MÁSTER EN ANTICONCEPCIÓN Y SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

2017

TRABAJO FIN DE MÁSTER

TÍTULO:

Resultados de la aplicación de un programa piloto de educación para la salud en la adolescencia. ”Autoconocimiento corporal femenino”.

AUTORA: Rosa Mª Ruiz Domingo

TUTORA: Enriqueta Barranco Castillo

Madrid, diciembre 2017

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN …… 3
2. OBJETIVOS …… 9
3. MATERIAL Y MÉTODOS……... 9
4. RESULTADOS …….. 15
5. DISCUSIÓN …… 24
6. CONCLUSIONES …… 29
7. BIBLIOGRAFÍA …… 30
8. ANEXOS …… 35

Anexo 1. Hoja informativa para las y los adolescentes y las familias…… 35

Anexo 2. Desarrollo 1ª sesión……... 36

Anexo 3. Desarrollo 2ª sesión……... 41

Anexo 4. Desarrollo 3ª sesión……... 47

Anexo 5. Cuestionario inicial…… 51

Anexo 6. Consentimiento del cuestionario inicial…… 53

Anexo 7. Cuestionario de evaluación final del programa……... 54

Anexo 8. Cuestionario de evaluación de la sesión realizada…….. 58

Anexo 9. Guión para la observación sistemática de las sesiones…….. 60

Anexo 10. Cronograma…….. 61

INTRODUCCIÓN

Hombres y mujeres somos seres sexuados que a través de una serie de procesos de sexuación nos vamos construyendo como tales. Desde la fecundación se van sucediendo y sumando toda una serie de elementos biopsicosociales que van sexuando a cada individuo obteniendo una de las dos opciones, en las que genotipo y fenotipo coinciden, u otras en las que el sexo genético no se corresponde con el fenotipo, debido a alteraciones en la disyunción cromosómica o a errores innatos del metabolismo, tal como sucede en los síndromes de insensibilidad androgénica o en la hiperplasia suprarrenal congénita, por citar los más relevantes. Son muchos los elementos sexuantes que intervienen a lo largo de toda la vida. El punto de partida está marcado por la genética, por el cromosoma X o Y que aporta el espermatozoide en el momento de la fecundación. A continuación las gónadas, los genitales internos, externos, las hormonas… y después, el proceso continua con la asignación del sexo, la crianza diferencial, la autosexación, la orientación, la pubertad, el climaterio, la andropausia (1).

Tras el nacimiento se inicia el proceso de socialización, un proceso que va a determinar el género de cada individuo, definido por la OMS (2) como: “las características de las mujeres y los hombres definidas por la sociedad, las normas, roles y relaciones que existen entre ellos y que serán diferentes, dependiendo de cada sociedad y de cada momento”.

A medida que niños y niñas van creciendo, van desarrollando su identidad, su forma individual de vivir “el hecho de ser sexuado” (1). Cada persona se ve, se siente y se vive de un modo diferente al resto, no existiendo una única forma de hacerlo, sino múltiples posibilidades (3).

El patriarcado, como organización social imperante, considera al hombre como el eje y paradigma de lo humano, haciendo del androcentrismo el modelo explicativo de las relaciones humanas, siendo lo femenino algo inferior o secundario, y que se explica en función de su relación con lo masculino, y no como una entidad en sí misma (4). Este hecho se ha reflejado en la mayoría de los ámbitos de la vida y por supuesto en el desarrollo de la identidad de género y en la vivencia de la sexualidad de cada individuo, afectando a las mujeres al situarlas en un plano de inferioridad y también a los hombres, que a pesar de estar en una situación privilegiada se han visto limitados y restringidos (4). Simplemente, en el ámbito de la medicina, todos los modelos de funcionamiento se han basado en el modelo hombre, y ni siquiera en aspectos básicos de la fisiología se han explicitado modelos femeninos, y cuando se ha hecho siempre

ha sido motivado por su relación con el hombre. A pesar de los estudios realizados con una visión no androcéntrica de la existencia, todavía no se ha logrado desbancar este modelo dominante.

Como afirma Carme Valls (5), y por los condicionantes antes expuestos, “la sexualidad femenina ha permanecido invisible, manipulada y tergiversada a lo largo de los tiempos, desconocida para las mismas mujeres y explicada por un mundo de hombres”.

La adolescencia, definida por la OMS (6) como “el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años”, es una etapa en la que la sexualidad adquiere un especial protagonismo, y los conocimientos, actitudes, habilidades y valores que desde la infancia se han ido adquiriendo en relación al género influirán en cómo las y los adolescentes se van a vivir, sentir, expresar y relacionar como seres sexuados, en este momento y durante el resto de la vida.

Hombres y mujeres percibimos y hacemos un uso diferente de nuestro cuerpo sexuado (7). Estudios realizados en la adolescencia reflejan diferencias en los comportamientos sexuales entre chicos y chicas (8) y hablan de cómo las formas de vivir la sexualidad de hombres y mujeres están marcadas por estereotipos y roles de género, entendidos éstos como el modelo en el que han sido educados y en el que se sienten socialmente cómodos (9).

Otros estudios ponen de manifiesto una mayor presión social hacia la mujer en relación a su cuerpo y algunos evidencian diferencias en la auto-percepción de la imagen corporal en función del sexo (10). Los trastornos de la alimentación son más prevalentes en mujeres, aumentando cada vez más el número de casos entre las adolescentes y jóvenes (11,12). Las mujeres presentan un mayor grado de insatisfacción con su cuerpo y una menor autoestima (10), todo ello favorecido por la influencia de los medios de comunicación (5) y los modelos que en ellos se presentan, siempre manipulados y lejanos a las vivencias cotidianas.

Se sabe que los niños toman consciencia de sus genitales y de su respuesta sexual antes que las niñas (7). En ocasiones existe cierta dificultad para nombrar el cuerpo sexuado femenino, y en concreto determinadas zonas del mismo. Los genitales de la mujer siguen siendo un tema tabú, una zona que se nombra con dificultad, y generalmente muy desconocida para ella misma, a pesar de vivir en una sociedad muy sexualizada, y en la que el inicio de las prácticas coitales cada día es más precoz.

Si analizamos el lenguaje androcéntrico que utilizan frecuentemente las y los adolescentes (y también un gran número de personas adultas) para referirse a sus cuerpos, sus relaciones, a sus deseos…podremos darnos cuenta de los muchos problemas que de ello se derivan y de cómo se empobrece a la mujer. En muchas ocasiones se alude a los genitales femeninos con palabras cargadas de connotaciones peyorativas, que ofrecen a las mujeres una imagen despectiva de su genitalidad y su cuerpo sexuado (13). Un ejemplo de estas afirmaciones lo tenemos en expresiones coloquiales, y cuando algo es extraordinario se afirma que es "cojonudo" mientras que si algo resulta insoportable se dice que es "un coñazo".

Son muchas las adolescentes (y también mujeres de otras generaciones) que todavía hoy desconocen esta parte de ellas, que nunca la han explorado, y que pueden tener muchas dificultades cuando se les plantea hacerlo. Fina Sanz (14), habla de varias razones que podrían explicar esta dificultad. Por un lado hace referencia a como socialmente a la mujer se le reprime el encuentro con sus genitales durante el proceso evolutivo y como se refuerza ese no-contacto. Habla también de como la localización anatómica de esta parte del cuerpo dificulta ver y tocar con facilidad. Y por último, menciona como las mujeres inconscientemente han asociado la genitalidad con la relación de poder del varón.

Como se refleja en la guía didáctica "El clítoris y sus secretos" (15), llama la atención que a pesar de vivir en el siglo XXI y de los descubrimientos realizados sobre el clítoris, este sigue siendo invisible para muchas mujeres. Como comentan las autoras, las mujeres no hablan de él, algunas de ellas desconocen su existencia hasta llegar a la adolescencia, en ocasiones se conoce sólo una pequeña parte y muchas y muchos no saben localizarlo.

Es curioso como los libros de texto contribuyen a este desconocimiento y muestran una zona genital carente de este órgano, y cuando aparece representado su tamaño no va más allá que el de un guisante, a pesar de la gran estructura que lo integra. Deberíamos plantearnos si este desconocimiento de la única parte del cuerpo destinada exclusivamente a proporcionar placer, influye en la realidad de muchas mujeres, para las que el placer es una materia pendiente (15) y en muchas ocasiones supeditada al hombre.

Las mamas femeninas son otro ejemplo de cómo se visualiza a la mujer en la sociedad occidental, y los modelos imperantes en un momento histórico han condicionado el bienestar de muchas. Marilym Yalom (16), en su libro sobre la historia del pecho, trata de estudiar los tres aspectos a partir de los cuales ha sido

representado en la cultura occidental, fundamentalmente desde una perspectiva masculina: el pecho nutritivo, el pecho erótico y la patología del pecho. En base a estos tres vectores, a lo largo de la historia, esta parte del cuerpo femenino ha ido adquiriendo multitud de valores y simbolismos, siendo considerado en algunos momentos sagrado, como fuente necesaria de alimento, frente a otros en los que se ha considerado insuficiente para alimentar, épocas en las que los pechos grandes han sido muy valorados y otras en las que los pechos pequeños han sido más atractivos, despertando con el paso de los años un mayor interés sexual en los hombres y una mayor insatisfacción y miedo en las mujeres, que continuamente reciben mensajes en relación a ellos. Son muchas las mujeres que valoran sus pechos de una forma negativa y un gran número no los palpa, como dice Christiane Northrup, quizás porque les asusta tocarlos, por miedo a lo que puedan encontrar (17), ya que la cultura prevencionista dominante ha centrado su discurso en la enfermedad, y no en el placer que representa en sí mismo.

A partir de la menarquia y hasta la menopausia, el cuerpo de la mujer funciona de manera cíclica a diferencia de la linealidad del cuerpo del hombre. Con la menarquia no sólo se producen cambios físicos, sino que se inicia una nueva concepción del propio cuerpo. Aunque es un acontecimiento vivido por las niñas en la mayoría de las ocasiones como algo positivo, muchas tendrán una cierta ambivalencia hacia la menstruación, al no aceptar su feminidad, no estar preparadas para la ruptura con la infancia o considerarla como algo que las identifica con su madre (18). La experiencia de la menarquía va a marcar la relación posterior que cada mujer va a tener con su cuerpo y su ciclo menstrual (19).

Todavía se percibe la relación que durante años se ha establecido entre el ciclo menstrual y la naturaleza oscura e incontrolable de la mujer, con el dolor y la suciedad (13). Existe cierta tendencia a ocultar la menstruación, a lo que contribuye la publicidad de compresas y tampones con las imágenes irreales que muestran, “parece que todas seamos de sangre azul” (20). Y aunque parezca sorprendente, la consideración de la menstruación como algo “peligroso” se remonta, en la tradición cultural judeo islámica, a los tiempos bíblicos, cuando en el Levítico, que es el tercer libro de la Biblia, ya se hablaba de los peligros de la menstruación para los hombres, lo que hacía que las mujeres se vieran segregadas durante los días de sangrado.

Estudios recientes reflejan la existencia aún hoy de mitos, creencias e ideas erróneas sobre la menstruación que influyen en las experiencias corporales de las mujeres y hablan de cómo los mensajes recibidos sobre ella por las figuras de

referencia, especialmente la madre, repercutirán significativamente en sus concepciones y actitudes (19, 21).

Gran número de mujeres no se han detenido nunca a observar y relacionar los cambios que se suceden en ellas de forma cíclica (19), y nadie se ha encargado de explicárselo, ni siquiera cuando se hacen programas de educación para la salud o se acude a consulta médica. En la mayoría de las ocasiones el ciclo menstrual es vivido exclusivamente como una función reproductora, sin entenderlo de un modo más amplio y sin comprender su repercusión a nivel corporal (19, 22).

Algunas investigaciones concluyen que las mujeres adolescentes ignoran aspectos importantes del ciclo menstrual y la fertilidad humana, y que aunque sospechan, en algunos casos, la existencia de fases fértiles e infértiles, no son capaces de determinar el momento de mayor fertilidad en sus ciclos, lo cual se verá reflejado en una vivencia menos segura de su sexualidad (18) o en la incidencia de embarazos no planificados, con sus inevitables consecuencias.

Ante las desigualdades de género existentes en el autoconocimiento, la autopercepción y la vivencia de la sexualidad, es necesario plantearse que está pasando con la educación afectivo-sexual, con aquella que debería hacerse y no se está llevando a cabo y con las características de las intervenciones que se están realizando.

Es importante que seamos conscientes de que educamos para la sexualidad de forma continua y en numerosas ocasiones sin ser conscientes de ello, de un modo formal, e informal, por acción o por omisión, empleando un modelo u otro (23). Porque en dependencia del concepto de sexualidad del que se parta así será el tipo de educación que se realice. Desde los servicios sanitarios no se ha respondido a todos los cambios sociales producidos en España en torno a la sexualidad, en la forma de vivirla y entenderla y tampoco se ha dado respuesta a la realidad y necesidad de la población en esta materia, partiendo de una concepción integral de la salud sexual. En el análisis de situación sobre la atención a la salud sexual en el Sistema Nacional de Salud, realizado en el marco de la Estrategia de Salud Sexual y Reproductiva del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, se pudo constatar una gran variabilidad territorial en la atención, y cómo en muchos programas de salud y Carteras de Servicios de las CCAA, tan sólo se hacía referencia a ITS, anticoncepción y reproducción (9).

En los últimos tiempos se están impulsando mejoras en la atención sexual de la población, prueba de ello es el Programa para la organización Anticonceptiva en Aragón que fue implantado en dicha comunidad en mayo de 2016 y que ha obtenido muy buenos resultados en el primer año de su puesta en marcha (24). Atendida la urgencia de la prevención, es necesario aplicar otras intervenciones que respondan a la situación actual y a la realidad que viven las mujeres. Intervenciones que partan de una conceptualización biopsicosocial de la sexualidad y que asuman un modelo integral de educación sexual con perspectiva de género (22), enfocadas desde la sexología y realizadas con pedagogía. Una educación, que con la colaboración y coordinación de todos los implicados, familia, profesionales de la educación, profesionales sanitarios y otros agentes sociales, comience desde el principio y que de forma continuada se vaya adaptando a las características y necesidades de la persona en cada uno de sus momentos evolutivos (1). Una educación que transmita una imagen positiva de la dimensión sexual del ser humano, "posibilitando la aceptación personal de la sexualidad como fuente de placer, salud, afectividad y fecundidad" (1). Una educación en la que quepan todas las sexualidades, y en la que se promuevan actitudes de tolerancia, igualdad y respeto.

La sofrología es una disciplina científica que surgió en 1960 en Madrid de manos de Alfonso Caycedo, médico neuropsiquiatra (25). Se basa en una serie de técnicas de relajación, ejercicios respiratorios, movimientos corporales y estrategias de activación mental que favorecen una atención consciente y una actitud positiva hacia la propia corporalidad (26). Sus beneficios prácticos, en ciencias de la salud y en otros ámbitos, han quedado demostrados a través de diversos estudios (26, 27). Y sus técnicas pueden ayudar a las personas, y de forma especial a las mujeres, a tomar consciencia, a percibir y a conocer su cuerpo sexuado más allá de la teoría, facilitando la vivencia positiva del propio cuerpo.

