

**Habilidades para la vida en salud sexual
y reproductiva de los adolescentes.
Reflexiones docentes. Rionegro, 2017**

*Skills for life in sexual and reproductive
health of adolescents. Professors'
Reflections. Rionegro, 2017*

Olga Cecilia Wilches Flórez¹
Julieth Fernanda López López²
Lilibeth Leonor Díaz Romero³



¹ Magíster en Salud Colectiva. Docente Facultad Ciencias de la Salud. Atención Primaria en Salud con enfoque familiar. Universidad Católica de Oriente. owlches@uco.edu.co.

³ Aspirante al título de enfermera profesional. Auxiliar de investigación. Atención Primaria en Salud con enfoque familiar. Universidad Católica de Oriente. julop_1329@gmail.com

³ Aspirante al título de enfermera profesional. Auxiliar de investigación. Atención Primaria en Salud con enfoque familiar. Universidad Católica de Oriente. lilibeth-dr@yahoo.com.

Cómo citar este artículo

Wilches Flórez, O. C., López López, J. F. y Díaz Romero, L. L. (2016). Habilidades para la vida en salud sexual y reproductiva de los adolescentes. Reflexiones docentes. Rionegro, 2017. *Revista Universidad Católica de Oriente*, 30(44), 74-92.

Resumen

Este artículo tiene por objeto reflexionar acerca de la importancia de adoptar habilidades para la vida en la educación de los adolescentes, mediante el análisis de las intervenciones, producto de los talleres efectuados con docentes de las instituciones educativas Domingo Savio y Josefina Muñoz González (sede Liborio Mejía), municipio de Rionegro, Antioquia, con el fin de aportar a la orientación en la educación de los adolescentes. Para lo cual se diseña un proyecto de intervención de corte cualitativo, cuya técnica principal es el taller, apoyado en la aplicación de la cartilla: *Autoconocimiento, relaciones interpersonales y toma de decisiones para el enfoque en salud sexual y reproductiva desde el rol docente*. El diario de campo es el instrumento que permite recoger la información generada en los talleres. Los aportes de los docentes en estos talleres resaltan la necesidad de incluir estrategias pedagógicas como las habilidades para la vida en la educación de los adolescentes, ya que estas contribuirán a que los jóvenes estén mejor preparados para enfrentar de manera más adecuada las diferentes situaciones que se presentan en sus vidas.

Palabras clave

Salud sexual y reproductiva, habilidades para la vida, relaciones interpersonales, autoconocimiento, adolescencia.

Abstract

This article aims to reflect on the importance of adapting skills for life in the education of teenagers, through the analysis of the interventions that result from the workshops held with teachers at the educational institutions Domingo Savio and Josefina Muñoz González, (Liborio Mejía campus), municipality of Rionegro, Antioquia, in order to provide guidance in the education of teenagers. A qualitative intervention project was designed for this purpose, using the workshop as the main technique, for which the booklet «Self-knowledge, interpersonal relations and decision making for the focus on sexual and reproductive health from the teaching role» was applied. The field diary was used as an instrument for the collection and analysis of information. The contributions of teachers in these workshops highlight the need to include pedagogical strategies such as life skills in the education of teenagers, since they can contribute to young people to be better prepared to deal more adequately with the different situations that may arise in their lives.

Key words

Sexual and reproductive health, life skills, interpersonal relationships, self-knowledge, adolescence.

Introducción

En los últimos años, los programas de educación en salud sexual y reproductiva han atendido a cambios en el planteamiento estructural de los mismos, como ejemplo de esto, encontramos que para el 2014 la Política Nacional de Sexualidad hace una modificación en el enfoque biológico, genital y médico con el cual venía trabajando y, le da paso a uno más integral, que aborda la sexualidad desde los determinantes sociales y el marco de los derechos humanos. Por consiguiente, todos los actores que hacen parte de la formación y cuidado de la población juvenil colombiana están invitados a diseñar cátedras educativas innovadoras que respondan a las necesidades de este grupo. Motivados por esta propuesta, el Grupo de Investigación de Atención Primaria en Salud de la Universidad Católica de Oriente, en cabeza de la enfermera Ana Cecilia Ortiz, lleva a cabo la investigación *Percepción de la salud sexual y reproductiva de las familias del municipio de Rionegro 2013*, la cual culminó en el año 2014 y donde se obtuvieron como producto dos cartillas con contenido educativo; una de estas dirigida a padres de familia y otra a docentes,

«El cuidar se ha evidenciado desde los inicios de la humanidad, por ende, el ser cuidado es el resultado del actuar del otro»

ambos colectivos hicieron parte de los grupos focales del trabajo investigativo.

Durante los espacios de diálogo generados con los docentes que participaron en la investigación desarrollada en el 2013, se recopilaron aportes para la justificación de las cartillas, uno de estos, era la

necesidad manifiesta de ser apoyados por instituciones de educación superior, en vista de no contar con los elementos suficientes para asumir los programas de educación en salud sexual y reproductiva. Por otro lado, resaltaban la importancia de trabajar la educación sexual en los plan-

teles educativos de manera transversal y desde el abordaje de las habilidades para la vida (Producto de los grupos focales con docentes de la investigación: *Percepción de la salud sexual y reproductiva de las familias de municipio de Rionegro 2013*).

Por esta razón, la cartilla educativa dirigida a los docentes busca compartir con este grupo focal los temas: autoconocimiento, relaciones interpersonales y toma de decisiones, aportando de esta manera al desarrollo de la educación en salud sexual y reproductiva de sus estudiantes. Así mismo, pretende brindar algunas herramientas que le

permitan a los docentes mejorar su desempeño en la asesoría y acompañamiento de sus estudiantes.

