

**Jueves
28
de octubre**

Segundo de Secundaria Formación Cívica y Ética

*Decido informarme acerca de mi
sexualidad*

Aprendizaje esperado: *Analiza críticamente información para tomar decisiones autónomas relativas a su vida como adolescente (sexualidad, salud, adicciones, educación, participación).*

Énfasis: *Seleccionar información que concuerde con sus inquietudes e intereses respecto al ejercicio de la sexualidad.*

¿Qué vamos a aprender?

Reconocerás la importancia de seleccionar críticamente la información que permita responder a tus inquietudes e intereses respecto al ejercicio de la sexualidad.

¿Qué hacemos?

Reflexiona en las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo informarte bien sobre sexualidad?
2. ¿A qué medios e información recurres?
3. ¿Cómo seleccionar la información adecuada sobre este tema?

En la etapa de la adolescencia es normal tener dudas e inquietudes respecto al ejercicio de la sexualidad; por lo tanto, seguramente has recurrido a información o estás pensando en informarte de alguna manera.

Generalmente, podrás ver información sobre el tema de la sexualidad en tus clases, en libros, revistas, en programas de televisión, en las redes sociales, en Internet, o bien, la recibes de tus familiares, amigas y amigos. De hecho, existen otros medios por los cuales recibes información; no obstante, el reto está en saber cuál debes considerar y cuál descartar.

Para ello, es importante que tengas los elementos y las herramientas necesarias para que la selección de la información que tú realices responda a tus inquietudes o dudas en cuanto al ejercicio de la sexualidad.

Informarse de manera veraz permitirá a las y los adolescentes, no sólo conocer diferentes ideas y puntos de vista, sino que les ayuda a tomar decisiones adecuadas y responsables.

La información es un derecho que tienen todas las personas. Cuando se ejerce este derecho, se tiene la posibilidad de buscar, solicitar, recibir y difundir información de calidad y que responda a las inquietudes.

A continuación, observa el siguiente video, para conocer qué implica el ejercicio de la sexualidad. Toma nota de lo que consideres importante.

1. Los componentes de la sexualidad.

https://youtu.be/x_8glreH1H8

La sexualidad es un aspecto fundamental de la condición humana, presente a lo largo de la vida y contempla diversos componentes; no sólo contempla las relaciones eróticas, conocidas también como “relaciones sexuales”.

Por ejemplo, una expresión de la sexualidad también es el afecto que se tiene hacia las personas que quieres o aprecias.

La sexualidad se vive y se expresa por medio de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas y la manera en que te relacionas afectivamente.

También está influenciada por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, así como espirituales.

Por lo tanto, es fundamental informarse respecto a los componentes de la sexualidad para tener un panorama más completo de qué implica y cómo ejercerla, para tomar

decisiones de manera responsable, orientadas a tu bienestar y el cuidado de la salud sexual.

Como adolescente, estás descubriendo y experimentando diversos cambios, situaciones e inquietudes acerca del ejercicio de la sexualidad. Para ello, es sumamente importante disponer de información clara y respetuosa acorde a lo que deseas saber.

Una manera de tener información acorde a tus inquietudes es recurrir a instituciones donde se brinde información relacionada con el ejercicio de la sexualidad, no sólo para asegurarse de la veracidad de ésta, sino también como una forma de hacer valer tus derechos.

Los servicios de salud constituyen un lugar muy apropiado para que las y los adolescentes puedan informarse acerca de la anatomía y la fisiología de los órganos sexuales masculino y femenino, de la higiene del cuerpo, del desarrollo sexual, del ciclo menstrual, de su relación con la fertilidad, el uso de métodos anticonceptivos, la prevención de embarazos, así como de las infecciones de transmisión sexual, entre otros temas de interés.

Las explicaciones oportunas y claras permiten una mejor aceptación de la etapa que estás viviendo, favorecen el interés por conocerse y cuidarse, y ayudan a desarrollar estilos de vida saludables y comportamientos sexuales responsables.

Es importante considerar lo mencionado, pues resulta indispensable que cada uno de nosotros cuidemos nuestra salud, y de manera específica, lo relacionado con la salud sexual. La salud sexual no sólo es la ausencia de enfermedades o malestares, sino que se observa en las acciones libres y responsables que conducen al bienestar individual y social.

