

# 107

## PROGRAMA EDUCATIVO DE AUTOCUIDADO DE LA SEXUALIDAD

### SELF-CARE EDUCATIONAL PROGRAM OF SEXUALITY

MSc. Yumila Pupo Cejas<sup>1</sup>  
E-mail: [ypupoc@udg.co.cu](mailto:ypupoc@udg.co.cu)  
Dr.C. Reinaldo Requeiro Almeida<sup>2</sup>  
E-mail: [ralmeida@ucf.edu.cu](mailto:ralmeida@ucf.edu.cu)  
Dra. C. Victoria Elvira Torres Moreno<sup>1</sup>  
E-mail: [vetorres@udg.co.cu](mailto:vetorres@udg.co.cu)  
<sup>1</sup> Universidad de Granma. Cuba.  
<sup>2</sup> Universidad de Cienfuegos. Cuba.

#### Cita sugerida (APA, sexta edición)

Pupo Cejas, Y., Requeiro Almeida, R., & Torres Moreno, V. E. (2017). Programa educativo de autocuidado de la sexualidad. *Revista Conrado*, 13(60), 42-49. Recuperado de <http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado>

#### RESUMEN

El programa educativo analizado en este artículo forma parte de un sistema de acciones dirigidas a mejorar la educación de la sexualidad y su autocuidado. Este programa incluye temas relacionados con las enfermedades más frecuentes del sistema reproductivo, sus medidas de protección, la percepción de los riesgos, los componentes psicológicos de la sexualidad, el manejo emocional, la implicación personal hacia el autocuidado, los estados de estimulación, las habilidades de negociación, toma de decisiones, asertividad, empoderamiento y autorregulación. Durante el proceso de investigación se adoptó el enfoque dialéctico-materialista, dicho enfoque se aplica mediante el empleo de métodos cuantitativos y cualitativos, de este modo se logra una comprensión más amplia de la realidad. La muestra utilizada fue de 143 estudiantes de carreras pedagógicas, todos matriculados en la Universidad de Granma desde el año escolar 2012-2013. Los resultados obtenidos contribuyeron a la formación de actitudes de autocuidado en dichos estudiantes.

#### Palabras clave:

Sexualidad, educación de la sexualidad, autocuidado de la salud, autocuidado de la sexualidad, educación del autocuidado de la sexualidad.

#### ABSTRACT

The educational program analyzed in this article is part of a system of actions aimed at improving the education of sexuality and its self-care. This program includes topics related to: the most frequent diseases of the reproductive system, measures of protection of the reproductive system, perception of risks, psychological components of sexuality, emotional management, and personal involvement towards self-care of sexuality, stimulation states, negotiation abilities, decision making, assertiveness, empowerment, and self-regulation. During the research process the dialectical-materialist approach was adopted, this approach takes a quantitative and qualitative course to reach a wider understanding of reality. A sample of 143 students of pedagogical careers, all enrolled in the University of Granma from the school year 2012-2013, was taken. The results obtained helped the formation of self-care attitudes in students.

#### Keywords:

Sexuality, sexual education, self-care, sexual self-care, education of sexual self-care

## INTRODUCCIÓN

El presente artículo da continuidad al trabajo que se titula: *La educación de la sexualidad y su autocuidado en estudiantes de carreras pedagógicas* que, fuera presentado con anterioridad por los autores, es por ello que se retoman conceptos en él trabajados y se enfatiza en resultados empíricos relacionados, todo como parte de una misma investigación.

Dicha investigación ha revelado que los enfoques, modelos y alternativas propuestos hasta hoy, se encuentran afectados por una contradicción muy evidente que, radica en el hecho de poseer elementos de carácter teórico – prácticos de valor pero, a la vez, insuficientes en cuanto a sus fundamentos metodológicos para ser implementados y contribuir al desarrollo de actitudes de responsabilidad.

La responsabilidad individual es la base del autocuidado de la salud en general y de la sexualidad en particular, sin embargo, las modificaciones presentes hoy en el proceso de su formación denotan la existencia de un fenómeno originado por disímiles causas que afectan, a la vez, al panorama educativo nacional y global.

Entre dichos factores pudieran citarse el acceso a una creciente base de información digital desde la edad pre adolescente; los cambios culturales y, por tanto, perceptuales de la familia respecto a la sexualidad; la socialización extraescolar entre coetáneos; el inicio de relaciones de pareja a edades más tempranas, entre otros.

