

LA EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD Y SU INFLUENCIA EN EL COMPORTAMIENTO SOCIO-AFECTIVO DE ADOLESCENTES

THE EDUCATION OF SEXUALITY AND ITS INFLUENCE ON THE SOCIO-AFFECTIVE BEHAVIOR OF ADOLESCENTS

Yanet del Carmen Armijos Herrera¹

yanetarmijos@outlook.com

Sara Fátima Yépez Jiménez¹

José Raúl Rodríguez Galera¹

¹ Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil, Ecuador.

RESUMEN

Frente al avance de la Educación de la Sexualidad en beneficio a los niños/as, jóvenes y adultos/as, es un reto impartir información científica apropiada, de modo que para hacerlo se precisa de una investigación contextual y personalizada, que se sintetizará en este artículo. Es por esto que el propósito esencial de ésta investigación fue determinar la influencia que tiene la Educación de la Sexualidad en el comportamiento socio-afectivo de adolescentes. Para obtener la información fue necesario el uso de un estudio exploratorio, con un enfoque de carácter cuanti-cualitativo para la recolección y el análisis de los datos, que proporcionaron los instrumentos como la encuesta y el método de la observación directa. La muestra que se escogió consistió en quince adolescentes y treinta padres de familia. Los principales resultados obtenidos fueron la falta de información, estereotipos, prejuicios y el rechazo a los términos empleados en relación con la sexualidad. Lo que demanda la necesidad de elaborar un protocolo formativo que fomente la Educación de la Sexualidad en beneficio a la comunidad educativa para orientarlos hacia un desarrollo socio-afectivo pleno, consciente y responsable. Además, se podrán establecer límites y a la vez posibilidades para la enseñanza, el uso y el abordaje de la temática desde una concepción científica, asequible, coherente y pertinente.

Palabras clave: Adolescentes, Educación de la Sexualidad, comportamiento socio-afectivo, comunidad educativa, protocolo formativo.

ABSTRACT

According with the advancement of Sexuality Education in benefit of children, youth and adults, it is a challenge to provide an appropriate scientific information, so to achieve requires a contextual and personalized research, which will be synthesized in this article. That is why the essential purpose of this research was to determine the influence of Sexuality Education in the socio-affective behavior of teenagers. To obtain information was necessary to use an exploratory study with a quantitative and qualitative techniques for gathering and analyzing data, which provided the instruments as the survey and direct observation method. The sample was chosen from fifteen teenagers and thirty parents. The main results were the lack of information, demands the need to develop a training protocol that promotes Sexuality Education in benefit of educational community to guide them towards a fullness socio-affective behavior, conscious and responsible development. In addition, is necessary to set time limits and the possibilities for teaching, the use and approach of the issue from a scientific, affordable, consistent and relevant conception.

Keywords: Teens, Sexuality Education, socio-emotional behavior, community education, training protocol.

Recibido: 5 de diciembre de 2016

Aceptado: 3 de mayo de 2017

Publicado: 31 de julio de 2017

Introducción

La sexualidad está presente desde antes del nacimiento y a muy temprana edad a partir de los dos o tres años de vida, cuando los infantes comienzan a tomar conciencia de su propio cuerpo como ser sexuado. Comparan y observan las diferencias anatómicas con el propio sexo y el otro, y a tener curiosidad por sus genitales. Cuando ocurre la transición de la etapa de infante a la etapa púber y adolescente se generan cambios que influyen drásticamente en el comportamiento socio-afectivo de jóvenes, por lo cual ocurren ciertas dificultades entorno a la sexualidad, generadas muchas veces por la falta de conocimiento, prejuicios y mitos en su entorno socio-cultural. Por esta razón, es de vital importancia saber educar a los niños/as y adolescentes brindándoles conocimientos apropiados.

En el marco de la educación y formación, se realizan múltiples intentos por comprender y explicar, cómo se puede educar y abordar el tema de la sexualidad a los estudiantes de una forma oportuna, científica y didáctica, en especial a los de 8º año de Educación General Básica (EGB).

El Fondo de Población de las Naciones Unidas, por sus siglas en inglés (UNFPA) (2012), citado en Fernández y Paute, (2014), sentencian que “la Educación de la Sexualidad [...] constituye un proceso sistemático dirigido a desarrollar las competencias para el ejercicio de los Derechos Reproductivos, incluyendo el Derecho a la Salud Sexual y Reproductiva” (p. 29), siendo la Educación de la Sexualidad un derecho de todas y para todas las personas, que se deben manejar con responsabilidad, bajo un marco de conocimiento adecuado y propicio, respecto a todos los procesos que se integran a la misma.

