del proyecto.*

Los recursos pueden ser en efectivo o en especies, tales como equipos, asistencia y capacitación.

Recomendaciones para obtener financiamiento

Para que un proyecto tenga mayores posibilidades de ser financiado recuerde:

- *Manifestar que la donación será una inversión de impacto social.*
- *Indicar que el proyecto responde a intereses y prioridades del donante y de los beneficiarios.*
- *Preparar una carpeta que incluya materiales sobre el proyecto o el lugar del proyecto.*
- *Cuidar el diseño del proyecto, incluyendo una planificación factible y realista en tiempo y presupuesto.*

Plantear un proyecto innovador, vital y serio, de modo que llegue a la cabeza y al corazón del donante.

- *Presentar la propuesta con entusiasmo y seguridad.*
- *Tomar en cuenta los requisitos de presentación de la entidad financiadora.*
- *La síntesis del proyecto deberá ser memorizable, de modo que quienes la escuchen o lean puedan retransmitirla con facilidad.*
- *El producto deberá tener impacto en la comunidad y efecto multiplicador. Los resultados deberán ser medibles.*

Fuente: Fundación de Mujeres en Igualdad, 2001.

Actividades sugeridas con estudiantes



Actividad 7.1. Lluvia de ideas de proyectos

En grupo se identifican los principales problemas que tienen adolescentes y jóvenes en la comunidad. Identificar la causa de esos problemas. Una vez que se tenga ese mapa de los problemas de adolescentes y jóvenes en la comunidad el siguiente paso es pensar cuáles podrían ser las soluciones para esos problemas y formular todas las condiciones del problema en forma de condiciones positivas, las deseadas y que puedan ser llevadas a la práctica. *¿Qué se necesita para que el problema no sea un problema si no una oportunidad?*

Esto en la práctica conlleva a una lluvia de ideas de proyectos que adolescentes y jóvenes pueden desarrollar en su comunidad.

Actividad 7.2. El diseño de un proyecto

Armar equipos de trabajo de cuatro personas.

Cada equipo elegirá una de las ideas de proyecto surgidas de la actividad 7.1. y elaborará los objetivos del proyecto e identificará las soluciones que el proyecto proveerá al problema.

Actividad 7.3. Un ejercicio de negociación efectiva

Piensen, individualmente, en una situación que enfrentan y ante la cual, para resolverla, tienen que negociar. Respondan:

¿Cuáles son sus expectativas?	¿Y las de la otra parte?
Siempre existen condicionamientos que alteran la forma en que cada uno percibe la realidad.	
¿Cuáles son nuestras percepciones?	¿Y las de la otra parte?
Lo que nos impresiona y creemos ver cuando miramos una situación.	Lo que puede impresionar y creer ver la otra parte cuando mira lo mismo que nosotros.
Los valores son un tema importante, tanto que pueden llevar al fin de una negociación.	
¿Qué valora usted?	¿Y la otra parte?
¿En qué cosas cree usted y cómo las ordenaría?	¿En qué cosas cree y cómo las ordenaría?
¿Tiene la información que necesita para llegar a las conclusiones deseadas?	
¿Con qué información cuenta?	¿Y la otra parte?
Datos procesados para mejorar la situación.	Lo mismo

¿Creen que después de hacer este análisis están más preparados para la negociación?

Actividad 7.4. Cómo gestionar fondos

Revisar en grupo el proyecto elaborado a la luz de las recomendaciones presentadas en el recuadro 7.4. Recomendaciones para obtener financiamiento. Una vez hecho este ejercicio resultará más clara la estrategia si se tienen en cuenta estas recomendaciones para presentar el proyecto a alguna organización donante, alcaldía, institución, asociación o empresa privada, entre otros.