## DESARROLLO

Al hacer referencia a la necesidad de desarrollar la responsabilidad ante la sexualidad, es preciso considerar el conocimiento de la concientización del yo, aspecto de cardinal significación en la formación de actitudes de autocuidado.

Son varios los autores que han abordado el tema del autocuidado de la salud, en el ámbito internacional (Orem, 2001; Aguilar Gil, 1995; López Sánchez, 2001; Gutiérrez Rodas, Montoya Vélez, Toro Isaza, Briñón Zapata, Rosas Restrepo & Salazar Quintero, 2010; Otero López, 2010; Infante Lembcke, 2013), los cuales se distancian un tanto de la necesaria arista pedagógica que ha requerido el tema en sus diversos momentos.

Autores nacionales como Finlay, 1906; Aguayo Sánchez, 1911; Sánchez Mortera, 1939; Urbino Matamoros, 1975; Castellanos Novel, 1989; Rotger Díaz & Echeverría Briñones, 1990; Justi González, 1990; Caballero Poutou & Valero Cruz, 2004; Fariñas León, 2002; Oramas Viera, 2013, lo hacen desde la salud del docente, sin entrar al

tema del auto cuidado. Requeiro Almeida (2008), lo estudia explícitamente desde la perspectiva general y no para el caso relacionado con la educación de la sexualidad.

Por todo es evidente la brecha existente en materia de educación de autocuidado de la sexualidad extensible, en sus contribuciones prácticas, a un profesional de la educación que, durante su desempeño, habrá de trabajar con estudiantes requeridos de dichos conocimientos.

Con anterioridad a la aplicación del presente programa, se corroboró la necesidad práctica de atender tal situación en estudiantes de carreras pedagógicas, lo que permitió identificar como variable las actitudes de autocuidado de la sexualidad desde las dimensiones cognitiva, afectiva y conductual.

En dicho diagnóstico se reveló como principales insuficiencias:

- En lo **cognitivo** el desconocimiento de la fuerte relación biológica de la sexualidad con lo emocional, los valores y principios con que dicho proceso funciona, la insuficiente identificación de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).
- En lo **afectivo** se denota falta de implicación personal hacia el autocuidado de la sexualidad, limitados recursos que permitan lograr un cambio, una transformación en las prácticas de autocuidado.
- En lo **conductual** una contradicción entre lo que saben y la actuación respecto a la percepción del riesgo.

Los elementos expuestos anteriormente, permiten revelar la existencia de insuficiencias en el proceso formativo de los estudiantes de carreras pedagógicas que limitan la formación de una actitud sexual responsable. De esta manera, el proceso de educación de la sexualidad, constituye un aspecto a considerar para contribuir a la formación de actitudes a partir de acciones de autocuidado.

Todo con la urgencia de ascender a la búsqueda científica, como vía para dar respuesta a la necesidad de un proceso de educación de la sexualidad desde el conocimiento de sí, (Mahieu, Anckaert, & Gastmans, 2017); es decir, enfocado desde el autocuidado, cuya concreción es posible a través del programa educativo que se expone a continuación.

El programa educativo de autocuidado de la sexualidad constó de siete talleres de trabajo, los cuales se realizaron con una frecuencia semanal de dos horas de duración, cada uno. Se trabajó con varios grupos cerrados, para establecer el reglamento y contrato grupal.

El horario y el lugar de realización de los talleres fueron negociados con los estudiantes como parte de las actividades extensionistas y del componente investigativo – laboral. De ahí que en los diferentes momentos del programa

los estudiantes asumieran un rol protagónico a partir de la guía del docente responsable de la actividad a partir de la autogestión del contenido de autocuidado.

De este modo se contribuyó a estimular la necesidad de enseñar a aprender de la sexualidad y su autocuidado, es decir, desde la concepción de un proceso pedagógico universitario que sitúa ante nuevas tareas de aprendizaje enfocado a la autorregulación y la necesidad de cuidar de la sexualidad.

En la dirección del proceso pedagógico se tiene en cuenta la situación social del desarrollo del joven para favorecer que este alcance, la capacidad de autodeterminación como resultado de una educación orientada a la formación de su personalidad como individualidad.

Se revela la necesidad del autocuidado de la sexualidad en la edad juvenil, a partir de las relaciones sociales que establece el estudiante, las que se tornan más amplias, diversas y extensas, por lo que influyen casi de manera determinante en comportamientos y actitudes, coherentes con la finalidad del programa.

