



Universidad de Guadalajara
Centro Universitario de Ciencias de la Salud

Departamento:
Enfermería para la Atención, Desarrollo y Prevención
de la Salud Comunitaria

Maestría en Ciencias de la Salud de la Adolescencia y la Juventud

SALUD DE ADOLESCENCIA Y JUVENTUD: ÁREA SEXUALIDAD

PROYECTO FINAL

Profesor:

Dra Silvia Lerma Partida

Dra. Mónica Borile

Alumno:

José Parres Peredo



QUE	Orientar en temas de sexualidad a los jugadores que integran el equipo de futbol de la Tercera División de los Leones Negros de la Universidad de Guadalajara	Organizar a lo largo de un torneo de futbol dos conferencias o charlas de sexualidad y un taller o mesas de trabajo con los integrantes del equipo de futbol y brindarles el espacio para consulta o atención personal ante cualquier duda o problema sexual que tengan.
POR QUE	Por la necesidad que tiene este grupo de edad (15 a 18 años) de orientación en sexualidad y su relación con el rendimiento deportivo.	En 9 años que tengo laborando en los equipos de fuerzas básicas de Leones Negros, me he dado cuenta que el conocimiento en cuanto a sexualidad se refiere, es muy limitado y en muchas ocasiones, equivocado. Además, existe evidencia de que problemas en su sexualidad, afectan su rendimiento deportivo.
CUANTO	Todo lo que sea necesario hacer para que los jóvenes tengan una vida sexual plena, responsable y que no afecte su rendimiento deportivo	La meta es cumplir con las 2 conferencias o charlas y una mesa de trabajo o taller donde se aborden los temas de sexualidad en la adolescencia y conseguir que el 100% de los jugadores aclaren todas sus inquietudes o dudas sobre cualquier tema de sexualidad.
DONDE	Universidad de Guadalajara	Para las charlas o conferencias se utilizarían las propias instalaciones de la Universidad de Guadalajara, ya sea un aula o un auditorio del CUCEA (cede de entrenamientos de la Tercera División).
COMO	Organizando charlas y/o conferencias.	En las primeras dos charlas o conferencias se buscaría hablar de temas generales de sexualidad en la adolescencia, buscando que participen invitados expertos en el tema. Se buscaría dejarles actividades para desarrollar en casa y en la última sesión, se trabajaría con talleres o mesas de trabajo para que los jóvenes puedan interactuar.

CUANDO	A lo largo del torneo oficial de la Tercera División	Se buscaría tener una primera conferencia o charla durante la etapa de la pretemporada (Julio-Agosto). La segunda charla o conferencia se haría al termino de la primera vuelta del torneo (Diciembre) y las mesas de trabajo se realizarían al término del torneo regular (Abril-Mayo)
A QUIENES	Jóvenes y adolescentes	Todos los jugadores que integren el equipo de futbol de la Tercera División de los Leones Negros de la Universidad de Guadalajara.
QUIENES	Departamento médico de Leones Negros de la Universidad de Guadalajara	Estarían participando el psicólogo del equipo y el médico del equipo.
CON QUE	Presentaciones en aula con material audiovisual. Material necesario para las mesas de trabajo. Consentimiento informado firmado por los padres.	Se solicitará el apoyo de la institución de Leones Negros de la Universidad de Guadalajara.

COLUMNA 1	COLUMNA 2
IDEAS INTERESANTES	DUDAS
COLUMNA 3	
PROPUESTAS PERSONALES Y GRUPALES	
PERSONALES	GRUPALES



Universidad de Guadalajara

“Una vida sexual sana para no afectar mi rendimiento deportivo”

Un proyecto del área de medicina deportiva

Tercera División Profesional de Fútbol



Un paso adelante en el fútbol

José Párrés Peredo

Médico del equipo

Cel.- 3335089467

jparrés@hotmail.com

Guadalajara, Jalisco.

Mayo del 2020

INDICE

DESCRIPCION DEL PROYECTO

Existe un gran número de jóvenes y adolescentes que practican algún deporte de alto rendimiento, especialmente el fútbol; todos ellos se adentran y se comprometen con esta actividad deportiva persiguiendo el gran sueño de llegar a ser futbolistas profesionales, famosos y ganar mucho dinero. Sin embargo, en algún punto de este difícil camino, algo sucede con estos jóvenes que su rendimiento deportivo se ve afectado y sin más explicaciones por parte de sus profesores o entrenadores, se les relega y terminan por abandonar el deporte, enterrando así, el sueño que con tanta alegría e ilusión habían imaginado ya como una realidad.

