

Este es un apartado del documento:

CAJA DE HERRAMIENTAS PARA LA PREVENCIÓN DEL EMBARAZO
EN LA ADOLESCENCIA Y LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Módulo adolescencia

1. Lo que hay
1. que saber

páginas: 107, 109-114



Equipo UNFPA

Paula Antezana Rimassa

Evelyn Durán Porras

Equipo INAMU

María Ester Serrano Madrigal

Kathia Brenes Herrera

Elaboración de documento

Noemy Serrano Corrales

Equipo consultor

Alina Cedeño Montoya

Andrea Campos Ramírez

Carolina Barboza Madrigal

Denis Montiel Umaña

Silvia Elena Guzmán Sierra

Revisión filológica

Natalia Hernández Garita.

Agnis Revisiones Filológicas

Diseño, diagramación e ilustraciones

Ester "Tetey" Molina Figuls | TETEYARTE

Impresión

TETEYARTE

Fondo de Población de Naciones Unidas, UNFPA CR

<http://costarica.unfpa.org>

costarica.office@unfpa.org

Tel: (506) 2296-1265

Instituto Nacional de las Mujeres, INAMU

www.inamu.go.cr

Tel.: (506) 2527-8401

346.013

I59 c

Instituto Nacional de las Mujeres

Caja de Herramientas para la prevención del embarazo en la adolescencia y la violencia contra las mujeres / Instituto Nacional de las Mujeres; Fondo de Población de Naciones Unidas. -- 1. ed. -- San José: Instituto Nacional de las Mujeres; Fondo de Población de Naciones Unidas, 2021. (Colección Producción de conocimiento, n. 48; Aportes metodológicos; n. 18)

1 recurso en línea (406 p.); PDF: 10 Mb.

Forma de acceso: Internet

ISBN 978-9968-25-397-0

1. EMBARAZO ADOLESCENTE. 2. VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES. 3. CAPACITACIÓN. 4. MEDIOS DE ENSEÑANZA. 5. ADOLESCENTES. 6. SALUD SEXUAL. 7. SALUD REPRODUCTIVA. I. Fondo de Población de Naciones Unidas. II. Título.

Este documento puede ser utilizado total o parcialmente, siempre y cuando no sea para su venta y se cite la fuente.

Módulo adolescencia



I. LO QUE HAY QUE SABER



¡Bienvenida (o) a este segundo módulo dedicado a la adolescencia!

Este apoyo conceptual constituye una guía para facilitar reflexiones sobre las temáticas planteadas en el apartado sobre *Herramientas para hacer*, y para evacuar dudas técnicas que surjan en su desarrollo.

Se recomienda previo a plantear cualquier sesión de capacitación o sensibilización basada en esta Caja de Herramientas, revisar los conceptos y sus respectivas definiciones; así como complementar con todo lo que considere necesario para fortalecer sus conocimientos sobre los temas en cuestión.

Este módulo servirá de apoyo para:

- Reconocer los procesos bio-psico-sociales que atañen a la etapa de la adolescencia.
- Promover en las personas adolescentes el autoconocimiento y la valoración de las habilidades propias para la construcción de relaciones saludables y de un proyecto de vida.

A. Adolescencia y proyectos de vida

Desde la perspectiva del desarrollo humano, la adolescencia es una etapa que se caracteriza por cuatro aspectos principales: la consolidación del **desarrollo cognoscitivo**, la integración de un nuevo **esquema corporal a partir de la pubertad**, la redefinición de la **identidad** y la construcción de proyectos de vida futuros. De acuerdo con la OMS esta etapa transcurre entre los 10 y los 19 años aplicado en diferentes contextos demográficos, normativos y sociales. En Costa Rica, el Código de la Niñez y la Adolescencia establece esta etapa entre los 12 y los 17 años.

Uno de los cambios que se dan en esta etapa, es la maduración del cerebro, lo cual tiene implicaciones en relación con los cambios bio-psicosociales; esto quiere decir que ocurren integralmente en todas las áreas de la persona. Diferentes investigaciones en neurobiología han establecido que en la adolescencia se dan transformaciones en el crecimiento y desarrollo cerebral que se prolongan hasta los 21 años, lo que se expresa como capacidades y potencialidades específicas en las y los adolescentes (McDonald y Rovira, 2014).

