

**Lunes
20
de junio**

1° de Secundaria Ciencias. Biología

Tus decisiones tu plan de vida

Aprendizaje esperado: *argumenta los beneficios de aplazar el inicio de las relaciones sexuales y de practicar una sexualidad responsable, segura y satisfactoria, libre de miedos, culpas, falsas creencias, coerción, discriminación y violencia como parte de su proyecto de vida en el marco de la salud sexual y reproductiva.*

Énfasis: *analizar la importancia de un proyecto de vida en el marco de la salud sexual y reproductiva.*

¿Qué vamos a aprender?

En esta sesión analizarás la importancia de contar con un proyecto de vida en el marco de la salud sexual y reproductiva.

Como en todas las sesiones, ten a la mano tu cuaderno, libro de texto y tu lápiz o bolígrafo.

¿Qué hacemos?

Revisando las opiniones que enviaron algunos de tus compañeros la sesión pasada, sobre los beneficios de aplazar el inicio de las relaciones sexuales y sus comentarios permiten observar que verdaderamente están reflexionando acerca de su futuro. Sobre todo, lo que piensan acerca de las consecuencias de iniciar su vida sexual, como

ocurrir un embarazo no deseado, que, en el caso de llegar a término, supone un cambio radical para la vida de la madre y padre adolescentes y sus respectivas familias.

Por supuesto; el embarazo y el nacimiento de un hijo es un proceso que trae consigo una gran carga de responsabilidades, así como de madurez, física, emocional y económica. Es un suceso tan importante que amerita ser planeado.

Así es, la maternidad y la paternidad son sucesos tan importantes que amerita que las y los adolescentes lo consideren como parte de su proyecto de vida y analicen cuál sería el momento apropiado.

Una hija o hijo lo es todo, pero implica formar una familia, que demanda tener una estabilidad económica con la que aún no se cuenta; cuando se es muy joven, pues, aunque la familia tenga recursos para apoyar a una pareja de padres adolescentes, esta es una posibilidad muy remota, pues el nuevo núcleo familiar tendrá nuevas necesidades de vivienda, alimentación, servicios médicos, transporte y hasta de recreación entre otros. Y un aspecto muy importante a considerar, es que el embarazo y el parto en edades tempranas pueden representar riesgos muy altos para la salud, tanto para el bebé como para la futura madre.

Como pudiste ver con las opiniones de tus compañeros, la necesidad de recreación y las actividades de desarrollo personal se ven truncadas, así como el aspecto económico y el emocional, pues los jóvenes no se encuentran listos para enfrentar la responsabilidad de la maternidad y paternidad.

“Todo a su tiempo”, fue una de las frases que compartió uno de tus compañeros en la sesión pasada.

Para que eso suceda, ya es tiempo de que tú vayas haciendo tus primeros planes de vida.

Seguramente te preguntarás ¿cómo hacer un proyecto de vida, si no tengo idea de lo que quiero estudiar y mucho menos cuándo y con quién formar una familia?

Y ¿sabes qué?

Tienes razón; sin embargo, quizás no lo has hecho conscientemente, pero tú ya tienes ciertas experiencias que te permiten empezar tu plan, por ejemplo, ya sabes qué materias te gustan y cuales te cuestan menos trabajo, si te gusta indagar más, o significa un reto; así como qué tipo de compañías disfrutas más.

Y probablemente has pensado sobre algo que quieres realizar a futuro, además de lo cotidiano, como aprender un idioma, hacer un deporte de manera formal o recreativa.

A continuación, se te brindarán algunas ideas de lo que es un proyecto de vida, conocerás para qué te será útil y qué elementos requieres para elaborarlo.

Pues no sólo se trata de soñar en el futuro, sino que es recomendable llevarlo a cabo y para ello, necesitas una guía que te indique el camino hacia tus objetivos y sueños.

Para iniciar, un proyecto de vida es un plan trazado o un esquema, en donde se registran las metas en el orden de prioridades, valores y expectativas de una persona que, como dueña de su destino, decide cómo quiere vivir. Para elaborar un plan de vida debes tener claros básicamente los siguientes elementos:

- Primero, el objetivo que deseas alcanzar.
- Las acciones que tienes que realizar para lograr ese objetivo.
- El plazo o tiempo aproximado que se requiere para realizar cada acción.
- Las habilidades o capacidades y elementos que puedes necesitar.
- Los posibles obstáculos que puedes encontrar.

Entre las características de un proyecto de vida, éste puede ser a corto, mediano y/o largo plazo, por ejemplo:

Si tu meta es realizar una carrera universitaria, esta es a largo plazo; antes debes terminar la secundaria que sería a corto plazo y mediano plazo hacer el bachillerato.

