

# INDICACIONES PSICOPEDAGÓGICAS PARA LA DISMINUCIÓN DE LOS ESTEREOTIPOS SEXISTAS EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA.

**MSc. Onix Edelma Pestana Mercader.**

*Facultad de Cultura Física de Matanzas, Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba.*

## **Resumen.**

Partiendo de la propuesta de indicaciones psicopedagógicas para la disminución de los estereotipos sexistas en las clases de Educación Física, fue seleccionada una población de 261 personas y fue escogida una muestra de 60 alumnos de séptimo grado de la ESBU “Generación del Centenario” de la ciudad de Matanzas lo que representa el 22,9 %. Fueron elegidos los métodos teóricos analítico – sintético, inductivo – deductivo, el histórico – lógico e hipotético – deductivo; así como, los métodos del nivel empírico, de la observación, entrevista, encuesta, análisis de documentos y el criterio de expertos. Los procesamientos estadísticos y matemáticos fueron obteniéndose por medio de los mínimos, máximos, sumatorias, promedios y valores porcentuales. Los resultados alcanzados permitieron aceptar la hipótesis, pudiendo mejorar el trabajo de los especialistas a que se ha estado haciendo mención, demostrándose además; que en ambos sexos hay diferencias psicológicas muy marcadas en los elementos estudiados.

***Palabras claves:*** *Disminución de los estereotipos sexistas.*

---

## **Introducción:**

El hombre y la mujer constituyen individualidades únicas cuya personalidad sexuada se configura en una práctica transformadora, mediada por las relaciones mutuas con el contexto económico, político y sociocultural en que viven y por los vínculos establecidos al comunicarse e interactuar con otras personas de ambos sexos. Por consiguiente, el análisis de los problemas relacionados con los estereotipos sexistas, no puede centrarse en personas abstractas, al margen de espacios y tiempos concretos. La humanidad debe afrontar en cada momento de su vida diversos desafíos vinculados con los cambios que ocurren en la sociedad (contexto sociohistórico), en las relaciones con las demás personas (contexto intersubjetivo) y en su propio ser (contexto intrasubjetivo).

En el contexto sociohistórico, resulta notorio el impacto de los progresos científico-tecnológicos en todos los ámbitos de la vida, lo que conduce a un grado de competitividad cada vez mayor y demanda una sólida preparación de los(as) profesionales con vistas a un tratamiento éxitos en este sentido. Esta formación presupone que las personas sean capaces de continuar aprendiendo de modo permanente.

En el contexto intersubjetivo, se enfrenta el complejo reto de desarrollar la capacidad de entendimiento y relación con otros seres humanos, sobre la base de la equidad, la aceptación, la colaboración y la solidaridad. Pero también afrontamos, como individuos concretos, retos en nuestra vida sexual, en las vinculaciones con la pareja y la familia: tenemos que aprender a amar y a ofrecer amor, expresar la ternura, comunicarnos de forma íntima y asertiva, construir espacios para el crecimiento mutuo y la felicidad, desbrozar los caminos para el placer compartido en la esfera de la sexualidad y más específicamente en la dimensión de los estereotipos sexistas; pero que se tenga referencias nunca antes habían sido tratadas las tres al unísono en el campo de la Educación Física, por lo que revisten una gran relevancia, ya

que, sin dudas, son mecanismos imprescindibles para el logro de buenos resultados de rendimiento físico y psicológico.

En la personalidad del adolescente se producen innumerables problemas, dificultades y trastornos desde el punto de vista psicológico y sexual, puesto que muchos adultos son portadores de mitos, tabúes y estereotipos sexuales discriminatorios y anticientíficos, que persisten a pesar de los logros culturales e ideológicos de nuestra sociedad; además, en muchas ocasiones los propios educadores no han recibido la preparación óptima para orientarlos en esta importante área de su vida.

En muchas sociedades, aún antes de que nazca un ser humano, ya hay todo un conjunto de expectativas respecto al hecho de ser “hombre” o “mujer”. Desde los primeros contactos del niño o la niña con el exterior le van transmitiendo una serie de mensajes sobre su condición de género. En estos procesos de socialización, la familia, la escuela y los medios de comunicación tienen un papel preponderante dentro de éstas y el campo de la Educación Física no está excluido, por lo que la autora propone a los profesores de Educación Física, indicaciones concretas a tener en cuenta en el trabajo cotidiano con los miembros de su grupo, circunscribiendo sus esfuerzos a dos aspectos y a una disciplina, partiendo de la Situación problemática siguiente: Hasta el presente no existe referencia alguna de que se hayan realizado estudios anteriores sobre los estereotipos sexistas en las clases de Educación Física, en los Programas y Orientaciones Metodológicas de esta disciplina no se tratan éstos referentes, debiendo tenerse en cuenta que, de no conocerse pueden dañar la personalidad de los educandos, ejerciendo influencias negativas en los mismos, por lo que el Problema científico radica en: ¿Cómo brindarle a los profesores de Educación Física de la enseñanza secundaria básica indicaciones psicopedagógicas para la disminución de los estereotipos sexistas en las clases de dicha disciplina?