Una vez publicadas las cartillas educativas, se diseña una segunda fase de la investigación inicial, la cual pretende desarrollar los temas propuestos, haciendo uso de la metodología de taller e involucrando a los docentes como protagonistas de estos. Para el desarrollo de estos talleres se acuerdan citas en las instituciones educativas donde se realizó la primera fase de la investigación, sin embargo, solo se logró concretar el espacio en los colegios Domingo Savio y Josefina Muñoz González (sede Liborio Mejía) del Municipio de Rionegro, Antioquia.

Aunque la cartilla educativa propone tres talleres, en estos planteles educativos solo se ejecutaron dos: *Autoconocimiento y Relaciones interpersonales*, el taller sobre toma de decisiones no fue posible efectuarlo debido a dificultades de coordinación presentadas.

El propósito de este artículo es reflexionar acerca de la importancia de adaptar las habilidades para la vida –autoconocimiento, relaciones interpersonales y toma de decisiones– en la educación de los adolescentes, mediante el análisis de las intervenciones, producto de los talleres efectuados con docentes de las instituciones educativas Domingo Savio y Josefina Muñoz González, sede Liborio Mejía, municipio de Rionegro, Antioquia, con el fin de aportar a la orientación en la educación de los adolescentes.

El desarrollo del artículo será el siguiente: en la primera parte se expondrán algunos antecedentes de importancia que respaldan el trabajo; en segundo

lugar, se realizará el análisis que surgió a partir de las intervenciones expuestas por los docentes en el taller de autoconocimiento y en de relaciones interpersonales; por último, se compartirán las conclusiones construidas a partir de este análisis.

Al finalizar este artículo, se pretende que todas aquellas personas que hagan lectura de este, se motiven a implementar las habilidades para la vida en la orientación de la educación sexual y reproductiva, ya que como se define en el Plan Decenal de Salud 2012-2021, la sexualidad es una dimensión humana que transcurre a lo largo de los ciclos vitales de todo ser humano, por lo tanto se requiere sustraerla de una mirada meramente biológica y, abordarla desde todos los ámbitos de la persona como lo son el social, cultural e individual.

Metodología

Este fue un proyecto de intervención de corte cualitativo que mediante la técnica de taller se apoyó en el contenido de la cartilla educativa *Autoconocimiento, relaciones interpersonales y toma de decisiones para el enfoque de salud sexual y reproductiva desde el rol docente*, la cual es producto de la investigación: *Percepción de la salud sexual y reproductiva de las familias del municipio de Rionegro 2013*.

Adicionalmente se generaron espacios de reflexión con los participantes, alrededor de las temáticas abordadas mediante preguntas orientadoras haciendo uso de la técnica de taller.

El taller es una técnica empleada en la investigación social, desde un enfoque cualitativo; facilita la comprensión a profundidad de la realidad humana; busca

explicación a los comportamientos, expresiones y manifestaciones individuales; allí es fundamental lo que los participantes expresan, sus actitudes, experiencias, creencias, reflexiones y pensamientos, tal y como son expresados por ellos mismos (Quiroz Trujillo, Velásquez Velásquez, García Chacón y González Zabala, 2002).

Metodológicamente, el taller facilita la recolección, análisis y construcción de conocimiento de forma grupal, teniendo en cuenta que es una técnica que incentiva el habla, la escucha, la recuperación de la memoria, construcción de sentidos y que a su vez logra que los participantes compren-

dan algún tema o situación. En el taller, quienes intervienen, lo hacen desde su experiencia y sus particularidades (Quiroz Trujillo, Velásquez Velásquez, García Chacón y González Zabala, 2002).

Como se mencionó anteriormente, durante esta fase de intervención se llevaron a cabo dos de los talleres propuestos en la cartilla, en cada una de las instituciones, en los cuales participaron alrededor de 30 docentes de primaria y básica secundaria. Estos talleres tenían como objeto abordar los temas de autoconocimiento y relaciones interpersonales y se presentaron mediante el siguiente esquema:

Tabla 1. Esquema de los talleres con docentes.

FASE DE INICIO	FASE DE DESARROLLO	FASE CULMINATORIA	FASE DE EVALUACIÓN
Saludo Ambientación e introducción al tema	Presentación de la temática preparada	Apropiación de conceptos, precisiones, conclusiones	1. Colectivo: metodología y logro del objetivo. 2. Grupo de estudiantes: parámetros establecidos, 3. Indicador: beneficiarios, % de cumplimiento
Didáctica: ¿Cómo lo vamos a hacer? Seleccionar las técnicas o ayuda educativa apropiada para cada fase			
Recursos: tiempo y materiales	Recursos: tiempo y mate- riales	Recursos: tiempo y mate- riales	Recursos: tiempo y materiales
Responsable	Responsable	Responsable	Responsable

Fuente: Bernal Luque y otros (2006).

Por otra parte, se empleó el diario de campo como instrumento para la recolección y análisis de la información recopilada durante los talleres realizados en las instituciones. De acuerdo con Vásquez (2008), el diario de campo sustenta que la escritura se convierte en herramienta óptima para la investigación, teniendo en cuenta que, en este elemento se requiere la escritura en doble vía. En la primera se narran de manera cronológica los hechos presentados, y la segunda está regida por la reflexión, la cual facilita la construcción de textos con carácter investigativo.