¿Qué pasa con la información que comúnmente se escucha de las personas, que no proviene de instituciones o de profesionales especializados en sexualidad?

Al respecto, presta atención al siguiente video y a las situaciones que se presentan.

2. ¿Creencias o verdades?

<https://youtu.be/I9WLJ59fIck>

Uno de los puntos a rescatar en el video es que, por falta de conocimiento e información adecuada, las y los adolescentes pueden llegar a creer en mitos sobre el ejercicio de su sexualidad, los cuales constituyen información falsa que circula como si fuera verdadera.

Esto constituye un factor de riesgo porque te puede inducir a tomar decisiones equivocadas, que no vayan acorde a las prácticas de autocuidado respecto a la salud sexual.

Algunos motivos por los que se pueden tomar decisiones equivocadas respecto a la sexualidad suceden por la falta de conocimiento en cuanto:

- Al cuidado del propio cuerpo.
- Acerca de la reproducción.
- Sobre el uso de métodos anticonceptivos.
- Acerca de las expectativas personales y de un proyecto de vida.
- Incredulidad acerca de las Infecciones de Transmisión Sexual.
- Ideas asociadas a la vida en pareja y al embarazo.
- Y a la sensación de invulnerabilidad frente al peligro.

Algunas de las consecuencias que traen consigo el hecho de que las y los adolescentes no estén informados acerca de sus inquietudes respecto a la sexualidad, suelen ser:

- En el caso de las mujeres particularmente, que no puedan continuar sus estudios y que se reduzcan sus oportunidades de realización personal;
- En el caso de los hombres, que tengan que abandonar la escuela para buscar un empleo que carezca de beneficios sociales;
- En ambos casos, correr el riesgo de sufrir discriminación por parte de sus grupos de pertenencia y/o familiares; o bien, que la calidad de vida de la familia que van a conformar no sea la adecuada, dada la carencia de habilidades sociales para solucionar los problemas que se presenten;
- Portar de por vida alguna infección de transmisión sexual.

Es por ello que, plantearse un proyecto de vida basándose en información seleccionada críticamente es muy importante, ya que te permitirá tomar decisiones más asertivas en tu vida y ejercer plenamente su sexualidad.

A continuación, escucha el siguiente caso y reflexiona en relación con la importancia de informarse y piensa qué harías si estuvieras en una situación similar.

3. Audio 1. Julio y Yessi.

https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC//202010/202010-RSC-UoNPJH7vFL-AUDIO1_JulioyYessi.aif

Ahora, reflexiona en función de lo que se plantea en las siguientes preguntas:

¿Con qué información debe contar Yessi para tomar una decisión?

¿Con qué información debe contar Julio para evitar tomar una decisión basada en la presión de sus amigos?

Tomar una decisión tan importante debido a la presión de los amigos y del mismo Julio hacia Yessi, sería poco asertivo. Es mejor que cada uno se informe más acerca

de los planes que quisieran realizar en sus vidas y analizar los riesgos que implicaría tomar la decisión de tener relaciones sexuales.

Además, sería conveniente aplicar lo que se mencionó anteriormente respecto a mantenerse informados sobre las formas de prevenir embarazos e infecciones de transmisión sexual. Y no sólo esto, sino también darse el tiempo para reflexionar qué quiere cada uno, sin considerar la presión externa, además de decir con claridad si efectivamente lo desean y están preparados para vivir esa experiencia.

Por ejemplo: un gimnasta para ejecutar una rutina en los juegos olímpicos debe estar debidamente preparado, ya que no sería prudente ir a competir sin el entrenamiento y la información necesaria respecto a su disciplina; lo mismo sucede con el caso de Julio y Yessi, si deciden tener relaciones sexuales, deben estar debidamente informados y preparados para evitar situaciones de riesgo, como puede ser un embarazo no deseado. Por lo tanto, la presión de los amigos no debe ser lo que determine la decisión.