Entre las acciones que tienes que realizar para alcanzar tus metas, debes empezar por las de corto plazo, es más con las inmediatas, como son terminar tu primer grado de secundaria satisfactoriamente y así los siguientes dos años.

Las acciones para la meta a mediano plazo, una vez cubierta la secundaria, deberás pensar en qué escuela de bachillerato quieres estudiar e informarte de sus características, si van de acuerdo con tus intereses, prepararte para presentar el examen y empezar el bachillerato.

Como el proyecto no es definitivo, puedes cambiarlo conforme cambien tus intereses. Y puedes replantear otra carrera.

Con lo anterior ya tienes una idea de cómo hacer tu proyecto de vida; éste puede tener varios objetivos, en este caso fue el realizar una carrera universitaria.

Como ves, un proyecto te permite visualizar tu futuro, y organizarte para que paso a paso puedas realizar tus metas.

¿Con qué propósito se elabora un proyecto de vida?

El proyecto de vida es útil por muchas razones, una de ellas es que te permite tener anhelos, metas, deseos, motivos y razones para realizar en tu vida y para sortear las dificultades u obstáculos que se te presentan cotidianamente.

¿Y cómo incluir lo relacionado con tu sexualidad en tu proyecto de vida?

Se te invita a observar el siguiente video y reflexionar sobre ¿cómo incluir aspectos asociados a la sexualidad?

- **El Cuidado de la Salud Sexual y reproductiva. Mi proyecto de vida.**

<https://www.youtube.com/watch?v=BHQ8bjbtyuk>

Revisa del tiempo 00:56 al 02:01 y del 02:32 al 04:40.

Como pudiste observar en el video, el proyecto de vida es personal, y es importante incluir la sexualidad en él, con información para asumirla con responsabilidad.

Para ello, cuentas ya con muchos conocimientos que te ayudarán y que son importantes para tu identidad, como son el autoconocimiento y la información sobre tu sexualidad. Además de conocer métodos anticonceptivos y de prevención de posibles contagios de infecciones de transmisión sexual.

También debes considerar informarte y reflexionar en cuanto a las relaciones afectivas y de pareja, que son muy importantes en la etapa de la adolescencia y con ello el deseo y las relaciones sexuales. El inicio de la vida sexual también es una etapa de aprendizaje, que se disfruta con responsabilidad y sin ningún tipo de presión. Esto te permitirá tomar decisiones correctas hacia tu salud sexual, al tener o no, relaciones con protección y tenerlas en el momento en que estés preparada o preparado y así lo quieras y decidas.

Es muy importante considerar en tu proyecto de vida la salud sexual y reproductiva, ya que esto te permitirá tener una vida plena.

Considerando el concepto que da la Organización Mundial de la Salud, éste se refiere a un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad.

Si reflexionas en este concepto, se puede decir que abarca todos los ámbitos de la sexualidad, y se puede inferir que al igual que la salud general, la salud sexual puede verse afectada y alterar el estado de bienestar, en cualquier momento, ya sea por una infección de transmisión sexual o por un embarazo no planeado e incluso una relación con violencia.

En cuanto a la salud reproductiva, tanto en las mujeres como en los hombres, constituye un derecho para ejercer libremente su sexualidad, así como elegir los métodos anticonceptivos y de planeación familiar que deseen y decidir de manera libre y responsable el número de hijos y cuando tenerlos.

Si bien la educación sexual te enseña a tomar decisiones saludables sobre sexo y sexualidad, también te ayuda a fomentar valores y a mejorar las relaciones personales, de pareja y familiares; que estrechan vínculos y te fortalecen como persona.

Esto no significa que se incite a iniciar la actividad sexual, sino más bien, es que conozcas las implicaciones que esta decisión podría tener en tu salud y en tu proyecto de vida.

Debes estar alerta ante el bombardeo de información no real que involucra actos sexuales, en anuncios, películas, programas, juegos e incluso en noticias, los cuales pueden confundirte y orillarte a tener ideas falsas acerca de la sexualidad. Tienes que estar informada o informado de manera objetiva.

En esta sesión se contó con el apoyo de la psicóloga Betsabé Vázquez Núñez, con experiencia en educación secundaria. Quien dará respuesta algunas preguntas. Se te invita a que revises y reflexiones sobre la información que brinda en las respuestas que otorga en las preguntas que se le hacen.

Pregunta 1.

¿Qué aspectos, además de los que ya se mencionaron, en el desarrollo de la sesión, deben considerar los jóvenes estudiantes en su proyecto de vida al incorporar su sexualidad?

