

SEXUALIDAD

Actividades para estudiantes

Tema: Mi cuerpo

Plano Individual

Actividad para estudiantes. Maratón sexual

Dimensión: Vida saludable

Subdimensión: Sexualidad

Propósito: Que las y los estudiantes conozcan la anatomía y fisiología sexual femenina y masculina con el fin de cuidarse y procurar su salud.

Competencias a desarrollar: Conocimiento de sí mismo y de sí misma, autoestima.

Material

Imágenes de los órganos sexuales femeninos y masculinos, tanto internos como externos.

Preparación de la actividad

Para realizar esta actividad sería ideal contar con esquemas grandes de los órganos sexuales masculinos y femeninos; si esto no es posible, entonces se pueden mostrar imágenes de libros, revistas o incluso de Internet.

La o el docente que aplique la actividad deberá estudiar previamente la anatomía sexual femenina y masculina

Mecánica de aplicación

Se iniciará la actividad con una exposición interactiva de la anatomía y fisiología sexuales, es importante crear el espacio para que las y los estudiantes se sientan en confianza de compartir lo que saben sobre el tema y externar sus dudas.

Una vez concluida la exposición se formarán equipos de 4 o 5 personas y se les indicará que van a jugar al maratón sexual, que la o el docente hará algunas preguntas sobre lo que acaban de revisar (la lista de preguntas se anexa al final de la actividad) y cada equipo irá teniendo su turno para contestar. Igual que con el maratón, si un equipo no sabe la respuesta, el siguiente tendrá la posibilidad de contestar. Cada respuesta correcta es un punto y se registrarán los puntos que vaya obteniendo cada equipo.

Para la reflexión

Al finalizar el maratón se preguntará a las y los estudiantes cómo se sintieron, para qué creen que les sirve tener esta información y si había cosas que no sabían que les parecen importantes.

Plano relacional

Actividad. ¿cómo cuidarnos?

Dimensión: Vida saludable

Subdimensión: Sexualidad

Propósito: Que las y los estudiantes reconozcan actitudes y conductas que les sean útiles para cuidar su cuerpo cuando se relacionan sexualmente con otras personas.

Competencias a desarrollar: Conocimiento de sí mismo y de sí misma, autoestima, comunicación, toma de decisiones.

Preparación de la actividad

Se recomienda que la promotora o el promotor realice el ejercicio previamente para que pueda facilitar la actividad de mejor manera.

Mecánica de aplicación

La promotora o el promotor pedirá a las y los estudiantes que en una hoja blanca escriban una lista de lo que hacen o deberían hacer para cuidarse y cuidar su cuerpo cuando tienen una relación sexual. Es importante pensar más allá que el cuidado puramente físico, es decir, ¿qué hacen para cuidarse emocionalmente también?

Primero realizarán su lista de forma individual, después se juntarán en parejas y compararán sus listas, elegirán las conductas que les parezcan más importantes para dejar una sola lista, después se repetirá el procedimiento en equipos de cuatro personas y finalmente cada equipo expondrá en el grupo su lista de conductas de cuidado, de manera que puedan recuperarse todas las conductas sugeridas por el grupo.

Para la reflexión

En la reflexión es importante revisar cómo se sintieron, qué dificultades tuvieron para identificar las conductas de cuidado y después hacer una comparación entre la forma en que se cuidan en realidad y esta forma ideal que ha surgido a partir del ejercicio. Es importante que las y los estudiantes entiendan la relevancia de cuidarse y cuidar su cuerpo cuando tienen una relación sexual.

Plano Colectivo

Actividad para estudiantes. Exposición del cuerpo

Dimensión: Vida saludable

Subdimensión: Sexualidad

Propósito: Que las y los estudiantes identifiquen cómo se sienten con su cuerpo y valoren la gran diversidad que existe en los cuerpos de sus compañeras y compañeros.

Competencias a desarrollar: Aprecio por la diversidad, empatía, pensamiento crítico y creativo.

Material

Barro o plastilina.

Preparación de la actividad

En esta actividad se entregará un pedazo de barro o de plastilina a cada estudiante, por lo que es importante tener preparado el material con anterioridad.

Mecánica de aplicación

Se entregará a cada participante un pedazo de plastilina o barro y se les pedirá que la utilicen para modelar su cuerpo y expresar cómo se sienten en su cuerpo, que identifiquen qué partes les gustan, las que no, las que tienen muy presentes y las que tienen olvidadas y que eso traten de plasmarlo en su escultura.

Una vez que todas y todos hayan terminado su escultura, se hará un círculo con todas las sillas del salón y se pondrán las figuras en medio, de manera que sean visibles a todo el grupo. La promotora o el promotor indicará que quien lo desee, comente cómo se sintió haciendo su escultura y si descubrieron algo en relación con su cuerpo.

Para la reflexión

La promotora o el promotor preguntará a las y los participantes, cómo se sintieron al moldear su escultura y cómo de exponerla ante sus compañeras y compañeros, es importante observar si descubrieron algo sobre sí mismas o sí mismos y cómo se sienten con su cuerpo. Finalmente la reflexión se guiará para que se den cuenta de la gran diversidad de cuerpos que hay y cómo la mayoría de las personas tenemos sentimientos positivos y negativos hacia nuestro cuerpo. Es importante dar un tiempo para hablar sobre los estereotipos de belleza que nos presentan los medios masivos de comunicación y cómo hemos aprendido a juzgar nuestro cuerpo y el de las demás personas desde esta mirada, lo que en muchas ocasiones nos hace daño y afecta nuestra autoestima.

Actividades octubre de 2009

Tema: Mi mundo interior
Dimensión: Vida saludable
Subdimensión: sexualidad

Plano Individual

Actividad para estudiantes. “preferencia sexual”

Propósito. Que las y los estudiantes sepan qué es la preferencia sexual, reconozcan la propia e identifiquen cómo se sienten con dicha preferencia.

Competencias a desarrollar: conocimiento de sí misma y de sí mismo, autoestima, manejo de emociones.

Material: Hoja de rotafolio o pizarrón con frases incompletas, hojas blancas y lápices.

Duración: 50 minutos

Preparación de la actividad

Para llevar a cabo esta actividad es necesario que la o el docente cuente con información clara y confiable acerca de lo que significa la preferencia sexual, ya que la actividad dará inicio con una breve presentación del tema con la finalidad de que a las y los estudiantes puedan comprender claramente el concepto acerca de la preferencia sexual y logren aclarar sus dudas al respecto.

FICHA TÉCNICA

La orientación o preferencia sexual es definida como la atracción que siente una persona para relacionarse eróticamente con otras personas de un género o del otro. De acuerdo con esta definición, la preferencia sexual puede ser Heterosexual, cuya atracción es predominantemente hacia personas del otro género. Homosexual, cuya atracción es predominantemente hacia personas del mismo género y Bisexual cuando se siente un mismo nivel de atracción hacia personas de uno u otro género.

Desde hace tiempo existe un interrogante social acerca del origen de la homosexualidad, es decir, si las personas homosexuales nacen con esta orientación o si sus experiencias en la vida provocan su preferencia. Al respecto se han realizado múltiples investigaciones, algunas apuntan a encontrar un origen biológico y genético, otras se inclinan más por factores psicológicos y sociales que determinan la preferencia, sin embargo, a pesar de la gran cantidad de estudios realizados al respecto en las últimas décadas, aún no hay evidencias que clarifiquen las dudas hacia un lado o el otro. Sin embargo, creemos que conocer la causa por la que se siente atracción hacia personas del mismo sexo no es determinante en la forma en la que se vive la homosexualidad, nos parece mucho más relevante trabajar combatiendo la discriminación y reconociendo y defendiendo los derechos de las personas homosexuales que preguntarnos las causas de esta condición.

Durante mucho tiempo se consideró a la homosexualidad y a la bisexualidad como desviaciones o como algo “antinatural”, aún cuando son prácticas que han estado presentes en todas las épocas de nuestra historia. Sin embargo, desde hace algunas décadas, asociaciones y personas estudiosas de la sexualidad han determinado que no se trata de ninguna desviación, que ser homosexual o bisexual es una condición humana que ocurre en todas las sociedades y grupos, esto de ninguna manera puede considerarse patológico.

En 1990, la Organización Mundial de la Salud, suprimió a la homosexualidad de la lista de enfermedades mentales. Ser homosexual o bisexual es una forma de vivir la propia sexualidad y las personas que tienen esta orientación o preferencia no deben ser tratadas de forma diferente que las heterosexuales.

A pesar de los avances en el conocimiento del tema, la homosexualidad sigue siendo causa de discriminación en todo el mundo. En los tiempos modernos, muchos países occidentales han legalizado o al menos descriminalizado la homosexualidad, sin embargo, la discriminación se sigue dando y ésta va desde insultos, rechazo, burlas hasta amenazas, golpes y crímenes de odio por homofobia.

La homofobia es el odio, desprecio o intolerancia hacia las personas homosexuales, es una forma de violencia y como tal es necesario trabajar para erradicarla.

Una labor que debe impulsarse al interior de las escuelas es trabajar en contra de la discriminación y a favor de los derechos humanos de todas las personas, por esta razón nos parece de suma importancia hablar sobre la orientación sexual al interior de los planteles y hacer énfasis en el valor de las diferencias y la importancia del respeto a las mismas como enriquecimiento personal y colectivo.