Como fundamentación del problema señalado se pueden destacar los argumentos siguientes: En primer lugar, los estereotipos sexistas, son excesivamente nocivos para cualquier sociedad, causando daños tanto a un género como al otro, haciéndose más notorios en las clases de Educación Física, donde muchas personas son del criterio que las muchachas son frágiles o débiles para realizar determinadas tareas de rendimiento físico,

pasivas a la hora de ejecutar las acciones técnico-tácticas, entre otros y los chicos son más eficaces en las ejecuciones competitivas, seguros de sí, más dinámicos en la realización de las labores que se le orientan dentro de la clase, siendo todo ello un requerimiento básico para el buen desenvolvimiento de las acciones en los deportes que se imparten en el programa de séptimo grado de la enseñanza secundaria básica de la educación general.

Como segundo argumento se puede plantear que la esencia de este trabajo se evidencia porque, a partir de la caracterización de este aspecto en grupos de edades semejantes – la adolescencia, pero en diferentes géneros - se logrará constatar en la práctica diferencias típicas de trato, actuación entre otros y a partir de este conocimiento, se podrán proponer indicaciones concretas de carácter psicopedagógico, que en manos del profesorado, facilitará una mejor comprensión por su parte de la conducta de sus educandos, conduciendo a una relación más adecuada, individual y colectiva, así como a una labor en general más eficaz vinculada por parte del/la profesor(a) a las manifestaciones en la práctica de los aspectos precisados, todo lo cual no se encuentra explicado en los actuales programas de Educación Física.

Se declara como Objeto de estudio el proceso vinculado a la disminución de los estereotipos sexistas en las clases de Educación Física y se traza como Objetivo de investigación: Proponer indicaciones psicopedagógicas vinculadas a la disminución de los estereotipos sexistas en las clases de Educación Física. En consecuencia con lo anteriormente planteado, se fija como Campo de acción las indicaciones psicopedagógicas vinculadas a la disminución de los estereotipos sexistas en las clases de Educación Física.

Se pretende demostrar la siguiente Hipótesis: La indagación intensa sobre la sexualidad en la etapa de la adolescencia, favorecerá la propuesta de indicaciones psicopedagógicas para la disminución de los estereotipos sexistas en las clases de Educación Física, como Variable independiente: La indagación intensa sobre la sexualidad en la etapa de la adolescencia, como consecuencia la Variable dependiente es: Favorecer la propuesta de indicaciones psicopedagógicas para la disminución de los estereotipos sexistas en las clases de Educación Física.

Entre las Variables de Control para el Profesorado se encuentran los años de experiencia, nivel académico, horarios de clases de Educación Física, cantidad de estudiantes, tiempo trabajando con el grupo y como Variables de Control para el Alumnado, están la edad, el sexo y el grado.

Objetivos específicos:

- 1-Analizar los elementos teóricos conocidos en la actualidad, acerca de la disminución de los estereotipos sexistas en las clases de Educación Física.
- 2-Realizar un diagnóstico preliminar de la situación actual que presenta el tratamiento de los estereotipos sexistas en las clases de Educación Física que se desarrollan en la ESBU “Generación del Centenario.”
- 3-Proponer sugerencias para el tratamiento del tema.
- 4-Seleccionar los elementos que accederán a las indicaciones psicopedagógicas dirigidas al tratamiento de la temática que se aborda en la exploración.

Dichas indicaciones, no solo constituirán recursos útiles para los/as profesores(as) de Educación Física del nivel medio; sino que, a juicio de la autora, dicha utilidad puede ser extensiva a aquellos que laboren en otros niveles de enseñanza, constituyendo el aporte práctico del trabajo.

En la verificación de las manifestaciones declaradas en los aspectos ya señalados en una de las esferas de la actividad del ser humano – su participación en las clases de Educación Física - específicamente en la etapa de la adolescencia, radica el aporte teórico dado que los resultados investigativos sobre esta interesante temática provienen de estudios en sujetos de ambos sexos y de variadas edades, donde no se especifican sus manifestaciones en un campo concreto de actividad.

Para cumplir con los objetivos de la investigación fueron seleccionados, los métodos teóricos, tales como el analítico – sintético, el inductivo – deductivo, el histórico – lógico y el hipotético - deductivo; así como los métodos del nivel empírico de la observación, la encuesta, análisis de documentos y Criterio de expertos, procesándose los datos obtenidos

desde el punto de vista matemático y estadístico.

## **Desarrollo.**

Caracterización de la Educación Física en la enseñanza Secundaria Básica.

La Educación Física ocupa un lugar importante dentro del proceso de enseñanza aprendizaje; porque prepara física y mentalmente a los educandos proporcionándoles un desarrollo armónico sano. Esta especialidad al igual que todas las otras, depende de la forma en que cada alumno utilice los conocimientos y capacidades adquiridas y los amplíen individualmente.

La Educación Física en este nivel de enseñanza se caracteriza por satisfacer las exigencias que se establecen en el ciclo básico de la Educación General, Politécnica y Laboral. La relación dialéctica entre objetivos, métodos, medios, formas organizativas, permiten un desarrollo multilateral y armónico de la personalidad y de las capacidades de rendimiento físico de los escolares, para que se pueda, teniendo en cuenta las condiciones concretas de nuestras escuelas, dar una respuesta satisfactoria a nuestros escolares, al mismo tiempo la Educación Física los prepara para resolver un grupo de situaciones más complejas en el futuro, como es la defensa de la patria y la vida laboral.

En la actualidad, la Educación Física está llamada a posibilitar el desarrollo armónico e integral de las personas, al mejoramiento de la salud y la calidad de vida. Las actividades físicas en la escuela, si son bien orientadas, contribuyen al mejor crecimiento y desarrollo del alumno, estimulan la coordinación muscular y nerviosa, así como la buena postura. “La Educación Física es el desarrollo integral del ser humano a través del movimiento”. En término integral se refiere a todas la dimensiones del ser humano, al saber: físico (cuerpo), mental (inteligencia), espiritual y social.