La triste verdad es que a estos jóvenes y adolescentes futbolistas no se les brinda la atención ni la orientación adecuada en cuanto a servicios de salud relacionados con el deporte se refiere. Muchos que se dicen ser profesionales en este ámbito, creen que solo con una buena nutrición y disciplina para entrenar es más que suficiente para alcanzar la meta y no, no lo es. El tema resulta ser más complejo de lo que muchos creen.

El equipo de la tercera división de fútbol de los Leones Negros de la Universidad de Guadalajara está conformado por jóvenes y adolescentes que oscilan entre los 15 y los 18 años de edad. Esta etapa en la que se encuentran marca un aumento brusco y considerable, que se ha llamado brote de crecimiento adolescente, el cual se presenta en las mujeres dos años antes que en los varones. El patrón de crecimiento varía entre mujeres y hombres respectivamente. La principal característica observada, además del crecimiento acelerado de tipo somático general, es el crecimiento y desarrollo importante del tejido gonadal y la aparición de los caracteres sexuales secundarios hasta llegar a la completa funcionalidad reproductiva, al regularizarse la menarquia-ovulación y la espermatogénesis-eyaculación. En el orden funcional corporal orgánico, el desarrollo permite el perfeccionamiento de funciones antiguas y el desvanecimiento de otras nuevas; mientras que, en el orden psíquico, significa adaptación del individuo a su nueva dimensión orgánica y capacidades fisiológicas, integrando un

ego personal pensante, capaz de conocimiento y objetivización de su propia realidad existencial humana, orientación sexual, cultural, ocupacional y moral. (Martínez y Martínez, 1991).

Son inestables, ambivalentes, pueden responder con una crisis de llanto frente a una mínima represión o bien por alguna circunstancia o situación de poca relevancia que antes ya habían logrado superar. Suelen enfurecer si alguien les señala sus debilidades. La adolescencia es una de las etapas más dinámicas del desarrollo humano. Habitualmente se le ha considerado como uno de los períodos más saludables de la vida, sin embargo, en la actualidad cada vez más adolescentes presentan problemas de salud que pueden tener alto impacto en su desarrollo y bienestar, y requieren de una atención adecuada por los profesionales de la salud. Los estudios demuestran una alta prevalencia de trastornos psiquiátricos en esta etapa. Los más comunes son los depresivos, ansiosos, de la conducta y déficits en la atención, cognición y aprendizaje. El abuso del alcohol y drogas, la conducta suicida y los trastornos de la conducta alimentaria también son significativos. (Verónica Gaete, 2010).

Es por eso que los adolescentes que forman parte de un equipo deportivo deben ser vistos de una manera individual, hacer un adecuado diagnóstico de salud y poder establecer una adecuada forma de trabajo para poder explotar al máximo sus capacidades sin que su actividad física afecte su vida personal sino por lo contrario que los haga sentir mejor física y mentalmente.

Y el área de la sexualidad parece quedar en el olvido en este grupo de jóvenes deportistas. En la mayoría de las ocasiones se da por sentado que estos adolescentes ya tienen toda la información necesaria para poder llevar una vida sexual sana. He visto que en esta institución no se considera el tema como una prioridad pues al parecer, hablar de sexo con los adolescentes, les corresponde a los padres o a los profesores de las instituciones educativas.

He visto una gran cantidad de jóvenes futbolistas desfilan por este equipo de fútbol que, en algún momento de la temporada, ha sufrido de "mal de amores" que han afectado su rendimiento deportivo y he visto otros casos (no tantos), donde un embarazo no deseado ha pospuesto o incluso puesto fin a su prometedora carrera.

El proyecto que vengo a proponer a la institución de Leones Negros de la Universidad de Guadalajara consiste en elaborar, planificar y desarrollar durante cada año deportivo (un torneo completo cuyo inicio es en el mes de Agosto y su final es en el mes de Junio), conferencias y mesas de trabajo con los jugadores acerca de como llevar una vida sexual sana. A nadie nos debe asustar la idea de pensar que estos jóvenes inician su actividad sexual desde tempranas edades; lo que nos debería asustar es que la inicien sin la información adecuada y que una mala práctica los lleve a afectar su vida personal, social y su carrera deportiva.