Unido a esto, desde el punto de vista intelectual, el pensamiento del sujeto es más abstracto, lógico y teórico, lo que posibilita la adquisición de una autovaloración, autodeterminación, e incluso autoeducación más consciente, todo lo cual redundará en la construcción de la identidad y la formación de actitudes de autocuidado de la sexualidad.

De este modo las acciones dirigidas a tal fin permiten fortalecer los niveles de autonomía y autorresponsabilidad ante sí mismo y ante otros que, como producto de su sistematización, devienen en aportes a la educación del autocuidado de la sexualidad.

Las diferentes sesiones fueron organizadas siguiendo un orden lógico, toman en cuenta la construcción del contenido y el papel de las disciplinas y asignaturas, así como la relación entre los componentes organizacionales y los métodos para lograrlo.

El contenido de la educación del autocuidado de la sexualidad, se define como aquella parte de la cultura que, seleccionada y secuenciada pedagógicamente incluye conocimientos acerca de aspectos biológicos, psicológicos y sociales, habilidades, convicciones, valores, sentimientos, necesidades, motivos, aspiraciones morales y hábitos de conducta que se concretan en modos de actuación que posibilitan el crecimiento personal y profesional del estudiante.

Entre los ejes fundamentales de autocuidado de la sexualidad, se identifican las habilidades psicosexuales,

conocimiento de sí mismo, manejo de emociones y sentimientos, toma de decisiones, comunicación asertiva, negociación sobre bases de paridad, respeto y cooperación, autonomía, solidaridad, empatía, responsabilidad, justicia e igualdad en las relaciones humanas, salud reproductiva, crecimiento y desarrollo.

Existe una secuencia lógica entre los talleres, a partir del énfasis en el cómo los agentes educativos, desde el propio proceso de construcción del contenido de autocuidado, integran la relación entre lo instructivo – educativo, con lo cual se generan emociones, sentimientos, estados de ánimo con la utilización de métodos y estrategias cognitivas, que fortalecen el carácter motivacional y afectivo.

Este último aspecto se refuerza en tanto la metacognición posibilita el conocimiento de sí y la regulación, a partir de la formación del sentido del autocuidado de la sexualidad desde los procesos que se generan en la esfera afectivo-motivacional, instrumental y conductual en estrecha interconexión con los motivos y las necesidades que en ellas se expresan, todo ello mediado por los métodos, las formas que utilizan los agentes mediadores del proceso.

Por último, se dirige la atención hacia elementos de carácter comportamental que, dada la relación con los procesos anteriores, considera la estructura de las actitudes en las que el componente afectivo se valora a partir de las necesidades y motivos, todo ello recreado pedagógicamente, mediante la utilización de los métodos, las formas y las condiciones que dinamizan este proceso.

El Primer taller, se inició con una indagación apreciativa que permitió el diagnóstico inicial; posteriormente se orientó el objetivo de la actividad y se procedió a declarar el tema: Mirarme por dentro, actividad que permitió un acercamiento al enfoque metacognitivo.

Se señaló que en ella actúa un doble proceso consistente, por un lado, en entender a la propia conducta, y, por otro, en plasmarla en un registro de experiencias, donde cada quien debe consignar qué conocimientos, habilidades, concepciones, vivencias afectivas, emociones, implicación personal, actitudes y modos de actuación tienen en relación al autocuidado de la sexualidad.

Se facilitó, a los estudiantes, una hoja para el apoyo a la docencia que contiene el concepto antes declarado y los indicadores que posibilitan la autoobservación, se les brinda un tiempo aproximado de 15 minutos para que realicen el registro, posteriormente se les solicita que, en breve síntesis y a partir del análisis que realicen de la definición de autocuidado de la sexualidad, señalen aquellos aspectos sobre los que han reflexionado, los

que consideren que no les afecta, pero si los distinguen en relación al autocuidado de la sexualidad.

Para el cierre del taller se aplicó la técnica del PNI (positivo, negativo e interesante) donde los estudiantes manifestaron como positivo, tener la experiencia de mirarse por dentro, contar con un espacio para sí, hacer las cosas diferentes, como negativo tener que reconocer ante otros algunas verdades, que no todos quisieran expresar algo de sus verdades, que no se hiciera con mayor frecuencia este tipo de actividad, como interesante, la dinámica de trabajo, el accionar individual y colectivo, tener referentes para observar otras realidades.