La educación afectivo sexual también debería basarse en la enseñanza de la conciencia de la fertilidad, una de las grandes olvidadas en todos los ambientes oficialistas, porque cuando no se hace se priva a las mujeres de auto-conocer sus signos y síntomas naturales de las fases de su ciclo menstrual, para que pueda identificar e interpretar la fertilidad e infertilidad cíclica, lo que representaría grandes beneficios para el uso responsable de la anticoncepción y el ejercicio de su heterosexualidad (28). Esta observación y conocimiento se vería reflejado en una vivencia más positiva del ciclo menstrual, en una mayor comprensión y aceptación de los cambios cíclicos, en una mayor capacidad por parte de la mujer para determinar la fecha de su próxima menstruación…, en una mejora en el conocimiento de los

métodos anticonceptivos y su mecanismo de acción, facilitando así la toma de decisiones más libres, informadas y conscientes en relación a la propia salud sexual y reproductiva (19).

En definitiva, la educación afectivo sexual debe marcarse un objetivo amplio y ambicioso: ayudar a las personas a conocerse, y de forma especial a las mujeres por encontrarse en una situación más desfavorecida, a tomar conciencia de sí mismas, a aceptarse y a expresar su erótica de modo que sean felices y disfruten, pudiendo también asumir la sexualidad con responsabilidad (1).

El programa de educación para la salud "Autoconocimiento corporal femenino" en el que se basa esta investigación, pretende contribuir a la consecución de este gran objetivo. Sin ser una intervención aislada y única, sino englobado dentro de un programa de educación afectivo sexual mucho más amplio que desde hace varios años se realiza desde la consulta de la matrona de atención primaria, de una Zona de Salud de la provincia de Teruel. Es una intervención educativa pensada y diseñada para las y los adolescentes, encaminada a mejorar el conocimiento del cuerpo de la mujer, para reflexionar juntos sobre ello y para fomentar una vivencia compartida de la sexualidad y la reproducción.

OBJETIVOS

El objetivo primario de esta investigación ha sido evaluar un programa piloto sobre el diseño e implementación de un programa de educación para la salud basado en el autoconocimiento corporal femenino.

Los objetivos específicos del programa fueron:

1. Determinar las creencias y actitudes de un grupo de adolescentes.
2. Elaborar un programa de educación para la salud, basado en el conocimiento corporal femenino.
3. Evaluar el proceso de intervención.
4. Investigar la percepción que han tenido las/os adolescentes.
5. Valorar la opinión y satisfacción de las/os participantes.

MATERIAL Y MÉTODOS

Esta investigación se basa en el conocimiento de las creencias y actitudes en relación al autoconocimiento corporal, al ciclo menstrual y a la fertilidad, que tiene la población adolescente de 1º y 2º de bachillerato de una Zona de Salud de la provincia de Teruel.

Tras diseñar e implementar el programa de educación para la salud “Autoconocimiento corporal femenino”, se investigará la percepción de las/os participantes sobre el cambio que el programa les ha aportado en relación al conocimiento corporal, a las actitudes hacia el propio cuerpo y a las habilidades desarrolladas para observarlo e interpretarlo, así como la opinión y grado de satisfacción con el programa. Se trata de un estudio observacional descriptivo de corte transversal antes-después, sin grupo control.

El mapa sanitario de Aragón establece la ordenación territorial y funcional de la comunidad autónoma en Zonas de Salud, Sectores y Áreas de Salud. El ámbito de este estudio es la Zona de Salud de Calamocha, que forma parte de las 17 Zonas de Salud que constituyen el sector Teruel y está situada al noroeste de esta provincia. La componen 12 municipios con una gran dispersión geográfica entre ellos y una población de 6.198 habitantes (29). Uno de estos municipios es Calamocha, en el que se encuentra el centro de salud de referencia de toda la zona y dónde el Equipo de Atención Primaria, junto con las Unidades de Apoyo, presta la atención sanitaria. Una de estas unidades es la matrona, que ha sido la persona responsable de llevar a cabo el programa de educación para la salud base de esta investigación. En Calamocha, también está situado el Instituto de Educación Secundaria Valle del Jiloca, centro de referencia escolar para los municipios de la zona y que durante el curso 17-18 tiene matriculados un total de 163 alumnos y 174 alumnas. La población objeto del estudio está formada por adolescentes de edades comprendidas entre 15 y 18 años, que cursan 1º y 2º de bachillerato en este instituto, durante el citado curso académico. En total 85 adolescentes matriculados.

De forma previa al inicio de la investigación, se concertó una reunión con el equipo directivo y de orientación del IES Valle del Jiloca, con el objetivo de presentarla y solicitar los permisos necesarios para llevarla a cabo. A través de ellos, se presentó el programa al Consejo Escolar del centro y a la Asociación de Madres y Padres de Alumnas/os, sin encontrar oposición para realizarlo. La intervención se llevó a cabo en los meses de octubre y noviembre de 2017. El lugar elegido para su realización fueron las instalaciones del IES, ya que al ser éste un medio familiar a las/os adolescentes, se consideró que sería el lugar más adecuado.

La intervención educativa se realizó fuera del horario lectivo, a excepción de la presentación del programa y del cuestionario de evaluación diagnóstica inicial, que se llevó a cabo en la hora destinada para “tutoría”. Se decidió realizar las actividades educativas en horario de tardes para facilitar la participación voluntaria de aquellas

personas realmente interesadas en el tema. El objetivo de este programa no es alcanzar una alta cobertura, sino realizar una intervención que facilité la reflexión, el autoconocimiento y la observación y para ello el interés y la motivación en el tema se han considerado requisitos necesarios. Se siguió la técnica del muestreo intencional, convocando al alumnado de los cursos mencionados y tras informarles sobre los objetivos y contenidos de la intervención a realizar se obtuvo la muestra de quienes de forma voluntaria aceptaron participar.

En total la muestra inicial del estudio la componen los/as 82 adolescentes que se encontraban presentes en el aula en este momento, de los cuales 36 son hombres y 46 son mujeres. Se les hizo entrega de una hoja informativa que incluía la autorización del padre, madre o tutor para participar. (Anexo 1). Finalmente sólo 14 mujeres aceptaron participar en este programa de educación para la salud. Las fechas y horario fueron elegidas por ellas en una reunión convocada en las instalaciones del centro, en el horario destinado al “recreo”. En dicha reunión entregaron la autorización de la madre, padre o tutor.

El programa “Autoconocimiento corporal femenino”, pretendía: 1. Potenciar la adquisición por parte de las/os adolescentes de un mayor conocimiento del cuerpo de la mujer, el ciclo menstrual y la fertilidad. 2. Promover actitudes positivas hacia el cuerpo femenino que favorezcan una mejora en el nivel de autoestima de la mujer. 3. Facilitar un espacio de encuentro donde poder reflexionar sobre aspectos importantes del cuerpo femenino. 4. Promover una vivencia responsable de la sexualidad. 5. Favorecer la adquisición de conocimientos y habilidades que permitan a las adolescentes observar e interpretar el ciclo menstrual y la fertilidad.

Finalizada su aplicación, el grupo diana debería ser capaz de: 1. Reflexionar sobre la relación con el propio cuerpo, sobre cómo es percibido y valorado e identificar los sentimientos y emociones que surgen en torno a él. 2. Sentir el cuerpo a través de la sofrología para aumentar el conocimiento de sí misma/o y desarrollar una mayor consciencia. 3. Analizar los mensajes recibidos en relación al pecho femenino y cómo estos influyen en la percepción que cada mujer tiene de esta parte de su cuerpo. 4. Realizar una autoexploración mamaria. 5. Descubrir la actitud hacia la propia zona genital e identificar los sentimientos y emociones en torno a ella, para poder a partir de ahí, desarrollar una actitud más positiva. 6. Realizar una observación y autoexploración de los genitales, percibiendo las características propias e identificando sentimientos y emociones. 7. Conocer, localizar y sentir la pelvis y los músculos del suelo pélvico. 8. Reflexionar sobre cómo se vive la menstruación en nuestra sociedad

e identificar la forma personal de vivirla. 9. Comprender el ciclo menstrual y realizar un auto-registro de los cambios que de forma cíclica se perciben en el cuerpo. 10. Obtener información sobre la fertilidad y la reproducción. 11. Identificar y analizar los aspectos que dificultan una vivencia responsable de la sexualidad. 12. Conocer los diferentes métodos anticonceptivos que existen y comprender su mecanismo de acción. 13. Interpretar una gráfica sobre signos y síntomas de fertilidad e infertilidad.

Para cumplir con estos objetivos se desarrolló un programa distribuido en tres bloques temáticos:

• “Conocer, observar y sentir mi cuerpo sexuado”.

• “El ciclo menstrual. ¿Qué pasa en mí cuerpo?”.

• “Conocimiento y observación de la fertilidad”.

Con el mismo se han explorado tres vertientes:

1) Área cognitiva: conceptos, hechos, principios.

2) Área emocional: valores, actitudes, normas.

3) Área de las habilidades: psicomotrices, cognitivas, personales y sociales.

Los aspectos más destacados del abordaje metodológico (30, 31) de esta propuesta educativa han sido los siguientes:

- Utilización de una metodología activa y participativa.

- Promoción de aprendizajes significativos.

- Adopción de un rol de persona facilitadora por parte de la educadora.

- Aplicación de la Sofrología.

Los contenidos seleccionados han sido inspirados por las obras revisadas de varias autoras entre las que destacan Fina Sanz (13), Christiane Northrup (16), Francoise Soler (27) y Lara Castro (32). De ellas se han extraído materiales que han sido adaptados a la realidad de la población diana o han servido como base para la elaboración de materiales propios.

También se han utilizado varios recursos literarios y audiovisuales, que se han considerado de interés para facilitar la reflexión, el diálogo grupal y para fomentar una actitud más positiva hacia el cuerpo femenino, entre los que cabe destacar el

documental “La luna en ti” de Diana Fabianova (33), el cortometraje elaborado por la ONG Sida studi (34), “Una historia, cuatro finales”, y “El Tesoro de Lilith” (35) un cuento sobre la sexualidad, el placer y el ciclo menstrual de Carla Trepat.

Para abordar el tema del autoconocimiento de la fertilidad nos hemos basado en los materiales elaborados por Francoise Soler y entregados en el “Curso de formación de monitores/as en planificación familiar natural” organizado por ACODIPLAN (Asociación Coordinadora para la Divulgación de la Planificación Familiar Natural).

El programa, siguiendo las recomendaciones recogidas en la bibliografía consultada (36) sobre metodología en educación para la salud, consta de tres sesiones de dos horas de duración cada una, con una periodicidad semanal.

Cada una de las sesiones se desarrollaría así:

1ª SESIÓN: “Conocer, observar y sentir mi cuerpo sexuado”. (Anexo 2)

Con los siguientes contenidos:

- El hecho sexual humano: cuerpos sexuados, sexualidad, erótica.
- La importancia del autoconocimiento corporal para una vivencia satisfactoria y responsable de la sexualidad.
- Todo el cuerpo es sexuado.
- Modelo de belleza ideal y sus consecuencias.
- El pecho femenino.
    - Representación del pecho femenino en occidente.
    - Anatomía y fisiología.
    - Autoexploración mamaria.
- Genitales externos e internos.
    - Lenguaje utilizado entorno a ellos.
    - Cómo perciben las mujeres esta parte de su cuerpo.
    - Anatomía.
    - Conocimiento y cuidados.
- La pelvis y el suelo pélvico.
    - Pelvis ósea: anatomía y movimiento.
    - Suelo pélvico: papel que desempeña. Cómo incorporarlo y cuidarlo en el día a día.

2ª SESIÓN: “El ciclo menstrual. ¿Qué pasa en mí cuerpo? (Anexo 3).

Con los siguientes contenidos:

- La menstruación. Vivencia de las mujeres.
- La menstruación como algo cíclico en contraposición a la linealidad masculina.
- Ciclo menstrual: anatomía y fisiología.
    - Ciclo hipotálamo- hipófisis.
    - Ciclo ovárico.
    - Ciclo uterino.
    - Cambios cíclicos: Cuello uterino, moco cervical, temperatura, estado emocional, deseo sexual, percepción sensorial...
    - Hábitos saludables para reducir la intensidad de los síntomas premenstruales.
    - Diario del ciclo menstrual.

3ª SESIÓN: “Conocimiento y observación de la fertilidad”. (Anexo 4).

Con los siguientes contenidos:

- La reproducción. Anatomía y fisiología.
- Cambios en el cuerpo de la mujer relacionados con su fertilidad (temperatura, moco cervical, cuello uterino).
- Sexualidad con responsabilidad: anticoncepción e ITS.
- Cómo registrar e interpretar una gráfica sobre signos y síntomas de fertilidad e infertilidad.

Evaluación del programa: Los resultados de la implementación del programa se realizarán en forma de un proceso continuo, basándose en la estructura del mismo. La evaluación será participativa, valiéndose de una metodología mixta, con un enfoque cualitativo y cuantitativo (37). Tras la revisión bibliográfica realizada, ante la escasez de intervenciones similares a la planteada en este trabajo y la escasez de cuestionarios que puedan servir para su realización, se han utilizado cuestionarios de elaboración propia diseñados siguiendo las directrices propuestas por otros autores (38), y que fueron testados en 5 adolescentes, lo que nos llevó a modificar levemente sus contenidos.

Cuestionario sobre autoconocimiento y actitud relacionados con el cuerpo, el ciclo menstrual y la fertilidad. (Anexo 5).

Cuestionario de evaluación final del programa “Autoconocimiento corporal femenino”. (Anexo 7).

Cuestionario de evaluación de la sesión realizada. (Anexo 8).

También se ha usado el “Guión para la observación sistemática de las sesiones” (30) recogido en el Anexo 9.

RESULTADOS

Se entregaron un total de 82 cuestionarios, y todos ellos fueron cumplimentados, lo que representa una tasa de participación del 100%, por lo que la muestra está integrada por 82 adolescentes, con edades comprendidas entre los 15 y los 18 años, siendo mujeres el 56% (N=46) y hombres el 44% (N=36). El 54% (N=44) cursaba 1º de bachillerato y el 46% (N=38) 2º de bachillerato.

En relación a las creencias del alumnado sobre el autoconocimiento corporal, es de destacar que el 100% (N=36) de los hombres dijo conocer bien su cuerpo, frente al 48% (N=22) de las mujeres (figura 1), y el 97% (N=35) de los hombres y el 70% (N=32) de las mujeres se sentían “a gusto con su cuerpo”. Con respecto a la información recibida sobre este particular, el 78 % (N=28) de los hombres consideraba que había sido suficiente frente al 35% (N=16) de las mujeres.