Con frecuencia nos encontramos con actitudes homofóbicas no sólo por parte del alumnado de educación media superior, sino también de manera alarmante las observamos en el personal docente y directivo, por lo que es indispensable trabajar en torno a la sensibilización para lograr cambiar dichas actitudes como personas adultas que impide el ejercicio de los derechos humanos, para posteriormente promover en las alumnas y los alumnos formas de respeto y tolerancia ante cualquier preferencia sexual y contribuir, en lo que nos concierne, a la construcción de un mundo más respetuoso de las diferencias y por lo tanto, mucho menos violento.

Bibliografía:

- Álvarez-Gayou, Juan Luis. Homosexualidad, derrumbe de mitos y falacias. Ducere y Universidad Abierta, Puebla, México 1997.
- Lamas, Marta. Cuerpo: Diferencia sexual y género, Taurus, México, 2002.

Mecánica de aplicación

Una vez realizada la presentación sobre el tema y aclaradas las dudas, la o el docente pedirá a cada participante que copie en una hoja blanca las frases que aparecen en el pizarrón o en una hoja de rotafolio al frente del salón. Indicará también que cada quien va a completar cada una de las frases de manera individual, de acuerdo con lo que piensan o sienten. Las frases incompletas son:

1. Cuando veo a un hombre homosexual yo ...
2. Cuando veo a una mujer homosexual yo...
3. Cuando veo a dos personas homosexuales besándose en la calle siento...
4. Pienso que las personas homosexuales ...
5. Si yo fuera homosexual me gustaría que...
6. Me imagino que ser homosexual debe ser...
7. Si estuviera en mis manos, las personas homosexuales ...

Una vez que todo el grupo haya completado sus frases, se sentarán en círculo y cada quien dará lectura a sus frases mientras el resto del grupo escucha atentamente. La o el docente deberá prestar atención a las respuestas que reflejen discriminación hacia las personas homosexuales y aquellas que reconocen la igualdad de derechos.

Para la reflexión

Después de dar lectura a las frases, se preguntará a las y los jóvenes cómo se sintieron al completar las frases, cómo se sienten con relación al tema, si han pensado sobre la propia preferencia sexual y cómo se sienten al observar las distintas ideas o actitudes hacia la homosexualidad. Para finalizar, es importante que la o el docente, partiendo de las participaciones grupales, precise la importancia de la no discriminación y la igualdad de derechos para todas las personas sin importar su preferencia sexual.

Plano Relacional

Actividad para estudiantes. “qué necesitas y qué deseas de una pareja”

Dimensión: Vida saludable

Subdimensión: sexualidad

Propósito. Que las y los estudiantes identifiquen lo que desean o necesitan de una pareja y sean capaces de escuchar atentamente las necesidades y deseos de otras personas.

Competencias a desarrollar: capacidad de introspección y empatía.

FICHA TÉCNICA

El género es una construcción social acerca de las características asignadas a las mujeres y a los hombres desde que nacemos, basadas en la diferencia sexual. Esta construcción ha inculcado e impuesto determinadas formas de ser, pensar y actuar en mujeres y hombres. Así, las mujeres aprenden a cuidar de otras personas y de la casa mientras que los hombres aprenden que deben trabajar para proveer el ingreso para la familia. Estos aprendizajes se convierten en desigualdades ya que a los hombres se les otorga el poder de mandar y dirigir mientras que a las mujeres se les obliga a ser sumisas y obedecer

De esta manera, aprendemos a enamorarnos y a relacionarnos dependiendo de nuestro género. La cultura en la que crecimos nos ha enseñado a mujeres y hombres cosas distintas sobre el amor, así, a las mujeres se les dice que amar es servir y sacrificarse, por lo que han aprendido que enamorarse es perderse en la otra persona, darlo todo por él y darle mayor importancia que a sí mismas. Aprenden que para que las quieran tienen que ser bellas físicamente y utilizar su imagen para seducir, ponen mucha energía en lucir atractivas para el otro. Las mujeres han sido educadas para sentir que valen más si tienen pareja y sentirse incompletas si no la tienen. Muchas mujeres prefieren sufrir malos tratos con tal de no estar “solas”.

Por otra parte, los hombres aprenden que no deben perder el control en una relación, que enamorarse y entregarse por completo es un riesgo, que a ellos les toca sostener económicamente a su pareja y así llevan el rol de proveedores desde el noviazgo. Ellos tienen la libertad de elegir a la mujer con la que quieren relacionarse y deben ser quienes

tomen la iniciativa para comenzar una relación. Si se relacionan con mujeres bellas físicamente ganan mayor prestigio social. También aprenden que el amor no es lo más importante en la vida, sino tener éxito en lo que hacen.

Estos estereotipos marcan un ideal impuesto a los hombres y a las mujeres, por lo que es común que podamos desear para nuestra vida ese ideal de pareja, sin embargo, es importante cuestionar estos modelos rígidos y hacer una revisión honesta de lo que cada quien desea y necesita para sí mismo o sí misma sin que predomine el abuso del poder y distintas formas de violencia al tratar de cumplir con patrones que están lejos de nuestra forma de vivir y pensar dentro del contexto en el que vivimos y nos relacionamos. Aprender a relacionarse en forma plena y libre significa que asumamos, desde la perspectiva de género, la autonomía con relación a las personas que amamos, para que la vida en pareja sea enriquecida a partir de las experiencias, vivencias y potencialidades individuales, sin menoscabo de la realización de deseos y la satisfacción de necesidades. Eliminar la violencia de género al interior de las relaciones de pareja es un factor determinante en la vida de las y los jóvenes que deberá ser tratada como parte de su formación al interior de los planteles de educación media superior.

Bibliografía:

- Álvarez Gayou, Juan Luis. Sexualidad en la pareja. Manual Moderno, México, 1998.
- Barragán Fernando. Violencia de género y curriculum, Ediciones Aljibe, Málaga, 2001.
- Lagarde Marcela. Memoria, claves feministas para la negociación del amor, primera edición, Managua, Puntos de Encuentro, 2001.
- Diario Oficial de la Federación, Ley de acceso de las mujeres a una vida libre sin violencia, 2007.

Mecánica de aplicación

La o el docente pedirá a las y los participantes que cierren sus ojos y se relajen, hará una inducción para llevarles a identificar cómo creen que sería una pareja ideal. Posteriormente, solicitará que de manera individual hagan una lista de lo que buscan en una pareja, haciendo dos columnas, en la primera pondrán todo aquello que necesitan de una pareja y en la segunda aquello que desean o les gustaría, finalmente contestarán la pregunta ¿qué puedes hacer tu para cubrir estas necesidades y deseos encontrados?

Cuando cada quien tenga su lista, se formarán parejas para compartir y comparar sus respuestas, además cada persona hablará con su pareja de trabajo acerca de alguna experiencia de pareja o amistad en la que no hayan estado cubiertas sus necesidades o deseos. La intención en esta parte de la actividad es fomentar y practicar la empatía, por lo que se explicará brevemente en qué consiste ésta y se pedirá que practiquen la escucha atenta y cuando oigan las experiencias intenten comprender profundamente a su compañera o compañero, imaginado cómo se hubiera sentido en su lugar. Después se reunirá todo el grupo en círculo para la reflexión final.

Para la reflexión

La reflexión se iniciará preguntando cómo se sintieron durante la actividad, si hubo alguna dificultad para detectar lo que necesita o desean, ¿cómo saben que necesitan o desean eso?, ¿son deseos y necesidades propias o las escucharon en algún lado?, ¿se parecen a las de sus compañeras y compañeros?, ¿qué semejanzas o diferencias encuentran con las respuestas de las y los demás?, ¿encuentran diferencias entre las necesidades y deseos de las mujeres y las de los hombres?, ¿a qué creen que se debe esto?, ¿Cómo creen que afecten estas diferencias en las relaciones de pareja?, ¿cómo se sintieron al escuchar la experiencia de su compañera o compañero?, ¿fue fácil o difícil ponerse en su lugar y por qué?, ¿para qué puede servirles la empatía en sus relaciones?

Plano Colectivo

Actividad para estudiantes. “reconociendo mi violencia”

Dimensión: Vida saludable

Subdimensión: sexualidad

Propósito. Que las y los estudiantes identifiquen el manejo del poder en sus vidas y sus relaciones y comprendan la importancia de la colaboración con otras personas para reducir la violencia.

FICHA TÉCNICA

Entendemos por violencia aquellos actos u omisiones que atentan contra la integridad física, psicológica, sexual y moral de cualquier persona. Toda acción violenta causa daño al ejercer abuso de poder. Puede provenir de personas o instituciones y realizarse en forma activa o pasiva.

Los actos de violencia pueden ser tangibles, como en casos de violación, maltratos y golpes, o bien intangibles, es decir, que no se ven y que aparentemente no dejan huella, pero que de igual forma lesionan a las personas en su vida emocional, por ejemplo: los insultos, amenazas, gritos o chantajes entre otros.

También se considera violencia las acciones o actitudes negligentes que denotan falta de atención con calidad y oportunidad.

México, en los últimos años, ha vivido un proceso acelerado de cambios y exigencias en lo económico y en lo político que han repercutido y modificado nuestros comportamientos y formas de pensar y vivir. Esto ha generado muchas tensiones, problemas e intolerancia, que se traducen en altos índices de violencia.

Los hechos de violencia que se presentan en las calles, en los centros de trabajo, en las familias, incluso en las escuelas son cada vez más frecuentes. Pareciera ser que ninguna persona de cualquier sexo, edad, condición económica, religión o ideología está exenta de vivir momentos de violencia física o verbal. Esta situación repercute en mayor medida en los infantes, adolescentes, jóvenes y en aquellas mujeres y hombres que no tienen acceso a la justicia, ya sea por desconocimiento de sus derechos o por su condición de dependencia. La violencia pone a las personas en una situación de vulnerabilidad que va mermando su capacidad para defenderse o exigir respeto a sus derechos.