El diario de campo se concibe como un texto escrito donde se registran experiencias, el cual adquiere carácter epistemológico en la medida en que los hechos narrados se sustentan de manera teórica y dan cuenta de la formación obtenida en la academia de quien lo escribe. (Monsalve Fernández y Pérez Roldán, 2012).

Desarrollo

1. Habilidades para la vida: un enfoque para la educación en salud sexual y reproductiva

Antecedentes

En Colombia estaba latente la necesidad de implementar una política de salud sexual y reproductiva integral, que atendiera a los acuerdos adquiridos por el gobierno durante las Conferencias Mundiales Población y Desarrollo (El Cairo, 1994) y la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer (Beijing, 1995), convocadas por la Organización de Naciones Unidas (ONU), cuyo objetivo era reconocer los Derechos Sexuales y Reproductivos (DSR) como Derechos Hu-

manos fundamentales. Como respuesta a este compromiso, en el 2003, se publica la Política Nacional para la Salud Sexual y Reproductiva (PNSSR) 2003-2007, sin embargo, dicha política abordaba las actividades de intervención desde un enfoque biológico y médico, buscando de esta manera resolver el problema de salud pública que presentaba el país. A pesar de que, la política había generado un impacto positivo en la población, en el 2014 se le realiza una actualización que revive la lucha por los derechos sexuales y reproductivos en el país, haciendo énfasis en el enfoque de derechos, el enfoque de género, el enfoque diferencial, y el modelo de los Determinantes Sociales de la Salud, resaltando el respeto por la diversidad cultural y el pluralismo.

Durante la década de los noventa, la Organización Mundial de la Salud (OMS) impulsó la iniciativa de promover la educación en habilidades para la vida en escuelas y colegios, como herramienta para los niños y jóvenes, quienes debido a los cambios culturales y estilos de vida que venía presentando la sociedad, crecían sin las destrezas suficientes para enfrentar los desafíos y presiones del mundo contemporáneo.

Esta iniciativa estaba fundamentada en la revisión de diferentes investigaciones alrededor del mundo que reconocen el valor intrínseco de las habilidades psicosociales en la promoción de la salud y desarrollo integral de niños y jóvenes. Sin embargo, fue solo a comienzos del nuevo milenio cuando se le otorga la importancia real a las habilidades para la vida por parte de los países de Latino América y el Caribe, aceptando que la educación de estas habilidades crean en

los niños y jóvenes hábitos positivos de vida que se convierten en factores protectores para problemas como: consumo de sustancias psicoactivas, tabaquismo, inicio de relaciones sexuales a temprana edad, embarazo en adolescentes y el aumento de infecciones de transmisión sexual.

En Colombia fue solo hasta 1998 que el Ministerio de Salud incorporó la educación en Habilidades para la vida en la Política Nacional de Salud Mental, después de terminada la prueba piloto llevada a cabo por la Fundación Fe y Alegría, la cual, durante dos años, capacitó a docentes de diferentes regiones del país apoyados por organizaciones internacionales como la OPS y la OMS.

Por último, es importante señalar que la OMS resalta que la respuesta a esta iniciativa depende en gran medida de la capacidad de los gobiernos, las comunidades y las familias para desarrollar el potencial humano de sus niños y jóvenes.

1.1. ¿Qué son las habilidades para la vida?

Las habilidades para la vida son un grupo de diez destrezas psicosociales y emocionales, propuestas por la OMS en 1993 para ser incluidas en la educación.

Esta estrategia pedagógica tiene como propósito formar a las nuevas generaciones para que sean los protagonistas de su vida, siendo autónomos y defendiendo sus ideales de manera positiva para el desarrollo de un mundo mejor. Como bien lo plantea la Organización Panamericana de la Salud (OPS), las habilidades para la vida facilitan la transición hacia la madurez y la adopción de conductas positivas y que, la educación en

estas depende de la capacidad de los gobiernos, las comunidades y las familias para desarrollar el potencial humano de las nuevas generaciones y las oportunidades que se le brinde.

Esta estrategia de educación permite el desarrollo moral de los adolescentes, además de la adquisición de criterios para juzgar los intereses propios y de los demás, teniendo en cuenta que el ambiente social tiene fuerte influencia sobre el comportamiento de los jóvenes. (OPS, 2001).

1.2. ¿Cuáles son las habilidades para la vida?

Las habilidades para la vida se dividen en tres grandes grupos, que buscan que el adolescente fortalezca capacidades sociocognitivas y emocionales para enfrentar los problemas y retos del mundo contemporáneo.

- a. Habilidades sociales: habilidades para negociación/rechazo, confianza, cooperación y empatía, relaciones interpersonales y la comunicación.
 - b. Habilidades cognitivas: habilidades para solución de problemas, comprensión de consecuencias, toma de decisiones, pensamiento crítico y autoevaluación.
 - c. Habilidades para manejar las emociones: habilidades para el control del estrés, los sentimientos, y el autoconocimiento.
2. Autoconocimiento: habilidad que fortalece el ser para el disfrute de una sexualidad sana y responsable.

El propósito de este apartado es compartir el análisis que surge a partir de las intervenciones

realizadas por los docentes en el primer taller propuesto en la cartilla educativa. El tema objeto de dicho encuentro es el autoconocimiento para el enfoque en salud sexual y reproductiva dentro de los planteles educativos.

