

## Estilo de vida, educación y sexo

### INTRODUCCIÓN

Estilo de vida, educación y sexo saludables han sido una temática de interés de estudios de diferentes disciplinas, basada en diferentes contextos entre ellos tenemos la familia, la escuela, la iglesia, los medios de comunicación. Aspectos que configuran el estilo de vida que llevamos, el ocio y uso del tiempo libre es el tiempo que cumple tres condiciones: el primero, es el gusto y preferencia de cada persona de sus actividades y prácticas; segundo son las actividades que satisfacen las necesidades personales y tercera es el objetivo; el descanso, la diversión, la creación en el desarrollo personal.

La influencia de la familia consiste en la preparación de los hijos para su integración a la sociedad, la familia es el primer agente del individuo y su influencia puede ser significativa y perdurable hasta la adultez. La funcionalidad familiar presenta cuatro aspectos: adaptabilidad, participación, crecimiento y capacidad de resolución.

El tema de la sexualidad viene en la genética a lo largo de la vida. El mejor momento para hablar del tema es cuando los niños preguntan. No eviten el tema.

### ESTILO DE VIDA, EDUCACION Y SEXO

En los años recientes, la comprensión del estilo de vida saludable ha sido una temática de interés en estudios de diferentes disciplinas. Esta comprensión del estilo de vida saludable reconoce la influencia de diferentes contextos, entre los que se encuentran la familia, la escuela, la iglesia, los medios de comunicación, entre otros. Al respecto, Bronfenbrenner (1987) plantea la teoría de la ecología del desarrollo humano, estableciendo que este se configura como un producto de la interacción de las personas con su ambiente social y cultural. Esta teoría comprende el estudio científico de la progresiva acomodación de la persona y las propiedades cambiantes de los contextos en los que desarrolla la vida cotidiana (contextos inmediatos). En este proceso se incluyen las influencias de contextos más grandes sobre los más inmediatos, las cuales se configuran como bidireccionales, es decir, la persona influye en el ambiente y viceversa.



## **1. Aspectos que configuran el estilo de vida**

### **a. Ocio y uso del tiempo libre**

Rodríguez y Agulló (1999) exponen que el ocio dentro del tiempo libre se establece como aquel tiempo que cumple tres condiciones. La primera, se compone de actividades y prácticas que son libremente elegidas y las cuales se relacionan con las preferencias y gustos de cada persona; la segunda implica un tiempo que se caracteriza por la libre elección y ejecución de actividades que satisfacen las necesidades personales; la tercera y última conlleva un tiempo en el que el objetivo es el descanso, la diversión, la creación o el desarrollo de la persona. De esta manera, en el tiempo libre se incluyen las actividades culturales como la literatura, la música, el teatro y el cine. Por otro lado, las actividades se relacionan con las prácticas deportivas, el turismo, vinculación a organizaciones políticas o de voluntariado y el esparcimiento nocturno. Morduchowicz, (2008) plantea por su parte, que las redes sociales se constituyen en uno de los espacios que permiten conectarse con sus amigos, compañeros de escuela e incluso hacer nuevos amigos en comunidades que suelen agruparse según sus afinidades en los que juegan. Como consecuencia, para los jóvenes el uso de internet es una experiencia cultural diferente en relación con los adultos que han tenido que aprender a usarlo por necesidad, pues a diferencia de los jóvenes no han crecido con ella y por tanto no consideran su uso parte de una práctica social. Así?, la relación jóvenes, interactividad y diálogo es vista por algunos como una oportunidad para fortalecer conocimientos, actitudes y habilidades que les permitan perfeccionarse como ciudadanos. Los dispositivos tecnológicos son parte de la cotidianidad de los jóvenes, para ellos resultan simples y entretenidos. Naval et al. (2012) en este mismo sentido, indican que los dispositivos móviles, los videojuegos y la internet, constituyen nuevas formas de juego, relación y de sustancias tóxicas para el desarrollo de actividades de esparcimiento y comunicación atractivos para todas las personas y en particular para los jóvenes.