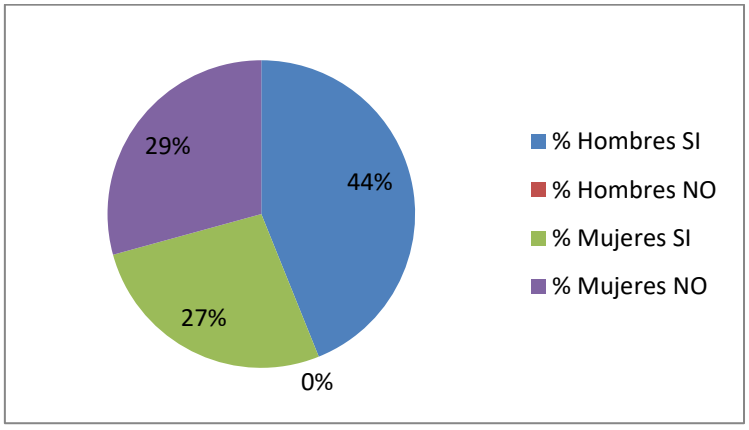


Figura 1. Porcentajes respuestas pregunta ¿Crees que conoces bien tu cuerpo?

Mientras que el 8% (N=3) de los hombres nunca habían realizado una autoexploración de sus genitales, en el caso de las mujeres esta cifra se elevaba hasta el 78% (N=36), datos que se reflejan en la figura 2. Igualmente, un porcentaje elevado, el 83% (N=30) de los adolescentes y el 78% (N=36) de las adolescentes, no conocía el papel de los músculos del suelo pélvico ni los localizaba en su cuerpo (figura 3).

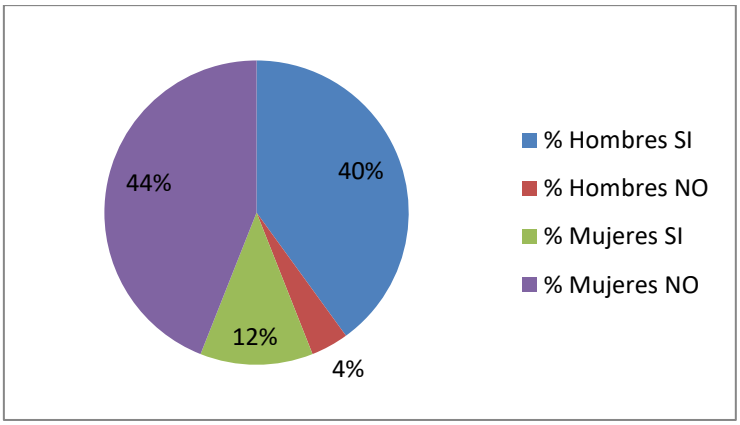


Figura 2. Porcentajes respuestas pregunta ¿En alguna ocasión has auto-explorado tus genitales?

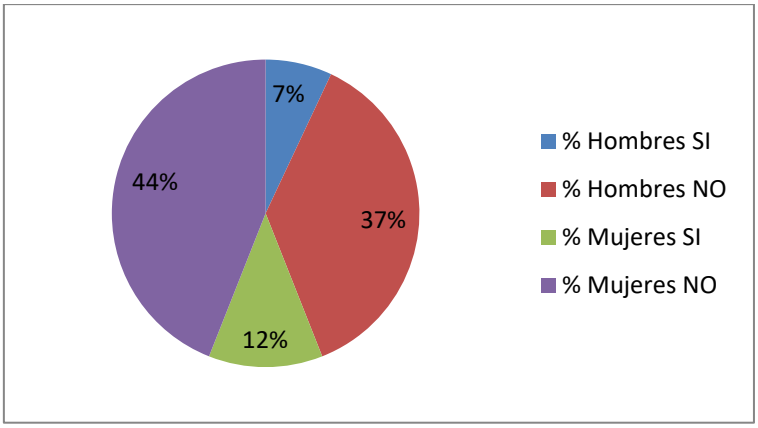


Figura 3. Porcentajes respuestas pregunta ¿Conoces el papel y la importancia de los músculos del suelo pélvico y los localizas en tu cuerpo?

En cuanto a acontecimientos diferenciales relativos al hecho de ser mujer desde el punto de vista fisiológico, se reflejaron porcentajes muy similares, en torno al 50% (N=23), de mujeres que afirmaban y mujeres que negaban una vivencia positiva de la menarquia y de su menstruación (tabla 1). El 80% (N=37) de las adolescentes creía haber recibido suficiente información sobre el ciclo menstrual, frente al 65% (N=30) de las mujeres que afirmaba no entender los cambios cíclicos que se sucedían en su cuerpo (tabla 2). El 64% (N=23) de los hombres consideraba la información sobre este tema suficiente.

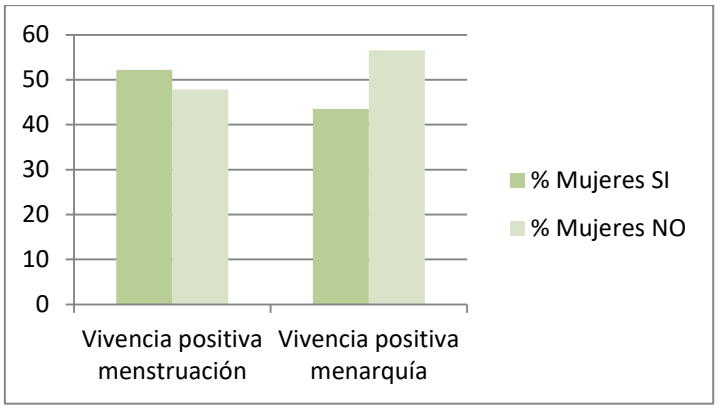


Tabla 1. Porcentaje de mujeres con vivencias positivas y negativas de la menarquia y la menstruación.

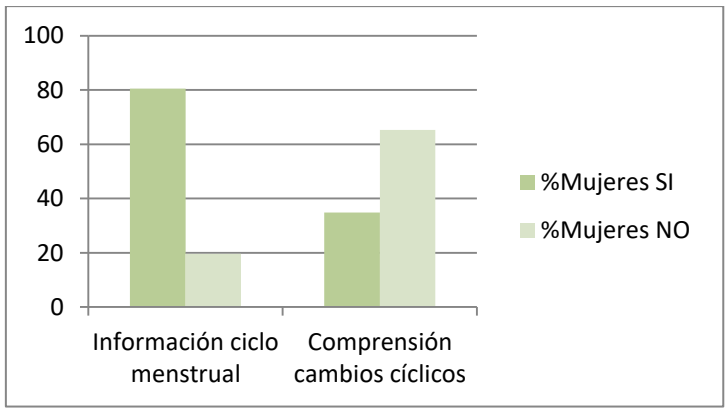


Tabla 2. Porcentaje de mujeres que creen suficiente la información recibida sobre el ciclo menstrual y mujeres que no comprenden los cambios cíclicos.

Con respecto a otro hecho diferencial del sexo femenino, como es la ciclicidad de los períodos fértiles e infértiles, han sido elevados porcentajes de mujeres que no conocían 74% (N=34), ni observaban 78% (N=36), ni entendían 80% (N=37) los signos de fertilidad/infertilidad en sus ciclos menstruales, datos que se recogen en la tabla 3.

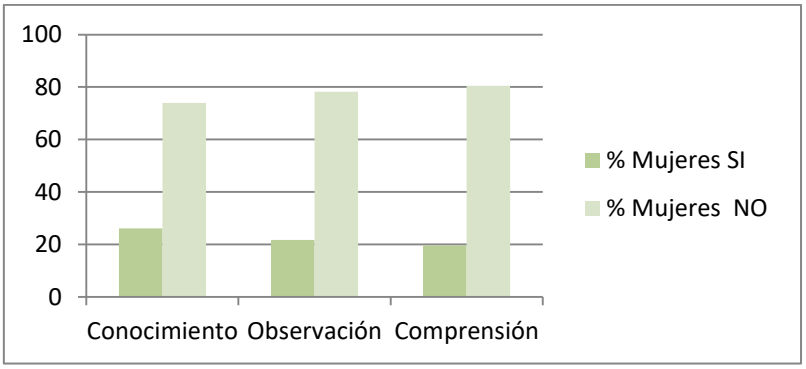


Tabla 3. Porcentajes de mujeres que conocen, observan y comprenden los signos de fertilidad/infertilidad que aparecen en su cuerpo.

En contraposición, fue elevado el número de hombres y mujeres que se consideraban bien informados sobre los métodos anticonceptivos como se refleja en la figura 4, con cifras muy similares ambos: el 94% (N=34) de los adolescentes y el 87% (N=40) de las adolescentes, representando el 91% (N=74) del total de la muestra. En menor proporción se manifestaron quienes dijeron comprender bien su mecanismo de acción (figura 5).

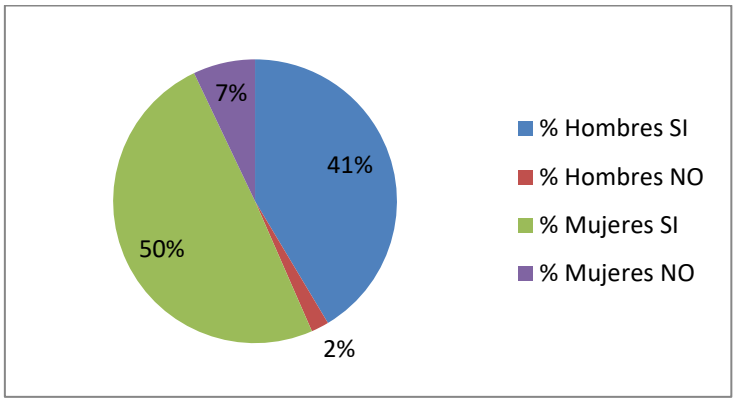


Figura 4. Porcentajes respuestas pregunta ¿Consideras que has recibido suficiente información sobre los métodos anticonceptivos?

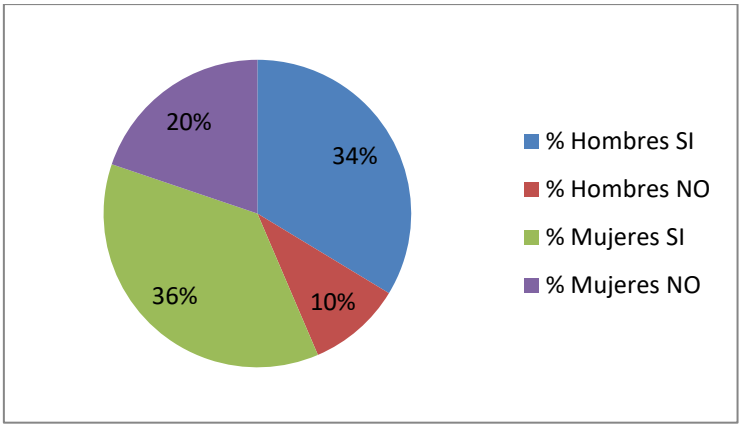


Figura 5. Porcentajes respuestas pregunta ¿Entiendes bien el mecanismo de acción de los métodos anticonceptivos?

Finalmente destacar que al 76% (N=62) de la muestra, siendo el 87% (N=40) de las mujeres y el 61% (N=22) de los hombres, manifestaron que "le gustaría conocer mejor su cuerpo, el ciclo menstrual y la fertilidad**",** datos recogidos en la figura 6.

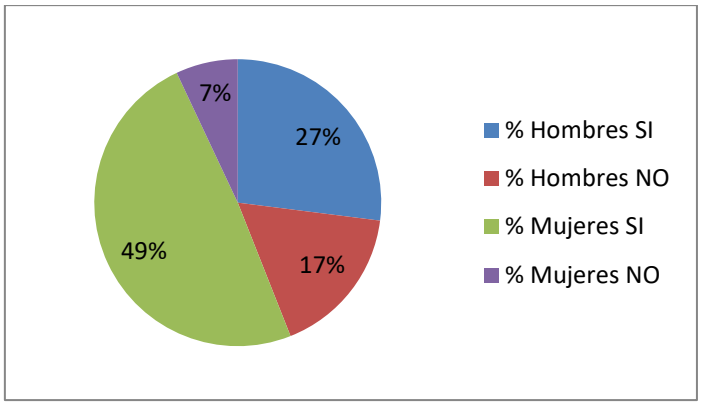


Figura 6. Porcentajes respuestas pregunta ¿Te gustaría conocer mejor tu cuerpo, el ciclo menstrual y la fertilidad?

En la tabla 4 se muestran los porcentajes de respuestas afirmativas a las preguntas planteadas a hombres y mujeres.

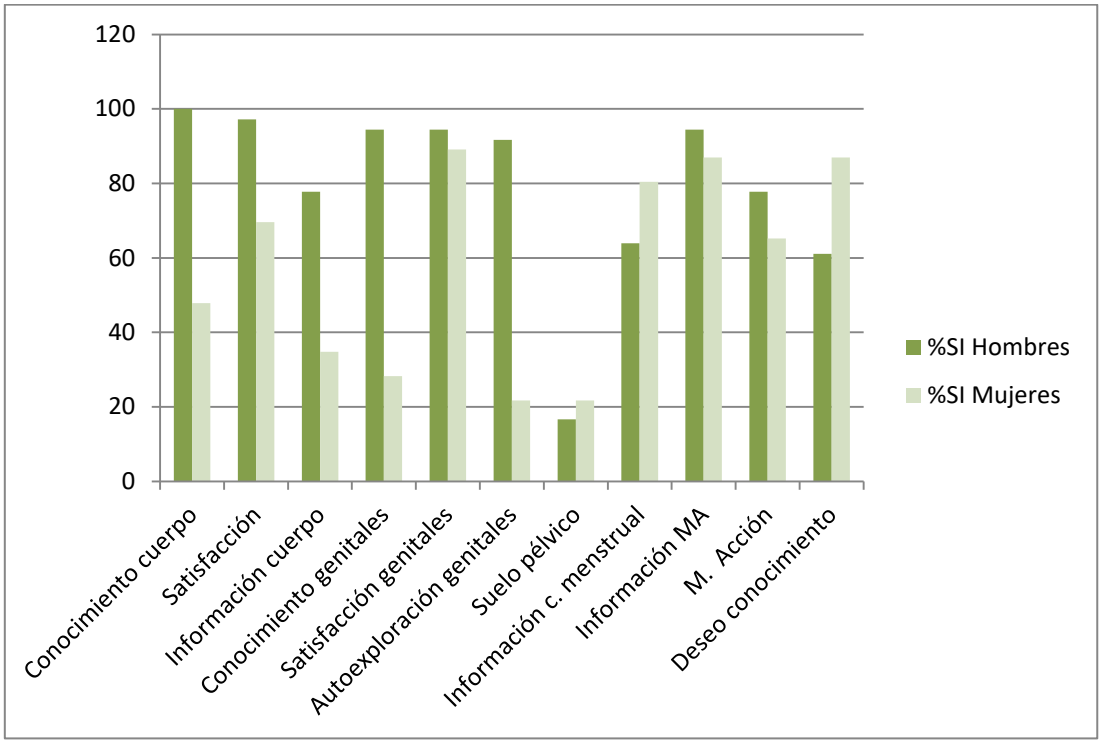


Tabla 4. Porcentajes de respuestas afirmativas de hombres y mujeres.

Tras la recogida de estos datos de situación, destacaremos que sólo 14 mujeres aceptaron participar en el programa “Autoconocimiento corporal femenino”, lo que representaba el 17% del total de la muestra y el 25% del total de mujeres. Destacar que ningún hombre deseó participar en la formación que se ofrecía. Todas

ellas tenían edades comprendidas entre los 16 y los 17 años. El 21% (N=3) cursaban 1º de Bachillerato y el 79% (N=11) cursaban 2º de Bachillerato.