Pero antes de analizar las respuestas de los docentes durante este taller, conviene exponer algunos conceptos teóricos que fundamentan la importancia del autoconocimiento en la educación en salud sexual y reproductiva, entendiendo este como una herramienta que permite mejorar la relación consigo mismo y con el entorno, y que, además, fortalece la comunicación efectiva, las relaciones interpersonales y la capacidad para desarrollar empatía hacia los demás (Mantilla C., 1999).

Tal como afirman Mantilla y Chaín (2009) en su libro *Habilidades para la vida, manual para aprenderlas y enseñarlas*, el autoconocimiento es la forma como el individuo asume su personalidad, actitudes, pensamientos, debilidades, fortalezas y valores y, que se acompaña de herramientas como: autocontrol, automotivación, resiliencia y autoestima que despiertan en el ser humano la curiosidad de adentrarse en sí mismo y de responder a necesidades propias. Por otro lado, Payá (1992) se refiere al autoconocimiento como:

El esfuerzo por saber lo que sentimos, lo que deseamos, lo que nos impulsa a actuar y creemos necesitar, lo que pensamos y las razones que tenemos, los valores que aceptamos y defendemos y, en definitiva, quiénes somos ante nuestros propios ojos.

En cuanto a los docentes, durante la fase exploratoria del taller, definían autoconocimiento como:

el ejercicio en el que cada persona evalúa cuáles son sus fortalezas y debilidades; gustos y disgustos; además, de distinguir y tener claro lo que se quiere llegar a ser. Así mismo, precisaban el autoconocimiento como: la habilidad de conocerse de forma integral en cada dimensión de su vida bien sea a nivel individual, profesional, familiar o social. Por otro lado, señalaban que el autoconocimiento es la herramienta que les permite potenciar sus habilidades y destrezas a fin de que se conviertan en pieza clave en el logro de sus metas.

Sin embargo, una vez ejecutada la fase de desarrollo, donde se exponían aspectos teóricos sobre el autoconocimiento, los educadores introdujeron a esa definición reflexiones como las siguientes:

El autoconocimiento es también la capacidad de evaluar conductas que impidan o se conviertan en un obstáculo para el desarrollo personal y profesional. El conocimiento de nosotros mismos se convierte en un escudo frente a situaciones que puedan poner en riesgo la salud o las metas que tengamos, ya que, al tener claros nuestros principios y valores; y nuestra autoestima esté fortalecida, será menos probable llegar a estas (Producto de los talleres educativos con docentes en la investigación: *Aportando desde la UCO al futuro de nuestros jóvenes*. Rionegro, 2017).

Se puede inferir que, una vez expuesta la fundamentación teórica sobre el autoconocimiento, los docentes reconocen esta habilidad como una herramienta que va más allá de examinar la personalidad y que se consolida como un elemento fundamental para el desarrollo humano.

Es importante señalar que durante la fase de desarrollo se expusieron otras habilidades sociales que tienen como base el autoconocimiento, estas fueron: interioridad, exterioridad, autocontrol, automotivación y resiliencia.

«La interioridad, como afirma Powell, es el espacio que tiene cada persona para hablar consigo mismo, consentirse, quererse, aceptarse; es conscientizarse de sus sentimientos, de su cuerpo y sus emociones» (Powell, 1989). Al realizar este ejercicio, el individuo fortalece su autoestima y se empodera de sus ideales, principios y valores, lo que le permitirá más adelante, expresarse libremente acerca de lo que siente, piensa y hace, es decir, que la interioridad va directamente ligada a la exterioridad, definida esta como: la relación armónica del individuo con su entorno, efectuando una comunicación asertiva y empatía con los demás.

Los docentes por su parte reducían, al inicio del taller, los conceptos de interioridad y exterioridad a «sentirse bien consigo mismo» y a «la percepción que tiene el otro sobre mí», no obstante, estas apreciaciones cambiaron una vez se presentó la teoría y, reflexionaban sobre la ausencia de estas habilidades en sus estudiantes manifestando que:

Los jóvenes no se permiten el espacio para conocerse y explorarse física y emocionalmente, no son conscientes de sus sentimientos, porque por las experiencias que hemos conocido, usualmente, son los impulsos o la curiosidad las que los llevan a realizar actos inadecuados, que atentan contra ellos o contra sus compañeros (Producto de los talleres educativos con docentes en la inves-

tigación: *Aportando desde la UCO al futuro de nuestros jóvenes*. Rionegro, 2017).

Otro elemento fundamental para el autoconocimiento es el autocontrol. Goleman, en Peñafiel y Serrano lo definen como la capacidad de tomarse un tiempo y no dejarse llevar por los sentimientos del momento, hablan del *respiro profundo* que permite pensar antes de actuar. En contraste con esta apreciación, los docentes planteaban durante el encuentro, que los adolescentes carecen de este componente, ya que como es natural, en este ciclo de la vida, el ser humano enfrenta cambios físicos, psicológicos, biológicos y sociales, haciendo que frecuentemente las emociones y el deseo por vivir experiencias nuevas sea la fuente de influencia de sus actos, dando paso a problemáticas como el inicio de las relaciones sexuales a temprana edad, tabaquismo y consumo de sustancias psicoactivas (Peñafiel y Serrano, 2010).