Betsabé:

Para planear un proyecto de vida también se debe de tomar en cuenta ciertos aspectos fundamentales en la vida de las y los adolescentes como la autoestima, la planificación familiar, la orientación vocacional e incluso la prevención de adicciones, considerando que es la visión a futuro la que permite proyectar los deseos hacia aquello que pueda llegar a producir placer y satisfacción para lograr el establecimiento de metas y una reflexión de cómo lograrlas.

Pregunta 2.

¿Deben considerar también los sentimientos?

Betsabé:

Totalmente, pues el papel que juegan los sentimientos en la vida de las y los adolescentes también es sustancial al momento de establecer un plan de vida. Al trabajar la parte emocional que les genera su sexualidad se gestionan emociones como la culpa, ansiedad o vergüenza, influyendo en cómo se relacionan con el sexo opuesto.

Algo muy común en la adolescencia es creer que a ellos no les pasará. En la medida en la que las y los adolescentes no se reconozcan vulnerables, se cuidarán menos. Cuando comienzan a preguntarse acerca de su futuro reconocen cómo desean proyectarse en este mundo social, reconociendo y llevándolos a pensar en una opción para cuidar su cuerpo y no caer en riesgos o preocupaciones.

Pregunta 3.

¿Cómo apoyar a los jóvenes para que al incluir su sexualidad en su proyecto de vida tomen en cuenta la salud sexual y reproductiva?

Betsabé:

Es fundamental que la familia y los maestros, comiencen a concientizar a las y los adolescentes en el sentido de que comprendan que al iniciar con una vida sexual no se trata de tener sólo un momento de placer, sino entender que implica mucho más, y que en la adolescencia aún se está desarrollando esa visión a futuro. La responsabilidad de una sana sexualidad recae en los dos miembros de la pareja.

Pregunta 4.

¿Qué les dirías a los jóvenes estudiantes de la conveniencia de realizar su proyecto de vida?

Betsabé:

Que un proyecto de vida es básico para que, las y los jóvenes, cuenten con adecuada y suficiente información para tomar decisiones bien argumentadas respecto a su salud sexual y reproductiva, con el objetivo de no desalentar ni fomentar las relaciones sexuales, sino promover la propia decisión de las y los jóvenes. Con conciencia, ¿qué es lo que quieren?, ¿a dónde quieren llegar?, ¿qué quieren lograr?

Después de haber revisado la información que se dio por parte de licenciada Betsabé, te podrás dar cuenta de que es muy importante que consideres lo que quieres en tu proyecto de vida, sin dejar de lado la sexualidad.

Un propósito de tu proyecto puede ser identificar si tienes alguna creencia o mito o conocimiento, no fundamentado sobre tu sexualidad. Realiza un autoanálisis para ello e investiga sobre el tema que esté relacionado para adquirir el conocimiento que te permita explicar ¿por qué no es válido?

Recuerda, la información confiable y objetiva te permite tomar decisiones responsables.

Además, es importante que te sientas segura o seguro de tus decisiones, no tengas miedo de decir "NO" cuando no te sientas preparada o preparado, así como de aceptarlo si tu pareja decide no tener relaciones sexuales, incluso casi en el momento del acto mismo.

Esto te evitará consecuencias desagradables o negativas en tu vida, sobre todo en tu salud, un "NO" a tiempo te evitará un embarazo no planeado o una infección de transmisión sexual con todas sus consecuencias.

Es de sabios reconocer errores o no saber algo, así que no dudes en acudir a fuentes confiables o con personas que conozcan del tema acerca del funcionamiento de los sistemas reproductores femenino y masculino, ya que a partir de que comprendas cómo funcionan, tú sabrás cuidar tu cuerpo.

Y regístralo en tu proyecto, de igual manera registra la información sobre los métodos para evitar un embarazo no planeado y el probable contagio de una infección de transmisión sexual, si no ahora, cuando creas que sea el momento propicio, indaga o consulta con más detalle.

Como adolescente tienes derecho a practicar libremente tu sexualidad, pero también adquieres obligaciones de ejercerla con responsabilidad y respeto mutuo.

Ser novios o esposos no significa que la pareja puede obligar al otro a hacer algo que no se desea, mucho menos si es bajo amenaza, chantaje o presión. Saber expresar que no se desea algo, los protege a ambos en el desarrollo de sus vidas y de su sexualidad.

Considera en tu planeación cómo aplazar el inicio de las relaciones sexuales. Recuerda que la maduración biológica es la primera que ocurre cuando se entra en la adolescencia, por lo que existe el riesgo de tener un embarazo no planeado a temprana edad.

