

**ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS PARA CONTRIBUIR A LA EDUCACIÓN
SEXUAL EN LOS ADOLESCENTES.**

Lic. Salvador Enrique González Armas

RESUMEN:

En el municipio Pinar del Río el Consejo Popular “Carlos Manuel de Céspedes” es uno de los que presenta mayores dificultades en cuanto a Educación Sexual y dentro de esta comunidad sobresale el Reparto 5 de Septiembre, conocido popularmente por “Maica”.

Corroborado por los datos recogidos la población más vulnerable son los adolescentes de 12-15 años, en quienes no existe una educación sexual adecuada sumándosele la carencia de actividades que la promuevan a nivel comunitario. Esta investigación se sustenta sobre bases Psicológicas, Sociológicas y de trabajo comunitario y está basada en métodos teóricos y empíricos que propician un desarrollo sociocultural y educativo que promueva un progreso en la comunidad donde los adolescentes participen como agentes transformadores de cambio al modificar roles, actuaciones y conductas lográndose una mejoría en la Educación Sexual en los mismos y que se irradie al resto de la comunidad, permitiendo una visión holística en aspectos relacionados con la sexualidad humana, que parte de los adolescentes y se irradia en el entorno comunitario, a la vez que patentiza la necesidad de introducir esta temática como alternativa a la profilaxis y educación sobre determinadas enfermedades al incrementar sus niveles cognoscitivos acerca del tema dirigida a la prevención de embarazos no deseados, las ETS, VIH, para lograr disminuir el alto riesgo reproductivo y sexual.

Dentro del cúmulo de problemas que hoy gravitan sobre los seres humanos figuran los concernientes a la etapa crucial de la adolescencia. La humanidad ha ido tomando conciencia de tales problemas y muchos países se preocupan por hallar respuestas adecuadas a sus condiciones socio-económicas y orientaciones psicológicas. Entre

estas cuestiones vienen cobrando importancia las que giran en torno al desarrollo socio-psico-sexual en dicho período de la vida humana.

Recurrida y sugerente ha sido la temática referida a la insuficiente educación sexual, sobre todo en la etapa de la adolescencia, catalogada como la más vulnerable y proclive a cometer errores e imprudencias muy costosas, a lo cual casi siempre va aparejado la carencia de actividades que la promuevan a nivel comunitario.

Un programa de actividades físico recreativas sustentado en fundamentos Psicológicos, Sociológicos y de trabajo comunitario y basado en métodos científicos que propician un desarrollo sociocultural y educativo que promueva un progreso en la comunidad donde los adolescentes participen como agentes transformadores de cambio al modificar roles, actuaciones y conductas tributará a una mejor Educación Sexual en los mismos y que se irradie al resto de la comunidad, permitiendo una visión generalizadora en aspectos relacionados con la sexualidad humana, que parte de los adolescentes y se irradia en el entorno comunitario, a la vez que patentiza la necesidad de introducir esta temática como alternativa a la profilaxis y educación sobre determinadas enfermedades al incrementar sus niveles cognoscitivos acerca del tema dirigida a la prevención de embarazos no deseados, las ETS, VIH, para lograr disminuir el alto riesgo reproductivo y sexual resulta de utilidad para familiares, profesores, así como para organizaciones políticas y de masas que en el ámbito comunitario se dispongan a participar en esta batalla por la vida de los adolescentes.

La Educación Sexual es la manera en que se consolida nuestro propio estilo y forma de expresión y no es solo dar información sobre la anatomía y el funcionamiento de los órganos genitales, ni tampoco es enseñar una serie de ejercicios y técnicas para lograr una buena relación de pareja.

La Educación Sexual debe tener una parte de información que se manifiesta mediante la palabra, utilizando charlas, diálogos, conversaciones. Otra se enseña sin palabras, o sea, que se aprende con las actitudes, los sentimientos y con la forma en que percibimos como se maneja el tema de la sexualidad en nuestro ambiente familiar y social.

El sistema de comunicación mediante el cual los seres humanos expresamos nuestra función sexual dentro de un estilo propio de cada grupo humano y particularmente de cada persona es la **sexualidad**.