Royo (citado por Serrano y García Álvarez, 2010) concluye que el déficit de autocontrol en la adolescencia está ligado a los temores propios de esta etapa, a fracasar o no lograr la aceptación en un grupo; esto también va ligado a los vacíos afectivos que aparecen durante la crianza de los niños. Ahí radica la importancia de cultivar estas habilidades desde etapas tempranas del desarrollo, teniendo como propósito que los adolescentes sean conscientes de la importancia de su sexualidad y del valor que esta representa. Al respecto conviene decir, que los docentes afirmaban la importancia de infundir en los jóvenes prácticas de autoconocimiento y autocontrol, resaltando la necesidad de saber quién eres, qué

te define como persona. Esto es fundamental a la hora de tener un plan para la vida, y un proyecto de vida que puede promover en ellos la toma de decisiones sanas y responsables, ya que cuando trazas una meta como ingresar a la universidad, viajar, conocer y convertirte en un profesional, se asume la sexualidad de forma sana y responsable (Serrano y García Álvarez, 2010).

Al terminar la fase de desarrollo, Wilches, Castaño y Bermúdez (2015), el análisis del resultado final muestra los términos automotivación y resiliencia, el primero es la capacidad que tiene el individuo de motivarse y mantenerse optimista a pesar de los obstáculos que se le puedan presentar. Por otro lado, la resiliencia es la capacidad de recobrase de las adversidades y convertirlas en oportunidades, es vestirse de coraje y resistencia ante los problemas. Estas dos capacidades hacen que el ser humano sea tolerante a la derrota y, no convierta esta en una frustración que lo lleve a hacer a un lado su proyecto de vida o en el peor de los casos a atentar contra su salud. Cuando se retoman estos conceptos, llama la atención que varios docentes no los conocían y manifiestan que son aspectos claves que se deben cultivar desde la niñez, promoviendo la adaptación positiva a los diferentes cambios que se enfrentarán mientras crecen y que forjarán su personalidad.

Al finalizar el primer taller, los docentes concluyeron que el autoconocimiento es pieza clave en la educación en salud sexual y reproductiva, ya que es una herramienta que empodera a los adolescentes frente a la necesidad de defender sus principios e ideales, aumentar su autoestima y desarrollar el respeto y amor por su cuerpo y

su identidad como persona. También calificaban el autoconocimiento como: «Una barrera protectora» que se puede interpretar cuando ante circunstancias sociales se puedan poner en riesgo la dignidad del ser humano, así, por ejemplo, una mujer puede tener la capacidad de enfrentar a quien pretenda maltratarla física o psicológicamente ya que les restaría importancia a los estereotipos sociales en cuanto al cuerpo femenino, reconociendo el propio con amor, valor y respeto.

Señalaban, además, que «La enseñanza del autoconocimiento en los adolescentes debe ser un proceso continuo y transversal a todos los momentos que se comparten con el estudiante y, no limitarse a los espacios dirigidos a la orientación del estudiante frente a la salud sexual y reproductiva», razón por la cual, el hecho de cultivar esta habilidad en los jóvenes debe trasladarse también a su ámbito familiar, teniendo en cuenta que esta habilidad social es clave en la disminución de problemas sociales como: el inicio de relaciones sexuales a temprana edad; el maltrato infantil y femenino; el *bullying*, el suicidio, la aparición de enfermedades metabólicas como la anorexia y bulimia, entre otros problemas de salud pública propios de la adolescencia.

3. ¡Relaciones interpersonales: un punto de partida para integrar la sociedad!

Para este apartado se realiza el análisis del segundo encuentro, esta vez la temática tratada fue las relaciones interpersonales con enfoque desde la salud sexual y reproductiva para fundamentar las relaciones respetuosas y responsables en los estudiantes.

Ibarguen que aborda las relaciones interpersonales, al respecto dice: «El término relaciones está ligado a vínculos e interacciones, es decir, cuando una persona o animal establece relación con algo o alguien, estas suelen darse en contextos o situaciones diferentes». En cuanto al concepto de interpersonal, afirma que: «Es lo ocurrido entre personas o seres humanos» (Ibarguen, 2014), por lo anterior se podría inferir que las relaciones interpersonales, son el conjunto de lazos, vínculos o interacciones que se dan entre las personas.

Con respecto a este primer concepto, durante la fase exploratoria de este encuentro, los docentes aportaron diferentes opiniones para referirse al término *relaciones*: «La interacción que se da entre dos o más personas, su finalidad es comunicarse o simpatizar entre sí», «Relaciones que generalmente se dan entre individuos que tiene gustos o preferencias en común y que buscan beneficios mutuos» (Producto de los talleres educativos con docentes en la investigación: *Aportando desde la UCO al futuro de nuestros jóvenes. Rionegro, 2017*).

Cuando se les preguntó: ¿qué ejemplo de relaciones conocían y cuáles eran más significativas?, manifestaron que: familiares, laborales, sociales y sexuales; coincidían que las más importantes eran las familiares, porque definían el afrontamiento de situaciones de la vida diaria. Afirmaban que cuando se tienen buenas relaciones con los miembros del núcleo familiar, los problemas o dificultades son más fáciles de resolver por el apoyo moral que se brinda en su interior.

Con relación a lo anterior, es posible afirmar que las relaciones interpersonales se facilitan o se

proveen entre individuos que buscan tener afinidades u objetivos en común. (Castaño, Henao y Martínez, 2016) sugieren que: «Las relaciones interpersonales constituyen un papel fundamental para progresar y tener éxito en la vida porque aportan al desarrollo integral de la persona».