## **2. Factores predictores del estilo de vida saludable**

### **a. Actitudes personales.**

Se ha establecido que por ejemplo el inicio de las relaciones sexuales y la abstinencia sexual de los jóvenes guardan relación de forma consistente con las actitudes personales y con la norma social que perciben los jóvenes acerca del amor, la afectividad y la sexualidad (Vargas y Barrera, 2005). Al respecto Barrera, Sarmiento y Vargas (2004) hacen referencia a la teoría del comportamiento planeado, expuesta por Ajzen & Fishbein en 1980, como un aporte conceptual en el análisis de las actitudes personales, la norma social percibida y el control conductual percibido como factores explicativos de la actividad sexual de los jóvenes. Esta teoría expone que el antecedente inmediato de un comportamiento, en este caso la actividad sexual, es la intención de ejecutarlo, es decir, la disposición para tener relaciones sexuales en los jóvenes. Barrera et al. (2004) enfatizan que esta intención conductual está determinada al mismo tiempo por la tendencia favorable o desfavorable del joven hacia el comportamiento, es decir, la actitud personal hacia la actividad sexual, la percepción del joven acerca de las actitudes de otras

personas significativas para el joven, es decir, la percepción del joven de qué tan favorable o no es la opinión de sus padres y amigos frente a tener relaciones sexuales; por último, la percepción del número de miembros del grupo de pares que practican la conducta, es decir, del grupo de amigos del joven.

Ahora bien, las actitudes se distinguen como liberales o conservadoras, donde las primeras se asocian con la aceptación de ideas acerca de que la vida sexual no requiere de amor y compromiso; tener relaciones sexuales es una necesidad biológica que se debe satisfacer, un noviazgo sin relaciones no es noviazgo. Por otro lado, las actitudes conservadoras están relacionadas con esperar al matrimonio para tener relaciones sexuales, el amor y el compromiso son aspectos importantes en la vida sexual de las personas y esta no se reduce a una necesidad biológica exclusivamente.



## **b. Factores familiares**

El análisis de los estilos de vida de los jóvenes supone investigar el contexto familiar por la estrecha asociación que existe entre los procesos de socialización en la familia y la creación de hábitos y rutinas de vida relacionadas con el estudio, el trabajo, patrones de consumo, comportamientos, incluyendo desarrollo de actitudes hacia el amor, la afectividad, la sexualidad, la amistad y la espiritualidad, entre otras dimensiones del comportamiento humano (Corell, et al., 1985; Comas, et. al., 2003). La influencia de la familia consiste en la preparación de los hijos para su integración funcional a la sociedad, con la correspondiente adquisición de pautas culturales y valorativas. Aunque la socialización es un proceso de toda la vida, la familia es el primer agente socializador del individuo y su influencia puede ser significativa y perdurable hasta la adultez (Parsons, 1951).

### *Supervisión parental*

Cabrera, Guevara y Barrera (2006) exponen que las mediciones de la supervisión parental se enfocan en el conocimiento con el que cuentan los padres acerca de las actividades del hijo.



Este conocimiento tiene lugar como resultado de los esfuerzos de los padres en ejercer control frente a lo que hacen sus hijos, y a su vez, porque los hijos también comparten información de forma voluntaria con ellos sobre sus actividades. Frojd et al., (2007) al respecto establecen que es importante que los padres estén pendientes de sus hijos y les hagan un seguimiento en sus actividades. Esta supervisión se compone de múltiples aspectos entre los que se incluyen, por ejemplo, el conocimiento de las salidas de los hijos y de sus amigos. De acuerdo con el autor, el conocimiento de estos dos factores permite predecir comportamientos de riesgo en los jóvenes. Los hallazgos muestran que la supervisión sirve de apoyo a los adolescentes y además es beneficiosa para la salud mental. Por tanto, la supervisión parental se establece como un factor protector.