Los resultados de la evaluación de cada una de las sesiones se han obtenido a través de dos instrumentos: 1. Cuestionario de evaluación de la sesión realizada a cumplimentar por las adolescentes. 2. Guión para la observación sistemática de las sesiones cumplimentado por la educadora.

Las 14 mujeres que aceptaron participar en este programa asistieron a la 1ª sesión (100% de las que expresaron su consentimiento a participar en el programa). El título de la misma era “Conocer, observar y sentir mi cuerpo sexuado”. Los objetivos, contenidos y actividades realizadas se correspondieron con lo programado.

En la actividad propuesta para la presentación de las mujeres, estas reflejaron los dos motivos que les habían llevado a participar en el programa, por un lado el interés que los contenidos despertaban en ellas y por otro, el hecho de que el grupo de amigas también hubiera aceptado participar.

El grado de participación e interacción entre las participantes, y entre las mismas con la educadora, fue alto a lo largo de toda la sesión, a excepción de los primeros momentos. El hecho de que muchas de ellas fuesen amigas facilitó un clima adecuado. Es de destacar el silencio e incomodidad que se percibió por la mayoría del grupo al tratar de abordar dos temas: el desconocimiento del clítoris y la actividad “Explorando mi zona genital”.

Los resultados del cuestionario de evaluación de la primera sesión se presentan a continuación. Sobre un máximo de 5, la educadora fue evaluada con una puntuación media de 4,85; la duración y los contenidos recibieron una puntuación media de 4,64; los materiales una puntuación de 4,71; las técnicas educativas utilizadas en la sesión recibieron una puntuación media de 4,57; y la valoración general de la sesión fue 4,78.

En la segunda sesión, titulada “El ciclo menstrual ¿Qué pasa en mí cuerpo?”, solo se contó con la participación de 12 jóvenes. Los objetivos, contenidos y actividades realizadas se correspondieron con lo programado. El grado de participación e interacción entre las participantes y, entre ellas y la educadora fue elevado a lo largo de toda la misma. Es de destacar la dificultad e incomodidad que muchas manifestaron cuando se refirieron a la formación “Explorando mi zona genital”, planteada en la 1ª sesión como una actividad para realizar en casa.

Como estaba previsto, al final de la sesión se realizó la correspondiente evaluación. Aquí, los aspectos mejor valorados de los explorados con el cuestionario fueron las técnicas educativas, los materiales utilizados y la educadora, con una puntuación media todos ellos de 4,9; la duración de la sesión y los contenidos, recibieron una puntuación media de 4,8, y la valoración general fue de 4,9.

Para la celebración de la tercera sesión, titulada “Conocimiento y observación de la fertilidad”, sólo se contó con la presencia de 10 participantes. Los objetivos, contenidos y actividades realizadas estuvieron de acuerdo con lo programado, siguió habiendo un buen clima en el transcurso de la misma, así como en la evaluación general, que fue de 5 sobre 5.

Los componentes del programa recibidos por cada una de las participantes se muestran en tabla 5, en la que se puede observar que dos jóvenes desistieron de participar tras la primera sesión, y otras dos, tras la segunda.

	1ª SESIÓN	2ª SESIÓN	3ªSESIÓN
Mujer 1 (1ºBto /16 años)	Si	Si	Si
Mujer 2 (1ºBto /16 años)	Si	Si	Si
Mujer 3 (1ºBto /16 años)	Si	Si	**No**
Mujer 4 (2ºBto /16 años)	Si	Si	Si
Mujer 5 (2ºBto /17 años)	Si	Si	Si
Mujer 6 (2ºBto /17 años)	Si	Si	Si
Mujer 7 (2ºBto /17 años)	Si	Si	Si
Mujer 8 (2ºBto /17 años)	Si	**No**	**No**
Mujer 9 (2ºBto /17 años)	Si	**No**	**No**
Mujer 10 (2ºBto /17 años)	Si	Si	Si
Mujer 11 (2ºBto /17 años)	Si	Si	Si
Mujer 12 (2ºBto /17 años)	Si	Si	Si
Mujer 13 (2ºBto /17 años)	Si	Si	**No**
Mujer 14 (2ºBto /17 años)	Si	Si	Si

Tabla 5. Componentes del programa recibidos.

El cuestionario de evaluación final del programa “Autoconocimiento corporal femenino”, fue cumplimentado por las 10 mujeres que asistieron a la 3ª sesión. El 100% (N=10) de las participantes consideró que la difusión de la actividad, el lugar, el horario, los contenidos, las técnicas y materiales educativos y la intervención de la educadora habían sido adecuadas (tablas 6 y 7). El 10% (N=1) consideró inadecuada la duración del programa, por su brevedad, sugiriendo que le “hubiese gustado que durara más tiempo”. El 100% (N=10) consideró que el clima creado en el grupo había sido de escucha, comunicación y respeto, y el 10% (N=1) añadió el comentario “me

gustaría haber estado en un grupo con más amigas para poder comentar experiencias personales".

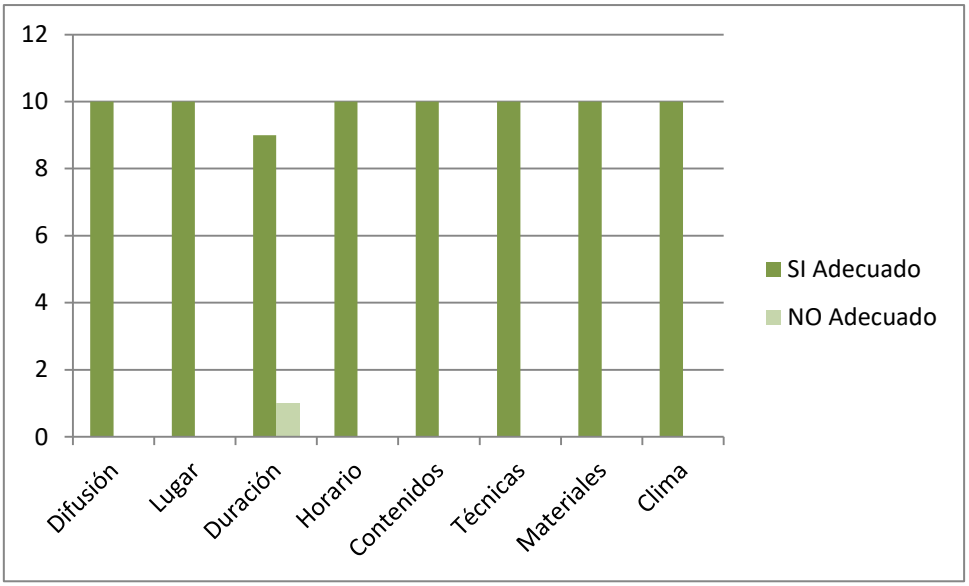


Tabla 6. Evaluación final programa "Autoconocimiento corporal femenino". Difusión, lugar, duración, horario, contenidos, técnicas, materiales y clima creado.

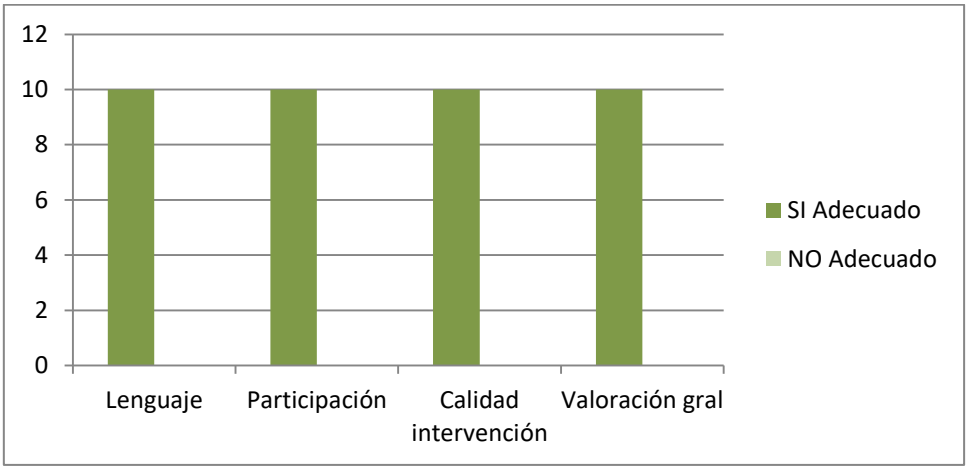


Tabla 7. Evaluación final programa "Autoconocimiento corporal femenino". Aspectos relacionados con la educadora.

Todas las participantes consideraron que las sesiones le habían ayudado para, mejorar los conocimientos sobre su cuerpo, reflexionar sobre la relación con el propio cuerpo, analizar los mensajes recibidos en relación al pecho femenino y cómo estos influyen en la forma de percibirlo, conocer, localizar y sentir el suelo pélvico, reflexionar sobre cómo se vive el ciclo menstrual e identificar la forma personal de vivirlo, y aumentar el conocimiento sobre el ciclo menstrual, la fertilidad y la reproducción. También indicaron que con esta actividad formativa habían aprendido a identificar y

analizar los aspectos que dificultan una vivencia responsable de la sexualidad, mejorar el conocimiento de los métodos anticonceptivos y conocer su mecanismo de acción, e interpretar una gráfica de signos y síntomas relacionados con la fertilidad e infertilidad del ciclo menstrual.

Para un 90/% de las jóvenes (N=9) las sesiones le habían ayudado a sentir el cuerpo y ser más consciente de él, realizar una autoexploración mamaria y mejorar el conocimiento de esta parte del cuerpo. Al 80% (N=8) las sesiones le ayudaron a mejorar la actitud hacia el propio cuerpo, descubrir la actitud hacia la zona genital e identificar los sentimientos y emociones en torno a ella, realizar un auto-registro de los cambios que de forma cíclica se perciben en el cuerpo y comprenderlos mejor. Un 60% (N=6) consideraron que la actividad les había servido para desarrollar una actitud más positiva hacia la zona genital, observar y auto-explorar los genitales aumentando su conocimiento (tabla 8).

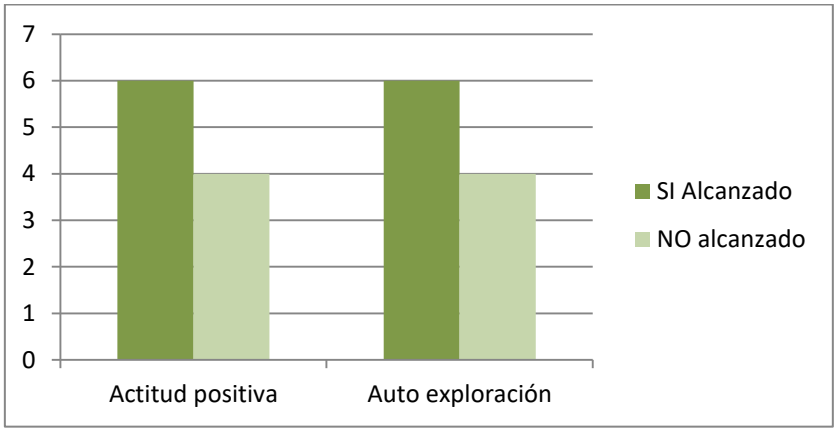


Tabla 8. Resultados alcanzados en los objetivos relacionados con la zona genital.

Todas las participantes vieron cubiertas sus expectativas con respecto al programa y pensaban que les sería útil lo que con el mismo habían aprendido, para el ejercicio de su vida diaria y lo recomendarían a otras mujeres de su edad.

Los contenidos del programa que les habían resultado más satisfactorios fueron los siguientes: “Todo en general”; “La 3ª sesión, me ha parecido muy interesante”; “Los contenidos, había muchas cosas que no sabía”; “Las relajaciones, me han ayudado a sentir mí cuerpo”; “La cercanía de la educadora”; “La forma de transmitir la información”; “Descubrir muchas cosas que no sabía”. No obstante se sugirieron aspectos del mismo que debían mejorarse como que el grupo hubiera disfrutado de “más intimidad”.

DISCUSIÓN

Uno de los objetivos planteados en esta investigación era el de determinar las creencias y actitudes de la muestra seleccionada, en relación al conocimiento del propio cuerpo, al ciclo menstrual y a la fertilidad.

A través del cuestionario elaborado para ello se ha podido ver cómo todos los hombres de la muestra dijeron que conocían bien su cuerpo frente al algo menos de la mitad de las mujeres. Mediante las preguntas oportunas hemos visto que existe una marcada diferencia en el conocimiento de la zona genital entre hombres y mujeres, lo que nos indica que para las jóvenes, en la actualidad todavía existe un tabú sobre el autoconocimiento y la autoexploración de los genitales, algo que después tendrá importantes repercusiones sobre la calidad de sus vivencias con respecto a la sexualidad y la genitalidad como tal. Algunos estudios (24) han estudiado el conocimiento teórico de los órganos sexuales masculinos y femeninos, concluyendo que no existían diferencias entre ambos sexos, pero esta característica no se cumplió en nuestra muestra, lo que puede estar condicionado, entre otras cosas, por el área geográfica objeto de esta investigación, y por la población seleccionada. Los y las profesionales sanitarias, que trabajamos cerca de las mujeres, a diario podemos percibir esta realidad. Un gran número de mujeres de todas las edades desconocen esta zona de su cuerpo y tienen dificultades para auto-explorarla. Sería interesante plantear otras investigaciones más amplias, que cómo la Encuesta Nacional de Salud Sexual, 2009, elaborada dentro de la Estrategia Nacional de Salud Sexual y Reproductiva (9), se planteen a nivel de todo el país, para analizar si esta realidad percibida y los datos obtenidos en esta muestra pueden extrapolarse al total de la población y comparar las diferencias existentes entre mujeres de edades diferentes.

Los pechos son otra zona del cuerpo femenino desconocida, y así se ha reflejado en nuestro estudio. En el libro “Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer” (17) su autora propone un nuevo enfoque de la autoexploración mamaria, que puede ayudar a las mujeres a conocer esta parte de su cuerpo, entender su anatomía e integrarla como una zona natural a la que amar y respetar, y sería interesante que se plantearan sesiones formativas más amplias entre las jóvenes, para que les ayudaran a contemplar esta parte de su ser femenino de una forma más positiva y despatologizar la autoexploración mamaria, cosa que habitualmente se hace en la práctica sanitaria.

En relación al clítoris, muchas de ellas reflejaron que la primera vez que oyeron hablar de esta parte de su cuerpo fue en 3º de la ESO, más o menos a la edad de 14-15 años, en los talleres de educación afectivo-sexual realizados en ese momento. Es

un dato para la reflexión, que contrasta con todos los avances en salud sexual y reproductiva del momento.

La escasez de la información que tanto hombres como mujeres reciben con respecto a algunas estructuras relacionadas, entre otras cosas, con la vivencia de su sexualidad, es llamativa. Así, para la mayoría de la muestra era desconocido el papel e importancia del suelo pélvico, de sus músculos, y de su localización anatómica, lo que al fin y al cabo es un reflejo de la cultura imperante, en la que sólo se le da importancia a lo patológico, y no se prima la educación en la salud de esta zona, entre otras.