Está orientado para todos los grados, que antes de iniciar la enseñanza de una disciplina se realice un diagnóstico inicial, para conocer el nivel de desarrollo de las habilidades y las capacidades físicas condicionales.

El aprendizaje de los deportes colectivos tiene un carácter complejo, debido a que los elementos que lo integran no siempre son los movimientos naturales del sujeto, por lo que

resulta difícil controlar el balón y más aún si no existe un dominio técnico de los elementos del juego. Otro aspecto que hace que estos deportes se tornen algo más complicados es la reglamentación, producto de que en los grados anteriores no se trataban los mismos con tantas exigencias y requerimientos, el modo de evaluar es menos riguroso, entre otros.

Sin lugar a dudas, éstos y muchos aspectos más, tendría que tenerlos en cuenta todo(a) profesor(a) para la práctica de estos deportes en el nivel medio básico de la enseñanza, estableciendo las reflexiones y modificaciones pertinentes, de forma tal que posibilite un desempeño exitoso del juego. Debido a las complejidades que se presentan en ésta disciplina en cuanto al dominio y manipulación del balón es necesario brindarles a los estudiantes con sistematicidad las habilidades y técnicas elementales para el desenvolvimiento en el juego, introducirlas en su debido momento y con la dosificación requerida en cada una de las clases.

El Colectivo de autores del Programa de Educación Física de la enseñanza Secundaria Básica plantea que los objetivos de séptimo grado están dirigidos a lograr que los alumnos puedan, ejecutar las habilidades complejas y combinadas de los elementos técnicos del atletismo y el fútbol con un total de 19 horas en ambos deportes y en el baloncesto con 16 horas, a ellos se les anexan 1 hora de reserva, 2 días feriados por semestre, en cada uno de los casos y 2 de evaluación, para un total de 23 horas en el primer semestre y 24 en el segundo, en el último caso se incluyen 2 horas para las pruebas de eficiencia física y se reduce a un día de reserva en esta oportunidad. Dentro de los objetivos también se encuentran aplicar correctamente en condiciones competitivas las habilidades adquiridas y las reglas principales de los deportes motivos de estudio, realizar una carrera de trabajo continuo de 10 minutos de duración a un ritmo estable y cumplir las exigencias establecidas para su edad y sexo según las normativas de eficiencia física.

### **Caracterización de la adolescencia.**

La adolescencia es la edad que sucede a la niñez; el periodo del desarrollo humano comprendido entre la niñez y la edad adulta, durante el cual se presentan los cambios más significativos en la vida del ser humano, es una etapa de reelaboración y reestructuración de diferentes esferas de la personalidad; ya que alcanza durante este lapso un matiz personal,

numerosos cambios cualitativos que se producen en corto tiempo los cuales tienen en ocasiones el carácter de ruptura radical con los particulares intereses que tenía el niño anteriormente. Este es un momento del desarrollo en el que prima la necesidad de autoafirmación de la personalidad. El término proviene de la palabra latina *adolescētia*. La adolescencia es, en otras palabras, la transición entre el infante y el adulto.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), estima que una de cada cinco personas en el mundo es pubescente y define que “La adolescencia es la etapa que va entre los 11 y 19 años, considerándose dos fases, la adolescencia temprana 12 a 14 años y la adolescencia tardía 15 a 19 años.” Consultado en La Guía Metodológica de Educación para la Salud de la Asociación Regional de Universidades Populares de Extremadura la sexualidad.

Las transformaciones anatomofisiológicas desempeñan un papel muy importante en las transformaciones corporales, determinadas por cambios en la producción hormonal, las cuales se evidencian fundamentalmente en la maduración sexual, variaciones en las proporciones del cuerpo y la excitabilidad acrecentada. El momento más intensivo de estos cambios tiene lugar en el sexo femenino entre los 11 y 13 años, y en el masculino entre los 13 y 15, alcanzando una relativa estabilidad al final de esta edad e inicios de la juventud.

### **Caracterización de los Estereotipos sexistas.**

Dentro de los procesos que conforman la sexualidad los atributos biológicos y la identificación con el cuerpo sexuado, son los modelos sociales sexuales que se transmiten a partir del sexo que se le asigna al nacer a un ser humano, son los que condicionan en mayor o menor medida, la manera en que cada persona contribuye y expresa su identidad, sus roles sexuales y en general su sexualidad.

Los patrones sociales a partir de los cuales los familiares, maestros(as) y los adultos suelen modelar la sexualidad femenina y masculina de niños(as) y adolescentes, tienden a tener un carácter rígido, esquemático que los convierte en fuertes estereotipos sexuales, los cuales integran un conjunto de rasgos muy limitados, funciones y modos de actuación que

cada cultura y región asigna al individuo según su sexo, obligándolo a comportarse análogamente con ellos y de acuerdo con sus expectativas, en todos los escenarios de su existencia.