Para la fase de desarrollo se exponen las bases teóricas de las relaciones interpersonales. Los docentes realizan intervenciones y retoman conceptos que se abordaron en el primer taller como: autoconocimiento, autoestima, interioridad, exterioridad y resiliencia. Manifiestan que los estudiantes no construyen relaciones y vínculos fuertes, no se comunican de forma adecuada al interior de sus núcleos familiares y muchas veces en el ambiente escolar no fomentan relaciones sanas con sus pares, el trato con los compañeros lo hacen con palabras soeces y ofensivas. «Los rápidos y notables cambios en las relaciones interpersonales, y el consiguiente riesgo de aparición de dificultades y malestar, explican que la ansiedad y los miedos sociales se incrementen con la edad» (Inglés, Méndez e Hidalgo, 2001), lo anterior está ligado a la necesidad de aceptación por parte de los diferentes grupos que se crean en las escuelas, expresar opiniones ante los demás, especialmente ante compañeros del sexo opuesto, participación en actividades con desconocidos, lo cual genera inseguridad en los estudiantes, limitando su interacción con pares y semejantes.

Continuando con la fase de desarrollo, se trabajan las *Siete leyes de las relaciones interpersonales* sugeridas por Navarro R. (2017), donde el objetivo es mejorar la forma de actuar entre los individuos de la sociedad, a través de propuestas

prácticas de interacción entre sí. Los docentes expresan que no conocían estas leyes, sin embargo, resaltan que estas propuestas pueden contribuir al mejoramiento de las relaciones de los estudiantes con las personas que socializan. Agregan que se trata de una temática amplia para abordar en un solo taller, sugieren que para trabajarlas con los estudiantes se brinden espacios en las clases donde se aborde cada una de las leyes a fin de que los escolares se apropien de las mismas. De igual forma, afirman que esta no es solamente responsabilidad de la escuela, pero que como líderes y modelos a seguir están en la obligación de ser referentes positivos, generar empatía y confianza entre sus estudiantes.

Teniendo en cuenta lo anterior, es necesario resaltar: en el sector educativo los docentes son un modelo a seguir, por lo tanto, es importante que cada uno de ellos tenga unas buenas relaciones interpersonales, debido a que el rol del docente es facilitar en sus estudiantes el aprendizaje para la vida (Castaño, Henao y Martínez, 2016). La anterior afirmación tiene relación con lo que los docentes referían en torno a que en ocasiones era muy difícil tratar de identificar situaciones en los jóvenes, sin embargo, al analizar cambios de conducta podían deducir que algo estaba sucediendo con el estudiante, por ejemplo:

Cuando los niños son muy calmaditos y de un momento a otro comienzan a manifestar indisciplina, o cuando no llegan temprano, si se duermen en clase o cuando cambian de amigos, cuando llegan con los uniformes sucios u otra situación fuera de lo común, con mucha precaución es necesario acercarse

se a preguntarles en torno a las situaciones que puedan estar atravesando (Producto de los talleres educativos con docentes en la investigación: *Aportando desde la UCO al futuro de nuestros jóvenes*. Rionegro, 2017).

Un docente debe ser una persona que tenga capacidad de análisis de las diferentes situaciones que se puedan presentar en el ámbito escolar; propositivo, con características de líder, formado en valores, que siempre esté en pro del bienestar de su comunidad educativa, con calidad humana y que tenga la capacidad de tener buenas relaciones interpersonales en los diferentes ámbitos de su vida. Dentro de este contexto, es relevante citar a Córdoba, Del Rey, Casas y Ortega (2016), cuando afirman que las relaciones que se establecen entre el personal docente y los estudiantes determinan una gran parte de la convivencia escolar, y que es potencializada, por la habilidad de la empatía que pueden generar ciertos educadores.

Para la fase evaluativa se lee *La historia de Zoe* que se sugiere en las cartillas (Wilches, Castaño y Bermúdez, 2015). Después de revisar esta historia, los docentes expresan que es difícil identificar situaciones que puedan estar atravesando los jóvenes, sin embargo, observar cambios de conductas o hábitos en ellos pueden ser evidencias de que algo los afecta. En ocasiones acercarse a los jóvenes es complejo ya que no facilitan el diálogo o no aceptan consejos o sugerencias.

Mantilla y Chain (2009), sobre el tema de los vínculos entre los seres humanos afirman: «Cada persona realiza y tiene vínculos, unos más fuertes

que otros, unos cercanos y otros lejanos, pero los tienen y el valor de las relaciones interpersonales es tener esos vínculos y fortalecerlos de acuerdo con gustos y preferencias, basados en el autococonocimiento y determinar si son las adecuadas a no». Lo anterior se refleja en los cambios que se presentan en los estudiantes cuando eligen o conocen otros amigos o atraviesan situaciones adversas en los hogares, sea una separación de los padres, la ausencia de personas significativas o incluso la muerte de uno de sus integrantes.

Para la fase de evaluación se realizaron preguntas a los docentes acerca de la importancia de las relaciones interpersonales y el rol de ellos en el fomento de relaciones respetuosas y responsables en sus estudiantes. Para los docentes las relaciones interpersonales se constituyen en los pilares fundamentales para la vida porque permiten mejorar los vínculos con otros seres humanos, afirman que toda persona requiere relacionarse con otros individuos para construir y fortalecer su personalidad, identidad y construir proyecto de vida.

Así mismo, exponen que el establecer adecuadas relaciones interpersonales facilita la confianza para compartir ideas, ampliar conocimientos y ser aceptado en determinado grupo, lo cual refuerza y mejora la autoestima, el autocuidado y el autoconcepto.