Hay un nivel de satisfacción con la autoimagen corporal mucho más bajo entre las mujeres que entre los hombres, algo que ya se ha constatado en otras investigaciones (10, 22), lo que nos induce a pensar que los niveles de exigencia que las primeras tienen son demasiado elevados, y que sus vidas se van a ver condicionadas por ello, con el sometimiento a cirugías estéticas, entrenamientos físicos excesivos, restricciones dietéticas y otras conductas no siempre saludables.

Las vivencias sobre menarquia, menstruación y ciclo menstrual, recogidas en este estudio, han demostrado la ambivalencia que pueden presentar las mujeres, ya que tanto las vivencias positivas como negativas se daban en porcentajes similares, y que como se ha demostrado en otras investigaciones, se verán influidas por mitos, creencias e información previa transmitida (19, 21), demostrándose por una parte que la transmisión oral de conocimientos es algo que se da entre mujeres, pero por otra que los errores y mitificaciones se pueden transmitir de forma intergeneracional, y que aquí el papel de la educadora puede ser decisivo para mejorar la percepción y la vivencia del propio cuerpo, aspecto este que ha quedado demostrado con las apreciaciones de las participantes en el programa ensayado. El objetivo quedó cumplido.

Aunque la mayoría de las mujeres manifestó haber recibido información sobre la menstruación, previamente a la menarquía, una gran parte de esa información era referente a aspectos biológicos e higiénico-sanitarios. Al indagar a lo largo de las sesiones en la información disponible se pudo constatar la presencia de tabúes y mitos y escasez de información sobre las vivencias, significados y emociones. Estos resultados concuerdan con los obtenidos en una de las pocas investigaciones que se han realizado en España sobre las vivencias en relación al ciclo menstrual (19). Muchas de ellas han manifestado experiencias marcadas por el dolor asociado a la menstruación. Habría que investigar si los mensajes sociales negativos recibidos en

relación a este dolor (19) y a otros aspectos de la menstruación pueden influir en la percepción que las mujeres tienen. Sería interesante, pasados unos meses, valorar si un mayor conocimiento, junto con la práctica de la sofrología, ha podido modificar esa percepción del dolor.

En varias ocasiones se hizo referencia a la utilización de aplicaciones para móvil que son usadas por la mayoría de las participantes y les sirven para determinar los días de la ovulación y la fecha de inicio de la siguiente menstruación (19), datos que pueden determinarse a partir del conocimiento, observación e interpretación de los signos y síntomas de la fertilidad. Una disminución de su uso valorada a posteriori podría ser un indicador de la consecución de los objetivos que nos habíamos planteado. No olvidemos que la tecnología puede ser un elemento útil para la ayuda, pero que el día en el que no cuentan con ella – por rotura del dispositivo, por ejemplo – ya no cuentan con informaciones valiosas, para ellas o para otros, como puede ser una consulta médica.

Muchos programas de educación sexual se basan en la prevención del embarazo, limitándose a dar unas nociones básicas sobre métodos anticonceptivos. Y esto se demuestra con el elevado número de jóvenes participantes que se creyeron bien informadas sobre ellos. En contraste, y a pesar de que la fertilidad e infertilidad son conceptos básicos para entender la necesidad de anticoncepción, en nuestra muestra fue muy elevado el número de mujeres que ni sabían, ni observaban ni entendían los signos de fertilidad/infertilidad. Estos datos se corresponden con las afirmaciones realizadas en algunos textos en los que se habla de la dificultad para comprender la repercusión del ciclo menstrual a nivel de todo el cuerpo (22) y con los resultados de otros estudios realizados en relación al conocimiento de la fertilidad (18). Es indudable que cualquier joven, al inicio de su vida sexual, debería ya estar consciente de su fertilidad potencial, de su infertilidad y de los diferentes momentos en los que su ciclo menstrual le dará señales de ella. Sería la mejor forma de disminuir la tasa de embarazos no planificados, el abandono o uso inconsistente de los métodos de barrera, y otras conductas de riesgo en esta fase de la vida. Partir del conocimiento de la fertilidad compartida hombre-mujer puede facilitar esa comprensión y ayudar en la elección del método más adecuado a cada realidad. A partir de estos resultados se hace necesario profundizar en la calidad de la información que tienen, si se conocen todos los métodos o sólo algunos de ellos, si tienen ideas erróneas en relación a la anticoncepción, ya que algunos estudios han reflejado un elevado número de mitos en relación a ello (39). El 35% de las mujeres consideraba haber recibido suficiente información sobre su cuerpo, frente al 78% de los hombres. Esta falta de información,

junto con las creencias, mitos y valores que se han ido transmitiendo de forma paralela, ha podido ser la causa del desconocimiento corporal femenino reflejado.

A lo largo del programa han surgido ideas erróneas en relación a la fertilidad y a los métodos anticonceptivos. Destacar el desconocimiento de algunos de ellos, los miedos frente a la anticoncepción hormonal y los mitos relacionados con el DIU (39), favorecidos estos últimos por contenidos de algunos medios de comunicación que tienen un gran alcance entre la población adolescente. Los poderes públicos deberían plantearse nuevas líneas de actuación para que desde los medios de comunicación se fomente una imagen diferente de la sexualidad, se contribuya a la erradicación de las diferencias de género y se promueva una vivencia responsable.

En materia de anticoncepción la mayoría ha verbalizado la ausencia de la familia, y concretamente de la madre, a pesar de los múltiples mensajes recibidos en casa en relación al riesgo. Han planteado cómo les gustaría un mayor apoyo y acompañamiento de su madre en aspectos relacionados con la sexualidad y la anticoncepción, datos parecidos a los encontrados en la investigación llevada a cabo por Blázquez y Bolaños (19).

Esta percepción de las adolescentes nos abre una nueva posibilidad de intervención, el trabajo con las familias y de forma especial con las madres, porque ellas son el modelo del que las hijas aprenden algunas formas de relacionarse con su cuerpo y con el hecho de ser mujer (19). Es necesario llevar a cabo acciones educativas que ayuden a desmontar dentro de la familia los tabúes y la negatividad asociados al cuerpo femenino, al ciclo menstrual y a la sexualidad, que faciliten una vivencia más positiva de la dimensión sexual de sus hijas e hijos y les oriente para acompañarles en una vivencia responsable.

Las participantes han reconocido cómo dificultad principal en el uso consistente y adecuado del preservativo la propuesta y negociación en pareja. Este podría ser uno de los condicionantes que hacen que a pesar de niveles aceptables de información sobre anticoncepción detectados en la población joven por los estudios (40), el preservativo se utilice de forma incorrecta como se concluye en el último estudio poblacional sobre el uso y opinión de los métodos anticonceptivos en España (41). Debemos ser conscientes de que la información en esta materia va a ser necesaria, pero no suficiente. Es interesante analizar junto con la población adolescente su realidad, sus mitos, creencias, valores… reflexionar juntos sobre los factores que influyen en una vivencia responsable de la sexualidad, y ayudarles a desarrollar habilidades que les permitan evitar los riesgos potenciales (30).

Es muy llamativo, que entre el total de jóvenes invitados a participar en el programa formativo, no aceptara hacerlo ningún hombre, algo que demuestra el total desinterés que entre el género masculino hay sobre los hechos vinculados al género femenino, siendo esto una muestra de discriminación hacia el mismo, aun tratándose se hechos vinculados a la existencia social compartida de hombres y mujeres. Y esto tendrá repercusiones prácticas negativas, si no se corrige, a lo largo de sus vidas, tratándose de una población joven. Una vez más tenemos que recalcar que el ambiente educativo no es propicio a la formación en igualdad, sino que la superioridad del hombre sobre la mujer es algo cotidiano, y su erradicación una tarea pendiente. Son muchas las investigaciones que hacen referencia a los métodos anticonceptivos utilizados, a la información disponible, a las conductas sexuales…sin embargo en nuestro entorno se ha investigado poco sobre la participación e implicación del hombre en relación a la salud sexual y reproductiva.

El que participaran más jóvenes de 2º de bachillerato (79%), sólo puede indicar dos cosas, o un índice de madurez más elevado o el tener edades en las que o ya han iniciado su actividad coital o bien la ven próxima, y por ello tratan de obtener informaciones que les sean de utilidad para ello. Las cuestiones relacionadas con la vivencia de la sexualidad, como puede ser la anticoncepción, siguen recayendo de forma mayoritaria en la mujer, y así lo muestra la Encuesta Nacional de Salud Sexual, 2009 (9). En muchos casos, la mujer debe tomar decisiones en soledad, en algunas ocasiones por la falta de información del hombre, en otras porque la mujer no favorece su implicación. Esta situación no hace más libre a la mujer, ni mejora su salud sexual y reproductiva (42, 43). Los y las profesionales sanitarias debemos reflexionar sobre nuestras intervenciones y plantear, como se recomienda en la Estrategia Nacional de Salud Sexual y Reproductiva (9) nuevas actuaciones que promuevan la corresponsabilidad de las personas en las relaciones sexuales, independientemente de su sexo y orientación sexual. Es necesario fomentar la corresponsabilidad de los hombres en una vivencia sana, satisfactoria y responsable de la sexualidad. Planteando también acciones educativas que aumenten el conocimiento que los hombres tienen sobre el cuerpo femenino y el ciclo menstrual y que les faciliten su comprensión, para evitar prejuicios y estereotipos negativos para la vida de las mujeres (19).

La relativamente alta tasa de abandono en la participación en el programa queremos atribuirla a la sobrecarga académica que las adolescentes tenían a lo largo de las semanas en las que se realizó la intervención, lo cual dificulto la elección de fechas y horario y en futuras aplicaciones sería interesante planificarlo en un momento

en el que la sobrecarga sea menor. Pero también deberán entrar en consideración otros aspectos como podrían ser la incapacidad de algunas para enfrentarse sin complejos a algunos de los temas que se iban a tratar en las sesiones. Quizá habrá que insistir, para el futuro, en la libertad de expresión, el respeto y la validez de los silencios, respetando la intimidad y los deseos de quienes se involucren en el programa. Aunque todas ellas manifestaron al inicio del mismo un gran interés por la temática seleccionada, también expresaron que tener amigas cerca era uno de los motivos que las habían llevado a participar, siendo el tema de la amistad el que deberá ser explorado en futuras intervenciones, con el ánimo de convertir a las participantes en agentes informadoras de iguales.

Otro de los objetivos que se planteaba en esta investigación era evaluar el proceso de intervención del programa “Autoconocimiento corporal femenino” y conocer la percepción, opinión y satisfacción de las participantes. Con el cuestionario de evaluación de cada una de las sesiones se han obtenido datos que muestran una alta satisfacción en relación a la duración, contenidos, técnicas educativas, materiales y educadora.

CONCLUSIONES

Con valoraciones generales de las sesiones muy positivas, pensamos que el modelo educativo aquí planteado podría llevarse a cabo en otros ámbitos geográficos, y luego contrastar los resultados. De cualquier modo, con los resultados obtenidos en los cuestionarios y todo lo percibido en el transcurso de las sesiones se hace necesario plantear en consulta intervenciones a nivel individual que faciliten el análisis y la reflexión sobre las creencias, valores y sentimientos que cada mujer tiene en relación a su zona genital y acompañarla y guiarla en la autoexploración. Como se comentaba anteriormente, es importante el trabajo con las familias, desde la etapa prenatal incluyéndolo como parte de los programas de Educación Maternal, tras el nacimiento en los Grupos de Crianza, en las consultas de pediatría, enfermería…para que puedan ayudar a sus hijas a integrar esta parte de su cuerpo con naturalidad, facilitar su autoconocimiento, y promover un lenguaje adecuado en ambos sexos sin connotaciones peyorativas.

Para impulsar estas intervenciones, la formación de los profesionales en materia de educación afectivo sexual y en el conocimiento de la fertilidad son requisitos imprescindibles, junto con un trabajo personal de reflexión sobre la propia vivencia de la sexualidad, los valores, las creencias… para ser conscientes de cómo

todo ello influye en nuestra forma de entender y abordar la dimensión sexual del ser humano.

Podemos prescribir y acercar los métodos anticonceptivos a la población, y conseguir con ello una reducción del número de embarazos no deseados y de ITS… pero debemos plantearnos si con nuestras intervenciones estamos ayudando a las personas a conocerse un poco más y de forma especial a las mujeres, si les estamos ayudando a aceptarse, si estamos promoviendo la igualdad de género, si les estamos facilitando una vivencia satisfactoria de la sexualidad, si les aportamos los elementos necesarios para tomar decisiones informadas, libres, conscientes acerca de su salud sexual y reproductiva (1).

Conscientes de la limitación que supone la baja muestra poblacional, ante los resultados obtenidos en la evaluación del programa, se concluye que su estructura y proceso son adecuados a las características, necesidades y expectativas de las mujeres adolescentes. Se considera que el programa ha resultado eficaz para la consecución de los objetivos planteados. La relación creada entre las mujeres y la educadora y matrona del centro de salud, acorta distancias entre los servicios sanitarios y la población adolescente, con los beneficios que de ello pueden derivarse. Es necesario analizar la forma de corregir en futuras aplicaciones, las limitaciones y debilidades detectadas en el programa, especialmente para fomentar la participación masculina y aumentar la femenina. Por parte de la educadora añadir que la realización de este programa ha sido una experiencia enriquecedora y gratificante. Crear espacios de encuentro para reflexionar y compartir con adolescentes, son necesarios para iniciar cambios en el abordaje de la corporalidad femenina, la sexualidad y la fertilidad, a nivel profesional.

BIBLIOGRAFÍA

1. De la Cruz, C. Educación de las sexualidades. Los puntos de partida de la Educación Sexual: Revista Española de Sexología 119; 2003.

2. Género [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2015. Recuperado de: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs403/es/

3. Amezúa, E. Teoría de los sexos, la letra pequeña de la sexología: Revista Española de Sexología 95-96; 1999.

4. Facio, A, Fries, L. Feminismo, género y patriarcado. Academia Revista sobre Enseñanza del Derecho de Buenos Aires. 2005; 3(6). Recuperado de: http://repositorio.ciem.ucr.ac.cr/jspui/handle/123456789/122.

5. Valls, C. Mujeres invisibles. [Online]: Debolsillo; 2006. Recuperado de: https://books.google.es/books/about/Mujeres_invisibles.html?hl=es&id=XnSaCqiOEYoC&redir_esc=y [Citado 13 de noviembre 2017].

6. Adolescencia [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2016. Recuperado de: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

7. Carrasco Galán, M.J. Género y sexualidad. En: Universidad Pontificia de Comillas (ed.) Género y psicoterapia; 2001. p. 37-51.

8. García-Vega, E, Menéndez Robledo, E, García Fernández, P, Rico Fernández, R. Influencia del sexo y del género en el comportamiento sexual de una población adolescente. Psicothema [Internet]. 2010; 22(4):606-612. Recuperado de: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72715515011.