Monroy de Velasco A. se adscribe al criterio de que (21) "Los estereotipos reglamentan estrictamente toda la manifestación de la sexualidad masculina o femenina, partiendo del nacimiento hasta la muerte. Ellos tienen un carácter normativo valorativo, puesto que condicionan al ser humano desde que nace, a través de un sistema de estímulos y sanciones, a comportarse acorde con lo establecido mediante algunos patrones. Este sistema educativo tiene un fuerte impacto psicológico, pues la persona tiende, consciente o inconscientemente, desde las más tiernas edades a comportarse en concordancia con dichos estereotipos a fin de obtener el reconocimiento y la aprobación de los que le rodean, puesto que se aprende muy temprano que toda manifestación que la contravenga, será rechazada y muchas veces castigada, lo cual lesiona su autoestima."

Los estereotipos sexuales son altamente nocivos para el desarrollo de la sexualidad y la personalidad, no solo porque obligan a la persona a asumir conductas ajenas o contradictorias con sus necesidades, potencialidades y aspiraciones; sino especialmente al ser portadores de valores mitificados y prejuiciados de las sociedades patriarcales, lo que le atribuyen a cada sexo un conjunto de rasgos, cualidades y funciones opuestas que los polarizan a partir de dos patrones antagónicos. El masculino que representa al hombre como un ser fuerte, dominante, ejecutivo, dueño de su destino en la vida pública y privada, y por otra parte, el femenino que concibe a la mujer como un ser débil, dependiente, sumisa, predestinada al espacio privado del hogar y a la atención de la familia, tareas de las que no se libera aunque asuma responsabilidades laborales.

De esta manera los estereotipos sexuales refuerzan y consolidan la concepción machista patriarcal que establece las relaciones de fuerza del hombre sobre la mujer y la discriminación y sumisión de esta. Si bien en Cuba desde hace varias décadas, a partir del triunfo de la Revolución se realiza un trabajo educativo a través de todas las fuerzas sociales dirigido a contrarrestar y romper estos patrones, no resulta nada fácil borrarlos de la conciencia de las personas después de siglos de condicionamiento en este sentido. En

consecuencia aún muchos educadores(as), padres, madres, maestros(as) y miembros de la comunidad continúan siendo portadores y transmisores perniciosos de estos dañinos modelos y de los mitos, los prejuicios y los tabúes sexuales que ellos contienen.

El Colectivo de autores de “Vivir nuestra sexualidad y prevenir el VIH/SIDA” atribuye que “A nivel social e individual estos estereotipos producen determinadas expectativas de cómo deben ser los hombres y las mujeres en sus roles. Influyen en el modo en que nos sentimos, actuamos, y en lo que creemos que podemos y debemos hacer, manifestándose en todas las esferas de nuestra vida.”

Durante generaciones se ha educado en determinadas formas de relación entre el hombre y la mujer que condensan estos ejercicios de estereotipos, haciendo que los padres y las madres casi desde el momento del nacimiento formen en sus hijos manifestaciones propias de sus respectivos género; así como, sus opiniones, sentimientos, acerca de lo que es bueno y lo que es malo para su sexo en cada edad. Esto se cumple en el hogar, pero también en la comunidad, en los centros de estudio, a través de los mensajes de la cultura audiovisual, entre otros.

El Colectivo de autores antes aludido es del criterio que todas las personas tienen una manera propia de entender lo masculino y lo femenino, formándose “...estereotipos sociales, es decir, actitudes muy esquemáticas, rígidas, que etiquetan lo supuestamente masculino y lo femenino. Desde esa etiqueta las personas emiten juicios categóricos en relación a unos y otras.”

Una de las situaciones en que más se evidencian los estereotipos sexistas es en las clases de Educación Física donde todas las habilidades y capacidades motrices básicas pueden ser estudiadas ejercitadas por ambos sexos; pero los criterios personales no son reflejo de ello. La falta de conciencia de la situación y la ausencia de conocimiento en este sentido, el temor a las sanciones sociales y las expectativas derivadas de la sociedad median los resultados: En el caso de las chicas son del criterio siguiente, “Las mujeres son delicadas y pasivas”. “No me gusta estar todo el tiempo sudada”, “No tengo fuerza para realizar determinadas esfuerzos físicos”, “Yo no quiero que se dude de mi feminidad”, por su parte el sexo masculino considera que, “El hombre está más preparado para vencer en todas las

actividades físicas”. “Los hombres no tienen que estar presumiendo tanto; así que pueden sudar”. “El hombre puede hacer cosas que la mujer no puede”. etc.

De los comentarios anteriores no es difícil derivar un conjunto de estereotipos “milenarios” que asocian al hombre con quienes están preparados para realizar grandes esfuerzos físicos, habilidades motrices complejas, no andan con tantos remilgos y a la mujer con los esfuerzos moderados, las habilidades menos complejas, lo fácil, realizan movimientos delicados. Por su parte, no siempre se está dispuesto/a a enfrentar y asumir el costo de la trasgresión de determinadas reglas sociales, porque a decir de un estudiante “...mi mamá me mata si practico deportes de combate, fútbol o béisbol, eso no es de mujeres”, “mi padre dice que los hombres no se quejan nunca; aunque se estén muriendo.”

Aunque la política de nuestro país, no coincide con estas actitudes y comportamientos, las (os) docentes enfrentan grandes disonancias: el profesorado presenta expectativas diferentes sobre su estudiantado en función del género al que pertenecen, y no son conscientes de ello, se trata de un proceso de naturalización y obviedades que no da cabida al cuestionamiento y la duda. En esta esfera profesional, aunque “conocemos que ya hay muchas mujeres”, todavía se encuentran personas que rechazan a las féminas que se desempeñan en esta actividad y son del criterio que aquellas que la realizan, adquieren rasgos masculinos”. Ambos sexos perciben la realidad, desempeñan sus acciones y el poder desde las cualidades asignadas a través de los estereotipos de género.