### *Funcionalidad familiar*

Otro aspecto en la familia que cobra relevancia es la funcionalidad familiar. Esta fue evaluada por cuatro aspectos: *adaptabilidad*, es decir la capacidad que tiene la familia de utilizar los recursos con los que cuenta al interior y en su entorno para solucionar problemas o situaciones de crisis; *participación*, que hace referencia a la colaboración mutua para resolver problemas; *crecimiento*, que incluye la capacidad de apoyarse y acompañarse mutuamente para enfrentar las diferentes etapas del ciclo vital por las que atraviesa la familia. Finalmente, evalúa la *capacidad de resolución*, que comprende el compromiso de dedicar tiempo y atender necesidades físicas y emocionales de los demás miembros de la familia, generalmente

asociada al compromiso de compartir ingresos y sustancias tóxicas.

En cuanto a la supervisión parental y la funcionalidad familiar, el estudio de Van Ryzin, et. al (2012) concluyó que la funcionalidad familiar y la supervisión de los padres son factores que pueden crear efectos que reducen la probabilidad del consumo de sustancias tóxicas.

### **c. Factores escolares**

Siguiendo a Bronfenbrenner, al entender la escuela como parte del microsistema, se admite que esta permite a las personas continuar el proceso de formación iniciado en la familia, de manera tal que aporte a la educación para la ciudadanía, que no es otra cosa que la relación que existe entre la persona y la comunidad a la que pertenece y en la que se desarrolla. Específicamente, en relación con el inicio de la actividad sexual Murray, Zabin, Toledo-Dreves y LuengoCharath (1998) en su estudio con jóvenes, encontraron relación entre menores calificaciones en el rendimiento académico y una mayor probabilidad de inicio en las actividades sexuales.

### **d. Factores sociales**

Durante la pubertad se dan procesos drásticos de cambio en el desarrollo físico, mental y emocional, así? como también en las relaciones sociales. Estos cambios provocan ambivalencias y contradicciones en el proceso de búsqueda del equilibrio consigo mismo y con los grupos a los que el adolescente espera incorporarse. Es por ello que Inglés (2009), afirma que los jóvenes en este período son moldeables a los influjos de los entornos de vida.

### **e. Factores religiosos**

Algunas investigaciones que estudian los jóvenes y la religión han indagado conductas de riesgo, encontrando que la religiosidad juega el papel de factor de protección, especialmente en poblaciones vulnerables al consumo de alcohol, tabaco, marihuana, actividades de vandalismo o inicio temprano de actividad sexual (Sinha, et al., 2007; Hodge, et al., 2011). En este mismo sentido, Bartkowski, et al., (2007) estudiaron el papel de la religión en el desarrollo de los niños examinando cómo la religiosidad de los padres, el ambiente religioso del hogar y las creencias compartidas de los padres ayudan a moldear el desarrollo del niño. La participación en comunidades de fe y la asistencia a servicios religiosos favorecen la integración del adolescente a una comunidad, que a su vez refuerza los patrones normativos aprendidos y actúa como mecanismo de control social que disminuyen las conductas de riesgo de los que participan en ellas (Mahoney, 2010).

## **3. Como abordar la educación sexual**

El tema de la sexualidad viene en la impresión genética, desde antes de nacer, y se expresa, complementa y perfecciona a lo largo de la vida, sostienen algunos expertos del tema. "Las caricias y mimos de los padres contribuyen a la erogeneidad de su cuerpo (del de los niños), necesaria para su desarrollo".



### **a. No evite el tema**

Igualmente, el momento clave para hablar sobre ello es cuando los niños pregunten. Con seguridad de la forma como los padres les respondan y les expliquen depende que los niños, en adelante, vuelvan a consultarlos, evitando que busquen otras fuentes de información con sus pares, personas extrañas o internet, las cuales pueden desvirtuar del todo la realidad sobre el sexo y la sexualidad.

### **b. Explorando el cuerpo**



Igualmente, los niños empiezan a explorar su cuerpo hacia los 3 años, cuando surge la curiosidad hacia los genitales y se expresa, en muchas ocasiones, a través de juegos, en los que involucran muñecos de ambos géneros para expresar lo que ven en los adultos, como abrazos y besos.