9. Estrategia Nacional de Salud Sexual y Reproductiva. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.; 2011.

10. Baile Ayensa, JI, Guillén Grima, F, Garrido Landívar, E. Insatisfacción corporal en adolescentes medida con el Body Shape Questionnaire (BSQ): efecto del anonimato, el sexo y la edad. International Journal of Clinical and Health Psychology [Internet]. 2002; 2(3):439-450. Recuperado de: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33720304

11. Moreno González, M, Ortiz viveros, G. Trastorno alimentario y su relación con la imagen corporal y la autoestima en adolescentes. Ter Psicol. 2009; 27(2): 181-190.Disponible en <http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082009000200004&lng=es&nrm=iso>.[Citado el 09 nov. 2017].

12. Lameiras Fernández, M, Calado Otero, M, Rodríguez Castro, Y, Fernández Prieto, M. Hábitos alimentarios e imagen corporal en estudiantes universitarios sin trastornos alimentarios. International Journal of Clinical and Health Psychology [Internet]. 2003;3 (1):23-33. Recuperado de: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33730102.

13. Cerviño, M.J. Nombrar la sexualidad. En: Instituto de la mujer (ed.) El amor y la sexualidad en la educación. ; 2007. p. 22-39.

14. Sanz, F. Psicoerotismo femenino y masculino. (2nd ed.). : Kairós; 1990.

15. Lameiras, M, Carrera, M.V, Rodriguez, Y. El Clítoris y sus secretos. [Online]: Universidad de Vigo; 2013. Recuperado de: https://uvigo.gal/opencms/export/sites/uvigo/sites/default/uvigo/DOCUMENTOS/igualdade/El_Clitoris_y_sus_secretos_definitiva_web.pdf [Citado 26 septiembre 2017].

16. Yalom, M. Historia del pecho. : Tusquets; 1997.

17. Northrup, C. Cuerpo de mujer sabiduría de mujer. : Urano; 1994.

18. Barranco, E. Salud y relaciones afectivas y sexuales adolescentes. En: Sociedad española de contracepción (ed.) Manual de salud sexual y reproductiva en la adolescencia Aspectos básicos y clínicos.; 2001. p. 623-656.

19. Blázquez, M, Bolaños, E. Aportes a una antropología feminista de la salud: el estudio del ciclo menstrual. Salud Colectiva [Internet]. 2017; 13(2). Recuperado de: https://digital.cic.gba.gob.ar/handle/11746/6106

20. Soler, F, Barranco, E, García E. El entorno familiar y la sexualidad adolescente. En: Sociedad española de contracepción (ed.) Manual de salud sexual y reproductiva en la adolescencia Aspectos básicos y clínicos.; 2001. p. 669-691.

21. Botello Hermosa, A, Casado Mejia, R. Miedos y temores relacionados con la menstruación: estudio cualitativo desde la perspectiva de género. Texto & Contexto Enfermagem [Internet]. 2015; 24(1):13-21. Recuperado de: http://www.redalyc.org/articulo.oa?i=71438421002

22. Romaní, O, Casadó, L. Jóvenes, desigualdades y salud: vulnerabilidad y políticas públicas. Tarragona: URV Colección Antropología médica nº 13; 2014.

23. Carrera-Fernández, MV, Lameiras-Fernández, M, Foltz, ML, Núñez-Mangana, AM, Rodríguez-Castro, Y. Evaluación de un programa de educación sexual con estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria. International Journal of Clinical and Health Psychology [Internet]. 2007; 7(3):739-751. Recuperado de: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33770311

24. Programa para la organización Anticonceptiva en Aragón. Gobierno De Aragón. Departamento de Sanidad; 2016

25. Sofrocay Instituto Médico de Sofrología Caycediana. 1. Sofrología. [Online]. Recuperado de: http://www.sofrologia.com/ [Citado 26 Septiembre 2017].

26. Boon H., Davrou Y., Macquet J.C. La psicología moderna: La sofrología ¿Una revolución en psicología, pedagogía, medicina? Ed. Mensajero (4ª edición), Bilbao, España, 2001.

27. Perreaut-Pierre E. Sofrología y éxito deportivo. Barcelona: Paidotribo; 2000.

28. Soler, F, Barranco, E. Tú decides cuando tener un hijo. : Integral; 2009.

29. Instituto Nacional de Estadística. [Internet]. Ine.es. 2017 [citado 16 noviembre 2017].Recuperado: http://www.ine.es/dynt3/inebase/es/index.html?padre=517&dh=1

30. Pérez MJ, EchauriOzcoidi, AncizuIrure E, Chocarro San Martín J. Manual de Educación para la Salud [Internet]. Navarra: Gobierno de Navarra. Instituto de Salud Pública; 2006 [citado 29 septiembre 2017]. Recuperado de: https://www.navarra.es/nr/rdonlyres/049b3858.../manualdeeducacionparalasalud.pf

31. Hernández-Díaz J, Paredes-Carbonell J, Marín Torrens R. Cómo diseñar talleres para promover la salud en grupos comunitarios. Atención Primaria. 2014; 46(1):40-47.

32. Castro, L. Placer con sentido. (2nd ed.). ; 2015.

33. Fabianova, D. La luna en tí. Ubak Producciones / Avenue B / La Zanfoña; 2010. 3.

34. Una historia, cuatro finales. Barcelona: Sida Studi; 2008.

35. Trepat, C. El tesoro de Lilith. [Barcelona]: C. Trepat; 2012.

36. Instituto Nacional de la Salud. Recomendaciones metodológicas básicas para elaborar un proyecto educativo. Madrid: Instituto Nacional de la Salud. Dirección provincial Madrid; 1999.

37. Díez, E. Evaluación de los programas de educación y promoción de la salud. Rv Esp Sanid Penit. 2004; 6:75-79.

38. Arribas M. Diseño y validación de cuestionarios. Rev Matronas Profesión 2004; 5 (17): 23-29.

39. Neyro JL, Cristóbal I, Celis C, Gómez M, Elorriaga MÁ, Lira J. Mitos y realidades de los anticonceptivos reversibles de larga duración. Ginecol Obstet Mex 2015; 83 (11): 707-721.

40. Yubero M, Larrañaga E, Yubero S. Actitudes y comportamiento sexual de riesgo de embarazo en jóvenes universitarios. Rev Psicología da Criança e do Adolescente

[Internet]. 2014 [citado 21 Nov 2017]; 4(2): 11-29. Disponible en: http://revistas.lis.ulusiada.pt/index.php/rpca/article/view/417/397

41. Sociedad Española de Contracepción. Estudio poblacional sobre el uso y la opinión de los métodos anticonceptivos en España 2016. www.sec.es.

42. Díaz, M. La incidencia de los avances biomédicos en la mujer. Algunas reflexiones sobre la normativa española. Cuadernos de Bioética [Internet]. 2015; XXVI (2):311-323. Recuperado de: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87541128011

43. Prendes, MC, Aparicio, Z, Guibert, W, Lescay, O. Participación de los hombres en la Planificación Familiar. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2001 Jun [citado 2017 Nov 20]; 17 (3): 216-221. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252001000300002&lng=es.

ANEXO 1. Hoja informativa para las/os adolescentes y las familias.

"AUTOCONOCIMIENTO CORPORAL FEMENINO AL INICIO DE LA VIDA FÉRTIL"

Dirigido a: Alumnas/os de 1º y 2º de bachillerato**.**

Objetivos:

- Aumentar el conocimiento del cuerpo femenino, el ciclo menstrual y la fertilidad.
- Reflexionar sobre aspectos importantes del cuerpo de la mujer.

Duración: consta de tres sesiones de dos horas de duración cada una.

Horario: se realizará por la tarde, durante las tres primeras semanas de noviembre. Los días y horas se determinaran según las preferencias de las/os participantes.

Lugar: IES Valle del Jiloca de Calamocha.

Contenidos de las sesiones:

1ª sesión «Conocer, observar y sentir mi cuerpo sexuado».

2ª sesión «El ciclo menstrual. ¿Qué pasa en mi cuerpo».

3ª sesión «Conocimiento y observación de la fertilidad».

Realizado por: Rosa Mª Ruiz Domingo. Matrona del centro de salud de Calamocha.

Autorización padre, madre, tutor/a_____

D/Dña……autorizo a mi hija/o

……a que participe y autorizo a la persona responsable para que pueda utilizar los resultados de esta actividad, debidamente anonimizados, con fines docentes o de investigación.

Firmado:

ANEXO 2. Desarrollo 1ª sesión "Conocer, observar y sentir mi cuerpo sexuado".

Actividad	Técnica
1. Acogida/presentación	Acogida Presentación Acuerdo
2. "La relación con mi cuerpo"	Ejercicio de reflexión
3. "Consciente de mí cuerpo"	Demostración con entrenamiento
4. "Reflexiones sobre el pecho femenino"	Foto-palabra
5. "Conociendo mis pechos"	Demostración con entrenamiento
6. "Así son y así percibo yo mis genitales"	Ejercicio de reflexión Lectura con discusión
7. "Explorando mi zona genital"	Ejercicio para casa
8. "Consciente de mi pelvis"	Demostración con entrenamiento
9. Evaluación/ despedida	Cuestionario /Dinámica despedida

Tabla 9. Actividades 1ª sesión. *Elaboración propia*.

1. Acogida, presentación y acuerdo de funcionamiento grupal.

Objetivos y desarrollo de la actividad:

Acoger y saludar al grupo.

Presentar a la educadora y al programa con sus tres bloques temáticos.

Conocer a las participantes y establecer las primeras relaciones entre ellas.

Establecer un acuerdo de funcionamiento grupal consensuado por el grupo, para generar un clima adecuado al aprendizaje.

Técnica de presentación.

Se crearán parejas al azar. Durante unos minutos cada miembro de la pareja se presentará respondiendo estas dos preguntas:

¿Cuál es tu nombre? ¿Por qué estás aquí?

Después cada una presentará a su compañera al grupo, dejando reflejados los datos en una cartulina que se utilizará en la 3ª sesión para la actividad de despedida.

A continuación se expondrán las siguientes normas mínimas de funcionamiento, que el grupo deberá consensuar: escucha, respeto, empatía, no juzgar, confidencialidad. Estas normas estarán visibles a lo largo de toda la sesión y se recordarán en cada una de ellas.

2. "La relación con mi cuerpo".

Objetivo y desarrollo de la actividad:

Reflexionar sobre la autovaloración y percepción del cuerpo y sobre cómo el modelo de belleza vigente influye en todo ello.

Ejercicio.

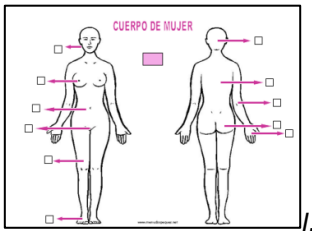
Observa un momento esta imagen y personalízala. Dibuja en ella los detalles de tu cuerpo. Después intenta responder a estas preguntas:

- ¿Cómo valoras tu cuerpo? ¿Cómo valoras cada una de sus partes?
- ¿Qué piensas cuando lo observas?
- ¿Qué sentimientos y emociones te surgen al pensar en él?

Completa con la primera palabra que aparezca en tu mente: Mi cuerpo es…

Tras realizar el ejercicio de forma individual, y a partir de sus resultados, se pasará a reflexionar en grupo sobre el modelo de belleza actual y sobre cómo éste influye en la insatisfacción de las mujeres con su cuerpo. Para facilitar este diálogo se utilizarán las imágenes de varios anuncios publicitarios.

Adaptación propia basada en el libro: Placer con sentido. Lara Castro-Grañen (32).



I.

Imagen: Cuerpo de mujer. Adaptación propia.

3. "Consciente de mí cuerpo".

Objetivo y desarrollo de la actividad.

Sentir el cuerpo a través de la sofrología para aumentar el conocimiento de sí misma y desarrollar una mayor consciencia.

Sofronización de base (25, 26, 27)

Se creará un ambiente tranquilo, con iluminación tenue y música suave. Sentadas sobre la silla, en una posición cómoda, y con los ojos cerrados se tomará consciencia de cada una de las partes del cuerpo, de la respiración, y de las sensaciones a través de una Sofronización de base.

Tras la práctica individual, se compartirá con el grupo la vivencia (sensaciones, sentimientos, pensamientos…surgidos).

Se reflexionara sobre la importancia de todo el cuerpo en la sexualidad.

4. "Reflexiones sobre el pecho femenino".

Objetivo y desarrollo de la actividad.

Analizar los mensajes recibidos en relación al pecho femenino y cómo estos influyen en la percepción que cada mujer tiene de esta parte de su cuerpo.

Foto-palabra

MarilynYalom, investigadora de la Universidad de Standford, en su libro "Historia del pecho" (16) habla sobre los tres vectores a partir de los cuales se ha representado el pecho femenino en occidente: "pecho erótico", "pecho nutritivo" y "pecho patológico"

Para realizar esta actividad, se han seleccionado imágenes relacionadas con estas tres formas de entender el pecho. Tras observarlas unos minutos, las participantes expresarán las palabras e ideas que les sugieren.

A partir de ello se promoverá el diálogo sobre el tema.

5. "Conociendo mis pechos".

Objetivo y desarrollo de la actividad.

Conocer mejor esta parte del cuerpo y tomar consciencia de ella, de su forma, textura, sensaciones…

Autoexploración mamaria.

Se creará un ambiente tranquilo, con iluminación tenue y música suave.

Tumbadas sobre esterillas y manteniendo en todo momento la intimidad de las mujeres se realizará una Sofronización de base y dentro de ella se les guiará para realizar la auto-exploración, siguiendo la propuesta planteada en el libro "Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer" (17) por su autora.

6. **"Así son y así percibo yo mis genitales".**

Objetivo y desarrollo de la actividad.

Descubrir la actitud hacia la propia zona genital e identificar los sentimientos y emociones en torno a ella, para poder a partir de ahí, desarrollar una actitud más positiva.

Ejercicio

¿Crees que sabrías dibujar tus genitales? Inténtalo.

¿Qué imagen te viene a la mente (a nivel metafórico) cuando piensas en tus genitales? Podría ser una flor, una fruta, un color…si esa imagen te es desagradable, elige la imagen con la que te gustaría identificarlos.

Libro Placer con sentido. Lara Castro-Grañen (32).

Ahora representa esa imagen sobre este dibujo.

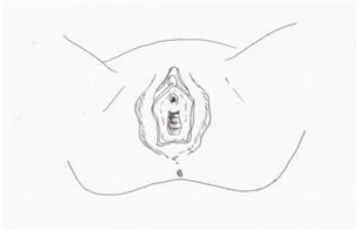


Imagen: genitales externos tomada de internet.

Tras realizar este ejercicio se promoverá el diálogo en el grupo.

Lectura con discusión.

A partir de la lectura de algunos fragmentos de la guía didáctica “El clítoris y sus secretos” (15), se reflexionará sobre el clítoris, su ocultación y desconocimiento.

Imagen tomada de la guía didáctica “El clítoris y sus secretos”.

7. “Explorando mí zona genital”.

Objetivo y desarrollo de la actividad.

Observar y auto-explorar los genitales, percibiendo las características propias e identificando sentimientos y emociones.

Tarea para casa

Esta actividad te ayudara a conocerte un poco mejor, no sólo físicamente, sino también emocionalmente.