Vista desde cualquier perspectiva la Educación de la Sexualidad debe ser universal y estar a la mano de todas las personas, ya que el verdadero conocimiento se inicia desde el hogar y en el entorno contextual en donde se desenvuelve la persona. Por ello, debe ser continua y propicia, que incluya todos los aspectos y todos los niveles para el desarrollo del ser humano a lo largo de su vida. Es decir, comprender cada dimensión del ser humano en total concordancia con lo que necesita para un desarrollo integral dentro de la sociedad.

De tal forma que la Educación de la Sexualidad se impartirá según el UNFPA (2010), citado en Fernández y Paute (2014), el carácter desarrollador de los aprendizajes escolares, incluyendo los aprendizajes para la vida sexual

y reproductiva, los que se relacionan con tres criterios básicos:

Promover el desarrollo integral de la personalidad, en tanto se garantiza la unidad de lo cognitivo y lo afectivo.

Estimular el tránsito progresivo de la dependencia a la independencia y la autorregulación del comportamiento.

Potenciar la capacidad para aprender a aprender y la necesidad de una auto educación permanente.

Existen al menos dos maneras de hacerlo, la que se utiliza en la vida cotidiana, a veces sin siquiera percibir; y otra más estructurada, sistematizada y con objetivos específicos. Estas son, la educación informal y la educación formal, respectivamente. (p. 27).

La Educación de la Sexualidad debe ser impartida de forma permanente en el sistema educativo formal, siendo la escuela el espacio donde se continúa el proceso de socialización iniciado en el hogar, pero esta vez de modo científico. De acuerdo a estos criterios, el objetivo es claro, tiene que ver con el desenvolvimiento y desarrollo integral del ser humano en cualquier entorno en el que se pueda encontrar, donde la acción que prime sea la de perfeccionar.

A pesar de los cambios sociales en la esfera de los comportamientos sexuales y reproductivos a través de la historia, el sexo sigue siendo considerado “verdaderamente peligroso”; quizás esto se deba a la pesada influencia de las creencias religiosas en la cultura occidental que conciben el sexo como un medio para la reproducción y, en consecuencia, a ser practicado dentro del matrimonio, y fuera de él, asociado al placer y condenado como pecado.

Pese a la evolución cultural ocurrida a partir de esa noción religiosa, el panorama resulta confuso para los adolescentes. Los jóvenes tienen libertad para la elección de sus parejas, cuentan con mayor acceso a la información sobre la sexualidad y los cuidados de prevención de la salud sexual, pero en la sociedad –y en los círculos en los que transcurre la vida del adolescente– todavía subsisten ciertos niveles de tabú respecto al ejercicio de la sexualidad y del placer. (Eresta J., et al., 2013, p. 31).

El cambio social y el desarrollo mundial, que se vive diariamente, no impide que ciertas comunidades o grupo de personas, no estén informadas sobre ciertos temas de la sexualidad, es debido a la religión que

profesan, a sus múltiples tabús, fantasías o mitos que muchas veces evaden esta tema que es de gran relevancia. Algunos de los mitos y tabúes que tienen los padres y madres de familia y adolescentes sobre la sexualidad, generados por la escasez o distorsión de la información son que la Educación de la Sexualidad puede alentar a las/os niñas/os a tener relaciones sexuales, que las instituciones educativas son la única fuente de información que se debe encargarse de proporcionar Educación de la Sexualidad a los adolescentes.

La mayoría de las personas por falta de información y conocimiento, o porque simplemente no quieren aceptar y adaptarse a las nuevas circunstancias, contextos e ideales que se plantean en la actualidad con respecto a la sexualidad; tienden a satanizar, burlarse, menospreciar, a herir susceptibilidades e inclusive a transmitir esas ideas erróneas a las futuras generaciones, sin saber las consecuencias que generará. Dentro del entorno familiar los mensajes suelen ser confusos, que tienden a crear en los hijos/as un concepto erróneo de la sexualidad y sus componentes. En otras ocasiones, es el miedo de los adultos/as a aceptar su propia vida sexual, lo cual los lleva a reprimir y evadir la existencia de una sexualidad que merece atención. Sin percatarse, los adultos/as fuerzan a los niños, niñas y adolescentes, a tener ciertas actitudes y/o comportamientos sexuales inapropiados, lo cual interfiere en su desarrollo vital.