En nuestra sociedad, la violencia se ha convertido en un tema de conversación de todos los días y al mismo tiempo de análisis en foros, conferencias y reportajes de los medios masivos de comunicación, sin embargo, las formas de resolver los conflictos siguen siendo violentas.

La violencia, en muchas ocasiones, se ejerce también por mitos, creencias o tradiciones, tales como “más vale darle a tiempo una nalgada a una niña o un niño, que ir por él o ella cuando crezca al ministerio público” o “el hombre es quien debe mandar a como dé lugar en su familia”. Este tipo de violencia, llamada **violencia cultural**, trata de justificar la violencia directa.

Comúnmente utilizamos como sinónimos la violencia y la agresión; sin embargo, hay una diferencia sustancial entre ambas. La **agresividad** es la fuerza vital necesaria para que una persona enfrente la vida o supere ciertas dificultades o limitaciones, por ello no podemos calificarla como mala o dañina, pues la ausencia de agresividad provoca pasividad; pero en la medida en que esta fuerza vital es moldeada por los entornos familiar, social y cultural, puede favorecer el crecimiento de una persona y de quienes la rodean, sólo así se logra canalizar la agresividad en forma positiva, de lo contrario, puede convertirse en una fuerza destructiva y por ello violenta.

Para cambiar una situación de injusticia, discriminación o maltrato necesitamos de una agresividad manejada de forma positiva, que nos lleve a **la acción directa no violenta**.

En la escuela, en la familia, en los libros y en películas nos enseñan que los hechos más importantes que han marcado la historia de la humanidad son las guerras y sus dolorosas consecuencias.

Todas y todos conocemos cuándo iniciaron las dos guerras mundiales, los grandes conflictos raciales y étnicos, las luchas de independencia, las revoluciones, etc., pero quizás poco recordamos o incluso desconocemos acerca de los acuerdos de paz, las conferencias internacionales sobre los derechos humanos, los esfuerzos de sociedades, gobiernos y personas por generar alternativas para una vida más digna y solidaria. **Por ello, esta situación de violencia en la que vivimos no puede sorprendernos.**

Ante una dificultad, conflicto o problema todas y todos hemos manifestado nuestro descontento, cuando menos en alguna ocasión, en forma violenta, pues esa ha sido la manera como hemos aprendido a lo largo de muchas generaciones, por lo que forma parte de nuestra vida y nuestra cultura.

Vivimos en una cultura en donde el poder, las guerras, las peleas o los pleitos y la competencia son ingredientes de la convivencia cotidiana, y así educamos a las y los adolescentes y jóvenes, a nuestras hijas y nuestros hijos, a nuestros alumnos y nuestras alumnas.

La violencia a nadie favorece, por eso más allá de las buenas intenciones y de los discursos por lograr la paz, es necesario y urgente que hagamos conciencia de la responsabilidad que tenemos individualmente frente a la violencia, porque **nadie puede quedarse al margen**; esto compete también a quienes nos dedicamos a la educación: en la escuela, la familia y la comunidad debemos empezar a construir un proceso encaminado a alcanzar una convivencia más justa y equitativa para lograr vivir en este mundo de manera más pacífica y humana.

Un primer paso para construir relaciones no violentas es reconocer la propia violencia, y las circunstancias que la detonan, es importante que tanto docentes como estudiantes analicen su manejo del poder y el papel que éste juega en sus relaciones de amistad y noviazgo. La escuela es un espacio ideal para hacer este trabajo y para revisar constantemente la forma en la que nos relacionamos así como para fomentar las actitudes de cooperación y colaboración entre las y los estudiantes.

Información tomada de la carpeta “Contra la violencia, eduquemos para la paz, por ti, por mi y por todo el mundo”, programa para adolescentes y jóvenes, elaborada por el Grupo de Educación Popular con Mujeres A.C.

Mecánica de aplicación

La o el docente solicitará a la mitad del grupo que salga del salón. Al grupo que permaneció dentro les pedirá que formen un círculo y que su tarea será mantener el círculo a toda costa. Al grupo que está fuera se le indicará que deben integrarse como puedan al círculo de personas que está dentro del salón. Se deja que el grupo interactúe para conseguir la tarea y se observan actitudes de violencia o abuso de poder en el transcurso de la actividad.

Después de un tiempo que la o el docente considere suficiente, se pedirá al grupo que formen un círculo y tomen asiento para iniciar la reflexión.

Para la reflexión

Se les preguntará ¿cómo se sintieron?, ¿qué observaron que pasó en el grupo?, ¿notaron algo en relación con el manejo del poder?, ¿qué?, ¿observan diferencias entre lo que hicieron las mujeres y lo que hicieron los hombres para lograr su objetivo?, ¿cuáles? La o el docente hará evidente que las instrucciones de ambos grupos eran compatibles y que todo mundo podría haber cumplido su tarea de forma no violenta, comunicándose y colaborando. Preguntará ¿por qué creen que actuamos con violencia de entrada? ¿para qué nos puede servir la cooperación y la colaboración en nuestras relaciones?

Tema: Mi comunidad

Actividad I. Plano individual

Actividad para estudiantes: Derechos sexuales y derechos reproductivos

Propósito

Que las y los estudiantes conozcan y logren expresar creativamente sus derechos en general y los derechos sexuales y reproductivos en particular.

Competencias a desarrollar: Conocimiento de sí misma y de sí mismo, pensamiento crítico y creativo

Duración

50 minutos

Material

13 Pliegos de papel kfrac, crayolas, plumones, pinturas de diversos colores, lápices y cinta adhesiva.

Preparación de la actividad

Para realizar esta actividad, es necesario que la o el docente dé lectura a la ficha técnica correspondiente y tenga claros los conceptos de Derechos Humanos y Derechos Sexuales y Reproductivos.

Ficha técnica

Para hablar de los derechos sexuales y los derechos reproductivos, es importante que entendamos qué son los derechos humanos.

Los Derechos Humanos fueron producto de largas luchas que se generaron durante el Renacimiento, al surgir las sociedades modernas y la creación de los estados democráticos, que demandaron, con una nueva concepción humanista, la libertad y la igualdad de todos los seres humanos, primero en Italia durante el siglo XIV y posteriormente en toda Europa en los siglos XV y XVI.

Con las revoluciones liberales en Inglaterra, Estados Unidos y Francia se ampliaron y se profundizaron éstas ideas; años más tarde se cristalizaron en la **Declaración Universal de los Derechos Humanos, proclamada por la Asamblea General en París el 10 de diciembre de 1948**, en el contexto del fin de la Segunda Guerra Mundial.

Por lo anterior, se definen a los derechos humanos como: “Conjunto de prerrogativas inherentes a la naturaleza de la persona, cuya realización efectiva resulta indispensable para el desarrollo integral del individuo que vive en una sociedad jurídicamente organizada” (Comisión Nacional de los Derechos Humanos, <http://www.cndh.org.mx>).

El reconocimiento de los derechos sexuales se encuentra en proceso de evolución. Los derechos humanos son aquellos principios que se consideran universalmente como protectores de la dignidad humana y promotores de la justicia, la igualdad, la libertad y la vida misma. Dado que la

protección de la salud es un derecho fundamental del ser humano, es obvio que la salud sexual conlleva derechos sexuales.

Derechos sexuales

Son aquéllos que defienden la libre expresión de nuestra sexualidad, que nos ayudan a construir relaciones sin violencia, de respeto mutuo y equidad entre mujeres y hombres, sin discriminación ni riesgos.

Derechos reproductivos

Son aquéllos que garantizan nuestro bienestar físico y psicológico, con el fin de que gocemos de libertad para decidir el número y espaciamiento de los hijos o las hijas que deseamos tener.

<http://www.puntoj.com.pe/infojota/jotainformate/20060405a.asp>

Los derechos sexuales y reproductivos están relacionados con algunos de los derechos humanos, como el derecho a la vida, a la igualdad, a la libertad, a la seguridad, a la privacidad, a la información y la educación, a la salud, entre otros.

<http://www.prosalud.org.ve/derechos.php>

Cartilla por los derechos Sexuales de las y los jóvenes. (si eres menor de edad, consulta el código civil de tu Estado)

1.- Derecho a decidir de forma libre sobre mi cuerpo y mi sexualidad

Existen diversas formas de vivir la sexualidad. Tengo derecho a que se respeten las decisiones que tomo sobre mi cuerpo y mi sexualidad. Soy responsable de mis decisiones y actos.

Nadie debe presionar, condicionar, ni imponer sus valores particulares sobre la forma en que decido vivir mi sexualidad.

2.- Derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual

El disfrute pleno de mi sexualidad es fundamental para mi salud y bienestar físico, mental y social.

Tengo derecho a vivir cualquier experiencia o expresión sexual o erótica que yo elija, siempre que sea lícita, como práctica de una vida emocional y sexual plena y saludable.

Nadie puede presionarme, discriminarme, inducirme al remordimiento o castigarme por ejercer o no actividades relacionadas con el disfrute de mi cuerpo y de mi vida sexual.

3.- Derecho a manifestar públicamente mis afectos

Las expresiones públicas de afecto promueven una cultura armónica afectiva y de respeto a la diversidad sexual.

Tengo derecho a ejercer mis libertades individuales de expresión, manifestación, reunión e identidad sexual y cultural, independientemente de cualquier prejuicio.