Si no te sientes cómoda, no la realices. Déjala para otro momento de tu vida e intenta analizar los sentimientos y emociones que te surgen al pensar en ella.

Siéntate cómodamente y colócate frente a un espejo. Mira tú vulva; abre los labios mayores, los menores, observa tu anatomía: dónde tienes la vagina, el meato urinario, el clítoris.

Si te apetece, introduce algún dedo en tu vagina e investiga la textura, la rugosidad de sus paredes, su humedad, su temperatura. Observa y siente la secreción que hay en ella.

Al finalizar si quieres puedes escribir cuales han sido tus emociones, tus sensaciones, los pensamientos que te han surgido.

Libro Psico-erotismo femenino y masculino. Fina Sanz (14).

8. "Consciente de mí pelvis".

Objetivo y desarrollo de la actividad:

Conocer, localizar y sentir la pelvis y los músculos del suelo pélvico para tomar consciencia de todo ello e incorporarlo en la vida diaria.

Se realizarán diferentes prácticas basadas en la palpación, la contracción-relajación, la respiración, el movimiento y la visualización para que las mujeres tomen contacto con esta parte de su cuerpo y sean conscientes de su importancia.

Todo ello ira acompañado de contenidos teóricos.

9. Evaluación de la sesión.

Objetivo y desarrollo de la actividad:

Conocer la opinión de las adolescentes sobre la sesión.

Se pasará el cuestionario elaborado para evaluar cada sesión, recogido en el anexo 11.

10. Despedida:

Objetivo y desarrollo de la actividad:

Despedir a las participantes y cerrar la sesión.

Cada una de las participantes, junto con la educadora, se colocará de pie en círculo y expresará una palabra o frase en relación a la sesión realizada.

Check list. Hoja de control recursos materiales 1ª sesión.

	SI	NO
Lista de asistentes a la sesión		
Pegatinas para identificar a las asistentes		
Sala disponible		
Cartulina		
Pizarra/rotulador		
Folios		
Poster normas funcionamiento grupal		
Fotocopia ejercicio actividad 1 “La relación con mi cuerpo”		
Esterillas		
Pendrive música relajante		
Ordenador portátil		
Imágenes foto-palabra actividad 3 “Reflexiones sobre el pecho femenino”.		
Láminas pecho, genitales externos, internos, clítoris y suelo pélvico		
Fotocopias ejercicio actividad 5 “Así son y así percibo yo mis genitales”		
Guía didáctica “El clítoris y sus secretos”		
Fotocopia tarea para casa actividad nº 6 “Explorando mi zona genital”		
Maqueta pelvis ósea		
Globos		
Bolas chinas		
Carpetas para entregar a las asistentes con el material		
Fotocopias cuestionarios de evaluación		

ANEXO 3. Desarrollo 2ª sesión “El ciclo menstrual ¿Qué pasa en mí cuerpo?”

Actividad	Técnica
1. Acogida/presentación	Exposición
2. “Explorando mí zona genital”	Tormenta de ideas
3. “¿Cómo se ve y se vive la menstruación?”	Foto-palabra Video con discusión
4. “Mí vivencia de la menstruación”	Ejercicio Lectura con discusión
5. “Ordenando el ciclo menstrual”	Puzle Exposición
6. “Mi cuerpo cíclico”	Tormenta de ideas Exposición
7. “Mi diario menstrual”	Ejercicio para casa
8. Evaluación y despedida	Cuestionario/Dinámica despedida

Tabla 10. Actividades 2ª sesión. *Elaboración propia.*

1. Acogida, presentación y acuerdo de funcionamiento grupal.

Objetivos y desarrollo de la actividad:

Acoger y saludar al grupo.

Recordar los temas trabajados en la 1ª sesión y presentar los objetivos y contenidos de la 2ª sesión.

Recordar las normas de funcionamiento grupal.

2. "Explorando mí zona genital".

Objetivo y desarrollo de la actividad:

Compartir con el grupo la experiencia y dudas surgidas al realizar en casa esta actividad.

Tormenta de ideas.

De forma voluntaria, las participantes aportarán al grupo los sentimientos, emociones, dudas surgidos ante la actividad.

A partir de todo ello se promoverá el diálogo en el grupo.

3. "¿Cómo se ve y se vive la menstruación?".

Objetivo y desarrollo de la actividad:

Reflexionar sobre cómo se vive la menstruación en nuestra sociedad.

Foto-palabra.

Para realizar esta actividad se han seleccionado imágenes que pueden estar relacionadas con la menstruación. Tras observarlas, las asistentes, expresarán las palabras e ideas que les sugieren.

Posteriormente se reflexionara sobre todo ello en grupo.

Video con discusión.

Se visionaran algunos fragmentos del documental "La luna en ti" de Diana Fabianova (33), a partir de los cuales se promoverá la reflexión grupal acerca de la vivencia de la menstruación en nuestra sociedad.

Imagen tomada del documental "La luna en ti" de Diana Fabianova.

4. "Mí vivencia de la menstruación".

Objetivos y desarrollo de la actividad.

Identificar la forma personal de vivir la menstruación.

Promover una actitud positiva hacia la menstruación.

Ejercicio.

Se creará un ambiente tranquilo, con iluminación tenue y música suave. Sentadas sobre la silla, en una posición cómoda, y con los ojos cerrados se realizará una sofronización de base, dentro de la cual se propondrá la siguiente reflexión:

Piensa un momento en tu primera menstruación. ¿Cómo recuerdas ese día? ¿Qué sentimientos, imágenes, pensamientos… surgen en ti?

Piensa en tu última menstruación. ¿Cómo la has vivido? ¿Qué sentimientos, imágenes, pensamientos… surgen en ti?

Piensa en tu sangre menstrual. ¿Qué sentimientos, imágenes, pensamientos… surgen en ti?

Al finalizar se dará la oportunidad de compartir con el grupo.

Lectura con discusión.

Lectura en grupo del cuento "El Tesoro de Lilith" (35) un cuento sobre la sexualidad, el placer y el ciclo menstrual de Carla Trepat. Tras la lectura se promoverá el diálogo y la reflexión en el grupo.

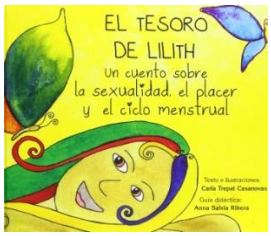


Imagen tomada del cuento "El tesoro de Lilith" de Carla Trepat.

5. "Ordenando el ciclo menstrual".

Objetivo y desarrollo de la actividad.

Comprender el ciclo menstrual.

Puzle.

A partir de un puzle que contiene los cambios hormonales, el ciclo ovárico y el ciclo uterino las participantes deducirán la fisiología y anatomía del ciclo menstrual, con la orientación de la educadora. La actividad se acompañara de contenidos teóricos y aclaraciones que ayuden a comprenderlo mejor y a entenderlo cómo algo cíclico en contraposición con la linealidad masculina.

El puzle utilizado forma parte del material entregado en el "Curso de formación de monitores/as en planificación familiar natural" organizado por Acodiplan.

6. "Mi cuerpo cíclico".

Objetivos y desarrollo de la actividad.

Comprender el ciclo menstrual.

Aprender a observar y registrar los cambios que de forma cíclica se suceden en el cuerpo.

Tormenta de ideas.

Las participantes aportarán al grupo los cambios que de forma cíclica sienten en su cuerpo.

A partir de ellos, con contenidos teóricos y prácticos y con materiales didácticos de elaboración propia, se ayudará a las mujeres a identificar, y entender esos cambios.

Se ofrecerá información sobre hábitos saludables para reducir la intensidad de los síntomas premenstruales.

7. "Mi diario menstrual".

Objetivo y desarrollo de la actividad.

Aprender a observar y a realizar un auto-registro de los cambios que de forma cíclica se perciben en el cuerpo.

Ejercicio para casa.

Para realizar esta actividad se ha elaborado el diario del ciclo menstrual que se muestra al final de la descripción de la 2ª sesión.

Se explicará cómo observar y registrar en él los cambios que se suceden de forma cíclica en el cuerpo.

8. Evaluación de la sesión.

Objetivo y desarrollo de la actividad:

Conocer la opinión de las adolescentes sobre la sesión a través del cuestionario elaborado para ello. (Anexo 11).

9. Despedida:

Objetivo y desarrollo de la actividad:

Despedir a las participantes y cerrar la sesión.

Cada una de las participantes, junto con la educadora, se colocará de pie en círculo y expresará una palabra o frase en relación a la sesión realizada.

Check list. Hoja de control recursos materiales 2ª sesión.

	SI	NO
Lista de asistentes a la sesión		
Pegatinas para identificar a las asistentes		
Sala disponible		
Pizarra/rotulador		
Folios		
Poster normas funcionamiento grupal		
Imágenes foto-palabra actividad 3 “¿Cómo se ve y se vive la menstruación?”		
Pendrive documental “La luna en ti”		
Pendrive música relajante		
Ordenador portátil		
Cuento “El tesoro de Lilith”		
Lámina ciclo menstrual.		
Puzles cambios hormonales, ciclo ovárico y ciclo uterino.		
Materiales didácticos actividad 6 “Mi cuerpo cíclico”.		
Clara de huevo		
Toallitas húmedas		
Copas menstruales		
Fotocopias diario menstrual		
Fotocopias cuestionarios de evaluación.		

DIARIO DEL CICLO MENSTRUAL

Día ciclo		
Día mes		
Menstruación		
TEMPERATURA	↓	
	→	
	↑	
CUELLO UTERINO		
MOCO CERVICAL		
DESEO SEXUAL	↓	
	↑	
PERCEPCIÓN SENSORIAL	↓	
	↑	
ESTADO EMOCIONAL	**IRRITABLE**	
	SENSIBLE	
	RECEPTIVA	
	REFLEXIVA	
	CANSADA	
	CREATIVA	
	EXTROVERTIDA	
	INTROVERTIDA	
SENSIBILIDAD MAMARIA		
RETENCIÓN DE LÍQUIDOS		
CAMBIOS ALIMENTACIÓN	**AUMENTO**	
	DISMINUCIÓN	
	ANTOJOS	
DOLOR		
OTROS		

ANEXO 4. Desarrollo 3ª sesión "Conocimiento y observación de la fertilidad".

Actividad	Técnica
1. Acogida/presentación	Exposición
2. "Mí diario menstrual"	Tormenta de ideas
3. "Conceptos básicos para comprender la fertilidad"	Exposición con discusión
4. "Signos de fertilidad"	Puzles
5. "Sexualidad con responsabilidad"	Video con discusión. Exposición.
6. "Aprendiendo a observar e interpretar mi fertilidad"	Exposición Demostración con entrenamiento.
7. Evaluación y despedida	Cuestionarios/Dinámica despedida

Tabla 11. Actividades 3ª sesión. *Elaboración propia.*

1. Acogida, presentación y acuerdo de funcionamiento grupal.

Objetivos y desarrollo de la actividad:

Acoger y saludar al grupo.

Recordar los temas trabajados en la 2ª sesión y presentar los objetivos y contenidos de la 3ª sesión.

Recordar las normas de funcionamiento grupal.

2. "Mi diario menstrual".

Objetivo y desarrollo de la actividad.

Aprender a observar y a realizar un auto-registro de los cambios que de forma cíclica se perciben en el cuerpo.

Tormenta de ideas.

De forma voluntaria, las participantes aportarán al grupo los sentimientos, emociones, dudas surgidos ante la actividad.

A partir de todo ello se promoverá el diálogo en el grupo y se analizarán los registros realizados.

3. "Conceptos básicos para comprender la fertilidad".

Objetivo y desarrollo de la actividad.

Obtener información sobre la fertilidad y la reproducción.

Se explicará la anatomía y fisiología de la reproducción con la ayuda de diferentes materiales educativos que faciliten su comprensión.

4. "Signos de la fertilidad".

Objetivo y desarrollo de la actividad.

Reorganizar la información recibida sobre fertilidad y reproducción en la actividad anterior.

A partir de seis puzles que contienen los cambios hormonales, el ciclo ovárico, el ciclo uterino, y los cambios cíclicos en el moco cervical, en el cérvix y en la temperatura, las participantes, con la orientación de la educadora, conocerán la relación que hay entre todos ellos. La actividad se acompañara de contenidos teóricos y aclaraciones que ayuden a comprenderlo mejor.

El puzle utilizado forma parte del material entregado en el "Curso de formación de monitores/as en planificación familiar natural" organizado por Acodiplan.

5. "Sexualidad con responsabilidad".

Objetivos y desarrollo de la actividad.

Identificar y analizar los aspectos que dificultan una vivencia responsable de la sexualidad.

Conocer los diferentes métodos anticonceptivos que existen y comprender su mecanismo de acción.

Video con discusión.

"Una historia, cuatro finales" (34), es un cortometraje elaborado por la ONG SIDASTUDI, en el que se muestra una situación de pareja en la que se propone el uso del preservativo, con cuatro posibles finales.

A partir de él se expresarán y analizarán las dificultades percibidas por las adolescentes a la hora de vivir la sexualidad de forma responsable, evitando consecuencias no deseadas.

Exposición.

Con muestras de los diferentes métodos anticonceptivos se hará un repaso de todos ellos y de su mecanismo de acción.

Se facilitará en todo momento el diálogo para conocer la opinión de las asistentes y para que puedan plantear sus dudas.

6. "Aprendiendo a observar e interpretar mi fertilidad".

Objetivo y desarrollo de la actividad.

Aprender a observar, registrar e interpretar la propia fertilidad.

Con contenidos teóricos y prácticos y a través de diferentes materiales educativos y gráficas se analizará como registrar e interpretar los signos de fertilidad que aparecen en el cuerpo, para poder determinar el periodo fértil del ciclo menstrual femenino.

Se utilizará la gráfica sintotérmica para la regulación natural de la concepción entregada en el “Curso de formación de monitores/as en planificación familiar natural” organizado por Acodiplan.

Imagen: Gráfica sintotérmica para la regulación natural de la concepción. ACODIPLAN

7. Evaluación de la sesión.

Objetivo y desarrollo de la actividad:

Conocer la opinión de las adolescentes sobre la sesión a través del cuestionario elaborado para ello. (Anexo 11).

Conocer la valoración y opinión de las adolescentes sobre aspectos de la estructura, proceso y resultados del programa *“Autoconocimiento corporal femenino al inicio de la vida fértil”* a través del cuestionario elaborado para ello. (Anexo 10).

8. Despedida.

Objetivo y desarrollo de la actividad:

Despedir y agradecer a las adolescentes su asistencia y participación.

Cerrar la sesión y el programa.

Se planteará en el grupo la siguiente pregunta:

¿Qué te han aportado estas sesiones?

Después de unos minutos de reflexión cada participante escribirá la respuesta en un papel que se pegará en una cartulina.

Los resultados se compararán con la cartulina utilizada en la primera sesión para la presentación, en la que se recogieron las expectativas ante el programa.

Se ofrecerá un teléfono y un correo electrónico de contacto para plantear las dudas que puedan surgir a partir de ahora.

Se ofertará la posibilidad de programar una sesión a los tres meses para repasar, reforzar y resolver dudas surgidas en la observación de su cuerpo y su fertilidad, así como para evaluar el impacto del programa a largo plazo.