Tomar decisiones con autonomía es todo un proceso, no surge de inmediato y para ello es indispensable la selección de fuentes confiables y especializadas de los temas de interés, pues sólo así será posible valorar opciones y decidir con certeza.

A continuación, escucha la siguiente información y reflexiona acerca de la veracidad de la misma. Puedes tomar en cuenta las siguientes preguntas para analizar las situaciones que se presentan:

¿Qué información se da y quién la genera?

¿Qué información te parece confiable y cuál no? ¿Por qué?

1. Audio 2. Ay, amiga.

https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC//202010/202010-RSC-ewuS0FMUNO-AUDIO2_Ayamiga.aif

2. Audio 3. Reporte.

https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Audio/202010/202010-RSC-mITyC8BqSq-AUDIO3_Reporte.m4a

3. Audio 4. Curso sexualidad.

https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC//202010/202010-RSC-rH7Gegvrph-AUDIO4_Cursosexualidad.aif

4. Audio 5. Capricornio.

https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Audio/202010/202010-RSC-aNxsgka5y3-AUDIO5_Capricornio.m4a

5. Audio 6. Instituto Estatal.

https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC//202010/202010-RSC-FLTQ2EqkZd-AUDIO6_InstitutoEstatat.3gp

¿Lograste distinguir la información que es verídica y aquella que no lo es?

Para apoyar tus ideas, realiza la siguiente actividad.

- Elabora un cuadro con preguntas clave respecto a cómo seleccionar fuentes de información confiables.
 - En una hoja dibuja un cuadro con tres columnas y dos filas. Como encabezado de la primera columna anota la pregunta: ¿Es posible encontrar la misma información en diferentes fuentes? ¿Por qué?
 - En la segunda: ¿Qué características debe reunir una fuente para considerarse confiable?
 - Y, en la tercera: ¿Qué fuentes de información puedo consultar?
 - En la segunda fila anota ideas o respuestas breves en función de cada pregunta.

Observa el siguiente ejemplo.

¿Es posible encontrar la misma información en diferentes fuentes? ¿Por qué?	¿Qué características debe reunir una fuente para considerarse confiable?	¿Qué fuentes de información puedo consultar?
Sí, es posible. Porque de un mismo tema (por ejemplo, los anticonceptivos) hay información en las instituciones de salud, pero también en Internet.	Que provenga de una página de instituciones de salud o de sitios académicos o científicos.	De instituciones de salud, educativas u organizaciones no gubernamentales

Como puedes apreciar en el cuadro, se anotaron algunas respuestas; tú anota lo que consideres importante, y, sobre todo, lo que te permita decidir respecto al tipo de información y las fuentes que debes de consultar.

Para darte ideas sobre cómo identificar fuentes confiables, observa el siguiente video.

- **Búsqueda de fuentes confiables.**

<https://youtu.be/EpzxCpXfM-4>

Como pudiste apreciar, para analizar y comparar críticamente la información, primero es indispensable elegir y discriminar aquella que es confiable de la que no lo es, fijándote que cumpla con estos criterios mínimamente:

- ✓ Verifica quién o qué institución escribió la información. Evita páginas que terminen en **.com**
- ✓ Verifica que la información esté ordenada y escrita correctamente, con estilo informativo y sin errores ortográficos.
- ✓ Identifica si la información se sustenta refiriendo otras fuentes fidedignas.
- ✓ Revisa que la fecha esté actualizada y que de preferencia sea de años recientes.

¿Conoces otros criterios que te permitan seleccionar información confiable?

Anótalos y utiliza esos criterios al momento de buscar información sobre los temas que te inquietan y, en específico, respecto al ejercicio de la sexualidad.

Contar con información confiable y analizarla críticamente, influye de manera importante para tomar decisiones y ejercer la sexualidad en forma plena y sin prejuicios.

Como sabes, existe la Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes. La impresión de esta cartilla estuvo a cargo de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos, atendiendo a lo establecido en la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, la Ley General de Salud y la Ley General de Educación.