Alcanzar la madurez reproductiva no es suficiente para el desarrollo satisfactorio de la función reproductiva, pues interviene también el componente psicológico, vinculado con la disposición para ser madre o padre por las responsabilidades que se adquieren.

Otro aspecto para considerar es el económico, ya que al tener un bebé deberás de valerte por ti misma o mismo y ser capaz de sustentar las necesidades de otra persona o personas. Aunado a la búsqueda de un trabajo que puedas desempeñar, y no necesariamente de tu gusto, por no estar preparada o preparado.

La adolescencia también es un tiempo para tener la oportunidad de conocerte, vivir tu etapa, que no hay otra, en donde todavía las obligaciones que tienes son mínimas y puedes dedicar tu tiempo a ti misma o mismo, a tu familia, en avanzar en tus estudios, realizar actividades recreativas o alguna otra que sea de tu interés, disfrutar del ocio y realizar precisamente tu proyecto de vida.

Como podrás observar los elementos que se te han presentado, no son pocos, sin embargo, toma en cuenta que un proyecto de vida lleva tiempo, y que cada decisión por pequeña que sea cuenta en la construcción de tu futuro, así que todos los días dedícale un momento, pues tarde o temprano te traerá muchas satisfacciones.

A continuación, un compañero tuyo llamado Rubén, quien está realizando su primer proyecto de vida, te comparte su experiencia y porque considera que es importante hacerlo, lee su testimonio.

Rubén:

Considero que es el momento oportuno para hacer mi primer proyecto de vida y por eso es importante.

Me está permitiendo pensar qué quiero estudiar. Por ejemplo, antes decía que me gustaba español, pero no me gustaría ser maestro de español, pero sí escribir, por lo que me puse a investigar en qué carreras se escribe, y me llamó la atención ser reportero, así que creo que me inclinaré por la carrera de periodismo.

Y también estoy considerando lo relacionado a mi sexualidad y mi salud sexual. Antes, la verdad no entendía y no sabía que hay que tomarlo en cuenta para mi proyecto de vida.

Todo esto me ha permitido pensar si me quiero casar o no y cuándo sería conveniente hacerlo y si quiero tener hijos; ahorita eso, como que lo veo muy lejos.

Lo bueno es que ya sé que tengo que cuidarme desde ahora para no tener hijos así de chico. También sé que, para tomar las mejores decisiones, tengo que informarme objetivamente.

Es interesante ver como este compañero tuyo, ya estés pensando en su futuro en forma objetiva y fue muy importante que compartiera su experiencia.

Se puede concluir entonces que un proyecto de vida:

- Es una guía en donde se registran las metas en el orden de prioridades, valores y expectativas de una persona que, como dueña de su destino, decide cómo quiere vivir, por lo que es personal.
- Puede ser a corto, mediano y/o largo plazo.
- No es definitivo, puede cambiar conforme cambien los intereses.
- Se debe incluir la sexualidad como eje rector la salud sexual y reproductiva.

Ahora se revisará el concepto del día de hoy, que se agregará a tu “Abecedario biológico”. Para ello revisa la siguiente sopa de letras que aparece a continuación, en ella identifica el concepto que es la base para lograr tener una vida plena.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| B | J | U | L | I | A | M | A | G | B |
| E | A | C | O | C | H | E | L | E | I |
| E | P | R | O | Y | E | C | T | O | O |
| S | L | G | A | S | D | E | I | N | L |
| E | A | H | I | P | O | T | E | S | O |
| R | B | O | T | A | V | D | E | A | G |
| C | D | A | R | W | I | N | N | I | I |
| A | L | E | O | N | D | G | A | T | A |
| N | A | T | U | R | A | L | E | Z | A |
| C | O | N | C | L | U | S | I | O | I |

¿Ya lo identificaste?

Así es, el concepto es: **Proyecto de vida**. Así que busca su definición, descríbela e ilústrala en tu cuaderno.

El reto de hoy:

El reto del día de hoy, consiste en que pienses lo que más te gustaría lograr, llámalo meta y escríbela en tu cuaderno. Después contesta las siguientes preguntas:

- ¿En cuánto tiempo aproximadamente crees lograr esta meta?
- ¿Qué debes hacer para lograrlo?

Organiza las acciones por su importancia y el orden en que debes hacerlas. Después se te propone que reflexiones acerca de lo siguiente para lograr tu meta.

- ¿Qué importancia tiene considerar la salud sexual y reproductiva?
- ¿Qué papel juega la decisión de tener hijos de cuántos y cuándo tenerlos?

Asimismo, no olvides realizar la actividad relacionada con el concepto de tu Abecedario Biológico.

¡Buen trabajo!
Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

<https://libros.conaliteg.gob.mx/secundaria.html>