“El menor busca identificar sus genitales por medio del tacto y la vista; explora su propio cuerpo o el de los demás niños, y distingue entre el hombre y la mujer a través de la educación que recibe de los padres y maestros, desde el preescolar”. Hacia los 5 años, el sexo vuelve a generar curiosidad dentro de lo que se denomina el ‘periodo de latencia’, un concepto desarrollado por Sigmund Freud y con el que marcó una etapa en el desarrollo sexual del niño,

que él dividió en dos partes: desde que nace hasta los 8 o 9 años, y de la pubertad a la madurez sexual.

Por esto, frente a las inquietudes del pequeño o tacto de su cuerpo, los padres no deben hacer un drama o tratarlo como si fuese un tema oculto, del que no se debe hablar y para cuyas preguntas no hay respuesta.



### **c. Responda claramente a todo**

- Cuando le pregunte sobre temas de sexo, no se escandalice, tómelo de forma natural y pregúntele por qué quiere saberlo, pero respóndale.
- Hable de todo por su nombre real. Embarazo, pene y vagina, y explíquele de manera correcta y clara de qué se trata y para qué sirve cada parte del cuerpo.
- No explique más de lo que le pregunte su hijo; si desean saber más, le volverá a preguntar.
- Orientarse en libros sobre el tema, en especial con imágenes amables, sin morbo, para que puedan comparar con su propio cuerpo.

## **CONCLUSIÓN**

1. A manera de conclusión los padres deben proyectarle un estilo de vida saludable a sus hijos basados en valores y dialogo; puesto que lo que ellos visualizan en su hogar lo ponen en práctica en su vida adulta.
2. Los padres deben supervisar con quien andan sus hijos y que actividades realizan, tener capacidad para resolver problemas, y apoyarse. Acompañarse mutuamente para enfrentar las etapas del ciclo vital por las que atraviesa la familia.
3. La comunicación es la principal arma para proyectarle a nuestros hijos como es el tema de la sexualidad, los mimos y las caricias de los padres con sus hijos les da seguridad para preguntarles cualquier duda sobre el tema. La forma como corresponda y les

explique permite que en adelante vuelva a preguntarle.

4. La curiosidad de los niños surge a los 3 años, inicia tocando los genitales y se expresa a través de los juegos, como abrazos y besos, busca identificar por medio de tacto y la vista explora su cuerpo y, el de los demás niños. Distingue entre el hombre y la mujer por la educación que recibe de los padres y maestros desde el preescolar.

## **BIBLIOGRAFIA**

**BRACKEN, B.A. & CRAIN, R.M.** (1994). Children's and adolescent's interpersonal relations: do age, race and gender define normalcy? *Journal of Psychoeducational Assessment*, 12, 14-32.

**BRONFENBRENNER, U.** (1987). *La ecología del Desarrollo Humano. Experimentos en entornos naturales y diseñados.* Paidós 345 pp.

**CABRERA, V.; SALAZAR, P.; DOCAL, M.C.; AYA, V.; ARDILLA, M. Y RIVERA, R.** (2013). *Estilos de vida de los jóvenes y las necesidades de educación sexual.* Instituto de Estudio del Ministerio Público Editorial. Universidad La Sabana. Bogotá, Colombia. 1, 16-33.

**FONSECA, M., MALDONADO, A., PARDO, L., SOTO, M.** (2007). Adolescencia, estilos de vida y promoción de hábitos saludables en el ámbito escolar. *Umbral Científico*. 11, 44-57.

**KUPERSMIDT, J. B., DEROSIER, M. E. & PATTERSON, C. P.** (1995). Similarity as the basis for children's friendships: The roles of sociometric status, aggressive and withdrawn behavior, academic achievement and demographic characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12, 439-452.

