

La promoción de estilos de vida saludables en el macho, varón, masculino

M. Sc. Pedro Luis Plasencia Hernández, M. Sc. Felicia Leidy Carballo Junco, M. Sc. Yariza de las Nieves Martí Prieto

Introducción

“La educación de la sexualidad es el proceso activo que potencia al individuo para el encuentro libre, pleno y responsable con otro ser humano y con la propia sexualidad, en correspondencia con sus necesidades y las de su contexto, garantizando el protagonismo y la capacidad de elegir los límites personales de la sexualidad, así como el respeto a las personas con las cuales se relaciona.”²

En la educación de la sexualidad se hace necesario el tratamiento a los estereotipos sexuales, ya que estos incides con determinación en las limitaciones del individuo durante el desarrollo de su vida sexual, inciden con mayor frecuencia en la libertad, en la decisión y en la realización personal en esta área de su vida y por tanto en un estilo de vida saludable.

Es preciso destacar que los estudiantes seleccionaron los contenidos y conjunto con los especialistas y el investigador, elaboraron los objetivos y elementos en la construcción del sistema de talleres, respondiendo a sus necesidades y prioridades, así como la preparación adquirida hasta el momento en su formación.

Establecieron como objetivos generales de este sistema de talleres:

- Reflexionar sobre posibles alternativas de solución a problemas relacionados con la salud sexual y su promoción desde las masculinidades no hegemónicas.
- Propiciar que los participantes se apropien y enriquezcan la concepción de masculinidades y en especial de masculinidades no hegemónicas, y la multipliquen en sus prácticas sociales, principalmente en su propio estilo de vida, como contribución al perfeccionamiento y profundización del proyecto

² Colectivo de autores, Educación para la Salud en la Escuela. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. 2000 p. 115.

de vida individual y social.

- Facilitar la participación activa de los jóvenes en la construcción de su sexualidad y la de sus coetáneos.

Sistema de talleres

Taller 1. Salud, estilo de vida saludables y calidad de vida.

Tipo de actividad: Extradocente.

Objetivo: Reflexionar sobre la salud, estilos de vida saludables y calidad de vida como elementos fundamentales en la existencia humana para una mayor promoción de las mismas en cada uno de los participantes.

Medios: Cintillos de papel con los mensajes, pizarra, material sobre la salud, estilos de vida saludables y calidad de vida y un buzón.

Duración: 60 minutos

Participantes: Participan en el taller todos los estudiantes de la muestra, así como los que fueron seleccionados para dirigirlo, el orientador, tres enfermeras, dos del policlínico y el médico del consultorio de la sede pedagógica, tres profesores de la carrera y un psicólogo.

Momento inicial

Esta constituye la sesión introductoria, en su apertura los estudiantes encargados y el orientador, se presentan de una manera breve y con la intención de brindarles elementos de análisis sobre los temas, presentan a los especialistas de las distintas temáticas que se abordarán en el sistema de talleres. Establecen en colectivo las reglas de funcionamiento de los talleres y estos lo realizarán en la sesión de la mañana, ya que es la sesión contraria a la docencia, los jueves de 9am a 10am, pues ha esta hora están liberados de sus obligaciones y presentan mayor capacidad de asimilación, lo que facilita la concentración y apropiación de los contenidos y por tanto el logro de los objetivos propuestos.

Seguidamente utiliza una técnica de presentación para los demás estudiantes, los cuales se presentan por parejas y les indicarán la búsqueda debajo de sus asientos de mensajes previamente escogidos por ellos y los cuales reflexionarán en conjunto sobre los mismos para crear un clima emocional

propicio.

Sistema de conocimientos para este taller

En este taller abordan contenidos relacionados con: la salud, estilos de vida saludables, calidad de vida, teniendo en cuenta sus definiciones y la necesidad de promoverlas en el actuar cotidiano.

Actividades de aprendizaje: 1 - Conformación de los equipos:

2 - Repartición de las tareas: 3 - Exposición y debate:

Los equipos exponen sus trabajos: cada equipo expone las definiciones de las temáticas en cuestión teniendo en cuenta sus criterios, las conductas que favorecen dichas temáticas en la vida de una persona y las conductas que las desfavorecen.

Evaluación y Cierre: Se realizará mediante la técnica: Positivo, Negativo e Interesante (PNI) con el objetivo de conocer cuáles aspectos positivos, negativos e interesantes ha encontrado el grupo en el taller realizado.

Taller 2: Los componentes psicológicos de la sexualidad y su influencia en la promoción de la salud.

Tipo de actividad: Extradocente.