El Segundo taller titulado: Tengo control de mi vida, partió de la verbalización de la autoobservación realizada en el taller anterior, para realizar la propuesta del acercamiento al enfoque metacognitivo a partir de técnicas de autocontrol.

Las técnicas de autocontrol (autoinstrucción, respiración, relajación, visualización, visualización del control emocional, meditación, preguntas socráticas, reencuadre) van a estar en función del estudiante para que este aprenda a ser su propio terapeuta, para que asuma progresiva y gradualmente su responsabilidad en el proceso de cambio, incorporando a su repertorio conductual todo lo aprendido, de tal manera que sea capaz de ponerlo en marcha de manera oportuna ante las situaciones relacionadas con la sexualidad y su autocuidado.

En un primer momento se socializaron las fases del entrenamiento de autocontrol, luego por cada fase el estudiante, guiado por el profesor, ejecutó cada una y tomó nota de la experiencia para luego exponer el valor que le concede a este entrenamiento y las vivencias que tuvo.

Un nivel adecuado de autocontrol permite al estudiante mejor adaptación al medio, mayor autoestima, autoconcepto, autoaceptación, y le posibilita decidir qué actuación es la más adecuada a la situación que se le presenta y la posibilidad de que aprendan a cambiar su comportamiento sin necesidad de ayuda.

Como resultado de la actividad se obtuvo una resistencia inicial al cambio pero, también aceptación, motivación para experimentar otras herramientas de cuidado e implicación personal.

Con relación al Tercer taller, este se inició con la relatoría del encuentro anterior y su título homónimo se toma de la tragedia Romeo y Julieta. Se resaltan las cualidades de estos personajes de la literatura universal que simbolizan un estandarte del amor cuidadoso, sustentado en el respeto, en la entrega absoluta, superación del odio entre las familias mediante vías más correctas, de este modo se

crearon condiciones para ilustrar la importancia de la solución de conflictos familiares, antes de que acontezcan eventos de connotación perturbadora.

Dichos elementos se analizan desde el contexto cultural e histórico de la época, sin desatender el apotegma del factor religioso (Crompton, 2017). Dichos análisis favorecieron la orientación del trabajo independiente, de la segunda conferencia del tema I de la asignatura Orientación Familiar, cuando se abordan los fundamentos generales acerca de la familia: conceptos, funciones, tipos, la orientación familiar, principios y vías, para posibilitar la realización de un taller literario que permitió analizar el contexto histórico – cultural (Renacimiento), la relación de pareja, los conflictos familiares y los aportes de la dramaturgia de Shakespeare.

Como resultado del trabajo independiente se obtuvo, búsquedas en internet, consultas a especialistas y estudiantes de la especialidad de Idioma inglés, Español – Literatura, Estudios Socioculturales y Arte. Señalaron del autor su genialidad, su talento al conseguir la capacidad de hacer algo radicalmente nuevo con lo que ya resultaba viejo.

Los estudiantes también caracterizaron el contexto renacentista y el quehacer cultural literario en el humanismo (Brink, 2017), a partir del amor carnal desde la relación de pareja, amor versus odio que da lugar a los conflictos familiares con repercusión en el funcionamiento de la familia, también resaltaron la triste resolución del conflicto mediante la muerte de los protagonistas, solo con la pérdida de sus hijos logra la familia la conciliación familiar, de esta manera los personajes se convierten en símbolo de sacrificio y del triunfo del amor.

Identificaron escenas relevantes como la del balcón, la del matrimonio como reflejo del amor y la vida y la escena de la muerte como resolución del conflicto. Caracterizaron a Romeo como el hombre valiente, fuerte, dispuesto, amante, respetuoso, capaz de hacer cualquier sacrificio y a Julieta como mujer inmersa en un mundo privado, limitada a todo tipo de relaciones sociales, cuidadosa de su cuerpo e imagen, amorosa, entregada, sacrificada, amante, sumisa a los mandatos de su tiempo, rebelde ante las exigencias de los padres.

Determinaron adecuadamente la corriente literaria humanista y su relación con la teoría psicológica y pedagógica del humanismo, la primera la identificaron en el campo de la psicología como la tercera fuerza, donde los personajes son ante todo seres humanos, dotados de un potencial único de desarrollo.