Puedo expresar mis ideas y afectos sin que por ello nadie me discrimine, coarte, cuestione,

chantajee, lastime, amenace o agrede verbal o físicamente.

4.- Derecho a decidir con quién compartir mi vida y mi sexualidad (Si eres menor de edad, consulta el Código Civil de tu estado).

Existen varios tipos de familias, uniones y convivencia social.

Tengo derecho a decidir libremente con quién compartir mi vida, mi sexualidad, mis emociones y afectos.

Ninguna de mis garantías individuales debe ser limitada por esta decisión. Nadie debe obligarme a contraer matrimonio o a compartir con quien yo no quiera mi vida y mi sexualidad.

5.- Derecho al respeto de mi intimidad y mi vida privada

Mi cuerpo, mis espacios, mis pertenencias y la forma de relacionarme con las y los demás son parte de mi identidad y privacidad.

Tengo derecho al respeto de mis espacios privados y a la confidencialidad en todos los ámbitos de mi vida, incluyendo la sexual.

Sin mi consentimiento, ninguna persona debe difundir información sobre los aspectos sexuales de mi vida.

6.- Derechos a vivir libre de violencia sexual

Cualquier forma de violencia hacia mi persona afecta el disfrute pleno de mi sexualidad. Tengo derecho a la libertad, a la seguridad jurídica y a la integridad física y psicológica.

Ninguna persona debe abusar, acosar, hostigar o explotarme sexualmente. El estado debe garantizarme el no ser torturada o torturado, ni sometida o sometido al maltrato físico, psicológico, abuso o explotación sexual.

7.- Derecho a la libertad reproductiva (Si eres menor de edad, consulta el Código Civil de tu estado).

Las decisiones sobre mi vida reproductiva forman parte del ejercicio y goce de mi sexualidad.

Como mujer u hombre joven tengo derecho a decidir, de acuerdo con mis deseos y necesidades, tener o no hijos, cuántos, cuándo y con quién.

El Estado debe respetar y apoyar mis decisiones sobre mi vida reproductiva, brindándome la información y los servicios de salud que requiero, haciendo efectivo mi derecho a la confidencialidad.

8.- Derecho a la igualdad de oportunidades y a la equidad

Las mujeres y los hombres jóvenes, aunque diferentes, somos iguales ante la ley. Como joven, tengo derecho a un trato digno y equitativo y a gozar de las mismas oportunidades de

desarrollo personal integral.

Nadie, bajo ninguna circunstancia, debe limitar, condicionar o restringir el pleno goce de todos mis derechos individuales, colectivos y sociales.

9.- Derecho a vivir libre de toda discriminación

Las y los jóvenes somos diversos y, por tanto, tenemos diferentes formas de expresar nuestras identidades.

Tengo derecho a que no se me discrimine por mi edad, género, sexo, preferencia, estado de salud, religión, origen étnico, forma de vestir, apariencia física o por cualquier otra condición personal. Cualquier acto discriminatorio atenta contra mi dignidad humana.

El Estado debe garantizarme la protección contra cualquier forma de discriminación.

10.- Derecho a la información completa, científica y laica sobre la sexualidad

Para decidir libremente sobre mi vida sexual necesito información. Tengo derecho a recibir información veraz, no manipulada o sesgada. Los temas relativos a la información sobre sexualidad deben incluir todos los componentes de ésta: el género, el erotismo, los vínculos afectivos, la reproducción y la diversidad.

El Estado debe brindar información laica y científica de manera continua de acuerdo con las necesidades particulares de las y los jóvenes.

Derechos reproductivos

Derechos de mujeres y hombres a:

- ⊗ Gozar de la salud sexual y reproductiva
- ⊗ La maternidad o la paternidad libre y elegida
- ⊗ Decidir el número y espaciamiento de sus hijos e hijas
- ⊗ Servicios e información sobre métodos seguros y efectivos de planificación familiar
- ⊗ Decidir acerca de la vida reproductiva sin violencia, coerción ni discriminación

Derechos sexuales

- ⊗ Decidir de forma libre sobre mi cuerpo y mi sexualidad
- ⊗ Ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual
- ⊗ Manifestar públicamente mis afectos
- ⊗ Decidir con quién compartir mi vida y mi sexualidad
- ⊗ Respeto a mi intimidad y mi vida privada
- ⊗ Vivir libre de violencia sexual

- ☼ Libertad reproductiva
- ☼ Igualdad de oportunidades y equidad entre mujeres y hombres
- ☼ Vivir libre de toda discriminación
- ☼ Información completa, científica y laica sobre la sexualidad
- ☼ Educación sexual
- ☼ Servicios de calidad en salud sexual y salud reproductiva.

Participación en las políticas públicas sobre sexualidad

Tomado y adaptado de la Carpeta Didáctica del Proyecto “Entrada Libre: Otra forma de vivir la sexualidad entre jóvenes” Elaborado por el Grupo de Educación Popular con Mujeres A.C. 2009.

Tomado y adaptado de la (Comisión Nacional de los Derechos Humanos, <http://www.cndh.org.mx>)

Tomado y adaptado de <http://www.puntoj.com.pe/infojota/jotainformate/20060405a.asp>

Tomado y adaptado de <http://www.prosalud.org.ve/derechos.php>

Cartilla por los Derechos sexuales de las y los jóvenes. Campaña Nacional “Hagamos un Hecho Nuestros Derechos” Promovida por la Comisión de Derechos Humanos.

Mecánica de aplicación

La o el docente preguntará al grupo ¿qué son los derechos?, ¿qué son los Derechos Humanos?, ¿qué y cuáles son los derechos sexuales y los derechos reproductivos?, hará una lluvia de ideas que anotará en el pizarrón, después explicará a las y los estudiantes los conceptos de derechos humanos y derechos sexuales y derechos reproductivos, basándose en la información de la ficha técnica.

Se formarán 14 parejas o equipos pequeños dependiendo del número de personas y a cada uno se le entregará un derecho sexual o un derecho reproductivo y la definición de los derechos humanos; se les repartirá un pliego de papel kraft y se pondrán los demás materiales en el centro de la mesa para que todas las personas los puedan utilizar.

Posteriormente se les indicará que tienen que hacer un cartel de manera creativa en donde quede plasmado el derecho que les tocó.

Cuando hayan terminado, las parejas presentarán su cartel en plenaria. Al finalizar la sesión, los carteles serán colocados en un salón de clases a modo de exposición, después se invitará al estudiantado a mirar los carteles y alguien del grupo dará una breve explicación sobre los derechos.

Para la reflexión

Al finalizar la actividad, se les preguntará ¿cómo se sintieron al hacer el cartel?, ¿para qué creen que les sirvió hacerlo?, ¿por qué puede servirles conocer sus derechos sexuales y reproductivos? ¿de qué manera ejercen sus derechos y cómo los exigen? ¿qué puedes hacer de ahora en adelante para que no se violenten tus derechos?

Actividad II. Plano colectivo

Actividad para estudiantes: “Periódico Mural”

Propósito

Que las y los estudiantes conozcan los sitios a los que pueden acudir por información o atención a su salud sexual y reproductiva y compartan la información con otras personas jóvenes de su comunidad.

Competencias a desarrollar: Pensamiento crítico y creativo, cooperación y colaboración.

Duración

50 minutos

Material

Papel kraft, plumones, crayolas, pinturas de agua, pinceles, cinta adhesiva, lápices de colores.

Preparación de la actividad

Para realizar esta actividad, la o el docente deberá leer la ficha técnica correspondiente y explicarles sobre salud sexual y salud reproductiva. Después, les pedirá a las y los participantes que vayan a los diversos sitios para buscar información y atención sobre la salud sexual y reproductiva. En la siguiente, sesión las y los participantes harán un periódico mural.

Ficha técnica

“La salud sexual es entendida como la experiencia del proceso continuo de bienestar físico, psicológico y sociocultural en relación con la sexualidad, no se trata simplemente de la ausencia de disfunción o enfermedad o de ambos y de que la salud reproductiva supone un estado de completo bienestar físico, mental y social en lo que respecta a todo lo relacionado con el sistema reproductivo sus funciones y procesos y no simplemente a la ausencia de enfermedad o debilidad” (Tomado del Grupo Técnico en Salud Sexual de Adolescentes y Jóvenes, octubre, 2006).

“La atención en salud reproductiva se define como el conjunto de métodos, técnicas y servicios que contribuyen a la salud reproductiva y al bienestar previniendo y solucionando problemas de salud reproductiva. También incluye la atención en salud sexual, cuyo propósito es mejorar la calidad de vida y las relaciones personales, y no sólo ofrecer consejería y cuidados relativos a la reproducción y a las enfermedades de transmisión sexual” (Tomado de http://www.icmer.org/RHO/html/definition_.htm)

El Grupo Técnico en Salud Sexual de Adolescentes y Jóvenes propone los siguientes principios como ejes fundamentales para abordar la salud sexual y reproductiva de las y los adolescentes:

- ✓ Entendida como un valor social y como parte de la salud integral es un derecho de las y los jóvenes

- ✓ Vida sexual placentera y segura, tienen que ver con las relaciones personales, la afectividad y el entorno social
- ✓ No puede ser reducida a la reproducción biológica como único fin
- ✓ No sólo al asesoramiento y la atención en materia de reproducción y de infecciones de transmisión sexual.

Requiere de intervención de actores sociales (docentes, personal médico, promotores, líderes juveniles y comunitarios, autoridades escolares).

Las y los jóvenes requieren vivir su sexualidad libre de angustia, coerción, discriminación, violencia y riesgos de embarazos no planeados y de ITS, que posibilite su crecimiento individual y su acceso al placer sexual.