Objetivo: Analizar los componentes psicológicos de la sexualidad y su influencia en la promoción de la salud mediante la conversación heurística, el debate y la ejemplificación para una mayor orientación en la salud sexual.

Materiales: Pizarra, tizas, papel, lápiz, buzón

Duración: 60 minutos.

Participantes: Los estudiantes, incluyendo los seleccionados para dirigir el taller, tres profesores de la carrera, el coordinador, el psicólogo y las sexólogas

Momento inicial

Planteamiento temático: presentan el tema a abordar, los componentes psicológicos de la sexualidad: identidad de género, rol de género y orientación sexoerótica. Relación entre los componentes y la promoción de la salud.

Nota: Los estudiantes a cargo de conjunto con el psicólogo, aplican la técnica: observación, durante el desarrollo del taller, haciendo énfasis en el comportamiento de los participantes a la hora de elegir los grupos por afinidad

y los que escogieron de manera individual, así como la interacción entre ellos durante el debate y las expresiones corporales en el tratamiento a cada tema ver (anexo 9)

Actividades de aprendizaje: 1 – Organización: 2 – Análisis de las preguntas y dudas sobre el tema: 3 – El trabajo con situaciones problemáticas:

Cierre: se evalúa de manera general el taller con la técnica: positivo negativo e interesante (PNI).

El psicólogo, teniendo en cuenta lo observado durante el taller, expone un ejemplo de cómo a un joven tímido, le era muy difícil relacionarse con los demás y aún más difícil todavía encontrar pareja, elegía el silencio en los debates y poca participación en actividades recreativas, debido a esto era muy cuestionada su sexualidad en general y su masculinidad en particular.

¿Creen ustedes que este joven es extraño?

¿Merece ser criticado por su comportamiento diferente?

Uno de los estudiantes plantea que el próximo taller se abordará esta problemática y que los participantes pueden depositar en el buzón algunas preguntas o dudas sobre el tema debatido y de la situación recién planteada por el psicólogo, le da la posibilidad al resto de los participantes que en ese momento puedan sugerir otras cuestiones de interés para tratar en el próximo taller.

Taller 3: El género masculino y las masculinidades no hegemónicas en la promoción de la salud.

Tipo de actividad: Extradocente.

Objetivo: Explicar la masculinidad como una construcción social y parte de la individualidad de cada varón siendo un elemento importante la promoción de la salud.

Materiales: Pizarra, tizas, hojas, lápices

Duración: 60 minutos

Participantes: Los estudiantes, incluyendo los que están a cargo de dirigir el taller, las sexólogas, una bióloga de la facultad de enseñanza media, el médico

de la Sede Rafael María de Mendive, el psicólogo y el coordinador del taller.

Momento inicial:

Planteamiento temático: Plantea el tema: el género masculino y las masculinidades no hegemónicas en la promoción de la salud. Etiología del género. El género masculino, su individualidad y relación con la promoción de la salud.

Actividades de aprendizaje. 1 – Análisis de las preguntas y dudas sobre el tema:

2 – El Tratamiento a las masculinidades no hegemónicas. 3 - Breve exposición sobre la promoción de la salud sexual en masculinidades no hegemónicas.

Cierre

Los estudiantes en este caso en el taller de dos formas, resaltando con la participación de todos lo positivo, negativo e interesante (PNI) y haciendo una pregunta anónima sobre lo abordado para saber las opiniones sobre masculinidades no hegemónicas y de esta forma valorar los posibles cambios en la forma de pensar y en la concepción que los participantes tienen de los varones diferentes.

Taller 4: Aceptación individual y social de la diversidad masculina.

Tipo de actividad: Extradocente.

Objetivo: Explicar la aceptación Individual y social de la diversidad masculina como elemento determinante en la promoción de la salud sexual.

Materiales: pizarra, tiza, hojas, lápiz, televisor, DVD, CD.

Duración: 60 minutos.

Participantes: El coordinador, psicólogo, la sexóloga, el especialista en promoción de la salud, profesores de la carrera y la enfermera de la Sede universitaria Rafael María de Mendive.

Momento inicial

Planteamiento temático: Aceptación. La individualidad. Aceptación Individual y Social de la Diversidad Masculina.

Actividades de aprendizaje.

1 – Orientación para el análisis de otro fragmento de la película: Azul no Tan Rosa.

2 – Valoración de las situaciones manifestadas en el fragmento.

3 – Breve exposición sobre la temática.

Evaluación y cierre

Se hace un resumen general de lo abordado en el taller y se procede a evaluar con la técnica: positivo, negativo e interesante (PNI), también se evaluará dándole una hoja en blanco a cada participante para que exprese de esta manera su opinión sobre la diversidad masculina, y hasta donde debe ser aceptada entre las personas.