Fueron capaces de resumirlas cualidades de sujetos singulares, activos, complejos, integrales, también con atributos creadores en permanente dinámica, en estos análisis destacaron los principales aportes de teóricos como Maslow (1991), respecto a la autorrealización, (Allport, 1985), sobre la actualización de sí mismo y Rogers (1987), tocante a la solución de problemas.

En el campo de la educación, y específicamente en la comprensión de los procesos de enseñanza-aprendizaje, relacionaron, oportunamente, que esta concepción representa la antítesis de los modelos conductistas y neo conductistas propios de la tecnología educativa, con profundas raíces en el empirismo, el positivismo y el racionalismo instrumental. También resaltaron las condiciones, actitudes y factores afectivos e interrelacionales que conforman el clima de aprendizaje.

Singularizaron lo referido a las derivaciones pedagógicas de esta corriente que se cristalizan en la educación centrada en el estudiante (conocida también como pedagogía no directiva), que está impregnada consecuentemente del optimismo y la confianza en las potencialidades de desarrollo del individuo, de modo que todo el proceso tiene su centralidad en el polo del aprendizaje.

El trabajo independiente, a decir mayoritariamente por los participantes, sirvió de plataforma para analizar la construcción de la masculinidad y femineidad en los tiempos actuales (Donnelly & Twenge, 2017), desde la propuesta de la técnica de modelado, como proceso de aprendizaje observacional en el que la conducta de un individuo o grupo actúa como un estímulo para generar conducta, pensamiento o actitudes semejantes en otras personas que observan la actuación del modelo o reflexionan entorno a la posición que asume.

Sobre este último aspecto; sin embargo, los estudiantes opinaron de manera abrumadora que debía ser perfeccionado por el grupo, para construir un modelo de autocuidado de la sexualidad, añadieron que en la reflexión es necesario detenerse, para que el estudiante comprenda el contenido de la situación problémica en relación con la sexualidad (Souza, 2017).

También en la organización de las acciones que realizan para transformar los elementos de ese contenido en autocuidado, esto permitió además la introspección a partir de la autoorganización de la sexualidad por parte del estudiante, a través de la comprensión del sí mismo y de su actividad intelectual en conjunto; como modo de realizar su *yo* íntegro.

La técnica ratificó su valor en tanto, con ella, se enseñaron los principios o reglas que deben guiar la conducta

en un contexto determinado más que respuestas imitativas simples.

Se explicó a los estudiantes que es posible aplicar dicha técnica con tres intenciones: preventiva como promoción de prácticas de autocuidado de la sexualidad, el tratamiento de problemas ya desarrollados o educativas de formación de actitudes de autocuidado de la sexualidad.

Se realizó la relatoría a partir de la aplicación de la técnica PNI y, cada estudiante tuvo la oportunidad de exponer sus criterios, posiciones, divergencias, esto contribuyó a la toma de decisiones, la negociación y el control de las emociones.

*Cuarto taller* relacionado con las infecciones de transmisión sexual (ITS) y el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), con el título: Esto no me puede pasar a mí, con el objetivo de reflexionar con los estudiantes en torno a las ITS / VIH sida. La actividad se inició con la lectura de la relatoría del taller anterior.

Seguidamente el facilitador explicó el curso que llevaría la actividad y pasó a auxiliarse del laboratorio digital y, logró establecer un ambiente participativo y de reflexión acerca de infecciones comunes entre ellas el Virus del Papiloma Humano (VPH), la gonorrea o blenorragia, gardnerella vaginalis, sífilis (primaria, secundaria, terciaria, congénita), chlamydia trachomatis, virus del herpes simple, VIH/ SIDA y el virus de la hepatitis B, a partir de aspectos generales, vías de transmisión, cursos de la infección, epidemiología, prevalencia, estrategia de prevención (Cunha, 2017).

El facilitador resaltó la importancia de cuidarse, para esto pidió a los asistentes opinaran acerca de la afirmación: las ITS / VIH SIDA no tienen rostros, las respuestas argumentaron la importancia de la percepción de riesgo. Se aplicó la técnica participativa; deja aquí la carga pesada y recoge la alegría.

Mediante este último procedimiento los estudiantes refirieron los riesgos a los que están expuestos con la no utilización del preservativo, el cambio de pareja frecuente, dejar la responsabilidad al otro en cada relación sexual, la falta de recursos para la negociación y el empoderamiento.