A los cambios físicos que marcan el inicio de la adolescencia se le conoce como **pubertad** y tiene su origen en el cerebro. Allí se encuentra la glándula hipófisis, que envía órdenes a las glándulas sexuales para que produzcan hormonas. El estrógeno es la hormona que dirige los cambios físicos y fisiológicos en la mujer, mientras que la testosterona activa las manifestaciones en el cuerpo y genitales del hombre (MINEDUC, UNFPA y UNESCO, 2016).

Los cambios físicos ocurren de forma gradual y están atravesados por factores como la predisposición genética, la nutrición, el contexto sociocultural, entre otros; por lo que esto va a variar de persona a persona. No obstante, durante esta etapa son normales las transformaciones en el cuerpo, aumento de la estatura, el crecimiento de extremidades, genitales y del vello, posible acné, en el caso de los hombres cambio en la voz, presencia de la eyaculación y en las mujeres, la llegada de

la menstruación. En ambos inicia su capacidad reproductiva.

Se debe resaltar que estos cambios varían en tiempo y en forma de persona a persona, por lo que es fundamental abordarlo así con las y los adolescentes, ya que la comparación de los procesos individuales puede llevar a que se experimenten sentimientos de inadecuación por no experimentar estos cambios tal como lo hacen otras personas, lo que puede desencadenar bullying u otras manifestaciones de violencia.

A nivel psicosocial es común la búsqueda de independencia, el cuestionamiento acerca de las creencias y formas de relacionarse con el mundo, la construcción y posicionamiento de las propias opiniones, así como la exploración de la sexualidad.

Surge el deseo sexual, que se manifiesta por sensaciones, sentimientos, pensamientos y fantasías sexuales. Inicialmente estas se pueden dirigir hacia referentes sociales populares como actores/actrices, cantantes, entre otros y luego se dirigen hacia personas del entorno más cercano como compañeras/compañeros de barrio, de escuela y/o colegio y de la comunidad. Es frecuente encontrar también dudas y cuestionamientos en relación con la orientación sexual.

Cada uno de estos procesos son vivenciados por todas las personas adolescentes sin distinción de ningún tipo, esto incluye a las personas con discapacidad. Concepciones erróneas con respecto al desarrollo

de estas personas o a la vivencia de su sexualidad y afectividad, como catalogarles de “niños/as eternos/as”, “angelitos/as” o “personas sin morbo”, puede repercutir en que se les prive de recibir la orientación necesaria para transitar esta etapa de la forma más adecuada.

Durante la adolescencia, la búsqueda y redefinición de la **identidad** se caracteriza por el reconocimiento de los cambios en su cuerpo, el desarrollo de relaciones fuera del núcleo familiar y la influencia de la información y conocimientos que derivan del grupo de pares, docentes, líderes de opinión o “*influencers*” en redes sociales, redes y tecnologías de la información y la comunicación, entre otros. El grupo de pares cobra un rol decisivo en esta etapa del desarrollo pues es con quienes se intercambia y experimenta perspectivas y vivencias diversas, quienes además confieren a la persona adolescente un sentido de pertenencia.



Con el desarrollo del pensamiento reflexivo, la persona desarrolla una nueva forma de procesar la información, puede formular hipótesis, razonar acerca de ellas y extraer sus propias conclusiones. Asimismo, muchas personas adolescentes se empiezan a interesar en asuntos sociales, políticos y a analizar los asuntos familiares, fortaleciendo su conciencia social.

Es un momento vital caracterizado por la **toma de decisiones**⁶, principalmente de índole relacional, socioeconómico y vocacional, como el establecimiento de relaciones de pareja y con ello el inicio de las relaciones sexuales, la decisión de si continuar estudiando o trabajar, el uso del tiempo, entre otras. El aprendizaje de la toma de decisiones tiene un fuerte vínculo con la identificación de los deseos y el manejo asertivo de las emociones o estados de ánimo, así como con las condiciones que se vivan dentro de las familias.

Un primer paso para la toma de decisiones de forma asertiva consiste en determinar los pros y contras de las acciones y fomentar el sentido de responsabilidad por las consecuencias que de ello derive. En este sentido, comprender que cada acto constituye una apuesta que puede poner en juego el presente y el futuro, es un aprendizaje fundamental para desarrollar en esta etapa.

6 Para profundizar sobre el proceso de toma de decisiones puede consultar el módulo 4 sobre relaciones interpersonales y vínculos afectivos.

En el proceso de toma de decisiones, las personas adolescentes tienen derecho a contar con información suficiente que les permita identificar las diversas alternativas frente a una elección y sus consecuencias, pero es importante que esto no solo se limite a señalar los riesgos o las amenazas a las que se exponen, pues el miedo y la prohibición no necesariamente hacen eco en la población adolescente.