Según Eresta, Delpino, Rivas y Maggiorini (2013) la adolescencia resulta una etapa decisiva en la formación del individuo para hacerse adulto. [...].

En este proceso de cambios físicos y psicológicos, que traen aparejadas nuevas sensaciones y experiencias reveladoras de un ser sexual, el adolescente comienza a darse cuenta que va dejando atrás el cuerpo infantil para reconocerse como sujeto de vivencias novedosas en la búsqueda de placer. [...] (p. 30-31).

La adolescencia, período en la que se integran diversos procesos los biológicos, psicológicos y sobretodo sociales, expande su mundo con el fin de establecer nuevas formas o vías de aprendizaje y desaprendizaje, en busca de la satisfacción de sus necesidades íntimas o sexuales. El comportamiento sexual que se presentan en la adolescencia, no es un proceso estático o permanente sino que se transforma y se acomoda de acuerdo a sus necesidades, que pueden variar dependiendo de un

influyente número de factores ya sean familiares, educativos y sociales. Centrándose en satisfacer dichas necesidades sexuales mediante el contacto íntimo o corpóreo. Lo que detona un comportamiento sexual bastante notorio, momento en el que expresan sus impulsos sexuales primarios.

Según Eresta, Delpino, Rivas y Maggiorini (2013) “El adolescente descubre paulatinamente que debe empezar a definir gustos, intereses y preferencias en relación con la construcción de su mundo afectivo-sexual. Ejercitar esas decisiones, mediante las que ha de ir construyendo su autonomía e independencia, afectará aspectos cruciales para el desarrollo de una vida afectiva y sexual saludable. [...] Algunos de nuestros datos del estudio sobre aspiraciones y preocupaciones de los adolescentes mostraron que los jóvenes se sienten ante el desafío de acertar en la toma de decisiones y que, tratándose de asuntos que les compromete afectiva y físicamente, este desafío se acrecienta, generándoles mayor confusión” (p. 12).

En la adolescencia se presenta una ambivalencia de emociones, la cual genera dificultades en la toma de decisiones. No logran establecer la diferencia entre las emociones y los sentimientos.

El comportamiento sexual y la vinculación afectiva, se correlacionan mutuamente, ya que el desarrollo sexual saludable es una de las normativas más esenciales a la salud sexual, esto implica que el equilibrio y la estabilidad en cuanto a las relaciones amorosas y sexuales, generadas por personas autónomas, con elevada consciencia y autoestima, son capaces de ejercer y tomar las mejores decisiones en cuanto al ejercicio pleno y saludable de la intimidad, el placer y la sexualidad cómo tal. En la transición de infante-adolescente influye de manera significativa en la creación de pensamientos subjetivos ligados a la sexualidad y se ven reflejadas en los adolescentes en la medida en que construyen el auto-concepto que tienen de sí mismos y la autoimagen que proyectan, empiezan a surgir nuevas sensaciones que los lleva a la necesidad primaria de satisfacer esos deseos, mediante una relación amorosa o sentimental o auto-estimulación.

Debido a esto, el desarrollo de una sexualidad saludable en adolescentes, es un proceso complejo y lleno de altibajos, y más en ésta generación del siglo XXI. Ya que el manejo de las emociones y las situaciones afectivo-sexuales implica y genera una carga

extremadamente pesada y llena de responsabilidades. Por esto las/los adolescentes que están llenos/as de temores e inseguridades son víctimas de tener relaciones sexuales sin amor, sin sentir placer o a una edad inadecuada, en dónde puedan diferenciar sus sentimientos, sus emociones y sus necesidades.

Por lo tanto, el presente estudio pretendió analizar desde el punto de vista teórico el cómo determinar la influencia de la Educación de la Sexualidad en adolescentes y en su comportamiento socio-afectivo. Encaminado a orientar a la comunidad educativa mediante la aplicación de un protocolo formativo sobre la Educación de la Sexualidad para el desarrollo pleno, responsable y consciente de la sexualidad.