Los docentes manifiestan que ellos siempre deben conservar una posición neutral ante sus estudiantes, esto a fin de generar una figura de autoridad y guía. El docente debe reconocerse como orientador y mediador que busca ser garante del fomento de las relaciones interpersonales entre

los jóvenes de las instituciones, propiciando espacios para que estos, compartan y expresen sus sentimientos. El docente ha de ser un amigo con autoridad que forma con amor. Señalan que se debe tener buen trato con los jóvenes, incentivar en ellos la responsabilidad en los diferentes aspectos de la vida y de sus actos, ser siempre un referente para sus estudiantes, y adicionalmente tener actitud conciliadora y trabajar diariamente en pos de ganar su confianza.

Al cierre del encuentro, los docentes resaltan la necesidad de generar espacios para que los estudiantes expresen sus sentimientos y así conocer qué los afecta, realizar intervenciones que contribuyan a mejorar sus relaciones interpersonales.

De otro lado, los docentes expresan que las instituciones educativas deben garantizar las herramientas necesarias al igual que los espacios para realizar encuentros o talleres con los estudiantes que refuercen lo abordado en este proyecto. Este trabajo requiere del apoyo de los padres, ya que en el núcleo familiar es donde los jóvenes aprenden la norma y empiezan a construir las bases para relacionarse con los demás.

Por último, concluyen que entre estudiantes y docentes debe fomentarse el diálogo constante, para así identificar comportamientos y actitudes que puedan considerarse «señales de alerta o alarma» que requieran oportuna intervención; indagar si están atravesando situaciones difíciles y brindarles apoyo. Otro aspecto importante es fomentar en los estudiantes relaciones sanas, lo cual repercutirá positivamente en la toma de decisiones a las que se enfrentan diariamente.

Conclusiones

Cabe señalar que las herramientas brindadas por la UCO a lo largo del pregrado fueron de gran utilidad para llevar a cabo de forma exitosa este proceso. La experiencia generada desde los primeros semestres al realizar seminarios, exposiciones y encuentros educativos con los diferentes ciclos vitales y grupos sociales facilitó la ejecución de los talleres con docentes.

De otro lado, uno de los contratiempos presentados durante la ejecución de este proyecto, fue la coordinación de los tiempos para la ejecución de los talleres en las diferentes instituciones educativas del Municipio de Rionegro. Esto debido

en gran medida a que varias de las instituciones ya contaban con un plan de acción anual. Adicionalmente en el primer semestre del año 2017, en el país cesaron las actividades en las instituciones educativas públicas, con motivo del paro nacional de maestros, lo que retrasó aún más la iniciación del proyecto.

Por último, se resalta la necesidad e importancia de incluir estrategias pedagógicas como las habilidades para la vida en la educación de los adolescentes, ya que estas contribuirán a que los jóvenes estén mejor preparados para enfrentar de manera más adecuada las diferentes situaciones que se presentan en sus vidas.

Referencias bibliográficas

- Alzate Yepes, T., Puerta C., A. M. y Morales, R. M. (10 de noviembre de 2008). Una mediación pedagógica en educación superior en salud. El diario de campo. *Revista Iberoamericana de Educación*, 2-10.
- Beltrán, M. J. y Torres, N. (2009). Caracterización de habilidades de pensamiento crítico en estudiantes de educación media a través del test HCTAES. *Zona próxima*, 66-85.
- Bernal Luque, R., Estrada Torres, V. y Franco Arbeláez, M. C. (2006). Ambiente humano: un enfoque para la formación de ciudadanos. *Revista Educación y Educadores*, 9(1), 145.
- Cárdenas M., J. E. (Enero-diciembre de 2015). La educación sexual como estrategia de inclusión en la formación integral del adolescente. *Revista Praxis*, Revista de la Facultad de Ciencias de la Educación, 11, 103 - 115.
-

-
- Castaño, P., Henao, L. y Martínez, D. (2016). Formas de comunicación y relaciones interpersonales, en el desempeño del rol docente: un estudio de percepción. Trabajo de grado presentado para optar al título de Especialista en Psicología de las Organizaciones y del Trabajo, 1-44.
- Córdoba, F., Del Rey, R., Casas, J. y Ortega, R. (2016). Valoración del alumnado de primaria sobre convivencia escolar: El valor de la red de iguales. *Psicoperspectivas, individuo y sociedad*, 78-89.
- DANE. (Enero de 2018). DANE, información estratégica. Obtenido de Archivo de Estimación y proyección de población nacional, departamental y total por área 1985-2020: <http://www.dane.gov.co/reloj/>
- González P., C. A. (2012). Efectos de una intervención en educación sexual y reproductiva con énfasis en VIH/Sida desde la perspectiva de las y los jóvenes líderes, en la zona norte de Bucaramanga, Santander 2005-2006. Bogotá D.C., Colombia.
- Grajales, I. y Cardona, D. (2012). Actitudes de los adolescentes escolarizados frente a la salud sexual y reproductiva. *Invest. Educ Enferm*, 30(1), 77-85.
- Hernández, M. y Pintos, A. (2012). Manual de habilidades para la vida. Ciudad de México: Instituto para la Atención y Prevención de las adicciones en la ciudad de México.
- Ibargüen, L. E. (2014). Relaciones interpersonales y calidad de vida en la adolescencia (12-16 años). Un campo de acción para el deporte. Universidad del Valle, 1-104.
- Inglés, C., Méndez, X. e Hidalgo, D. (2001). Dificultades interpersonales en la adolescencia: ¿factor de riesgo de fobia social? *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 6(2), 91-104.
- Leau, C. Y. (2015). Teorías de cambio y buenas prácticas en salud sexual y reproductiva de los adolescentes: una relectura. *Apuntes 76*, Centro de Investigación de la Universidad del Pacífico, 9-36.
- Leiva, M. C. (2010). La orientación y el uso de dinámicas de grupo para la personalización de la enseñanza. *Inovación y experiencias educativas*, 1-17.
- Mantilla C., L. (Noviembre de 1999). Habilidades para la vida: Una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y la preven-
-