La educación integral en sexualidad cobra un rol significativo en esta etapa, pues permite trascender la escasa información y los temores en relación con este tema. De manera que lo aborda gradualmente, acorde con el desarrollo de la persona, partiendo de aspectos éticos, biológicos, emocionales, sociales, culturales y de género, basado en la evidencia científica.

La toma de conciencia sobre las consecuencias de los propios actos puede iniciar antes de la adolescencia; sin embargo, es en esta etapa donde puede afianzarse con el correcto acompañamiento, la orientación respetuosa y la comunicación abierta por parte de madres, padres o personas encargadas, docentes, personal de instituciones y comunidad en general, los cuales pueden convertirse en **factores protectores** para las y los adolescentes.

No obstante, no todas las personas adolescentes cuentan con familias nutrias, esto es que es una familia donde hay amor, respeto, comunicación, aceptación, solidaridad, apoyo, entre otros. O con un entorno

que brinde el soporte necesario para lograr desarrollar este proceso de forma adecuada y satisfactoria. Las personas adolescentes en muchos casos atraviesan violencia intrafamiliar, y pueden ser sujetas de violencia sistemática, de constante descalificación y de abusos, como la discriminación, xenofobia, racismo o afectadas por la violencia estructural reflejada en las condiciones de pobreza y pobreza extrema y en la falta de oportunidades o bloqueos para el acceso a estas.

Lo anterior puede influir en el pleno desarrollo de sus capacidades y en los proyectos de vida que construyan; así como exponerles a **factores de riesgo** como el consumo de drogas, involucrarse en actividades ilícitas, como ser atraídos por grupos delictivos como pandillas, vincularse con el narcotráfico o entablar relaciones no saludables que desembocan en violencia.

Por su parte, existen otras razones que pueden afectar su desarrollo, por ejemplo, prejuicios o estereotipos sociales respecto a esta etapa como considerar a la adolescencia un “período puente”, un tránsito entre la niñez y la vida adulta, otorgando mayor relevancia a estas etapas y subestimando la importancia que la adolescencia confiere al curso vital. Este tipo de percepciones conduce a actitudes adultocéntricas y discriminatorias hacia las y los adolescentes; a quienes a menudo se les cataloga como “de carácter fluctuante”, “con poca claridad”, “sin mucho que aportar” o “rebeldes”; omitiendo los cambios

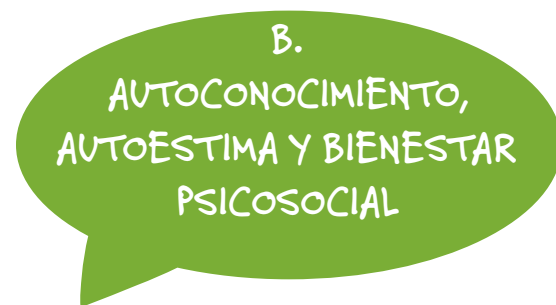
físicos, sociales y psicológicos propios de esta etapa del desarrollo humano y lo complejo que puede resultar incorporarlos.

Contrario a lo que sostienen estas creencias erróneas, las y los adolescentes son personas con un gran potencial para ser agentes de cambio social, lo que da la oportunidad para orientar los intereses, preocupaciones y descubrir las habilidades y vocaciones que les permitan construir un **proyecto de vida**; el cual es un proceso permanente, dinámico y ajustable a lo largo de los años (Valverde, 2002).

La construcción de un proyecto de vida tiene que ver con lo que se es y lo que quiere ser y hacer, pero sobre todo con aquello que deseamos para nuestro futuro y que incluye los esfuerzos y la disposición para planearlo, así como los compromisos y la constancia para su logro.

Las familias, la sociedad en general y el Estado, tienen el deber de proteger y de respetar los derechos de las personas menores de edad, esto apegado a dos principios básicos establecidos en la Convención sobre Derechos del Niño: el **interés superior de la persona menor de edad**, que está relacionado con la satisfacción de los derechos

fundamentales y el derecho de la persona menor de edad a expresar su opinión sobre los aspectos que les conciernen; y el principio de **autonomía progresiva**, que se refiere a que en la medida en que niños, niñas y adolescentes adquieren capacidades cada vez mayores, disminuye su necesidad de dirección y orientación y aumenta su posibilidad de asumir responsabilidades, tomando decisiones que afectan su vida (OIT, 2008).