La alegría recogida se argumentó por los estudiantes en la posibilidad de participar en un taller en el cual se presentó el tema con tanta dinámica y profundidad a tono con las exigencias de la realidad y el rol profesional, en contar con información esencial para establecer en la relación de pareja una comunicación asertiva, tener sexo con la luz encendida y en la mano un condón. Se cerró el taller con la aplicación de una encuesta que evaluó conocimientos del tema tratado.

*Quinto taller* ¡Conócete, va por tu cuenta!, contribuyó al autoconocimiento en relación con el cuerpo como un factor de autoestima y de atención a la salud. Se tuvo en cuenta como contenido la autoexploración mamaria y testicular, a partir de un sistema de láminas que permitió el análisis de cada uno de los pasos a seguir para realizarlo.

En esta dirección se identificó el mejor momento para una autoexploración mamaria que, es del 5° al 10° día después del sangrado menstrual y se enumeraron cada una de las irregularidades que pueden alertar acerca del riesgo del cáncer de mama.

También se hizo referencia a la autoexploración de testículos, explicando que el cáncer testicular es el más frecuente entre los jóvenes de 15 a 35 años. Sin embargo, este es altamente curable cuando se detecta y se da tratamiento de manera temprana. Se hace referencia a los factores de riesgo, puntualizando que las causas exactas del cáncer testicular se desconocen, se identificaron los riesgos, entre ellos la herencia.

Se señala que todos los hombres deben examinarse los testículos una vez al mes, es recomendable seleccionar un día que sea fácil de recordar, por ejemplo, el primer día del mes durante o después de un baño con agua tibia. Esto provoca que la piel del escroto se relaje, haciendo más fácil la exploración, se operacionaliza la autoexploración de igual modo con un sistema de láminas y se enuncian las posibles señales de alerta (bolita o bulto en los testículos, cambio en la forma y tamaño del testículo, retención de líquido en el escroto que provoque hinchazón, sensación de pesadez en el escroto, dolor o molestia). Por último se declara que en caso de detectar cualquier alteración se debe acudir al médico.

Para cerrar el taller los estudiantes expusieron las técnicas de exploración mamaria, testicular, (Burlamaqui, 2017), declararon el valor que tiene este conocimiento en su crecimiento personal y comenzaron a preguntarse ¿Qué sabe mi cuerpo que yo no sé?

Como resultado del taller se obtuvo ocupación, preocupación por parte de los estudiantes en relación con las mamas, los testículos y la necesidad de realizar estudios sistemáticos de estos órganos.

Sexto taller se tomó como punto de partida la relatoría del encuentro anterior, se introdujo el título de la actividad: ¿cómo salgo de esta? Para movilizar el pensamiento de los estudiantes se les propuso una serie de situaciones, donde tuvieron que imaginar que eran ellos los protagonistas y debían encontrar alternativas de solución ante la problemática presentada.

En esta dirección se consideraron temáticas como género, violencia, abuso sexual, ITS/VIH/sida, imagen del mundo, imagen de sí mismo. Para encontrar respuesta ante tales situaciones se les propuso la técnica de solución de problemas (SP) que permite llegar a consecuencias positivas, refuerzo positivo, evitar las consecuencias negativas y la conducta que facilita un resultado eficaz.

De esta manera se indicaron las operaciones necesarias para implementar la técnica a partir de cada uno de sus momentos: definir con claridad el problema, identificar obstáculos, debilidades o limitaciones (tanto en el propio sujeto como en su ambiente), se reconocieron oportunidades, posibilidades y fortalezas de enfrentamiento, imaginaron posibles soluciones y previeron resultados y consecuencias en cada caso.

Argumentaron la toma de una decisión y por qué dicha decisión debía ser respetada o rechazada dado que no fuera congruente con el desarrollo personal. Los asistentes reconocieron como último paso la ejecución de lo decidido.

La técnica permitió afirmar que quienes resuelven sus problemas adecuadamente, suelen tener una mejor competencia social, e enfatizó en el hecho que, de unas a otras personas existen diferencias en esta habilidad, sin embargo, aún si carecen de ella pueden también ser entrenadas (Pessoa, 2017).

Como resultado de la técnica se contribuyó a movilizar a los estudiantes para que además de darle solución a sus problemas, pueda también brindar ayuda a otros a partir de la función orientadora que realiza como profesional de la educación.

Séptimo taller titulado *Encuentra tu camino*, estuvo en función de que los estudiantes no solo se cuiden sino que enseñen a cuidarse a otros, sobre la base de considerar como elemento de esencia que la ayuda no es sinónimo de dame-toma, significa alternativa de respuesta, no indicación de solución, de forma que se convoque, se promueva, se llame la atención sobre lo que se pide y se aporten posibles caminos a seguir.