-
- ción de problemas psicosociales. Bogotá, Cundinamarca, Colombia. Recuperado el 20 de Enero de 2018, de http://www.feyalegria.org/images/acrobat/72979810510810510097100101115_849.pdf
- Mantilla, L. y Chain, I. D. (2009). *Habilidades para la vida*. Bilbao: Edex.
- Ministerio de la Protección Social; Dirección General de Salud Pública; Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA). (Febrero de 2003). *Política nacional de salud sexual y reproductiva 2003-2007. PNDSSR 2003-2007*. Bogotá D.C., Cundinamarca, Colombia.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (15 de Marzo de 2013). *Plan Decenal de Salud, PDS, 2012 - 2020*. Bogotá D.C., Cundinamarca , Colombia: Imprenta Nacional de Colombia.
- Ministerio de Salud; Dirección General de Promoción y Prevención. (2000). *NORMA técnica para la detección temprana de las alteraciones del desarrollo del joven de 10 a 29 años. Ley 412 del 2000*. Bogotá D.C., Cundinamarca, Colombia .
- Ministerio de Salud y Protección Social; Profamilia; UNFPA, Fondo de Población de las; OIM, Organización Internacional para las migraciones;. (2014). *Política Nacional de Sexualidad, Derechos Sexuales y Derechos reproductivos 2014-2021*. Bogotá D.C, Colombia.
- Molina B., D. P. y Posada Z., I. C. (5 de marzo de 2013). *Perspectiva de algunos actores sobre los modelos de educación para la salud subyacentes en programas de salud sexual y reproductiva dirigidos a adolescentes, Medellín 2004-2007*. *Rev. Fac. Nac. Salud Publica*, 31(1), 19-29.
- Monsalve Fernández, A. Y. y Pérez Roldán, E. M. (Enero-Junio de 2012). *El diario pedagógico como herramienta para la investigación. Itinerario educativo*(60), 117-128.
- Navarro, M. (2009). *Autoconocimiento y Autoestima*. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, 1-9.
- Navarro, R. (22 de diciembre de 2017). <http://www.piura450.edu.pe/congreso/documentos/conferencias/7leyes%20de%20las%20relac%20interpersonales.pdf>. Obtenido de <http://www.piura450.edu.pe/con>
-

-
- greso/documentos/conferencias/7leyes%20de%20las%20relac%20interpersonales.pdf: <http://www.piura450.edu.pe>
- Organización Panamericana de la Salud. Unidad Técnica de adolescencia. (2001). Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. Washington, DC: Organización Panamericana de la Salud.
- Ortiz, H. (2012). Las metas del desarrollo. *Revista Gastrohnutp*, S58-S60.
- Payá, M. (1992). El autoconocimiento como condición para construir una personalidad moral y autónoma. *CL&E*, 69-76.
- Peñañiel, E. y Serrano, C. (2010). *Habilidades Sociales*. Madrid: Editorial Editex.
- Powell, J. (1989). *¿Por qué temo decirte quien soy?: Sobre autoconocimiento, maduración personal y comunicación interpersonal*. Texas: Sal Terrea.
- Quiroz Trujillo, A., Velásquez Velásquez, Á. M., García Chacón, B. E. y González Zabala, S. P. (2002). *Técnicas Interactivas para la investigación social cualitativa*. Medellín: Fundación Universitaria Luis Amigó.
- Regifo R., H. A., Córdoba E., A. y Serrano R., M. (2012). Conocimientos y práctica en salud sexual reproductiva de adolescentes escolares en un municipio colombiano. *Revista Salud Pública*, 14(4), 558-569.
- Rodríguez Vargas, F., Berrio, M. y DP. (27 de Abril de 2015). Elementos del contexto que intervienen en el desarrollo de las políticas de salud sexual y reproductiva elaboradas entre el 2003 y el 2013. *Rev. Gerenc. Polit. Salud*, 14(28), 10-30. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.rgyps18-28.ecid>
- Sánchez, P. C., Ricón S., L., Guevara, E., Latorre, S., Enríquez G., C. y Nieto O, J. (2007). Significaciones de la sexualidad y salud reproductiva en adolescentes de Bogotá. *Salud Pública*, 49, 45-51.
- Serrano, M. y García Álvarez, D. (2010). Inteligencia emocional: autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria. *Multicencias*, 3, 273-280.
- Urrea G., F., Congolio, M. L., Herrera, H. y Reyes, I. (2006). Comportamientos sexuales e incidencia de los programas de salud sexual y re-
-

productiva en estudiantes de secundaria de sectores populares y de la universidad pública en la Ciudad de Cali. FORUM, 209-215.

Viveros V., M. (2006). Políticas de sexualidad juvenil y diferencias étnico-raciales en Colombia: reflexiones a partir de un estudio de caso. *Estudios Feministas*, Florianópolis, 14(1), 149-168.

Wilches Flórez, O. C., Castaño Murillo, L. A. y Bermúdez García, D. J. (2015). Autoconocimiento, relaciones interpersonales y toma de decisiones para el enfoque de salud sexual y reproductiva desde el rol docente. Rionegro: Fondo Editorial Universidad Católica de Oriente.