Los diversos modelos y patrones socioculturales le dan una forma de expresión típica de cada época, religión o grupo humano, logrando así expresar de una manera peculiar lo sexual. Es por eso que con los años y las circunstancias las costumbres sexuales cambian, algunas desaparecen y otras surgen, según lo decidan las comunidades, pueblos, ideología, culturas y países.

De lo anterior se deduce la gran necesidad que se tiene de que la familia y la comunidad persigan objetivos comunes en cuanto a la Educación Sexual ya que se aprende tanto del ambiente familiar, como del social. Ahí radica la importancia de acometer proyectos de intervención que tributen al desarrollo sociocultural y educativo.

En Cuba existe un Programa Nacional de Educación Sexual que tiene dentro de sus objetivos fundamentales propiciar una sexualidad sana, plena, responsable, sobre la base del amor, el bienestar, la felicidad y la igualdad de todos los miembros de la sociedad.

A partir de 1994 el Centro Nacional de Educación Sexual comenzó a desarrollar conjuntamente con el Fondo de Población de las Naciones Unidas un proyecto dirigido a disminuir los abortos voluntarios mediante una sistemática educación de la sexualidad en la comunidad, que facilite a las personas, tanto del sexo femenino como masculino, tomar decisiones informadas, conscientes y responsables en materia de salud sexual y reproductiva. Los resultados e importancia de esta experiencia constituyen puntos de partida de la necesidad de diseñar una propuesta de intervención que garantice que los jóvenes desarrollen acciones en su entorno social que alcancen un mayor nivel de aceptación.

En visitas a las áreas de salud se comprobó que hay un gran número de adolescentes con embarazos precoces y enfermedades de transmisión sexual, dado por el desconocimiento que poseen en cuanto a Educación Sexual, sobre las ETS, VIH, vías de contagio y formas de protección, matrimonios y embarazos tempranos y altos indicadores de embarazos y abortos en adolescentes, lo que demuestra que no poseen

una educación sexual adecuada y por ende son pocos los que llegan a constituir una familia y en otros casos no tienen sustento para hacerlo. Nos atrevemos a asegurar que utilizando productivamente el tiempo individual de estos adolescentes en la realización de una gama de actividades de contenido físico-recreativo o turístico se logrará un desarrollo integral de su personalidad, que va a propiciar un desarrollo sociocultural y educativo que promueve un progreso en la comunidad y donde los adolescentes participan como agentes transformadores de cambio al modificar roles, actuaciones y conductas en ellos.

Hablar de beneficios de la Recreación es referirse a desarrollo humano y calidad de vida. En todo caso, el desarrollo humano es una condición que exige la posibilidad de las personas para el ejercicio de su libertad, lo cual significa responsabilidad y compromiso social con plena capacidad para la toma de decisiones. La Lúdica en sus diversas manifestaciones, como sistema de acciones auto condicionadas ofrece a los seres humanos la vía más efectiva para el entrenamiento del ejercicio de su libertad desde las edades más tempranas y a todo lo largo de la vida.

La integración al colectivo como vía para incrementar sus esferas de influencia, el sacrificio de la individualidad en aras del interés general, la disposición a transformar la realidad, la tendencia al mayor perfeccionamiento personal, el incremento de la voluntad y la autoestima, la maduración del intelecto y del pensamiento creativo, son propósitos que el ser humano tiene la posibilidad de alcanzar mediante la actividad lúdica, preparándose desde la infancia para la vida en el contexto de los sistemas de poder que rigen su sociedad, bajo el universal estímulo del desarrollo en el ascenso cualitativo hacia las etapas superiores que dan cima a la condición humana.

Las tradiciones y la actividad creativa en el campo de la Lúdica forman parte importante de estos lenguajes y por tanto del desarrollo cultural de los pueblos.

El juego, como singular manifestación cultural de los pueblos, es parte importantísima de tal propósito de reafirmación, en la extraordinaria medida que se deriva de ser un recurso vital para el desarrollo integral del ser humano desde la infancia y a todo lo largo de su existencia.

La recreación física, es toda la actividad de contenido físico, deportivo y turístico a las que se dedica el hombre en el tiempo libre con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde las realiza en función de su desarrollo personal y persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De aquí se puede inferir la gran importancia que revisten para la sociedad. Su planificación y programación dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos, así como la cultura requerida para su realización. La programación y ofertas de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

Arribar a una valoración crítica sobre las actividades físicas y comunitarias de los adolescentes, conduce a plantear la necesidad de una valorización que refuerce la identidad, robusteciendo la autoestima y el auto reconocimiento social de ellos, elevando su calidad de vida, de manera que construyan sus propios intereses sociales y den un sentido a la socialización dentro de la comunidad en la medida que sus posibilidades se lo permitan.