Salud sexual: requiere orientación preventiva, de educación de la sexualidad, de promoción y fomento de la salud.

Salud reproductiva: libertad para decidir tener relaciones sexuales o no tenerlas, con quién, cuándo y con qué frecuencia, sin preocupación de un embarazo no planeado.

Trabajar a favor de la salud sexual de las/los jóvenes implica mirar más allá de los síntomas y conductas para: detectar, movilizar, revelar y ayudar a aplicar los recursos de adolescentes, del entorno, de los servicios y las redes sociales del ámbito educativo y ámbito de la atención de su salud

Derecho a:

- ✓ Decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número de hijos/as y el momento que desean tenerlos
- ✓ Obtener información y acceso a métodos seguros, eficaces, asequibles y aceptables para la regulación de fecundidad
- ✓ Usar métodos como pastillas de anticoncepción de emergencia alternativa para evitar un embarazo no planeado.
- ✓ A recibir servicios de interrupción legal del embarazo. Sin embargo, el ejercicio de este derecho no es reconocido en algunos Estados.
- ✓ Recibir servicios de salud adecuados para embarazo y parto sin riesgo y con las mayores posibilidades de tener un hijo o hija saludable

Servicios de salud sexual y reproductiva a los y las jóvenes

- ✓ De alta calidad, en donde se garantice: confidencialidad, respeto, sea voluntario e imparcialidad
- ✓ Eficaces mientras se basen en evidencias científicas y en experiencias exitosas.
- ✓ Profesionales que trabajan con jóvenes encuentren la forma de intervenir con base en el respeto a las creencias del/la adolescente, de acuerdo al marco nacional e internacional de los derechos sexuales y reproductivos

“Para que la salud sexual y reproductiva de las y los adolescentes y jóvenes se conviertan en una realidad es necesario que ellas y ellos, así como la sociedad en general reconozcan y garanticen sus derechos sexuales y reproductivos.”

La información de esta ficha fue tomada y adaptada del Grupo Técnico en Salud Sexual de Adolescentes y Jóvenes, octubre de 2006.

Mecánica de aplicación

Después de haber ido a los diversos sitios para conseguir información y atención sobre la salud sexual y reproductiva. Se les pide a las y los participantes, que realicen un periódico mural con la información obtenida. Deberán incluir: qué es la salud sexual y reproductiva, cuáles son los sitios y su dirección, cuáles son los servicios que ofrecen, a qué tienen derechos las y los jóvenes y que se necesita para ser atendida o atendido en estos sitios.

Cuando acaben el periódico mural, se les solicita que lo peguen en el pasillo principal de la escuela, con el propósito de que el resto del estudiantado pueda informarse.

Para la reflexión

Al finalizar la actividad, se les preguntará ¿Cómo se sintieron de asistir a los sitios? ¿Cómo se sintieron de preguntar? ¿Cómo fueron tratadas y tratados por el personal de los sitios a los que visitaron? ¿Qué creen que se necesita para que las y los jóvenes puedan asistir a los sitios a pedir información y atención cuando la necesiten?

Tema: Mi futuro

Actividad I. Plano Individual

Actividad para estudiantes. ¿Qué estamos decidiendo?

Propósito:

Que las y los estudiantes reconozcan sus deseos y aspiraciones en el presente y en el futuro de manera libre sin estereotipos sexistas.

Competencias a desarrollar: Conocimiento de si misma y sí mismo.

Duración

50 minutos

Material

Hojas y plumas o lápices.

Preparación de la actividad

Para realizar esta actividad, la o el docente deberá leer la ficha técnica correspondiente y preparar una breve charla que promueva la reflexión entre el estudiantado. La charla se expondrá en el momento que indica la actividad.

FICHA TÉCNICA

Identificar lo que nos interesa realizar o alcanzar en la vida es una tarea importante en la que es necesario trabajar con constancia para actualizar y reconocer nuestras verdaderas necesidades, metas, intereses y gustos. Las mujeres y hombres jóvenes pueden hacerse preguntas como ¿qué voy hacer esta tarde?, ¿con quién quiero reunirme?, ¿con quién quiero ir a divertirme? con la intención de ahondar en lo que quieren de manera inmediata. Pero hay otra pregunta que hace referencia a los planes para el presente y el futuro: ¿qué voy a ser?, tal vez esa es una de las preguntas más complicadas que la las y los jóvenes enfrentan. Esta pregunta no necesariamente surge de manera autónoma en las personas jóvenes, generalmente es el resultado de la expectativa y presión social de las personas adultas – sobre todo de los familiares, madres y padres, amistades, y luego poco a poco de las mismas personas jóvenes entre sí- que les obliga aunque no quieran, a pensar que ellas y ellos mismos tienen que ser personas activas en la vida. Esa es la gran pregunta desde los primeros años de la juventud.¹

En torno a los deseos y aspiraciones que tienen las personas jóvenes acerca de su futuro es fundamental analizar que lo que se espera que realicen está completamente influenciado por lo que se aprende y enseña acerca de ser mujer o ser hombre. Los estereotipos sexista o de género son ideas o creencias que quedan “impresas” en la mente de las personas y acaban creyéndose como ciertas. Por ejemplo, a las mujeres por el hecho de ser mujeres se les asigna características como amables, intuitivas, abnegadas, destinadas a la reproducción, sentimentales, etcétera. Se espera que ellas sean madres y que sea la actividad más importante de su vida, que desarrollen roles o

¹ Lagarde, Marcela. *Juventud y feminidad: un plan para vivir*. Memoria Puntos de Encuentro AÑO)

actividades relacionadas con atender o cuidar a otras personas y se encarguen de la educación de niñas y niños. A los hombres por el hecho de ser hombres se le atribuyen características como valientes, agresivos, proveedores, racionales, inteligentes, etcétera. Se espera que los varones sean cabeza de familia, dirijan, ordenen, tomen decisiones y se encarguen de aspectos relacionados con el mundo público. Estos estereotipos sexuales no se basan en hechos reales ni demostrables científicamente, son juicios de valor que la sociedad otorga a las personas en función de ser mujer u hombre y nos hacen creer que ya tenemos definido lo que debemos hacer en el presente y en el futuro. Pero lo más importante es que estas características que se asignan socialmente se valoran diferentes y contribuyen a establecer relaciones de poder que colocan a las mujeres en una posición de inferioridad respecto a los hombres. Por ello, es importante cuestionar estos estereotipos y promover que las mujeres y los hombres jóvenes se pregunten ¿qué me gusta?, ¿qué no me gusta?, ¿qué opino de lo que se espera de las mujeres?, ¿qué opino de lo que se espera de los hombres?, ¿yo estoy de acuerdo con eso?, ¿quiero eso para mí?, ¿a mí qué me interesa aprender?, ¿para qué quiero aprender tal o cual cosa? Es necesario promover que las personas jóvenes se pregunten, reflexionen y se den cuenta que existen valiosas posibilidades para su proyecto de vida que van mucho más allá de lo que intentan dictar los estereotipos.

Un proyecto de vida está relacionado con las metas, intereses, necesidades, valores, planes, sueños, pasión y las posibilidades que se tiene para realizarlos. Es muy importante tener en cuenta que el proyecto de vida para las y los jóvenes es el presente, que aquí y ahora lo están construyendo desde las decisiones cotidianas que van tomando como ir o no a la escuela, tener o no pareja, tener o no relaciones sexuales, utilizar o no métodos anticonceptivos, elegir quienes serán sus amistades, etcétera. El proyecto es como un camino para alcanzar la meta: es el plan que una persona se traza a fin de conseguir un objetivo.

Para elaborar tu proyecto de vida puedes seguir los siguientes pasos:

1. Investiga y analiza cuáles son tus verdaderos intereses, necesidades y anhelos.
2. Plantea objetivos que estén bien definidos, a partir de ellos podrás plantear las circunstancias necesarias para lograr el proyecto.
3. Es muy importante tener un punto de partida que esté sujeto a la realidad, debes estar conciente de cuales son tus medios para lograr tu proyecto. Plantea cosas posibles y que creas que puedas lograr, metas imposibles pueden llegar a frustrar a cualquiera.
4. Piensa y escribe cuáles son tus cualidades, lo que debes mejorar y lo que te vas a proponer para lograr. Mira las cosas de forma positiva, aunque estés en un momento difícil.
5. Una sugerencia es escribir una autobiografía especificando cómo han surgido estas metas a lo largo de tu vida. Piensa si ha influido que seas mujer u hombre, cuáles son tus intereses, de dónde surgieron estos intereses, cómo han influido tu familia, tus amistades y otras personas importantes para ti. Finalmente identifica a las personas que te han apoyado.
6. Ahora puedes escribir tu propósito y las alternativas que tienes para lograrlo. No te olvides

de darle seguimiento a tu proyecto, así podrás ver cuáles han sido tus fortalezas en el camino y qué cosas debes cambiar para llegar a tu meta, las metas pueden ser flexibles e irse ajustando.

Algunos consejos

Ten clara la meta que vayas a realizar y trata de enfocarte en la realidad que te rodea, piensa cómo es posible lograr lo que quieres.

- ✓ Recuerda y acude a las personas que te apoyan.
- ✓ Tú eres la dueña o dueño de tus sueños y de tu vida.
- ✓ Ten optimismo y ganas de sacar tus metas adelante.
- ✓ Habla y actúa con sinceridad, contigo misma o mismo y con las demás personas.

El proyecto da coherencia a la vida de una persona en sus diversas facetas y marca un determinado estilo, en el obrar, en las relaciones, en el modo de verla vida.