En este taller se dividió el grupo en equipos organizados a partir del diagnóstico y tomando como referencia situaciones profesionales:

- 1er Momento: Análisis de las situaciones profesionales y modelación de una alternativa de orientación de la sexualidad por parte del equipo.
- 2º Momento: Se expusieron en plenario los resultados de la modelación de la alternativa de orientación de la sexualidad por parte del equipo.

Para el desarrollo del taller los estudiantes tomaron en cuenta la problematización, seguidamente la estructuración de la alternativa (título, tipo, objetivo, tiempo de duración, método, fecha, responsables), el rol a desempeñar por el estudiante en la orientación de la sexualidad y su autocuidado en cada parte de la alternativa (introducción, desarrollo, conclusiones) manifestándose en cada parte la intencionalidad formativa y la relación orientador orientado.

En la evaluación de la actividad se tuvo en cuenta la dimensión cognitiva, dimensión afectiva y dimensión conductual hacia la educación del autocuidado de la sexualidad.

Como resultado del taller se demostraron actitudes de autocuidado de la sexualidad, cuando fueron capaces de poner en práctica desde el quehacer profesional lo aprendido en cada uno de los talleres y evidenciaron la receptividad, el análisis, exhaustivo, la observación detallada, el cuidado, la ética, la elaboración de argumentos, la previsión de alternativas, el estudio de comportamientos, el registro de datos, la investigación, la asimilación, los informes y declaraciones detalladas que justificaron una actitud diferente ante el autocuidado de la sexualidad como una práctica a lo largo de toda la vida.

## CONCLUSIONES

La brecha existente en la educación del autocuidado de la sexualidad, en estudiantes de carreras pedagógicas, denota la necesidad de implementar un programa que garantice la profundización de los conocimientos adquiridos mediante el sistema de acciones aplicado con anterioridad con similar fin.

El programadiseñado debe orientarse a mejorar las actitudes de autocuidado de la sexualidad desde las dimensiones cognitiva, afectiva y conductual, dado el carácter interdependiente estas y, su relación con el desarrollo de los modos de actuación individual y profesional.

Al concluir la aplicación del programa, los estudiantes demostraron amplio conocimiento sobre enfermedades frecuentes del sistema reproductor, sus medidas de protección, la percepción de riesgos respecto a dichas enfermedades y su relación con los modos de actuación individual y profesional.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguayo Sánchez, A. M. (1911). *El estudio del maestro. Güines*. La Habana: Asociación Pedagógica de Güines.

Aguilar Gil, J. (1995). Educación de la sexualidad en la adolescencia. Métodos y contenidos. En F. Urbina, *Antología de la Sexualidad Humana* (Vol. 2). México: Porrúa-Conapo.

Allport, G. (1985). *La personalidad: su configuración y desarrollo*. Barcelona: Herder.

Brink, J. R. (2017). *Renaissance culture in context: theory and practice*. Londres: Taylor & Francis.

Burlamaqui, J. C. (2017). Human Papillomavirus and students in Brazil: an assessment of knowledge of a common infection-preliminary report. *Brazilian Journal of Otorhinolaryngology*, 83(2), 120-125. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/301762071\\_HPV\\_and\\_students\\_in\\_Brazil\\_an\\_assessment\\_of\\_knowledge\\_of\\_a\\_common\\_infection\\_-\\_preliminary\\_report](https://www.researchgate.net/publication/301762071_HPV_and_students_in_Brazil_an_assessment_of_knowledge_of_a_common_infection_-_preliminary_report)

Caballero Poutou, E. L., & Valero Cruz, H. (2004 ). Discapacidad laboral por trastornos mentales en trabajadores docentes. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 5(2), 26-30. Recuperado de [http://bvs.sld.cu/revistas/rst/vol5\\_2\\_04/rst06204.pdf](http://bvs.sld.cu/revistas/rst/vol5_2_04/rst06204.pdf)

Castellanos Novel, L. (1989). *Relaciones entre diagnóstico y pronóstico del síndrome de disfonía respecto al uso profesional de la voz*. Tesis de Especialista en Foniología, , Camagüey: Hospital Provincial Docente Manuel Ascunce Domenech.