Las mujeres asumen, de manera natural, su posición de subordinación respecto al hombre: El discurso de éstas se erige como un obstáculo para visualizar las propias fortalezas y transformar los roles tradicionalmente asignados. Existe tensión entre la tradición y la transformación.

Los hombres se perciben poderosos y ejercen el poder desde la prepotencia, el dominio y la fuerza. Las figuras masculinas monopolizan el liderazgo en las actividades e intentan, en todo momento, imponer sus deseos.

En la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer se adopta lo siguiente:

“... la fe en los derechos humanos fundamentales, en la dignidad y el valor de la persona humana y en la igualdad de derechos de hombres y mujeres.”

Considerando que la Declaración de Derechos Humanos reafirma el principio de la no discriminación y proclama que “... todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derecho y que toda persona puede embocar todos los derechos y libertades proclamados en esa Declaración, sin distinción alguna y, por ende, sin distinción de sexo.”

Convencidos de que el establecimiento del nuevo orden económico internacional basado en la equidad y la justicia contribuirá significativamente a la promoción de la igualdad entre el hombre y la mujer, que la máxima participación de la mujer en todas las esferas, en igualdades de condiciones con el hombre, es indispensable para el desarrollo pleno y completo de un país, el bienestar del mundo y la causa.

Reconocen que para lograr la plena igualdad entre el hombre y la mujer es necesario modificar el papel tradicional tanto del hombre como de la mujer, la sociedad y la familia. Dentro de los principios enunciados en la Declaración sobre la eliminación de la discriminación se adoptaron las medidas necesarias a fin de suprimir esta discriminación en todas sus formas y manifestaciones.

Artículo 5: “Los Estados Partes tomarán todas las medidas apropiadas para:

- a) Modificar los patrones socioculturales de conductas de hombres y mujeres, con miras a alcanzar la eliminación de los prejuicios y las prácticas consuetudinarias y de cualquier otra índole que están basados en la idea de la inferioridad o superioridad de cualquiera de los sexos o en funciones estereotipadas de hombres y mujeres”

Artículo 10

- c) “La eliminación de todo concepto estereotipado de los papeles masculinos y femeninos en todos los niveles y todas las formas de enseñanza, mediante el estímulo a la educación mixta y otros tipos de educación que contribuya a lograr este objetivo, y en particular mediante la modificación de los libros y programas escolares y la adaptación de métodos de enseñanza.”
- g) “Las mismas oportunidades para participar activamente en el deporte y la Educación Física.”

**Sugerencias para el tratamiento de los temas.**

Objetivo: Sugerir indicaciones psicopedagógicas vinculadas a la disminución de los estereotipos sexistas en las clases de Educación Física.

- 1) Previo al abordaje del tema con los estudiantes, el (la) profesor (a) no se debe sensibilizar con mitos, prejuicios y estereotipos en cuanto a su propia sexualidad, de forma que pueda lograr modelos de conductas verdaderamente auténtico y flexibles.
- 2) Ayudar a los(as) estudiantes a reflexionar activamente, desde su propia individualidad sobre la manera particular en que ellos(as) construyen, vivencian y expresan su masculinidad y su feminidad en cada situación de su vida, al fin de lograr manifestaciones más plenas y adaptadas a su identidad sexuada.
- 3) Propiciar que los y las adolescentes concienticen sus cuestiones de manera individual y grupal borrando los estereotipos sexuales y la forma en que ellos limitan el crecimiento y la expresión de su identidad y sexualidad en general, así como los vínculos de relación con los que le rodean.
- 4) Determinar conjuntamente con los y las adolescentes las necesidades y los problemas vinculados a la expresión de su masculinidad y feminidad, siempre con el auxilio de la información complementaria que al respecto puede proporcionar la familia.
- 5) Ayudarlos(as) a resolver las interrogantes quién soy, cómo soy y a dónde quiero llegar para que puedan vivir más auténticamente su sexualidad.
- 6) Propiciar que los(as) profesores y familiares se sensibilicen y concienticen los mitos y estereotipos sexuales de los que son portadores y transmisores a sus alumnos (as) e hijos (as), para contribuir a erradicarlos.
- 7) Propiciar que las y los adolescentes conozcan los cambios físicos en esta etapa y las diferencias individuales en cuanto a la iniciación de estos.
- 8) Ser asertivos en las relaciones interpersonales es importante para poder desarrollar una comunicación correcta, eficaz y afectiva, que permita, en primer lugar, interactuar con los demás, nuestros compañeros(as) de trabajo, amigos(as), como con la pareja; en segundo lugar con los(as) adolescentes y sus padres y madres.
- 9) Utilizar gestos y palabras adecuadas, tener en cuenta los argumentos de las otras personas, defender bien sus intereses, resolver de forma pacífica los conflictos, saber decir “sí” y saber decir “no”, siendo dueño de lo que se dice, se siente y se expresa.