Mecánica de aplicación

Se pedirá que de forma individual escriban una historia breve en la que describan que desean y les interesa realizar en el presente y en su futuro. Se recomendará que contemplen diferentes aspectos como aspiraciones en torno a aspectos personales, educativos, profesionales, laborales y de pareja. Para esta tarea contarán con 10 minutos.

Posteriormente, se dará una charla en la que se retome el contenido de la ficha técnica, se explore la opinión del grupo y se estimule que hagan aportaciones para enriquecerla y dinamizarla. El propósito de la charla será promover que el estudiantado reflexione cómo los estereotipos sexistas limitan y empobrecen sus perspectivas en su proyecto de vida. Deberá realizarse en 15 minutos máximo.

Al terminar la charla, se solicitará que revisen lo que escribieron y deberán analizar el contenido subrayando aquellas actividades o planes que están relacionados con los estereotipos sexistas. Se invitará a que decidan si quieren hacer alguna modificación en su historia, enfatizando la importancia de elegir lo que quieren realizar en su presente y en el futuro, cuestionando los mandatos que exigen que renunciemos a algo que queremos por el hecho de ser mujer u hombre. Enseguida se invitará a que compartan en plenaria qué identificaron en su historia después de la charla y si hicieron modificaciones

Para la reflexión

En la reflexión se pedirá que dos mujeres compartan de qué se dan cuenta con la actividad que realizaron y qué creen que es importante que las mujeres jóvenes tengan presente respecto a su proyecto de vida. Después se pedirá que dos varones respondan lo mismo pero respecto a los hombres jóvenes

Actividad II. Plano relacional

Actividad para estudiantes. Cómo le diré que...

Propósito:

Que identifiquen la forma en la que quieren relacionarse en pareja y sean capaces de comunicarlo.

Competencias a desarrollar: Autoestima, comunicación asertiva y toma de decisiones.

Duración

50 minutos

Material

Hojas y plumas o lápices.

Preparación de la actividad

La o el docente deberá leer la ficha de esta sesión y repasar la del tema de comunicación asertiva que se incluye en la actividad *Conoces a tus maestras y maestros* para preparar una charla que presentará al grupo en el momento que la actividad lo indica.

FICHA TÉCNICA

El noviazgo puede vivirse como un juego amoroso a partir del cual la pareja se conoce y trata de compartir sus sentimientos, problemas, caricias, besos y demás. Es una oportunidad para conocerse y disfrutar; para “pasar el rato” y “para vivir la vida” como dicen algunas personas. También es una relación que permite expresar sentimientos amorosos y compartir las alegrías y los problemas personales.²

El noviazgo brinda la oportunidad de saber de quién se está enamorada o enamorado, de averiguar si se funciona como pareja, si los valores y planes de vida coinciden. Sirve para analizar las facetas de la personalidad de la pareja: cómo se conduce en una situación de conflicto o cómo maneja las relaciones con sus familiares y amigos o amigas, para tomar conciencia de los posibles choques de personalidad.

La formación de las primeras parejas implica un cambio profundo en la vida de una persona, inaugurando un ámbito desconocido de la experiencia. En el enamoramiento surge simultáneamente una nueva forma de amor y también un proyecto de vida.

En el terreno del amor y de las relaciones de noviazgo se recrean los roles y los estereotipos de género. Existe un guión de lo que debería ser el comportamiento ideal para hombres y mujeres durante el noviazgo, conductas y actitudes específicas para actuar en diversos ámbitos, para cortejar, para aceptar o negarse a ciertas propuestas y que se caracterizan por ser una prolongación de los guiones de género tradicionales, donde el varón ocupa un papel activo, de

² AFLUENTES; Los caminos de la vida. Manual de capacitación. Agosto 2005

control y dominante mientras que el papel de la mujer es pasivo, dependiente y no promueve asertividad.³

En el noviazgo se espera que el chavo:

- Tome la iniciativa para iniciar la relación
- Busque, insista e intente convencer hasta conquistar
- Se encargue de pagar la cuenta
- Tome la iniciativa para tener relaciones sexuales
- Debe parecer experto en sexualidad

De la chava se espera que en la relación de noviazgo:

- Responda y/o se hagan del rogar o digan que no (aunque quiera decir sí)
- Deje que le paguen la cuenta
- Debe parecer inexperta sexualmente
- Su amor debe ser incondicional
- Se adapte a las necesidades de él; puede abandonar estudios para que su pareja termine la carrera
- Ella acepta casarse

Estas creencias generan condiciones desiguales y desfavorables, particularmente para las mujeres. Ante estas ideas es fundamental que las personas jóvenes se pregunten ¿quieren tener una relación de noviazgo?, ¿para qué me interesa relacionarse en pareja? y ¿qué tipo de relación me interesa construir? También será importante reflexionar acerca de la concepción que se tienen del “amor”, ya que las expectativas irreales que se crean en torno a este sentimiento, llevan a hombres y mujeres a volverse dependientes de su relación de pareja para llenar sus necesidades de intimidad y creer que algún día aparecerá una mujer u hombre especial que se llevará su soledad y curará sus heridas. La ilusión es que las dos personas se enamoren y serán todo la una para la otra: amantes, compañeras y mejores amigas. Cuando la realidad se hace presente y esto no sucede, la gente se siente perturbada, traicionada. Por ello es importante que las personas jóvenes reflexionen qué tipo de pareja o noviazgo quieren, entendiendo que el amor no es sacrificio, humillación, renuncia a tener otras actividades y personas con quienes convivir. Se trata de entender que el amor no es control, no es violencia. Amar a alguien no significa que me pertenece.

Las mujeres y hombres jóvenes pueden construir relaciones de noviazgo con libertad, respeto y equidad en la pareja comprendiendo que tienen el derecho y la responsabilidad de tomar decisiones, convivir con las personas que aprecian, vestirse como les guste y planear y realizar las metas o intereses que guíen su proyecto de vida. Algunos ingredientes que alimentan vínculos amorosos en el noviazgo son: empatía, comprensión, confianza, reconocer y aceptar que somos diferentes.

Una tarea de las y los jóvenes es precisar qué tipo de relación quieren construir y comunicárselo de manera asertiva a su pareja. Aclarando que expresarlo no es obtener necesariamente lo que cada quien quiere pero sí una opción para negociar buscando que ambas personas ganen en lo fundamental. La razón de aprender a comunicarse de manera asertiva es comunicarse efectivamente, poner límites y establecer una forma más respetuosa de relacionarse consigo misma, consigo mismo y los demás.

³ IMIFAP. Rostros y máscaras de la violencia, México DF, 2000.

Mecánica de aplicación

Se entregará una hoja a cada participante y se les pedirá que se sienten cómodamente, guarden silencio y respondan para si misma o si mismo la siguientes preguntas ¿Quiero tener novia o novio? ¿Para qué me interesa tener novia o novio? Se pedirá que anoten sus respuestas en la hoja. Posteriormente, se indicará que del otro lado de la hoja harán dos columnas, en la primera anotaran como titulo: *“Lo que sí me gustaría que pasará en mi relación de noviazgo”*. En la segunda la titularán: *“Lo que no me gustaría que pasara en mi relación de noviazgo”*. Se dará de 5 a 10 minutos para que respondan ambas columnas. Después se pegarán la hoja y manteniéndose en silencio irán caminando despacio para leer lo que anotaron sus compañeras y compañeros. Enseguida, las y los participantes elegirán una persona con la que comentarán durante 3 minutos, lo que anotaron en su lista, por qué es importante eso para ellos y ellas y si les interesa agregar otras características después de observar las hojas de otras personas. Cuando concluyan, se explicará que para continuar con la actividad se requiere revisar algunos aspectos importantes en una breve exposición. Se dará una breve explicación de la ficha técnica abordando los aspectos de noviazgo y la comunicación asertiva.

Se invitará a que sigan trabajando con la persona que eligieron y que con base en sus listas y lo que se ha revisado en la exposición, practiquen decirle a su compañera o compañero frases que expresen de forma asertiva lo que quieren o no quieren para relacionarse en pareja. Se invitará a que las y los participantes aprovechen ese espacio para ensayar o practicar expresarse imaginando que se lo manifiestan a una persona con la que tiene una relación de noviazgo.

Para la reflexión

Se preguntará ¿les interesa tener novia o novio?, ¿por que?, ¿cómo se han sentido de identificar lo que quieren y lo que no desean en una relación de noviazgo?, ¿cómo se sintieron de expresarlo?, ¿qué puede dificultar que la mujeres expresen lo que quieren o poner limites en las cosas que no quieren?, ¿qué dificulta que los varones lo expresen? Es importante dar espacio para que tanto las mujeres como los hombres respondan. Se finalizar se invitará al grupo a que reflexionen acerca de la importancia de elegir relaciones en la que reciban y brinden un trato en el que se fomente el respeto, la libertad y la convivencia amorosa.

Tema: Diversión y tiempo libre

Actividad I. Plano relacional

Actividad para estudiantes. Cómo decir NO

Propósito: Que las y los estudiantes reconozcan la posibilidad de comunicarse asertivamente y poner límites con base en sus deseos y necesidades.

Competencias a desarrollar: Comunicación asertiva.

Duración

50 minutos

Material

Hojas blancas, lápices.

Preparación de la actividad

Para realizar esta actividad, la o el docente deberá leer la ficha técnica correspondiente y tener muy claro lo que significa la comunicación asertiva. También antes de dar inicio a la actividad tomará un tiempo para aclarar el concepto de comunicación asertiva a las y los participantes ya que será indispensable que lo comprendan claramente para poder realizar el ejercicio.