Se conoce que las tendencias humanas hacia ciertas formas de actividad están influidas por su preparación física y mental, por el nivel de cultura, por la edad, por el sexo, por el temperamento y que naturalmente, el medio ambiente entrará en condición o canalizará las formas de ajuste, de acuerdo al concepto social que se tenga de la recreación. De aquí que los programas de recreación, en cualquiera de sus formas deban caracterizarse por la riqueza en la variedad de formas y de oportunidades que se ofrezcan, a fin de satisfacer los más variados intereses.

Un programa de recreación debe contener cinco enfoques para ser considerado equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos.

La esencia del plan radica en las actividades físico-recreativas que se han creado para influir sobre la Educación Sexual de los adolescentes concebido a partir de las necesidades y preferencias de este grupo etéreo, cumpliendo con los principios del carácter educativo, flexibilidad, diversidad y variedad de las actividades diseñadas.

Las actividades, relacionadas entre sí han sido concebidas en un orden progresivo en cuanto a su contenido y complejidad, combinándose la dimensión identificativa en las que se realizan juegos participativos, desfiles de modas y para bailar, actividades didáctico-recreativas, que permiten medir hasta que nivel es el desconocimiento de los adolescentes en esta materia de la educación sexual, teniendo como antecedentes los diagnósticos realizados, reforzado con las actividades que le siguen y que se incluyen en la dimensión cognoscitiva donde se fundamentan, explican y argumentan los aspectos conceptuales que rigen el proceso de Educación Sexual, las que sientan la base para la expresión en la que el adolescente debe ser capaz de manifestar todo lo aprendido.

El objetivo general del plan de actividades es promover la Educación Sexual de los adolescentes a partir de su motivación y participación en actividades físico-recreativas, vinculadas de forma didáctica a la temática, en correspondencia con sus necesidades e intereses, fortaleciendo las relaciones interpersonales y familiares, persiguiendo además como objetivos o fines específicos, los de propiciar una mayor incorporación de los adolescentes a la práctica de las actividades físico-recreativas, promoviendo su educación sexual y lograr una explotación óptima de los recursos, áreas e instalaciones de la comunidad en función del uso racional del tiempo libre, logrando manifestaciones responsables en su conducta a partir de la participación en las actividades que se desarrollen.

BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez Lajonchere, Celestino. (2001) El embarazo en la adolescencia. Educación para la Salud. La Habana. Editorial Pueblo y Educación

2. Caballero Rivacoba, Mirtha J. Yordi García. El Trabajo Comunitario: una alternativa cubana al desarrollo social. Ediciones Acana, Camaguey, 2004.
3. Castro Alegret, Pedro Luís. (2004) La educación sexual experiencias y resultados en secundaria básica. Proyecto Cubano. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
4. Centro Latinoamericano de Economía Humana (CLAEH, Asociación Latinoamericana de Organizaciones de Promoción (ALOP). La construcción del desarrollo local en América Latina: análisis de experiencias. <http://www.claeh.org.uy>, <http://www.alop.or.cr> (Montevideo), 2002.
5. Díaz Aliandro, Hernández, Fidel. (2001) Educación sexual, Creatividad y Promoción de Salud. La Habana. Editorial Pueblo y Educación
6. Krause, Mónica (2000) Algunos temas fundamentales sobre la educación sexual. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
7. Martín Durán, José Manuel, Sonia Cacho García Gil, Carlos, Martín Durán. Las actividades físicas y deportivas como actividades formativas y complementarias en la "Nueva Jornada Escolar", para los centros públicos en España. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital (Buenos Aires) 7: 36, 2002.
8. Peláez Mendoza Jorge. (2002) Adolescencia y Sociedad. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
9. Recaré, Valeria. Un enfoque hacia el desarrollo integral del adolescente. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital (Buenos Aires) 5: 23, 2000
10. Torres Cueto María A. (2003) Programas directores de promoción y educación para la salud en el sistema nacional de educación. La Habana Editorial Pueblo y Educación.