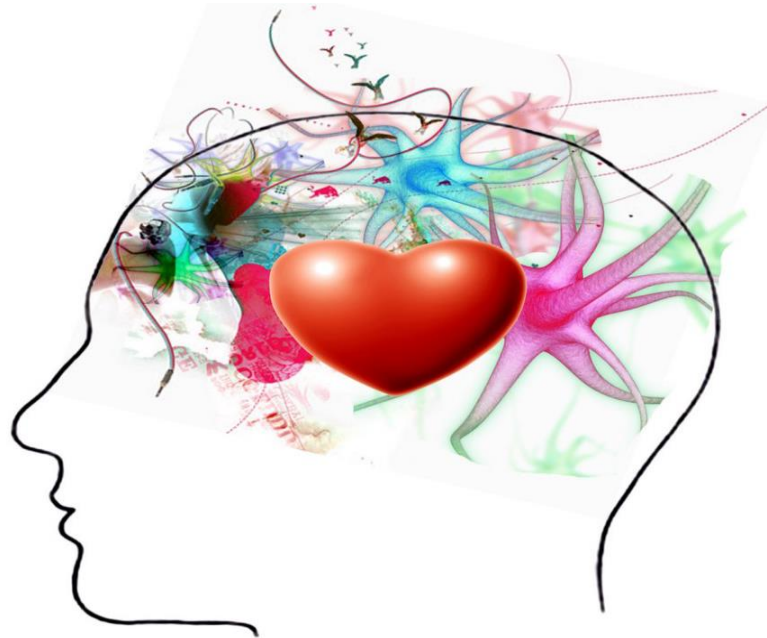


HABLANDO DE SEXUALIDAD Y AFECTIVIDAD



Desarrollo Psicosexual

Desarrollo adolescente caracterizado por:

- Cambios biológicos, cognitivos y psicosociales
- (*Despertar sexual, creatividad, curiosidad y deseo de experimentar, influencia del grupo de iguales y necesidad de pertenencia, anhelo de independencia*)
- Influencia del sexo, el nivel de madurez física y cognitiva, el desarrollo de su autoestima, y el nivel comunicativo en el entorno familiar.



Desarrollo Psicosexual

- La adolescencia: Etapa de más rápido crecimiento del desarrollo humano después de la etapa postnatal.
- La menarquía y la espermaquía son los hitos del desarrollo puberal.
- La pubertad viene acompañada de mayor conciencia de la sexualidad, sentimientos sexuales, erotismo y una mayor motivación y atracción sexual.
- La autoestimulación es una conducta sexual frecuente en la adolescencia, que está culturalmente desvirtuada aunque conlleve beneficios en la transición sexual.
- Durante esta etapa los adolescentes se preocupan de sí mismos y manifiestan una conducta egocéntrica.



Desarrollo Psicosexual

- Tienden a creer que existe una ‘audiencia imaginaria’.
- Tendencia a soñar despiertos o a fantasear, así como a establecer metas poco realistas sobre su futuro.
- La conducta introspectiva es común y tienden a pasar tiempo solos o a rechazar la compañía del adulto.
- Suelen creer en la excepcionalidad de sus problemáticas, por lo tanto no tienen solución y nadie les comprende.
- La fantasía persigue el objetivo de desarrollar su identidad, la cual incluye su propio concepto de sexualidad, sexo y orientación sexual.
- De los 10 a los 17 años se consolida la identificación del género observando a los referentes del entorno. Buscando ideales de masculinidad o femineidad basado en los estereotipos sociales.



Desarrollo Psicosexual

- La atracción hacia otras personas se dispara por el aumento hormonal y durante la adolescencia temprana el joven se hace más consciente de cual es el sexo que más le atrae.
- La necesidad de autonomía e independencia les lleva a alejarse de los padres y madres y del consejo de los mismos.
- La autoestima es un factor determinante y protector en el bienestar emocional del joven, un autoconcepto realista y una autoestima ajustada facilita la toma de decisiones y la capacidad de adaptación protegiendo la identidad.
- Esta etapa esta repleta de contradicciones e imágenes distorsionadas de uno mismo.



Abordaje de la Sexualidad

- LA SALUD SEXUAL INCLUYE LA HABILIDAD DE APRECIAR SU CUERPO Y ACEPTAR LOS CAMBIOS DEL MISMO COMO UN PROCESO NATURAL
- El **reconocimiento de las inquietudes y las emociones** derivadas de ella es fundamental para una orientación sexual adecuada.
(Reconocimiento sus motivaciones e inquietudes sexuales hacia el aspecto físico y su preocupación por los cambios y la percepción que tendrán los demás de los mismos)
- La **aceptación del proceso madurativo** en el que están insertos contribuye a comprender algunas reacciones y percepciones que muestran los jóvenes



Abordaje de la Sexualidad

- Proporcionar **información completa y ajustada** a su edad adelantándonos a sus inquietudes.
- Hacer **preguntas que les permitan discurrir y reflexionar** sobre aspectos relativos a su entorno, decisiones, percepciones, deseos. Es más útil que sermonear e imponer nuestros valores. Alentarles a buscar sus respuestas.
- Reforzar su **capacidad de tomar decisiones responsables**, implicarles en algunas tomas de decisiones para que lidien con la evaluación de los riesgos y las consecuencias.
- **COMUNICACIÓN**: Evitar crear temas tabús o utilizar coletillas como ‘no es para tanto’, ‘eso son tonterías’ ‘Que cosas dices’.
- Potenciar sus **sentimientos de competencia**. Reforzar sus conductas adecuadas, afianzar la atribución interna, y la motivación intrínseca.



Abordaje de la Sexualidad

- Poner ejemplos en nuestra vida cotidiana de conductas deseables, nuestra manera de relacionarlos con el entorno y con nuestro cuerpo les muestra cómo hacerlo con el suyo.
- Reconocer la sexualidad como un realidad inherente al ser humano, y abordar todo lo que se relaciona a ella como tal. Eso ayuda a que en caso de duda el chaval o la chavala no prefiera guardársela por vergüenza.
- Admitir que nuestro hijos e hijas son seres sexuales con inquietudes afectivas y eróticas como las de los adultos es la mitad del camino.



RECURSOS

- **Documental Redes: ‘La adolescencia nos hizo humanos’**
- **Artículo National Geographic ‘Hermosos Cerebros’ David Dobbs.**
- **Cassell, C. (1988). *Con toda sinceridad. Como hablar con los adolescentes de amor y sexualidad.* Barcelona. Grijalbo.**
- **Somers, L. y Somers, B. (1990). *Como hablar a sus hijos sobre el amor y el sexo.* Barcelona. Paidós**
- **Y llegó la Adolescencia. *Guía para Padres y Madres.* Ayuntamiento de Vitoria - Gasteiz**