JUSTIFICACION

Primero veamos la diferencia entre sexualidad y salud sexual. La sexualidad en general es considerada como una construcción social, relacionada con las múltiples e intrincadas maneras en que nuestras emociones, deseos y relaciones se expresan en la sociedad en que vivimos, donde los aspectos biológicos condicionan en parte esta sexualidad, proporcionando la fisiología y morfología del cuerpo las condiciones previas para esta construcción. El concepto de salud sexual se relaciona con la integración de los aspectos somáticos, emocionales, intelectuales, sociales y culturales del ser sexual, de manera de enriquecer positivamente y fortalecer la personalidad, la comunicación y el amor. Tiene vinculación con la capacidad que tenemos mujeres y hombres de disfrutar y expresar nuestra sexualidad, sin coerción, violencia ni discriminación y sin riesgo de adquirir infecciones transmitidas sexualmente ni de tener embarazos no planificados o no deseados. Por ende, está encaminada al desarrollo de la vida y de las relaciones personales. Significa ser capaz de expresar y sentir placer, supone asimismo tener relaciones sexuales que se desean y escogen sin riesgos para la salud, así como el tener acceso a educación sexual y servicios de atención integrales (MONTERO, 2011).

Se podría pensar que uno de los principales problemas relacionados con la sexualidad son los embarazos no deseados en los adolescentes. Me ha tocado ver en esta institución algunos jugadores que han tenido que dejar el futbol por estar en esta situación. Sin embargo, también tenemos el tema de las ITS (infecciones de

transmisión sexual). De acuerdo con datos oficiales de la OMS, cada día hay un millón de personas contagiadas por una ITS curable a nivel mundial (chlamydia, gonorrea, sífilis y tricomoniasis) (Organization, 2018)

La adolescencia es una etapa donde las emociones son controladas por las hormonas mas que por el razonamiento. El pensamiento “fantástico” de estos jóvenes los hace sentirse indestructibles. Los adolescentes todo lo saben, son expertos en cualquier tema o al menos eso quieren aparentar sobre todo si están con los amigos. El acceso que tienen a internet en la actualidad les permite observar demasiados contenidos de carácter pornográfico, muchas veces sin su consentimiento. Esta libertad que existe para navegar libremente en el mundo cibernético los convierte en blancos fáciles de páginas destinadas a mostrar imágenes sexuales que pudieran llevar cierto grado de violencia. Las aplicaciones como Whatsapp, Instagram, Facebook se han convertido en herramientas de exploración sexual para los adolescentes que, en muchas ocasiones, son mal utilizadas y terminan ocasionando problemas en el entorno social que pueden resultar de graves consecuencias como la actividad denominada “compartir el pack” (compartir fotos del cuerpo desnudo).

Es importante también resaltar que, en la actualidad, un punto que ha tenido mayores repercusiones a nivel socio-cultural para la sexualidad, son los mensajes cada vez más contradictorios que nos entregan los medios de comunicación sobre el tema; donde la sexualidad es vista por su público como un producto que se vende, asociada generalmente al éxito y triunfo lo cual condiciona a los adolescentes a iniciar de forma temprana actividades sexuales generalmente percibidas como riesgosas (MONTERO, 2011).

Considero que, como una institución deportiva reconocida a nivel nacional y que está respaldada por la segunda Universidad más importante del país, es nuestro deber aportar a la salud y bien estar social de nuestros adolescentes y jóvenes deportistas. Abordar temas de sexualidad y enseñarles la importancia de llevar una vida sexual responsable y saludable será de suma importancia en su formación como atletas de alto rendimiento.

OBJETIVOS

Objetivo General:

Promover una vida sexual responsable y saludable para los jugadores del equipo de la Tercera División de fútbol profesional de los Leones Negros de la Universidad de Guadalajara.