Crumpton, S. M. (2017). Trigger warnings, covenants of presence, and more: Cultivating safe space for theological discussions about sexual trauma. *Teaching Theology & Religion*, 20(2), 137-147. Recuperado de <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/teth.12376/full#references>

Cunha, G. H. (2017). Health literacy for people living with HIV/Aids: an integrative review. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 70(1), 180-188. Recuperado de [www.rebd.org/pdf/2670/267049841024.pdf](http://www.rebd.org/pdf/2670/267049841024.pdf)

Donnelly, K., & Twenge, J. M. (2017). Masculine and feminine traits on the Bem Sex-Role inventory, 1993–2012: a cross-temporal meta-analysis. *Sex Roles*, 76(9-10), 556-565. Recuperado de [https://www.infona.pl/resource/bwmeta1.element.springer-doi-10\\_1007-S11199-016-0625-Y](https://www.infona.pl/resource/bwmeta1.element.springer-doi-10_1007-S11199-016-0625-Y)

Fariñas León, G. (2002). Los mecanismos psicológicos del burnout y el desarrollo cultural en los maestros . *Revista Cubana de Psicología* , 19(3), 284 -289.

- Finlay, C. J. (1906). Informe sanitario y demográfico de la República de Cuba. La Habana: Junta Superior de Sanidad de la Isla de Cuba.
- Gutiérrez Rodas, J. A., Montoya Vélez, L., Toro Isaza, B., Briñón Zapata, M., Rosas Restrepo, M., & Salazar Quintero, L. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico, 24(1), 7-17. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2611/261119491001.pdf>.
- Infante Lembcke, F. (2013). Psicología del Sumak Kawsay–Buen Vivir. Recuperado de <http://wauqiprensa-popularperu.blogspot.com/2013/09/psicologia-del-sumak-kawsay-buen-vivir.html>
- Justi González, R. (1990). Prevalencia del hábito de fumar en médicos y maestros en el municipio de Plaza de la Revolución. Tesis de Especialista de primer grado en Epidemiología. La Habana: Instituto Superior de Ciencias Médicas.
- López Sánchez, F. (2001). Educación sexual y Discapacidad. III Congreso: "La Atención a la Diversidad en el Sistema Educativo. Salamanca: Universidad de Salamanca.
- Mahieu, L., Anckaert, L., & Gastmans, C. (2017). Intimacy and sexuality in institutionalized dementia care: clinical-ethical considerations, 25(1), 52-71.
- Maslow, A. (1991). Motivación y personalidad (Vol. 1). Madrid: Díaz de Santos S.A.
- Oramas Viera, A. (2013). Estrés laboral y síndrome de burnout en docentes cubanos de enseñanza primaria. La Habana: Universitaria.
- Orem, D. (2001). Nursing: concept of practice. New York, USA: Elsevier Mosby.
- Otero López, J. M. (2010). Exploring stress, burnout, and job dissatisfaction in secondary school teachers. International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 10(1), 107-123. Recuperado de <http://www.ijpsy.com/volumen10/num1/253/exploring-stress-burnout-and-job-dissatisfaction-EN.pdf>
- Pessoa, A. S. (2017). Resilience processes within the school context of adolescents with sexual violence history. Educação, 33. Recuperado de [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-46982017000100124&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-46982017000100124&script=sci_arttext)
- Rogers, C. (1987). El camino del ser. Barcelona: Kairos.
- Rotger Díaz, J., & Echeverría Briñones, M. (1990). Enfermedades más frecuentes en maestros y profesores de la Enseñanza General Politécnica y Laboral, del Municipio de Marianao. Trabajo científico individual de Culminación de estudios en la Facultad de Superación. La Habana: Instituto Superior Pedagógico Enrique José Varona.
- Sánchez Mortera, A. (1939). Enfermedades más comunes en la profesión de maestro. Tesis Doctoral. La Habana: Universidad de La Habana.
- Souza, V. D. (2017). The game as strategy for approach to sexuality with adolescents: theoretical-methodological reflections. Revista Brasileira de Enfermagem, 70(2), 376-383. Recuperado de <https://www.semanticscholar.org/paper/The-game-as-strategy-for-approach-to-sexuality-wit-Souza-Gazzinelli/d6f8462248a6a3501cb-8cd722a326def267da872>
- Urbino Matamoros, V. (1975). Algunos aspectos psicopatológicos de los maestros en ejercicio. Holguín: Hospital Docente Vladímir Ilich Lenin.