FICHA TÉCNICA

Para revisar la información básica sobre comunicación asertiva, favor de consultar la Ficha Técnica de la actividad “conoces a tus maestras y maestros?”, del tema mi escuela. La información que aparece a continuación complementa la ficha citada anteriormente.

Durante la adolescencia y la juventud aprendemos a relacionarnos de manera distinta con las personas, en la medida en que vamos dejando de ser niñas o niños, ganamos autonomía y podemos establecer relaciones más parejas, es decir, con un mayor equilibrio en el poder. Esto puede tener grandes ventajas, sin embargo, es necesario aprender a comunicarnos de forma que no dejemos de lado nuestros intereses, deseos y necesidades y tampoco perdamos de vista a la otra o al otro con quienes nos estamos relacionando.

Durante toda nuestra vida, pero de modo más específico, durante la adolescencia hay una tendencia a agruparnos, una búsqueda impetuosa por pertenecer a algún grupo, por ser parte de algo, y esta necesidad de aceptación y pertenencia, muchas veces pone a las y los jóvenes en situaciones de vulnerabilidad ya que la presión del grupo al que pertenecen o desean pertenecer puede orillarles a tomar decisiones o actuar de una manera que no es la que ellas o ellos preferirían. Así encontramos muchas personas jóvenes que consumen alguna droga, tienen relaciones sexuales o se exponen a algunos riesgos empujadas por su grupo, sin poder poner resistencia a la presión que éste ejerce.

Hacer resistencia a esta presión del grupo, poner límites y poder decir “no” puede ser complicado; si pensamos en nuestra cultura puede ser más difícil para las mujeres decir que no porque hemos crecido creyendo que debemos ser complacientes con las y los demás, no debemos pedir lo que necesitamos ni negarnos a servir a otras personas. Por otro lado, los hombres pueden tener dificultad para ser asertivos cuando aprendieron a usar la violencia para conseguir lo que quieren y se les ha prohibido expresar ciertos sentimientos como la ternura o el miedo.

Otro aspecto que puede dificultar el decir no y la comunicación asertiva son las relaciones de poder; difícilmente una adolescente podrá decir “no” a un maestro o maestra o a alguien que tenga mayor poder que ella. También culturalmente hemos aprendido a no contradecir a las autoridades, aunque no estemos de acuerdo con su posición.

Es importante que las y los jóvenes entiendan que tienen derecho a decir “no” siempre que así lo sientan, que es importante que reconozcan lo que necesitan y desean y actúen de acuerdo a esto, defendiendo su derecho a negarse a la presión grupal.

La asertividad se aprende a partir de ponerla en práctica con diferentes personas y en distintas situaciones; algo que puede ayudar al inicio es intentarlo con las personas que son de mayor confianza para nosotras y nosotros. Como docentes es importante comenzar a fomentar este tipo de comunicación, reconociendo las múltiples ventajas que esto puede llevar a la vida de las y los jóvenes y a la propia.

Mecánica de aplicación

Se pedirá a cada participante que recuerde una situación en la que haya querido decir que no y se sintió comprometida o comprometido hacer algo que en realidad no quería. Se pedirá que describan por escrito muy brevemente la situación, después escribirán: cómo se sintieron, qué les hizo decir que sí cuando no querían y cómo les hubiera gustado actuar. Cuando cada persona tenga por escrito los puntos anteriores se juntarán en parejas y cada quien contará la situación que recordó, después, ambas personas pensarán en cómo hubiera sido dar una respuesta asertiva en cada situación y lo agregarán a sus escritos. Finalmente se hará un círculo con todo el grupo y la o el docente preguntará si pudieron identificar una forma asertiva de comunicarse, pedirá que compartan algunos ejemplos, si es necesario aclarará una vez más el concepto e invitará a que el grupo se comunique asertivamente de manera voluntaria. Puede ayudar que la o el docente comience poniendo un ejemplo. Se pondrá de pie y elegirá a alguien del grupo a quien quiera comunicarle algo, puede ser algo que le agrade de la persona o bien algo que le moleste, por ejemplo: “Elijo a Carla. Carla, yo quiero decirte que pienso que eres una persona inteligente y dedicada, y quiero comunicarte que me preocupa el bajo rendimiento que has tenido en las últimas semanas y que me gustaría poder apoyarte en lo que necesites, si así lo deseas, para ponerte otra vez al corriente con la materia.” Este es sólo un ejemplo, lo importante es que los mensajes cumplan los requisitos que se requieren para comunicarse asertivamente como hablar en primera persona, dar un mensaje claro y directo, no insultar y hablar de mis sentimientos o pensamientos. Se dará un tiempo para que quienes quieran comuniquen asertivamente lo que deseen y después se dará inicio a la reflexión.

Para la reflexión

En la reflexión se hablará sobre la importancia de la comunicación asertiva, se preguntará ¿cómo se sintieron al comunicarse de esta manera?, ¿qué ventajas creen que tiene comunicarse asertivamente?, ¿qué desventajas puede tener?, ¿cómo puede servirles este tipo de comunicación con sus amigas y amigos?, ¿con su pareja?, ¿piensan que es fácil decir que no a lo que nos proponen?, ¿por qué?, ¿creen que ésta dificultad es igual para las mujeres que para los hombres?, ¿por qué?, ¿qué pueden hacer para ser capaces de decir que no a las cosas que no desean?

Actividad II. Plano Colectivo

Actividad para estudiantes. Un cuento XXX

Propósito: Que las y los estudiantes analicen de manera crítica, algunos materiales gráficos que presentan imágenes explícitas sobre sexualidad.

Competencias a desarrollar: pensamiento crítico y creativo.

Duración
50 minutos

Material
Hojas blancas y lápices o plumas

Preparación de la actividad
La o el docente leerá la ficha técnica correspondiente a esta actividad.

FICHA TÉCNICA

Con frecuencia las y los jóvenes consumen materiales XXX o pornográficos, y es a través de éstos como en ocasiones obtienen información acerca de ciertos aspectos de la sexualidad, es por esto que nos parece importante dar un espacio formal dentro de la escuela para analizar este tipo de materiales y dar a las y los jóvenes algunas herramientas para que puedan mirarlos más críticamente.

Es difícil encontrar una definición de pornografía, ya que nos encontramos autores con distintas posiciones al respecto y definiendo desde su marco de valores o intereses, lo que si podemos hacer es reconocer algunas características de estos materiales.

En primer lugar es importante reconocer que el objetivo principal de quienes realizan este tipo de material, no es crear belleza o dar un mensaje, sino simplemente vender, el propósito es ganar dinero. La pornografía es una industria enorme que cambia excitación sexual por dinero, vende en grandes cantidades y requiere todo un sistema que sostenga el negocio.

Otra característica es que el tema principal de estas películas o revistas son las relaciones sexuales y la desnudez y las muestran de forma explícita.

Existen docentes, madres y padres de familia que han externado su preocupación por el efecto o las consecuencias que la pornografía puede tener en sus hijas e hijos; al respecto se han realizado muchas y variadas investigaciones. Los resultados de las mismas son muy variables ya que una vez más depende de las posiciones de quienes realizan las investigaciones y lo que desean encontrar. Así hay personas que basándose en los resultados de alguna investigación consideran que estos materiales pueden tener incluso algún efecto positivo que ayuda a conocerse mejor mientras hay quienes los consideran tan

dañinos que deberían prohibirse.

Una de las preguntas más frecuentes es si existe relación entre los materiales pornográficos y los delitos sexuales y la violencia. Algunas investigaciones, entre ellas el “Informe Nixon” encontraron que no hay una relación directa entre el consumo de estos materiales y el delito sexual. Los delincuentes sexuales no ven más pornografía que el resto de las personas. Tampoco el consumo de estos materiales hace violentas a las personas, sin embargo, en hombres que ya son violentos, los materiales pueden incrementar sus niveles de violencia.

Lo único que podemos afirmar es que no hay estudios concluyentes sobre los efectos de tales materiales, sin embargo, ante una deficiente educación de la sexualidad y una pobre actitud crítica, es más fácil que éstos puedan tener algún efecto negativo en las personas. Creemos que algo que podemos criticar de estos materiales es que muestran por lo general imágenes sumamente estereotipadas en las que se muestra a las personas, y específicamente a las mujeres como objetos. Observamos mujeres y hombres con cuerpos de dimensiones irreales, actuando de manera exagerada y fingiendo sensaciones desmedidas. Esto sin duda provoca inseguridad o sentimientos de inadecuación en personas jóvenes que miran estas escenas y piensan que esta es la forma en que deben vivir su sexualidad.

Por esta razón, más que satanizar y prohibir que las y los jóvenes consuman este tipo de materiales, lo cual de todas maneras es imposible de lograr, podemos buscar la forma de acompañarles y enseñarles a mirar estas revistas o películas de manera crítica, reconociendo lo que les gusta, disgusta o incomoda de lo que ven e identificando los aspectos que puede afectarles de manera negativa o positiva a la vivencia de una sexualidad plena y placentera.

Mecánica de aplicación

La o el docente pedirá que formen equipos de mujeres o de hombres de 5 a 6 personas, no podrá haber equipos mixtos y les indicará que deben construir un cuento erótico y escribirlo en una hoja.

Cuando cada equipo haya terminado su cuento se dará lectura pública dentro del grupo. Esta actividad puede provocar muchas risas y nerviosismo en las y los participantes, está bien que durante la realización de los cuentos y su lectura, haya risas en el grupo y un ambiente relajado y divertido, sin embargo, es importante que cuando se inicie la reflexión, misma que se hará a través de algunas preguntas que se sugieren más adelante, se garantice un ambiente de seriedad y respeto para hablar de lo sucedido.