Taller 5: La autoestima en la promoción de la salud sexual.

Tipo de actividad: Extradocente.

Objetivo: Reflexionar sobre las consecuencias que trae consigo las críticas destructivas y el cuestionamiento en el orden sexual hacia varones de su edad.

Medios: pizarra, tiza, hojas, lápiz.

Participantes: El coordinador, psicólogo, la sexóloga, el especialista en promoción de la salud, profesores de la carrera y la enfermera de la Sede universitaria Rafael María de Mendive.

Duración: 60 minutos.

Momento inicial

Planteamiento temático: la autoestima en la promoción de la salud sexual. Causas que pueden provocar una autoestima inadecuada en los varones.

Actividades de aprendizaje

1 – Aplicación de una técnica para medir la autoestima. 2 – Breve disertación sobre la autoestima. 3 - Intercambio con respecto a la autoestima y la promoción de la salud sexual.

Evaluación

Se hace un resumen general de lo abordado en el taller y se procede a evaluar con la técnica: positivo, negativo e interesante (PNI). Se da una hoja en blanco a los participantes para que escriban la autovaloración que ellos tienen de su propia persona y las acciones que realizarán para mejorarlas.

Cierre

El coordinador les comunica que es muy importante que redacten las acciones que tomarán ya que son nuestras decisiones las determinantes en nuestras vidas y que depende de ellas lograr una verdadera promoción de nuestra salud sexual.

Conclusiones

Por todos los aspectos tratados puede concluirse que:

El presente sistema de talleres tiene su apoyo en las principales tendencias que se manifiestan en el proceso de promoción de la salud sexual en los estudiantes de la carrera Mecánica, asumiendo el carácter de investigación acción participativa, desde los enfoques humanista crítico e histórico cultural, teniendo en cuenta la fundamentación de los principios que sustentan la promoción de la salud y aterrizada en la promoción de la salud sexual en masculinidades no hegemónicas.

El sistema de talleres propuesto se sustenta pedagógica y psicológicamente en la promoción y educación para la salud, con énfasis por su importancia en la solución del problema, en la masculinidad no hegemónica, asumiendo como base el trabajo y la participación grupal para la aceptación individual y social de las masculinidades no hegemónicas, teniendo como base la teoría histórico – cultural del desarrollo humano, permitiendo de esta manera la promoción de la salud sexual en estas masculinidades no hegemónicas.

Recomendaciones

Recurrir al sistema de talleres como material de consulta para la promoción de la salud sexual en otros grupos de otras carreras y de otras universidades del país, siempre en correspondencia con el objetivo de la Política educacional cubana de promoción y educación para la salud.

Enriquecer el sistema de talleres a partir de otras formas de organización de la docencia en la universidad, como vía para potenciar la promoción de la salud sexual en masculinidades no hegemónicas.

Bibliografía

- 1 Alicia, R. y Caballero, E (2009) Selección de Lecturas de Metodología de la Investigación Educativa. Cuba. Editorial, Pueblo y Educación.
- 2 Arrue Hernández, M. I: (2005) ¿Cómo demuestro que te amo? Editorial, CENESEX. p
- 3 Álvarez, L y colaboradores. (2009). Salud sexual y reproductiva en adolescentes cubanos. Casa Editori
- 4 Calzado, D (1998) "El taller: una alternativa de forma de organización del proceso pedagógico en la preparación profesional del educador". La Habana, Cuba. p21.
- 5 Carta Otagua de la Organización Mundial de la Salud en Ginebra (1986)
- 6 Carvajal, C y López, A. B (2013). La Promoción de Salud en Sistemas Educativos. Tercera Parte:
- 7 Carvajal, C y Torres, M. A (2006.) Promoción de la Salud en la Escuela Cubana. Teoría y Metodología. La Habana, Cuba.
- 8 Castells, M. y Subirats, M. (2007) *Mujeres y hombres. ¿Un amor imposible?* Madrid. Alianza Editorial S. A.
- 9 Connell R. W. (1995). Masculinities. Cambridge: RU, Politi Press; al, Abril. Ciudad de la Habana Cuba.
- 10 Faur, E. (2004) Masculinidades y desarrollo social. Las relaciones de género desde las perspectivas de los varones. UNICEF. Arango editores. Ltda. p 94.
- 11 González, P. (2010) Macho, varón masculino. Estudio de masculinidades en Cuba. La Habana. Editorial de la Mujer.
- 12 Guasch, O. (Abril, 2012) Sexología y Sociedad. Masculinidades Teorías y Experiencias de Discriminación. Cenesex. p6