- 10) Decir las cosas de una forma agradable, ser sincero; cuando se quiere algo se debe pedir de forma sencilla y clara, se debe conceder el derecho al otro de que diga no, que tenga libertad de organizar su vida y las conductas que considere adecuadas.
- 11) No ser agresivo. Nunca se debe insultar o contestar mal, no se debe ser impreciso en las respuestas, provocando engaño, ni aparentar diciendo sí, cuando en realidad decimos no, o viceversa. Muchas veces los conflictos suelen tener su origen en males entendidos, desacuerdo, conductas que no se aceptan, discrepancias de opinión, etc. Y trae consigo peleas y enfados.
- 12) Respetar las diferencias. Se deben considerar los diferentes puntos de vistas, y ponerse en el lugar del otro intentando conocer y comprender sus argumentos e intereses, reflexionar sobre la mejor forma de defender esos intereses, qué argumento se tienen, cómo hacérselos entender al otro, cuál es el momento y la estrategia adecuada, cumplir con lo que se acuerde y saber aceptar con madurez y sin perder el equilibrio ni las buenas formas.
- 13) Es necesario que los(as) profesores(as) se preparen en las diferentes temáticas.
- 14) Los procesos de toma de decisiones y planeación de la vida no deben ser abordado de forma abstracta, si no integrado y vinculados con los contenidos previos, como la autoestima, la identidad y el rol de género, las relaciones interpersonales y la comunicación entre otros. A la vez, debemos enfatizar que tomamos decisiones y construimos proyectos a partir de todas las dimensiones de la sexualidad: individuo, pareja, familia y sociedad.
- 15) Unos de los ejes centrales de nuestra labor educativa está en el trabajo con los valores, fomentando aquellos de elevada connotación universal y social, respetando igualmente los de carácter muy personalizado de cada individuo los cuales tiene derecho a asumir y defender. En ese sentido la articulación entre lo social y lo individual representa la esencia de las actitudes y los comportamientos responsables en la toma de decisiones y la construcción de planes y proyectos futuros.
- 16) Es importante también cultivar la autenticidad en la expresión de la sexualidad acorde con los más genuinos valores, necesidades y motivaciones, insistiendo en la firmeza de las decisiones y la perseverancia para luchar por las metas.

- 17) No obstante, se debe introducir la idea de que “el ser humano no es infalible”, pues puede equivocarse, evaluar en qué herró e intentar de nuevo otras alternativas. Lo esencial aquí es la posición activa, reflexiva y cuestionadora.
- 18) Otro de los fines debe ser la estimulación de un pensamiento crítico y divergente, de modo que en cada situación los(as) adolescentes aborden diferentes perspectivas: lo positivo y lo negativo, las fortalezas y las debilidades, lo inmediato y lo mediato. Esta forma de examinar los problemas puede aplicarse también para mejorar el auto conocimiento y la autoestima, con vistas a aceptarse como personas totales, fortaleciendo las virtudes y neutralizando los defectos.
- 19) Para el trabajo con los procedimientos de toma de dediciones y planeación, es fundamental tener presente que estos constituyen herramientas de las cuales los y las adolescentes deben apropiarse, por tanto, la atención tiene que ser dirigida hacia el proceso mismo y su lógica.
- 20) Una vez que las muchachas y los muchachos hayan reconocido el algoritmo y lo ejerciten colectivamente bajo la condición del educador, se pasa al trabajo individualizado, donde cada uno lo aplica de modo independiente, en función de problemas de la propia vida. No debemos en ningún caso arribar a conclusiones teóricas antes de haber examinado múltiples situaciones concretas.
- 21) Al mismo tiempo, todos los ejemplos que se examinen y ejerciten deben estar vinculados con los conflictos propios de la etapa, abarcando las más diversas esferas de la sexualidad y la vida cotidiana. Solo en estas condiciones es posible que los y las adolescentes transfieran y generalicen el algoritmo, aplicándolo para afrontar las situaciones en las que están involucrados día a día.

**Propuesta de Indicaciones psicopedagógicas vinculadas a la disminución de los estereotipos sexistas en las clases de Educación Física.**

<b>Objetivos educativos</b>	<b>Indicaciones psicopedagógicas.</b>
<p><b>Deporte: Gimnasia Básica.</b></p> <p>1-Fomentar las relaciones interpersonales basadas en la amistad, la cooperación y el respeto, eliminando todo tipo de estereotipo sexista.</p>	<p>1-Debatir acerca de la necesidad de tener en cuenta el peso físico para el trabajo en parejas y no producir ningún desbalance que atente contra el fortalecimiento muscular de cada sexo.</p> <p>2-Debatir sobre lo beneficio que le resulta a las muchachas</p>