Bibliografía

- AGUDELO, Irene y MIRANDA, Nelly (2002), El discurso sobre los jóvenes, Managua, Centro de Derechos Constitucionales Carlos Núñez Téllez.
- ASAMBLEA NACIONAL (2000), Código de la niñez y la adolescencia, Managua, UNICEF.
- ASOCIACIÓN MEXICANA DE PEDIATRÍA (AMP) (2000), El adolescente, México, McGraw-Hill Interamericana.
- BAILEY, Thomas y Vanesa SMITH (1998), “Preparando a la juventud para el mundo laboral” en JOVENES. Revista de estudios sobre juventud, México, Centro de Investigación y Estudios sobre Juventud.
- BARBERO, Jesús Martín et. al (2000), Umbrales. Cambios culturales, desafíos
- BARFIELD, Thomas (2000), Diccionario de Antropología, México, Siglo XXI.
- BOBBIO, Norberto, MATTEUCCI, Nicola y PASQUINO, Gianfranco (1991), Diccionario de política, México, Siglo XXI editores.
- CABANELLAS, Guillermo (1972), Diccionario de Derecho Usual, Heliasta SRL, Buenos Aires.
- CAMPS, Victoria, “Hacia una inmersión cívica”, MIMEO.
- CASTILLO, Jorge, FERNÁNDEZ, Agustín y ORDÓÑEZ, María Alicia (1998), La adolescencia. Desarrollo psicosocial e implicaciones educativas, México, Editorial Piedra Santa.
- CEPAL (2000), Juventud, población y desarrollo en América Latina y el Caribe,
- COMISIÓN NACIONAL DE PROMOCIÓN Y DEFENSA DE LOS DERECHOS DEL NIÑO Y LA NIÑA (1998), Código de la niñez y la adolescencia, Comisión Nacional de promoción de los derechos del niño y la niña-Unicef, Managua.
- CONVENCIÓN DE LOS DERECHOS DEL NIÑO Y LA NIÑA
- COVEY, Stephen (2006), Los siete hábitos de la gente altamente efectiva, México, Paidós.
- FELDMAN, Robert S. (2008), Desarrollo en la infancia, México, Pearson/Prentice Hall.
- FERNÁNDEZ SANTILLÁN, José (1995), La democracia como forma de gobierno, Cuadernos de Divulgación de la cultura Democrática, México, Instituto Federal Electoral.
- FUNDACIÓN DE MUJERES EN IGUALDAD (2001), Manual de estrategias, Buenos Aires, Fundación de Mujeres en Igualdad.
- GALLINO, Luciano (1995), Diccionario de sociología, México, Siglo XXI editores.
- GENTO, S. (1994), Participación en la gestión educativa, Madrid, Santillana.
- GOLDSTEIN, Martín y Will McBRIDE (1981), Léxico de la sexualidad, Madrid, Lóquez.
- GYARMATI, G. (1987), “La pedagogía de la participación: Una teoría política del bienestar psicosocial” en G. Gyarmati (Coord.) (1987), Hacia una teoría del bienestar psicosocial, pp. 231-244, Santiago, Pontificia Universidad Católica de Chile, Facultad de Ciencias Sociales.
- KAPLAN, David y Kathryn LOVE (2001), Puberty en Behavior & Psychological Health, s.d.
- KRAUSKOPF, Diana (1999), Dimensiones críticas en la participación social de las juventudes. San José, UNFPA.
- MANAGEMENTS SCIENCES for HEALTH (2005), Módulo Liderazgo y Administración, Managua, Nicaragua, Talleres Multi Impresos.

- MANAGERIAL SCIENCES for HEALTH (2007), Gerentes que lideran, Cambridge, MA, Quebecor World.
- MARGULIS, Mario, “La tribu de mi barrio”, El Clarín (Argentina), 11/12/99.
- MCGRAW (2001), Puberty en Behavior & Psychological Health, s.d.
- Módulo I. Conceptos y normas de calidad. Juan Pablo Gramático. Confederación Latinoamericana de Bioquímica Clínica. Curso OPS. “Gestión de Calidad para Laboratorios”. Antigua, Guatemala, 10-15 octubre 2005
- nacionales y juventud, Medellín, Corporación Región.
- PÉREZ ISLAS, José Antonio et al. (2000), Umbrales. Cambios culturales, desafíos nacionales y juventud, Medellín, Corporación Región.
- PESCHARD, Jacqueline (1994), La cultura política democrática, Cuadernos de Divulgación de la cultura Democrática, México, Instituto Federal Electoral.
- PIDE (1998), Actividades de aula para alumnos de 14 a 17 años, Madrid, Fundación de Ayuda contra la Drogadicción.
- PINEDA, Gustavo
- SALAZAR, Luis y WOLDENBERG, José (1995), Principios y valores de la democracia, Cuadernos de Divulgación de la cultura Democrática, México, Instituto Federal Electoral.
- Santiago de Chile, CEPAL.
- SANTROCK, John W. (2004), Psicología del desarrollo en la adolescencia, Madrid, McGraw-Hill.
- UNICEF (1989), Convención de los derechos del niño y la niña, Madrid, UNICEF Comité Español.

Webgrafía

SER HUMANO Y TRABAJO, Revista Ser Mejores No. 7, <http://www.sht.com.ar/newsletters/newsletter77.htm>

<http://cangurorico.com/2009/02/definicion-de-liderazgo.html>

2011: UNIDAD POR EL BIEN COMÚN

Seguimos Cambiando Nicaragua!
CRISTIANA, SOCIALISTA, SOLIDARIA!

Dirección General de Formación Docente
Dirección de Consejería Escolar y Formación de Valores