Objetivos Específicos:

- 1.- Cubrir la totalidad de los temas previstos durante las tres sesiones de trabajo programadas.
- 2.- Que los jugadores del equipo de la Tercera División de fútbol de los Leones Negros de la Universidad de Guadalajara conozcan y comprendan todos los conceptos relacionados con sexualidad y salud sexual.
- 3.- Concientizar a los jugadores del equipo de la Tercera División de fútbol de los Leones Negros de la Universidad de Guadalajara sobre las graves consecuencias por no llevar una vida sexual responsable y saludable.
- 4.- Que el jugador adquiera habilidades para comunicarse y poder expresar sus sentimientos.

METAS

Al poder cubrir el 100% de los temas que se quieren dar en las sesiones de trabajo programadas, podremos garantizar que los jugadores del equipo tendrán mayor conciencia acerca de su sexualidad; será más difícil que se dejen influenciar por medios de comunicación que tan solo pretenden confundir a los adolescentes y sabrán reconocer información falsa sobre temas diversos que tengan que ver con sexualidad. Al cubrir el 100% de los temas, también lograremos que los jugadores de fútbol del equipo puedan tener mayor responsabilidad a la hora de ejercer su sexualidad y estar menos expuestos a infecciones de transmisión sexual así como a embarazos no deseados; también podrán comprender los cambios que suceden durante esta etapa de su vida y así, aprender a reconocerlos para poder enfrentarlos y verse lo menos posible afectados por tales cambios y que estos no mermen su vida social ni su rendimiento deportivo.

Los temas que se abordarían durante la primera sesión de trabajo serían:

- *La etapa de la adolescencia y sus cambios.
- *Generalidades sobre sexualidad humana (anatomía y conceptos).
- *El noviazgo durante la adolescencia y su relación con el deporte de alto rendimiento.
- *La relación del adolescente con sus padres.

Los temas que se abordarían durante la segunda sesión de trabajo serían:

- *La masturbación y la primera relación sexual.
- *Sexting y sus riesgos.
- *ITS (infecciones de transmisión sexual).
- *Embarazo en la adolescencia.

Los temas que se abordarían durante la tercera sesión de trabajo serían:

Durante esta tercera sesión se pretende llevar a cabo una mesa de trabajo donde los jugadores del equipo interactúen entre sí acerca de sus dudas sobre los temas vistos; que conozcan los diferentes métodos de planificación familiar; dinámicas grupales que los enseñen a canalizar las diferentes formas de ansiedad que se pudieran presentar, así como técnicas para que adquieran habilidades para expresar sus sentimientos y emociones. Al final se aplicará un cuestionario para poder verificar que los jugadores obtuvieron el aprendizaje que este proyecto pretende lograr.

LOCALIZACION FISICA

Dentro de las instalaciones del Centro Universitario de Ciencias Económico Administrativas (CUCEA) de la Universidad de Guadalajara. Ubicadas en Periférico Norte #799, Núcleo Universitario, Los Belenes. C.P. 45100, Zapopan, Jalisco.

ACTIVIDADES Y TAREAS

Reservar con anticipación un auditorio del CUCEA o un aula para llevar a cabo la sesión correspondiente. Las primeras dos sesiones de trabajo se darán a

manera de una plática informativa utilizando medios audiovisuales. Los temas serán expuestos por el médico del equipo, el Dr. José Parres Peredo y el Maestro en Psicología del deporte, José Manuel Sánchez. Dejando abierta la posibilidad de contar con la participación de algún experto en los temas programados. La tercera sesión que consistirá en una mesa de trabajo será coordinada por los organizadores previamente descritos. Las primeras dos sesiones tendrán una duración de cuatro horas, con dos recesos programados de quince minutos. La sesión correspondiente a la mesa de trabajo tendrá una duración de dos horas.

CRONOGRAMA

1 era sesión (Julio o Agosto 2020)	2nda Sesión (Diciembre 2020)	3era Sesión (Abril o Mayo 2021)
<ul style="list-style-type: none">• 8:00 am "La etapa de la Adolescencia y sus cambios" (Dr. José Parres)• 9:10 am (Receso)• 9:25 am "Generalidades sobre Sexualidad Humana" (Dr. José Parres)• 10:30 am (Receso)• 10:45 am "La relación del adolescente con su padres y el noviazgo durante la adolescencia y su relación con el deporte" (Mto. José Manuel Sánchez)• 12:00 pm (Fin de sesión)	<ul style="list-style-type: none">• 8:00 am "La masturbación y la primera relación sexual" (Mto. José Manuel Sánchez)• 9:10 am (Receso)• 9:25 am "Sexting y sus riesgos" (Mto. José Manuel Sánchez)• 10:30 am (Receso)• 10:45 am "Embarazo en la adolescencia e ITS" (Dr. José Parres Peredo)• 12:00 pm (fin de sesión)	<ul style="list-style-type: none">• 8:00 am "mesas de trabajo" (coordinadas por el Dr. José Parres y el Mto. José Manuel Sánchez)