<p>2-Comprender la normalidad del ciclo menstrual y los beneficios de las actividades deportivas.</p> <p>3-Contribuir al desarrollo del amor y el respeto por los hombres y mujeres que practican y han practicado deporte ya sean cubanos o extranjeros.</p> <p>4- Reconocer que tanto los hombres como las mujeres tienen el derecho de practicar los diferentes deportes.</p> <p>5-Ampliar los conocimientos acerca de su cuerpo y la mente durante la actividad física.</p> <p>6- Identificarse con su propio cuerpo, sus posibilidades y capacidades.</p>	<p>practicar ejercicios físicos y deportes, lo que le facilita una menstruación normal, y así romper con el mito de que durante este período la mujer se ve imposibilitada para desarrollar determinadas actividades.</p> <p>3-Commemorar efemérides relacionadas con mujeres y hombres destacados en el deporte.</p> <p>4-Debatir acerca de: Desarrollo de las proporciones corporales. Las formas de prevenir posturas corporales incorrectas y evitar deformaciones.</p> <p>5-Los sentimientos estéticos y de apreciación de lo bello y armónico en las líneas posturales.</p> <p>6- Demostrar que su cuerpo les permite comunicarse con los demás, compartir emociones, sentimientos, así como, desarrollar capacidades y habilidades.</p>
<p><b>Deporte: Atletismo</b></p> <p>1-Valorar la importancia de las cualidades individuales y no el sexo para la realización de las actividades en los diferentes eventos deportivos.</p> <p>2-Distinguir las características humanistas del deporte y su carácter bíosicosocial.</p> <p>3-Apreciar la importancia de las capacidades individuales independientemente del sexo a que pertenezcan.</p> <p>4-Valorar el resultado de la labor de mujeres cubanas destacadas en el deporte.</p> <p>5-Reconocer la discriminación del hombre y la mujer antes del triunfo de la Revolución y explicar los abusos a que eran sometidos.</p> <p>6-Realizar valoraciones críticas ante conductas discriminatorias y tratar de combatirlas de algún modo.</p>	<p>1-Debatir acerca del papel de la mujer en el deporte, destacando los triunfos de nuestras deportistas en eventos Nacionales e Internacionales. Ejemplo: Ana Fidelia Quirot, Osleydis Menéndez, María Caridad Colón entre otras.</p> <p>2-Propiciar el debate en cuanto al carácter bíosicosocial del deporte y las formas de manifestarse la comunicación, la expresión del amor, la preparación para la vida entre otros aspectos de interés.</p> <p>3-Realizar un panel informativo sobre mujeres y hombres cubanos destacados en el deporte.</p> <p>4-Analizar las características del deporte en Cuba antes de 1959 y compararlas con la actualidad. Leer y analizar artículos de la Constitución de la República, que tratan acerca de los derechos de hombres y mujeres sin distinción de sexo.</p>
<p><b>Deporte: Baloncesto</b></p> <p>1-Promover las relaciones interpersonales, así como, la identidad genérica.</p> <p>2-Valorar el respeto, la cortesía, la</p>	<p>1-Debatir acerca del papel de los sexos en el desarrollo social y la necesidad de respetar las reglas para este deporte, manteniendo una conducta modesta y combativa.</p> <p>2-Conversar acerca:</p>

<p>cooperación, la comprensión y la tolerancia en las relaciones entre los miembros del grupo y las demás personas,</p> <p>3-Rechazar las conductas inhumanas y discriminatorias.</p> <p>4-Apreciar la importancia de las capacidades y cualidades individuales en las y los adolescentes en la realización de las tareas y no solo por el sexo a que pertenecen.</p>	<p>¿Cómo deben ser las relaciones con las demás personas que nos rodean?</p> <p>¿Cómo debemos comportarnos con los demás?</p> <p>¿Qué trato requiere el prójimo?</p> <p>3-Confeccionar un álbum con los resultados de las investigaciones efectuadas.</p> <p>4-Mostrar los resultados del diagnóstico de habilidades de todos los miembros del grupo, para de conjunto organizar las acciones para superar las deficiencias encontradas.</p>
<p><b>Deporte: Fútbol</b></p> <p>1-Comprender que este deporte puede ser practicado indistintamente por ambos sexos.</p> <p>2-Orientar la realización de habilidades combinadas entre hembras y varones.</p> <p>3-Reconocer que la mujer no es símbolo de sumisión, pasividad o cobardía y el hombre de autoridad, dinamismo o valentía</p> <p>4-Valorar la importancia que tanto hombres como mujeres tienen en el desarrollo deportivo.</p> <p>6-Ejemplificar sobre la incorporación de la mujer a trabajos que antes eran reservados solo para hombres</p> <p>7-Valorar el papel de éstas en el desarrollo del deporte en la nación.</p>	<p>1-Demostrar que ambos sexos están capacitados por igual para realizar habilidades del este deporte con la misma calidad.</p> <p>2-Establecer tareas dentro de la clase donde el éxito individual y/o colectivo dependa de la interrelación entre unas y otros.</p> <p>3-Analizar, valorar y llegar a conclusiones en relación con las conductas discriminatorias que aparecen en las clases.</p> <p>4-Comentar sobre los resultados de algunos deportistas reconocidos de ambos sexos en este deporte.</p> <p>5-Desmitificar las ideas que la mujer es un ser inferior, débil. Ejemplificar relacionado con la inteligencia de la mujer cubana en las diferentes esferas.</p>

**Conclusiones:**

Se comprueba la hipótesis de trabajo; ya que la indagación intensa sobre la sexualidad en la etapa de la adolescencia, favoreció la propuesta de indicaciones psicopedagógicas para la disminución de los estereotipos sexistas en las clases de Educación Física, pudiendo darse una argumentación sólida y convincente en relación con temática tratada, donde el 100 % de los profesores incluidos en la exploración respondió que sus conocimientos en relación con el tema eran insuficientes antes del asesoramiento recibido, ulterior a los mismos el

porcentaje ascendió al 66,6 %, pudiendo argumentar además la influencia tan negativa que ejercen los estereotipos sexistas sobre la personalidad de los educandos. Como parte del estudio realizado a los escolares se pudo visualizar que las féminas superan los porcentajes relacionados con el control de la conducta y las formas de comunicación, por otro lado los chicos se destacaron más en la eficiencia de las acciones. En ambos géneros los intereses cognoscitivos, la distribución de las tareas y las responsabilidades; así como, la preferencia por los juegos dinámicos, consiguieron los mayores puntajes.