Materiales y métodos

El presente trabajo de investigación fue exploratorio con un enfoque de carácter cuali-

cuantitativo debido a que la información se obtuvo mediante la recolección y análisis de los datos que fueron proporcionaron por los instrumentos como la encuesta y el método de la observación directa con las variables asociadas a la Educación de la Sexualidad y el comportamiento socio-afectivo en adolescentes. La población que se escogió fue la comunidad educativa del 8° año de E.G.B. de la unidad educativa "Golfo de Guayaquil" en el cantón Durán de la provincia del Guayas en el Ecuador durante el período lectivo 2016-2017, de la cual sumaba un total de 30 estudiantes-adolescentes y 60 padres de familia o representantes legales de los mismos, de los cuales se escogió una muestra de 15 estudiantes-adolescentes y 30 padres de familia o representantes legales. En la siguiente tabla se representa el número total de la muestra escogida.

Tabla 1. Datos de la población y la muestra de la Unidad Educativa "Golfo de Guayaquil" del cantón Durán.

Estratos	Población	Muestra
Estudiantes-Adolescentes	30	15
Padres de familia o representantes legales.	60	30
Total	90	45

La técnica cualitativa y subjetiva que se utilizó para evaluar los conocimientos en adolescentes sobre la Educación de la Sexualidad fueron las observaciones directas que fueron durante un intervalo corto, en períodos de 4 veces en el mes, a partir del mes de mayo y concluirán en el mes de agosto dentro de la comunidad educativa en su ambiente natural sin intervenciones, donde logró registrar cierto desconocimiento e incomodidad sobre la temática además comportamientos inadecuados que afectan el plano emocional del/la adolescente. Para llegar a constatar lo observado se realizó una encuesta de tipo descriptiva, ya que es una técnica cuantitativa estandarizada que podrá proyectar y evaluar de una forma más directa el grado de intensidad de la problemática suscitada dentro de la comunidad educativa del 8° año de E.G.B. Se utilizaron preguntas de elección múltiple específicamente la escala Likert, se decidió establecer 4 variables entre las cuales están: muy de acuerdo, de acuerdo,

en desacuerdo y muy en desacuerdo para las filas y columnas. Lo que produce un nivel o margen de error entre un 4 a 5% máximo y un margen de validez entre un 94 a 95%.

Resultados

Educación de la sexualidad

De acuerdo a la información recogida los resultados que se obtuvieron nos indican que de los 15 estudiantes encuestados, el 27% está muy de acuerdo, el 60% está de acuerdo y el 13% restante se halla en desacuerdo con recibir Educación de la Sexualidad a su edad.

De los 30 padres de familia o representantes legales de los estudiantes de 8° año que fueron encuestados, el 50% está muy de acuerdo que sus hijos deben recibir Educación de la Sexualidad; mientras que un 47% manifiesta que está muy en desacuerdo y el 3% están de acuerdo.

Tabla 2. Los estudiantes deben recibir educación de la Sexualidad

Variable	Valoración	Porcentaje
Educación de la sexualidad	Muy de acuerdo	38.5%
	De acuerdo	30%
	En desacuerdo	8%
	Muy desacuerdo	23%

A partir del análisis de esta pregunta podemos delimitar la necesidad que existe acerca de la educación acerca de la sexualidad en estudiantes de 8° año de EBG con un porcentaje entre padres y estudiantes del 38,5%.

Proceso Educativo

De los 15 estudiantes encuestados, el 20% está muy de acuerdo, el 60% está de acuerdo, 13% en desacuerdo y el 7% restante se halla en muy desacuerdo, con que los miembros de la Unidad Educativa propician un aprendizaje pertinente sobre la sexualidad.

De los 30 padres de familia o representantes legales de los estudiantes de 8° año que fueron

encuestados con la misma pregunta, el 7% está muy de acuerdo, el 40% está de acuerdo, el 13% está en desacuerdo y el 40% está muy en desacuerdo.

Debido a los resultados que se observan, existe el 50% entre padres y estudiantes que opinan que la comunidad educativa no responde de manera pertinente ante las necesidades por las que pasan los adolescentes lo que denota que hay ciertas falencias tanto de los padres, hijos y docentes que no se ha creado un clima de confianza para abordar este tema, ni responder de forma oportuna ante las interrogantes de los estudiantes.

Tabla 3. Proceso educativo

Variable	Valoración	Porcentaje
Aprendizaje pertinente sobre la Sexualidad por parte de la Unidad Educativa	Muy de acuerdo	13,5%
	De acuerdo	50%
	En desacuerdo	8%
	Muy desacuerdo	23,5%

Protocolo formativo

De los 15 estudiantes encuestados, el 33% está muy de acuerdo, el 20% está de acuerdo y el 47% está en desacuerdo de que la Unidad Educativa debería aplicar un protocolo con estrategias metodológicas para el desarrollo de la sexualidad en adolescentes.