La adaptación a todos los cambios mencionados aunado a presiones externas como cumplir con los estereotipos de belleza y el estándar de “cuerpo perfecto”, comienzan a influir en la auto- percepción y en la auto- aceptación de las personas adolescentes. Esto puede llegar a afectar la **autoimagen** y la estima propia. En este sentido, el desarrollo y fortalecimiento de la personalidad, la identidad y la autoestima tiene un papel central.

Para el desarrollo de una buena **autoestima** es esencial el **autoconocimiento**, esto quiere decir la exploración de las cualidades, habilidades y talentos propios; así como de las propias limitaciones. El reconocimiento y valor que se dé a las características que nos diferencian y por tanto nos hacen singulares, es clave en el desarrollo integral de los seres humanos. El reconocimiento de las áreas fuertes y áreas de mejora permite la identificación de amenazas a la valía propia y con ello el desarrollo de estrategias de afrontamiento. En este sentido, es crucial aprender a reconocer los propios deseos, sentimientos, pensamientos y emociones; y trabajar en su fortalecimiento, de modo tal que no dependan exclusivamente de la aprobación o aceptación externa.

El reconocimiento y manejo de las **emociones** está permeado por los roles de género. A los hombres no se les fomenta el autoconocimiento, como parte de un mandato de la masculinidad. Se les ha educado para considerar como una debilidad la expresión de algunas emociones como la ternura, por lo que pueden tener mayor dificultad o resistencia para reconocerlas y expresarlas; y por otro lado se fomentan emociones como el enojo o la ira. Las mujeres pueden expresar emociones con mayor facilidad, en tanto que socialmente se asocia con algo que les viene dado “naturalmente”. No obstante, la expresión de ira o enojo suele ir acompañada de crítica y juicios severos.

De ahí la importancia de realizar un trabajo diferenciado respecto al manejo de las emociones, que parta por visibilizar cómo la asignación de roles de género afecta incluso la vivencia de éstas, y que lleve a reconocerlas como características humanas que nos son comunes.

Para ello cobra especial relevancia el fortalecimiento de la **asertividad**, que es una competencia que permite manifestar ante las otras personas de forma oportuna lo que pensamos, sentimos, deseamos o necesitamos. La asertividad es un ejercicio de autoconocimiento y expresión, que a la vez permite el establecimiento de límites sanos, cruciales para afianzar la seguridad en sí misma (o) y el desarrollo de relaciones saludables.

El **bienestar psicosocial**, se refiere a sentirse bien consigo mismo (a) y a su vez tiene relación con la manera en cómo nos relacionamos con una cultura y entorno social determinado. Se nutre de las vivencias y está relacionado con aspectos físicos, psicológicos y sociales de las personas. El bienestar puede variar según la forma de comprender el mundo en cada persona y las diferentes reacciones emocionales que se tengan ante determinados acontecimientos. La adolescencia es una etapa propicia para establecer los cimientos de este bienestar.

BIBLIOGRAFÍA

Módulo Adolescencia

Mc Donald, J. y Rovira, V. (2014). *La atención de las personas adolescentes: Desafíos para el personal de salud*. Módulo de autoaprendizaje para personal de salud.

Ministerio de Educación Guatemala (MINEDUC), Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), y Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2016). *Módulo 5. Una nueva forma de ver y relacionarse con el mundo: la pubertad y la adolescencia*. En: Serie de módulos acerca de educación integral en sexualidad y prevención de la violencia. Guatemala.

Organización Internacional del Trabajo OIT. (2008). *IPEC Manual de formación para operadores de justicia en el ámbito del trabajo infantil y adolescente*.

Valverde, O. (2002). *Toques para estar en todas*. Módulo socioeducativo para el fortalecimiento de conductas protectoras y la prevención de conductas de riesgo en las y los adolescentes.

<https://www.binasss.sa.cr/adolescencia/todas/modulo%20socioeducativo.htm>



Edificio A - Sigma, Piso I
Costado oeste del Mall San Pedro,
Montes de Oca, San José, Costa Rica
Teléfono: 2527-8401 • Fax: 2253-8123
Correo electrónico: info@inamu.go.cr • www.inamu.go.cr



Fondo de Población
de las Naciones Unidas

Correo electrónico:
costarica.office@unfpa.org
Teléfono: 2296-1265
<https://costarica.unfpa.org>

UNFPA Costa Rica