Subsiguiente a la selección de los elementos que accedieron a las indicaciones psicopedagógicas dirigidas a los estereotipos sexistas en las clases de Educación Física, la autora pudo estudiar y seleccionar la propuesta ya existente para otras asignaturas y adecuarlas a la disciplina tratada en la exploración. Se propusieron sugerencias concretas para el tratamiento de la temática, las cuales favorecerán el proceso de enseñanza aprendizaje de todos los implicados en la pesquisa.

### **Bibliografía.**

- 1-Aguilar, J., G. Rodríguez y S. Castro 1989 Sexualidad, lo que todo adolescente debe saber, Sistemas Técnicos de Edición CITESA, México.
- 2-Blanco Pérez, Y. (2001) y Colectivo de autores del Programa de Educación Física de la enseñanza Secundaria Básica. Editorial Deporte, 2001 Dirección Nacional de Educación Física/ INDER.
- 3-Bird Arizmendi, V. (1995) Enseñando Educación Física. Puerto Rico: Editorial Logo. Disponible en: <http://www.paidotribo.com>. Consultado 11/11/2008.
- 4-Cáceres J. (1990) Evaluación psicofisiológica de la sexualidad humana, Barcelona. Ediciones Martínez Roca. Obtenido de "<http://www.sexualidad.es/index.php/Sexualidad>"  
[Categorías:](#) [Artículos](#) | [Historia](#) | [Educación sexual](#) Consultado 14/1/2009.
- 5-Calzada Arija, A. (1996) Educación Física: 1º y 2º Enseñanza Secundaria Obligatoria. Madrid, España: Gymnos Editoria.

6-Castellanos Simóns, B. y A. González Hernández (1993) Una propuesta de Educación Sexual alternativa y participativa, facultad de Ciencias de la Educación ISP “Enrique José Varona”, [en prensa].

7-Castillo J. (1991): citado por Bird Arizmendi, V. (1995) Enseñando Educación Física (pp. 23-24). Puerto Rico: Editorial Logo. Disponible en: <http://www.paidotribo.com>. Consultado 11/11/2008.

8-Castro Espín, M. y otros (1995): Crecer en la adolescencia, CINESEX, La Habana.

9-Colectivo de autores del Programa de Educación Física de la enseñanza Secundaria Básica. Editorial Deporte, 2001 Dirección Nacional de Educación Física/ INDER.

10-Colectivo de autores Hacia una sexualidad responsable y feliz (1997) Editorial Pueblo y Educación. Secundaria Básica Parte I.

11-Colectivo de autores Hacia una sexualidad responsable y feliz (1997) Editorial Pueblo y Educación. Secundaria Básica Parte II.

12-Colectivo de autores Hacia una sexualidad responsable y feliz (1997) Editorial Pueblo y Educación. Preuniversitario.

13-Colectivo de autores (2004) Vivir nuestra sexualidad y prevenir el VIH/SIDA.

14-Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer. Adoptada y abierta a la firma y ratificación, o adhesión, por la Asamblea General en su resolución 34/1890, del 18/12/1979.

15-Fernández de Castro, R. (1990) La otra historia de la sexualidad, Barcelona. Ediciones Martínez Roca. Disponible en: [Categorías: Artículos](#) | [Historia](#) | [Educación sexual](#)  
Consultado 23/12/2008.

16-Frohner, G. (2003) Esfuerzo Físico y entrenamiento en niños y jóvenes., Revista Digital Paidotribo.com, Disponible en: <http://www.paidotribo.com>. Consultado 11/11/2008.

17-Guía Metodológica de Educación para la Salud de la Asociación Regional de universidades Populares de Extremadura la sexualidad es definida como: (6, 13).

18-González, A. y Castellanos, B. (1993) La educación sexual alternativa frente a la educación sexista. Impresión ligera. ISP "Enrique José Varona", La Habana.

19-"<http://www.sexualidad.es/index.php/Sexualidad>" Categorías: [Artículos](#) | [Historia](#) | [Educación sexual](#) Consultado 23/12/2008.

20-"<http://www.Wikipedia.es/index.php/>"Educación Física" Categorías: [Artículos](#) | [Historia](#) | [Educación Física](#) Consultado 13/1/2009.

21-Monroy de Velasco, A. (1990) Salud, sexualidad y adolescencia: Guía práctica para integrar la orientación sexual en la atención de salud a los adolescentes, 2da. Ed., Editorial Pax México, México.

22- Nixon & Jewlet (1980): Citado por Bird Arizmendi, V. (1995) Enseñando Educación Física (pp. 23-24). Puerto Rico: Editorial Logo. Disponible en: <http://www.paidotribo.com>. Consultado 11/11/2008.

23-Organización Mundial de la Salud (OMS), Consultado en La Guía Metodológica de Educación para la Salud de la Asociación Regional de Universidades Populares de Extremadura la sexualidad.

24-Pestana Mercader, O. (2007) Tesis de Maestría en Ciencias y Juegos Deportivos.

25-Ruiz Aguilera A. "Metodología de la EF" Tomo I. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.

26-Secretaría de Salud. Dirección General de Información en Salud. Adolescentes mortality. Bol. Med. Hosp. Infant. Mex. [online]. 2005, vol. 62, no. 3 [Último acceso 19 de abril, 2008. Disponible en: [\[1\]](#). ISSN 1665-1146.

27-Wuest, D. A., & Bucher, C. A. (1999) Foundations of Physical Education and Sport:  
Boston: WCB/McGraw-Hill.