De los 30 padres de familia o representantes legales de los estudiantes de 8° año, que fueron encuestados el 83% está muy de acuerdo que la Unidad Educativa debería aplicar un protocolo con estrategias metodológicas para el desarrollo de la sexualidad en adolescentes, el 14% está de acuerdo y un 3% dejó el ítem en blanco.

Tabla 4 Protocolo con estrategias metodológicas para el desarrollo de la sexualidad.

Variable	Valoración	Porcentaje
Protocolo formativo	Muy de acuerdo	58%
	De acuerdo	17%
	En desacuerdo	23,5%
	En blanco	23,5%

Existe un 58% de estudiantes y padres de familia que apoyan a la propuesta de un protocolo formativo para la educación de la sexualidad.

Términos relacionados a la sexualidad

De los 15 estudiantes encuestados el 33% está muy de acuerdo, el 47% está de acuerdo, el 13% está en desacuerdo y el 7% restante está muy en desacuerdo, que estén aptos/as para

conocer temas sobre la sexualidad como el placer, el magreo, la masturbación, otros.

De los 30 padres de familia o representantes legales de los estudiantes de 8º año, que fueron encuestados, el 27% está muy de acuerdo en manifestar que los/as estudiantes se encuentran aptos/as para conocer temas sobre la sexualidad como el placer, el magreo, la masturbación, otros. Mientras que el 27% está de acuerdo, el 6% en desacuerdo y un 40% en muy desacuerdo.

Tabla 5 Términos relacionados a la sexualidad

Variable	Valoración	Porcentaje
Términos relacionados a la sexualidad	Muy de acuerdo	30%
	De acuerdo	37%
	En desacuerdo	9,5%
	Muy desacuerdo	23,5%

Los resultados entre ambos agentes nos indican que el 37% está de acuerdo que los estudiantes deban conocer acerca de los términos que están asociados a la sexualidad, dejando a un lado prejuicios mitos y tabús.

Discusión

Los instrumentos aplicados a estudiantes y a padres de familia muestran incongruencias en los criterios registrados. Es necesario resaltar la existencia de estereotipos y prejuicios por parte de la comunidad educativa, lo que los lleva a alejarse de la realidad del estudiante adolescente, intentando pensar o pasar por desapercibido las necesidades de ellos delegando la responsabilidad de una persona a otra, a la vez dejando vacíos en el estudiante provocando que no haya una adecuada orientación sexual. Por otro lado los padres de familia se muestran temerosos, ansiosos y desconcertados, que puede ser generado por desconocimiento y preocupación o porque se aferran al displacer y a los prejuicios sex relacionados con la temática.

Es de suma relevancia rescatar el empleo de términos rechazados ipso facto sobre todo con la raíz sex (sexo, sexualidad, sexuada/o, sexismo) y otros como el placer, magreo y masturbación, estos y muchos otros tienen gran relación en la vida del adolescentes de manera que sí se omiten o no se da la respuesta adecuada de su significado podemos confundir al estudiante o anteponerlo que lo busque en otras fuentes que no puedan ser tan confiables.

La familia manifiesta desconocimiento acerca de cómo abordar la Educación de la Sexualidad, en gran medida porque no han tenido la oportunidad de una formación sobre la sexualidad, es por ello que se considera necesario la creación de un protocolo formativo tanto para la familia como para los estudiantes adolescentes, siendo una herramienta que mejore la enseñanza, el uso y el abordaje de la temática desde una concepción científica, asequible, coherente y pertinente.

Conclusiones

Se requiere abordar de forma inmediata y adecuada a la comunidad educativa de Educación de la Sexualidad en especial a padres de familia y adolescentes, ya que al no tener un conocimiento apropiado éstos recrean prejuicios y mitos con respecto a la sexualidad y crean un rechazo ipso facto a los términos relacionados a la raíz sex (sexo, sexualidad, sexuada/o, sexismo, etc.). Por lo cual se impartirá la Educación de la Sexualidad mediante un protocolo formativo que oriente a la comunidad educativa hacia un desarrollo socio-afectivo pleno, consciente y responsable; además, se podrán establecer límites y a la vez posibilidades para la enseñanza, el uso y el abordaje de la temática desde una concepción científica, asequible, coherente y pertinente. Y de esta manera que adolescentes tengan apertura para hablar de forma clara, libre y sin temores, ni prejuicios sobre sexualidad, además que tengan un concepto de sí mismos y sean autónomos para la toma de decisiones en cuenta a su sexualidad.