BENEFICIARIOS PREVISTOS

Los beneficiarios directos serán los jugadores del equipo de la Tercera División de fútbol de los Leones Negros de la Universidad de Guadalajara. Ya que el proyecto está dirigido a jóvenes y adolescentes entre los 15 y los 18 años de edad. Este proyecto también podría beneficiar a cualquier grupo de adolescentes que estén en estos rangos de edad. Indirectamente, el proyecto puede beneficiar a los padres de familia y/familiares cercanos a los jóvenes y adolescentes que participen en este proyecto ya que muchas ocasiones los temas de sexualidad no se platican entre los padres y los hijos. La institución de los Leones Negros también resultaría beneficiada pues este proyecto permitirá tener adolescentes y jóvenes bien informados y más responsables en cuanto a temas de sexualidad se refiere y que de esta manera no verán afectado su rendimiento deportivo cuando la causa tenga que ver con este tipo de problemas.

RECURSOS HUMANOS

Se contará con dos expertos en el área:

El Dr. José Parres Peredo, médico del equipo y organizador del proyecto. Su función será la de coordinar las sesiones, exponer los temas señalados en el cronograma y gestionar los recursos materiales ante la Universidad de Guadalajara y el patronato de Leones Negros.

El Mtro. José Manuel Sánchez, jefe del área de psicología de Leones Negros y coordinador de este proyecto. Su función será la de coordinar las sesiones y exponer los temas señalados.

El Director Técnico del equipo de la Tercera División, el profesor Raúl Rico. Su función será la de mantener el orden durante las sesiones, así como transmitir avisos y otros asuntos relacionados con el proyecto a los jugadores del equipo.

RECURSOS MATERIALES Y FINANCIEROS

Recursos materiales: Un auditorio o aula para llevar a cabo las sesiones, proyector y pantalla, bocinas para amplificar audio, pizarra, plumones para pizarra

y borrador, 1 paquete de 500 hojas blancas, 30 lápices, 30 borradores para lápiz, 30 sacapuntas, material necesario para montar un “coffee-break”.

Recursos técnicos: Acceso a internet, material de recursos audiovisuales.

Recursos financieros: En este proyecto, los coordinadores y expositores contaríamos con computadoras propias. Afortunadamente, el Centro Universitario cuenta con servicio de préstamo de computadoras a profesores y alumnos en caso de que fuera necesario. También las aulas o auditorios cuentan con lo necesario para una sesión que requiera de medios audiovisuales. El Centro Universitario también cuenta con una red WiFi de acceso gratuito. Se pediría un presupuesto con el encargado del comedor universitario, el Lic. Miguel A. Navarro, para el montaje de un “coffee.break” por sesión el cual calculamos en alrededor de los 2,000 pesos por las tres sesiones. Se tiene un estimado de 600 pesos para todo el material de papelería que se gestionaría a través del patronato Leones Negros, así como el recurso económico para el “coffee-break”.

RESULTADOS

Una vez concluidas las tres sesiones, estos serán publicados y compartidos con las autoridades del patronato Leones Negros, con el cuerpo técnico del equipo de la Tercera División, con las autoridades del Centro Universitario de Ciencias Económico Administrativas y con las autoridades de la Universidad de Guadalajara.

Bibliografía

GAETE, V. (2010). EL CONTROL DE SALUD DEL ADOLESCENTE. *REVISTA MEDICA, CLINICA CONDES*, 798-815.

Martínez, R. M. (1991). *LA SALUD DEL NIÑO Y DEL ADOLESCENTE 2nda edición*. Ciudad de México: Promotora Editorial, SA de CV.

MONTERO, A. (2011). Educación sexual: un pilar fundamental en la sexualidad de la adolescencia. *Rev Med Chile*, 1249-1252.

Organization, W. H. (2018). *Report on global sexually transmitted infection surveillance*. Switzerland: © World Health Organization.