Check list. Hoja de control recursos materiales 3ª sesión.

	SI	NO
Lista de asistentes a la sesión		
Pegatinas para identificar a las asistentes		
Sala disponible		
Pizarra/rotulador		
Folios		
Poster normas funcionamiento grupal		
Láminas anatomía y fisiología de la reproducción		
Puzles cambios hormonales, ciclo ovárico, ciclo uterino, moco, cérvix y Tª		
Pendrive vídeo “Una historia, cuatro finales”.		
Ordenador portátil		
Muestras métodos anticonceptivos		
Gráficas signos y síntomas de fertilidad e infertilidad		
Cartulina actividad de despedida		
Cartulina expectativas 1ªsesión		
Fotocopias cuestionarios de evaluación		

ANEXO 5. Cuestionario sobre autoconocimiento y actitud relacionados con el cuerpo, el ciclo menstrual y la fertilidad.

Es un cuestionario individual, anónimo y auto-administrado que tiene como objetivo determinar las creencias y actitudes en relación al autoconocimiento corporal, al ciclo menstrual y a la fertilidad.

Consta de tres apartados:

- *Datos sociodemográficos* que incluyen las variables sexo (mujer/hombre), edad (años) y curso (1º/2º de bachillerato).
- *Bloque de 22 preguntas* cerradas dicotómicas con las alternativas de respuesta SI/NO.
  10 preguntas referentes al autoconocimiento y actitud hacia el propio cuerpo, 6 relacionadas con la menstruación y el ciclo menstrual, 5 sobre fertilidad y anticoncepción y 1 última pregunta: ¿Te gustaría conocer mejor tu cuerpo, el ciclo menstrual y la fertilidad?
  Algunas de estas preguntas, marcadas con un asterisco, debían ser contestadas sólo en caso de ser mujer.
- Espacio abierto para *comentarios.*

El cuestionario fue cumplimentado de forma voluntaria por los/as adolescentes dentro del horario lectivo y en el espacio de tiempo destinado para “tutoría”. Previamente se recogió su consentimiento firmado en la hoja de registro elaborada para este fin.

CUESTIONARIO SOBRE

AUTOCONOCIMIENTO Y ACTITUD RELACIONADOS

CON EL CUERPO, EL CICLO MENSTRUAL Y LA FERTILIDAD

El siguiente cuestionario pretende obtener información sobre el conocimiento y actitud de las/os adolescentes con respecto a su cuerpo, al ciclo menstrual y a la fertilidad.

Es un cuestionario totalmente anónimo y sus resultados podrán ser utilizados con fines docentes o de investigación.

Por favor, señala con una **X** la opción que consideres más adecuada. Es muy importante que tus repuestas sean sinceras.

Gracias por tu colaboración.

SEXO: Mujer ☐ Hombre ☐ **EDAD:** _____ años

CURSO: **1º** de bachillerato ☐ 2º de bachillerato ☐

Las preguntas marcadas con un * deberán ser respondidas sólo si se es mujer.

	SI	NO
1.- ¿Crees que conoces bien tu cuerpo?		
2.- ¿Te sientes a gusto con tu cuerpo?		
3.- ¿Consideras que has recibido suficiente información sobre tu cuerpo?		
4.- ¿Crees que conoces bien tus pechos?*		
5.- ¿Te sientes a gusto con tus pechos?*		
6.- ¿En alguna ocasión has auto-explorado esta zona de tu cuerpo?*		
7.- ¿Crees que conoces bien tus genitales?		
8.- ¿Te sientes a gusto con esta parte de tu cuerpo?		
9.- ¿En alguna ocasión has auto-explorado esta zona de tu cuerpo?		
10.- ¿Conoces el papel y la importancia de los músculos del suelo pélvico y los localizas en tu cuerpo?		
11.- ¿Vives de forma positiva la menstruación y todo lo relacionado con ella?*		
12.- ¿Viviste tu primera menstruación de forma positiva?*		
13.- ¿Consideras que has recibido suficiente información sobre la menstruación y el ciclo menstrual?		
14.- ¿Conoces los cambios que se suceden en tu cuerpo durante el ciclo menstrual?*		
15.- ¿Observas habitualmente los cambios que se suceden en tu cuerpo durante el ciclo menstrual?*		
16.- ¿Entiendes habitualmente los cambios que se suceden en tu cuerpo durante el ciclo menstrual?*		
17.- ¿Conoces los signos de fertilidad/infertilidad que aparecen en tu cuerpo a lo largo del ciclo menstrual?*		
18.- ¿Observas habitualmente los signos de fertilidad/infertilidad que aparecen en tu cuerpo a lo largo del ciclo menstrual?*		
19.- ¿Entiendes habitualmente los signos de fertilidad/infertilidad que aparecen en tu cuerpo a lo largo del ciclo menstrual?*		
20.- ¿Consideras que has recibido suficiente información sobre los métodos anticonceptivos?		
21.- ¿Entiendes bien el mecanismo de acción de todos ellos?		
22.- ¿Te gustaría conocer mejor tu cuerpo, el ciclo menstrual y la fertilidad?		

Comentarios:

ANEXO 6. Consentimiento del "Cuestionario sobre autoconocimiento y actitud relacionados con el cuerpo, el ciclo menstrual y la fertilidad".

Estoy de acuerdo en que los resultados del "Cuestionario sobre autoconocimiento y actitud relacionados con el cuerpo, el ciclo menstrual y la fertilidad", puedan ser utilizados con fines docentes o de investigación:

NOMBRE	FIRMA

Calamocha, 27 de octubre de 2017

ANEXO 7. Cuestionario de evaluación final del programa "Autoconocimiento corporal femenino".

Es un cuestionario individual, anónimo y auto-administrado, diseñado para evaluar el proceso de intervención e investigar la percepción que han tenido las adolescentes, así como su opinión y grado de satisfacción.

Consta de tres apartados:

- Datos sociodemográficos que incluyen las variables sexo (mujer/hombre), edad (años) y curso (1º/2º de bachillerato).
- Bloque de 13 preguntas cerradas dicotómicas con las alternativas de respuesta SI/NO. En algunas de ellas se ha planteado una pregunta abierta para responderla en caso de haber seleccionado el NO.
    - 9 con datos referentes a estructura y proceso de la intervención (difusión de la actividad, lugar, duración, horario, contenidos, técnicas y materiales educativos, clima creado en el grupo y educadora).
    - Pregunta nº10 con 19 sub-apartados en los que se recoge la evaluación de los resultados de la intervención.
    - 3 preguntas en relación a expectativas, utilidad y recomendación del programa.
- Dos preguntas abiertas:
    - Lo que más te ha gustado.
    - Lo que mejorarías.

El cuestionario fue cumplimentado de forma voluntaria por las participantes en el programa al finalizar la tercera sesión de este.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN FINAL DEL PROGRAMA

"AUTOCONOCIMIENTO CORPORAL FEMENINO"

El objetivo de este cuestionario es conocer tu opinión acerca del programa "Autoconocimiento corporal femenino".

Las respuestas serán totalmente anónimas.

Por favor, señala con una **X** la opción que consideres más adecuada. Es muy importante que tus repuestas sean sinceras.

SEXO: Mujer ☐ Hombre ☐ **EDAD:** _____ años

CURSO: **1º** de bachillerato ☐ 2º de bachillerato ☐

---

1. **La difusión de la actividad te ha parecido adecuada**

   SI ☐ NO ☐

   Si la respuesta es NO ¿Qué alternativa te parece más adecuada?

2. **El lugar dónde se han realizado las sesiones te ha parecido adecuado**

   SI ☐ NO ☐

   Si la respuesta es NO ¿Qué alternativa te parece más adecuada?

3. **La duración del programa te ha parecido adecuada**

   SI ☐ NO ☐

   Si la respuesta es NO ¿Qué alternativa te parece más adecuada?

4. **El horario en el que se han realizado las sesiones te ha parecido adecuado**

   SI ☐ NO ☐

   Si la respuesta es NO ¿Qué alternativa te parece más adecuada?

5. **Los contenidos seleccionados para el programa te han parecido adecuados**

   SI ☐ NO ☐

   Si la respuesta es NO ¿Por qué?

6. **Las técnicas educativas utilizadas te han parecido adecuadas**

   SI ☐ NO ☐

   Si la respuesta es NO ¿Por qué?

7. **Los materiales educativos utilizados te han parecido adecuados**

SI ☐ NO ☐

Si la respuesta es NO ¿Por qué?

8. El clima creado en el grupo ha sido de escucha, comunicación y respeto

SI ☐ NO ☐

9. La educadora:

a. Ha empleado un lenguaje claro

SI ☐ NO ☐

b. Ha favorecido la participación

SI ☐ NO ☐

c. La calidad de sus intervenciones ha sido buena

SI ☐ NO ☐

d. En general, la actuación de la educadora te ha parecido adecuada

SI ☐ NO ☐

10. Las sesiones te han ayudado a…

a. Aumentar tus conocimientos sobre tu cuerpo

SI ☐ NO ☐

b. Reflexionar sobre la relación que tienes con tu cuerpo

SI ☐ NO ☐

c. Mejorar la actitud hacia tu cuerpo

SI ☐ NO ☐

d. Sentir tu cuerpo y ser más consciente de él

SI ☐ NO ☐

e. Analizar los mensajes recibidos en relación al pecho femenino y cómo estos influyen en tu forma de percibirlo

SI ☐ NO ☐

f. Realizar una autoexploración mamaria y mejorar el conocimiento de esta parte de tu cuerpo

SI ☐ NO ☐

g. Descubrir tu actitud hacia tu zona genital e identificar los sentimientos y emociones en torno a ella

SI ☐ NO ☐

h. Desarrollar una actitud más positiva hacia tu zona genital

SI ☐ NO ☐

i. Observar y auto-explorar tus genitales aumentando su conocimiento

SI ☐ NO ☐

j. Conocer tu suelo pélvico

SI ☐ NO ☐

k. Localizar y sentir tu suelo pélvico

SI ☐ NO ☐

l. Reflexionar sobre cómo se vive la menstruación en nuestra sociedad e identificar tu forma personal de vivirla

SI ☐ NO ☐

m. Aumentar tú conocimiento sobre el ciclo menstrual

SI ☐ NO ☐

n. Realizar un auto-registro de los cambios que de forma cíclica percibes en el cuerpo para comprenderlos mejor

SI ☐ NO ☐

o. Mejorar tu conocimiento sobre la fertilidad y la reproducción

SI ☐ NO ☐

p. Identificar y analizar los aspectos que dificultan una vivencia responsable de la sexualidad

SI ☐ NO ☐

q. Aumentar el conocimiento sobre los diferentes métodos anticonceptivos

SI ☐ NO ☐

r. Comprender mejor el mecanismo de acción de los métodos anticonceptivos

SI ☐ NO ☐

s. Interpretar una gráfica de signos y síntomas relacionados con la fertilidad e infertilidad

SI ☐ NO ☐

11. El programa ha cubierto tus expectativas

SI ☐ NO ☐

12. Crees que este programa te va a ser útil en tu vida diaria

SI ☐ NO ☐

13. Recomendarías el programa a otras mujeres de tu edad

SI ☐ NO ☐

Lo que más te ha gustado:

Lo que mejorarías:

Gracias por tu colaboración y participación en el programa.

ANEXO 8. Cuestionario de evaluación de la sesión realizada.

Es un cuestionario individual, anónimo y auto-administrado, diseñado para evaluar el proceso de intervención y la opinión de las asistentes con cada una de las sesiones.

Consta de tres apartados:

- *Datos sociodemográficos* que incluyen las variables sexo (mujer/hombre), edad (años) y curso (1º/2º de bachillerato).
- *Bloque de 6 preguntas* cerradas con escala tipo Likert de 5 puntos, siendo 1 la puntuación mínima (nada adecuado, nada satisfecha…) y 5 la puntuación máxima (muy adecuado, muy satisfecha…).
  Las preguntas hacen referencia a duración, contenidos, técnicas y materiales educativos, educadora y valoración general de la sesión.
- Espacio abierto para *observaciones y sugerencias.*

El cuestionario fue cumplimentado de forma voluntaria por las participantes al finalizar cada una de las sesiones del programa.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA SESIÓN REALIZADA.

El objetivo de este cuestionario es conocer tu opinión acerca de la sesión realizada hoy.

Las respuestas serán totalmente anónimas.

Por favor, señala con una **X** la opción que consideres más adecuada. Es muy importante que tus repuestas sean sinceras.

Gracias por tu colaboración.

SESIÓN Nº: ____

SEXO: Mujer ☐ Hombre ☐ **EDAD:** _____ años

CURSO: **1º** de bachillerato ☐ 2º de bachillerato ☐

Escalas de puntuación

1. Puntuación mínima (nada adecuado, nada satisfecha…)
5. Puntuación máxima (muy adecuado, muy satisfecha…)

1. Duración

1.1	La duración de la sesión ha sido adecuada	1	2	3	4	5

2. Contenidos

2.1	Los contenidos seleccionados han sido adecuados	1	2	3	4	5

3. Técnicas educativas

3.1	Las técnicas educativas han sido adecuadas	1	2	3	4	5

4. Materiales

4.1	Los materiales utilizados han sido adecuados	1	2	3	4	5

5. Educadora

5.1	Valoración de la educadora	1	2	3	4	5

6. Valoración general de la sesión

6.1	En general, mí valoración de la sesión es	1	2	3	4	5

Observaciones y sugerencias:

ANEXO 9. Guión para la observación sistemática de las sesiones (30).

En este guión de preguntas abiertas se recoge el nº y fecha de la sesión, objetivos y contenidos, datos referentes al proceso y estructura y observaciones.

El guión, al no disponer de observador externo, fue cumplimentado por la educadora al finalizar cada sesión.

GUIÓN PARA LA OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA DE LAS SESIONES

SESIÓN Nº: ___ **FECHA:** _____

OBJETIVOS Y CONTENIDOS:

PROCESO:

¿Se han realizado las actividades en la forma y tiempo previsto?

¿Las técnicas utilizadas han sido útiles? ¿Eran adecuadas al grupo? ¿Se han presentado y gestionado adecuadamente?

Clima (tipo de comunicación/estilo personal/técnicas de gestión por parte del educador/a)

Participación (nº y tipo).

ESTRUCTURA:

Espacio:

Horario:

Materiales:

OBSERVACIONES:

ANEXO 10. Cronograma.

ACCIONES	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
Revisión bibliográfica							
Reunión equipo directivo IES		**16/06/17**			**26/09/17**		
Elaboración programa							
Elaboración materiales educativos							
Presentación programa adolescentes						**27/10/17**	
Cuestionario inicial						**27/10/17**	
Reunión con las participantes						**30/10/17**	
1ª Sesión							**03/11/17 19-21h**
Evaluación 1ª sesión							**03/11/17**
2ª Sesión							**09/11/17 19-21h**
Evaluación 2ª sesión							**09/11/17**
3ª Sesión							**17/11/17 19-21h**
Evaluación 3ª sesión							**17/11/17**
Evaluación final							**17/11/17**
Análisis e interpretación resultados							

Tabla 12. Cronograma*. Elaboración propia.*