Haciendo un seguimiento adecuado, ésta investigación enriquecerá la capacidad para aprender a aprender y la necesidad de una auto-educación permanente y así capacitar a todas las personas a vivir su sexualidad de forma plena sin dañar la vulnerabilidad.

Bibliografía

1. Ángeles H. *Autoestima en el adolescente. Salud y Familia*. 2013. Salud Joven. Mente. Recuperado de: <http://www.familiaysalud.es/salud-joven/mente/autoestima-en-el-adolescente>.
2. Calzada, Ruiz y Altamirano. *Características sexuales secundarias*. Acta Pediátrica de México. México. 2001. Volumen 22. p. 122-125. Recuperado de: <http://www.mpba.gov.ar/web/contenido/Caracteristicas%20sexuales%20secundarias.pdf>.
3. Eresta J., Delpino A. Rivas C., Maggiorini M. *Relaciones afectivas y sexualidad en la adolescencia*. Liga Española de la Educación. Madrid. 2013. p. 12-18-30-31. Recuperado de: <http://www.ligaeducacion.org/documentos/investigaciones/relaciones-afectivas-y-sexualidad-en-la-adolescencia.pdf>. Agosto 03, 2016. Guayas- Ecuador.
4. Fernández y Paute. *Educación integral de la sexualidad a niños(as) y adolescentes en el Ecuador*. 2014. p. 19-20-27-29. Recuperado de: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/21493/1/TESES.pdf>.
5. Gómez J. *Psicología de la Sexualidad*. Madrid. Editorial Alianza. S.A. 2014. p. 204-205. ISBN: 978-84-206-8930-2. Recuperado de: http://www.alianzaeditorial.es/libro.php?id=3861372&id_col=100508&id_subcol=100518.
6. Ministerio de Educación del Ecuador. *Marco Legal Educativo, Constitución de la República, Ley Orgánica de Educación Intercultural y Reglamento General*, Quito-Ecuador. p. 27. ISBN: 978-9942-07-301-3. Recuperado de: http://www.desarrollosocial.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/10/ml_educativo_2012.pdf. Julio 02, 2016. Guayas-Ecuador.
7. Morales E. *Internet y sociedad: relación y compromiso de Beneficios colectivos e individuales*. *Internet y sociedad. Revista Digital Universitaria*. Volumen 5 Número 8 • ISSN: 1067-6079. p. 8-9. Recuperado de: http://www.revista.unam.mx/vol.5/num8/art49/sep_art49.pdf. Agosto 03, 2016. Guayas-Ecuador.
8. OMS. *Dirección Corporativa de Administración Subdirección de Servicios de Salud. Subdirección de Servicios de Salud Gerencia de Prevención Médica Unidad de Promoción a la Salud*. (2011) p. 1. Recuperado de: <http://www.pemex.com/servicios/salud/TuSalud/MedicinaPreventiva/Documents/adolescencia.pdf>. Julio 03, 2016. Guayas-Ecuador.
9. Organización Panamericana de la Salud (OPS), Organización Mundial de la Salud (OMS) y Asociación Mundial de Sexología (WAS) (2000). *Promoción de la salud sexual Recomendaciones para la acción* Organización Panamericana de la Salud Organización Mundial de la Salud. Antigua Guatemala- Guatemala. p. 6. Recuperado de: <http://www.censida.salud.gob.mx/descargas/biblioteca/documentos/PROMOC.pdf>.
10. Real Academia Española. *Mitos, tabús*. España. Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=PQM1Wus|PQMf1C3>. Agosto 03, 2016. Guayas- Ecuador.
11. Ros, Morandi, Cozzetti, Lewintal, Cornellá y Surís (2005). *La adolescencia: consideraciones biológicas, psicológicas y sociales*. *Manual de salud reproductiva en la adolescencia*. España. Capítulo 1. p. 36-39-40. Recuperado de: <http://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/manual/saludreproductiva/01%20Salud%20reproductiva%20e.pdf>.
12. Vázquez, De Cos y López. *Alimentación y Nutrición. Manual Teórico- Práctico*. Madrid-España, 2º Edición, Ediciones Díaz de Santos, p. 206. Recuperado de: https://books.google.com.ec/books?id=F-xV6RuI96kC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false. Julio 03, 2016. Guayas-Ecuador.