**SOTO, L., SALAZAR, I., VARELA, T., TAMAYO, J., RUBIO, A. & BOTERO, A.** (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento Psicológico*. 5(12): 180-192

**VARGAS-TRUJILLO, E., BARRERA, F., BURGOS, M., DAZA, B.** (2006). La intención de los jóvenes de tener relaciones sexuales en la adolescencia: el papel de la televisión, la relación con los padres y las cogniciones. *Universitas Psychologica*. 5(1), 69-84

**Anexo**

**RESUMEN**

**ESTILO DE VIDA, EDUCACION Y SEXO**

En los años recientes, la comprensión del estilo de vida saludable ha sido una temática de interés en estudios de diferentes disciplinas.



## Aspectos que configuran el estilo de vida

### ***Ocio y uso del tiempo libre.***

Morduchowicz, (2008) plantea por su parte, que las redes sociales se constituyen en uno de los espacios que permiten conectarse con sus amigos, compañeros de escuela e incluso hacer nuevos amigos en comunidades que suelen agruparse según sus afinidades en los que juegan. Como consecuencia, para los jóvenes el uso de internet es una experiencia cultural diferente en relación con los adultos que han tenido que aprender a usarlo por necesidad, pues a diferencia de los jóvenes no han crecido con ella y por tanto no consideran su uso parte de una práctica social.

### **Factores predictores del estilo de vida saludable**

***Actitudes personales.*** Al respecto Barrera, Sarmiento y Vargas (2004) hacen referencia a la teoría del comportamiento planeado, expuesta por Ajzen & Fishbein en 1980, como un aporte conceptual en el análisis de las actitudes personales, la norma social percibida y el control conductual percibido como factores explicativos de la actividad sexual de los jóvenes. Barrera et al. Por otro lado, las actitudes conservadoras están relacionadas con esperar al matrimonio para tener relaciones sexuales, el amor y el compromiso son aspectos importantes en la vida sexual de las personas y esta no se reduce a una necesidad biológica exclusivamente.

***Factores familiares.*** El análisis de los estilos de vida de los jóvenes supone investigar el contexto familiar por la estrecha asociación que existe entre los procesos de socialización en la familia y la creación de hábitos y rutinas de vida relacionadas con el estudio, el trabajo, patrones de consumo, comportamientos, incluyendo desarrollo de actitudes hacia el amor, la afectividad, la sexualidad, la amistad y la espiritualidad, entre otras dimensiones del comportamiento humano.

***Supervisión parental:*** Este conocimiento tiene lugar como resultado de los esfuerzos de los padres en ejercer control frente a lo que hacen sus hijos, y a su vez, porque los hijos también comparten información de forma voluntaria con ellos sobre sus actividades.

***Funcionalidad familiar:*** Otro aspecto en la familia que cobra relevancia es la funcionalidad familiar. Finalmente, evalúa la capacidad de resolución, que comprende el compromiso de dedicar tiempo y atender necesidades físicas y emocionales de los demás miembros de la familia, generalmente asociada al compromiso de compartir ingresos y sustancias tóxicas. al (2012) concluyó que la funcionalidad familiar y la supervisión de los padres son factores que pueden crear efectos que reducen la probabilidad del consumo de sustancias tóxicas.

***Factores religiosos.*** Algunas investigaciones que estudian los jóvenes y la religión han indagado conductas de riesgo, encontrando que la religiosidad juega el papel de factor de protección al inicio temprano de actividad sexual. La religiosidad de los padres, el ambiente religioso del hogar y las creencias compartidas de los padres ayudan a moldear el desarrollo del niño.

***No evite el tema***

“Las caricias y mimos de los padres contribuyen a la erogeneidad de su cuerpo (del de los niños), necesaria para su desarrollo”. Igualmente, el momento clave para hablar sobre ello es cuando los niños pregunten. Por esto, frente a las inquietudes del pequeño o tacto de su cuerpo, los padres no deben hacer un drama o tratarlo como si fuese un tema oculto, del que no se debe hablar y para cuyas preguntas no hay respuesta.