<https://www.gob.mx/issste/articulos/cartilla-de-derechos-sexuales-de-adolescentes-y-jovenes?idiom=es>

Por ello, es relevante que las y los adolescentes mexicanos conozcan y ejerzan los 14 derechos de los que habla la Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes en México, que son los siguientes:

Derecho a:

- 1) Decidir de forma libre, autónoma e informada sobre su cuerpo y su sexualidad.
- 2) Ejercer y disfrutar plenamente su vida sexual.
- 3) Manifestar públicamente sus afectos.
- 4) Decidir con quién o quiénes relacionarse afectiva, erótica y sexualmente.
- 5) Que se respete su privacidad y a que se resguarde su información personal.
- 6) La vida, a la integridad física, psicológica y sexual.
- 7) Decidir de manera libre e informada sobre su vida reproductiva.
- 8) La igualdad.

- 9) Vivir libre de discriminación.
- 10) La información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad.
- 11) La educación integral en sexualidad.
- 12) Los servicios de salud sexual y reproductiva.
- 13) La identidad sexual.
- 14) La participación en las políticas públicas sobre sexualidad y reproducción.

En relación con el tema, es importante destacar, especialmente el derecho número diez que señala lo siguiente:

“Tenemos derecho a la información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad para tomar decisiones libres sobre nuestra vida. Los temas relativos a la sexualidad deben incluir todos los componentes de ésta: el género, el erotismo, los vínculos afectivos, la reproducción, el placer y la diversidad. Esta información deberá estar libre de estereotipos, prejuicios, mitos o culpa [...].

El Estado debe garantizar el acceso a la información de manera continua y con pertinencia intercultural a través de los sectores e instituciones competentes, especialmente en los servicios de salud y educativos. Tal información debe impartirse de acuerdo con nuestras necesidades particulares y atendiendo a la evolución de nuestras facultades”.

El derecho a contar con información confiable es una condición de la dignidad humana, de la autonomía, la responsabilidad y la libertad para ejercer la sexualidad.

Por eso es importante que desarrolles la capacidad de seleccionar y elegir aquella información que es confiable, para poder analizarla y compararla críticamente.

También puedes apoyarte en estas seis preguntas para analizar la información de tu interés antes de tomar decisiones.

1. ¿Con qué información cuentas?
2. ¿Qué dice esa información?
3. ¿De dónde proviene?
4. ¿Quién la emite?
5. ¿Qué fuentes de información te pueden brindar otros puntos de vista?
6. ¿Hay alguien más involucrado en tu decisión?

El resto del proceso implica tomar decisiones con responsabilidad, lo que significa comprometerse totalmente y asumir las consecuencias.

Ten presente:

- ✓ Analizar siempre las situaciones con base en el respeto a la dignidad humana.
- ✓ Tomar la decisión por razones propias y ser capaz de argumentarlas.
- ✓ Considerar siempre los medios adecuados para llevarla a cabo.

- ✓ Y con ello ya podrás ejecutar la decisión tomada.

Recapitula.

Se explicó qué es la sexualidad, misma que no sólo se limita al componente erótico, sino que tiene diversas manifestaciones y forma parte de nuestra vida en todas las etapas.

Se destacó la importancia de seleccionar y elegir información conforme a tus inquietudes o dudas que tengan que ver con el ejercicio de la sexualidad, para ello se describieron algunos criterios que te pueden ser útiles para obtener información de calidad y, sobre todo, que te permita tomar decisiones que contribuyan a tu bienestar y el cuidado de la salud sexual.

Recuerda consultar tu libro de texto para complementar las explicaciones que se han compartido en esta sesión.

Ejercer tu derecho al acceso a la información para disponer de aquella que te interese y responda a tus inquietudes, considerando siempre el respeto hacia ti y hacia las demás personas.

Puedes acceder a diversas páginas electrónicas que brindan información veraz y de calidad de diversas instituciones y organismos.

<https://comolehago.org/>

<http://familiasysexualidades.inmujeres.gob.mx/>

<https://www.unfpa.org/es/salud-sexual-y-reproductiva>

El Reto de Hoy:

Realiza un breve resumen, así como cuadros sinópticos y anota las recomendaciones y criterios que se trataron en esta sesión.

Si está en tus posibilidades, accede a las páginas electrónicas de las instituciones y organismos para consultar información veraz y de calidad.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/>