Es importante que la o el docente preste atención a las diferencias en la dinámica de los grupos de mujeres y los de hombres y a la diferencia de respuestas dadas por unas y otros y refleje al grupo lo que observa.

Para la reflexión

Esta actividad puede parecer divertida si nos quedamos en la superficie, sin embargo, si llevamos al grupo a una reflexión profunda, podremos encontrar que se movieron distintos sentimientos como vergüenza, indignación o enojo. Es por esto que es necesario crear un clima de respeto y escucha para que las y los estudiantes puedan compartir sus sentimientos y pensamientos en relación con la actividad.

Se preguntará ¿cómo se sintieron las mujeres?, y cómo se sintieron los hombres?, ¿hay diferencias en la forma en que se sintieron mujeres y hombres?, ¿a qué creen que se deba esto?, ¿qué piensan las mujeres sobre la pornografía?, ¿y los hombres?. Es importante que la o el docente retome información sobre el tema, cuidando no satanizar estos materiales pero sí fomentando su análisis con una mirada crítica y con perspectiva de género.

Tema: El trabajo

I. Plano Individual

Actividad para estudiantes. Mi experiencia en el trabajo...

Propósito: Que reconozcan las diferencias de género en el trabajo para las y los jóvenes y revisen las dificultades y obstáculos a los que se enfrentan.

Competencias a desarrollar: Conocimiento de sí mismo y de sí misma, autoestima y manejo de sentimientos y emociones.

Duración

50 minutos

Material

Tarjetas, hojas de rotafolio, plumones o lápices de colores y pegamento.

Preparación de la actividad

Para realizar esta actividad, la o el docente deberá leer la ficha técnica correspondiente y adaptar dicha actividad de acuerdo con los contextos (rural, urbanos, etc.) en la que se realice.

Se sugiere que las actividades del tema “El trabajo” se realicen con alumnas y alumnos del último año.

FICHA TÉCNICA

Si bien desde tiempos remotos las y los jóvenes se han incorporado al trabajo independientemente de su grado de escolaridad, en las últimas décadas ha aumentado el número de jóvenes que trabajan fundamentalmente por razones económicas, por lo que ha surgido el interés y la preocupación por conocer y revisar las condiciones en las que las y los jóvenes se incorporan a los mercados laborales, dado el aumento del desempleo a nivel mundial y en especial en nuestro país.

Veamos algunas de las particularidades de lo que implica hoy en día que las y los jóvenes trabajen.

“Diversos autores sostienen que la categoría social “juventud” comenzó a emerger durante el siglo XVIII como una moratoria en la etapa de transición entre la niñez y la adultez, destinada a la adquisición de los saberes necesarios para la vida laboral. Durante el siglo XX, esta categoría de “juventud”, que había comenzado por los sectores acomodados, se extendió hacia los sectores de trabajadores y paulatinamente abarcó, aunque de formas distintas, a todos los jóvenes. La expansión de los sistemas educativos, el desarrollo de las fuerzas productivas, las transformaciones en la organización y productividad del trabajo, las posibilidades de control sobre la natalidad y el aumento en la expectativa de vida contribuyeron a crear condiciones para que el tránsito entre la infancia y la vida adulta se prolongara, dando lugar a la emergencia de diversos

campos de expresión de lo juvenil, en la cultura, la política, el consumo, las cuestiones de género, las comunicaciones, etc.”

Durante las últimas décadas del siglo pasado y la primera de este siglo se ampliaron y diversificaron las investigaciones en torno a las y los jóvenes, y en particular se abordaron las dificultades que enfrentan al vincularse al mundo del trabajo.

Si bien durante la época del llamado desarrollo estabilizador, la incorporación de los jóvenes, más que las jóvenes, se daba como una transición relativamente fácil, siendo parte de su preparación para asumir el papel de proveedores, ya fuera que estudiaran y trabajaran al mismo tiempo, o bien que sólo trabajaran. Sin embargo, hoy en día la dificultad se incrementa, en tanto que la precariedad de los trabajos formales y no formales para las y los jóvenes distan mucho de brindarles oportunidades para aprender y ampliar sus experiencias; pues los bajos salarios, la falta de condiciones de seguridad e higiene, y las escasas oportunidades de ascenso y promoción, son en muchas ocasiones las condiciones bajo las cuales trabajan, por lo que en términos generales la explotación, la marginalidad y la segregación mantienen a las y los jóvenes excluidos de los beneficios del desarrollo económico, social y cultural en nuestro país.

Los datos sobre el trabajo de las y los jóvenes en México confirman lo anterior. Según la Encuesta Nacional de la Juventud, 2005 el 47.8% de los hombres y el 22.2% de las mujeres de 12 a 29 años de edad trabajaban. Más de la mitad de las y los jóvenes comienzan a trabajar por decisión de su familia, y más de 80% de ellas y ellos contribuyen al ingreso familiar. Los empleos más frecuentes en los que se insertan los jóvenes son el comercio (28.9%), los servicios profesionales y técnicos (15.5%) y las actividades agropecuarias (12.2%), mientras que las mujeres jóvenes trabajaban en el comercio (41%), los servicios profesionales y técnicos (8.8%) y las actividades agropecuarias (7.7%), considerando además que sólo la tercera parte de ellas y ellos contaban con un contrato de trabajo, por lo que el resto no tenía derecho a seguridad social de ninguna clase.

Por otro lado, si tomamos en cuenta lo que más les gustaba de su trabajo, las diferencias entre los hombres y las mujeres son notables debido a que para los primeros, les interesaba más el salario o el sueldo y la experiencia que adquieren (20.9% y 22.5% respectivamente), mientras que para las mujeres fue la experiencia y el tiempo para estar con su familia (15.6% y 20.9% respectivamente).

No obstante las dificultades que enfrentan las y los jóvenes al incorporarse al trabajo, es necesario enfatizar que aún el problema es mayor para aquellos y aquellas jóvenes que no estudian ni trabajan, como lo demuestra la misma Encuesta citada que del total de la población de 12 a 29 años, el 22% no estudia ni trabaja (8.5% de hombres y el 34.9% de mujeres), por lo que las condiciones de discriminación hacia las jóvenes, en estos tiempos de crisis se acentúan, en particular para las y los jóvenes entre los 15 y los 18 años de edad, pues un poco más de 50% dejaron la escuela (46.7% de hombres y 60.9% de mujeres).

El trabajo para las mujeres jóvenes es doblemente difícil por su edad y por el sexo. Aún cuando existe una tendencia, particularmente en las zonas urbanas, de búsqueda de mayor independencia económica por parte de las jóvenes, así como el interés de romper con la dinámica de la ocupación en los trabajos “femeninos”, es un hecho que se repite que al no contar con una educación sexual que les permita tener una mirada de largo alcance sobre su vida, las jóvenes se embarazan a una corta edad y en muchas ocasiones tienen al mismo tiempo que cuidar a sus

hijas o hijos que salir a trabajar para solventar sus necesidades ya sea que cuenta con pareja o sin ella. Por lo que desde la perspectiva de género, podemos enfatizar que además de que el trabajo precario se ha feminizado, hoy las jóvenes son las más afectadas por la crisis económica y financiera mundial, pues son las primeras en ser despedidas, recibir peores salarios o bien, no tener las oportunidades de ascenso y promoción.

Aunada a las consideraciones sobre el empleo de las mujeres jóvenes, debemos focalizar de igual manera a la población más pobre, indígena, del medio rural o las y los discapacitados o que presentan barreras para la participación, pues las condiciones de heterogeneidad son muy amplias y las soluciones a la problemática del empleo deben partir de las necesidades de las propias jóvenes y de los propios jóvenes de acuerdo con su contexto.

Los estudios relacionados con el tema del trabajo de las y los jóvenes muestran en general muy pocas alternativas de solución, sin embargo es necesario privilegiar algunas medidas tanto de política pública, como de recomendaciones a las y los jóvenes, pues de no atender esta grave problemática ahora en unos cuantos años el problema será mayor y las consecuencias serán aún más graves

- . Por ello entre las medidas, podríamos retomar lo que en las investigaciones se señala que es:
- generar las condiciones necesarias para que las jóvenes y los jóvenes no deserten de las escuelas y concluyan cuando menos su educación media superior. Este implica generar desde las instancias gubernamentales la creación de programas y proyectos que favorezcan la permanencia de las y los jóvenes dentro de los planteles escolares, pues es bien sabido que además de los problemas económicos por los que las y los jóvenes no concluyen sus estudios, otro factor es la poca motivación que tienen para ir a la escuelas, dado que manifiestan que no les gusta, se aburren o no le encuentran sentido a los contenidos que aprenden en las escuelas.
 - Otra alternativa es generar opciones de capacitación en y para el trabajo que posibiliten que las y los jóvenes adquieran las habilidades y destrezas para un oficio o trabajo técnico de tal suerte que puedan adquirir la experiencia necesaria para incorporarse en mejores condiciones a los mercados de trabajo.
 - Una alternativa más, aún cuando sea un poco más complicada que las anteriores, pero no excluyente es que las y los jóvenes logren generar sus propias fuentes de trabajo⁴, ya sea en micro o pequeñas empresas a través de generar fondos o créditos que les permita, sin endeudarse, lograr ir creciendo y consolidar sus proyectos productivos.

No obstante las alternativas antes señaladas, es necesario precisar que las mejores opciones para la incorporación de las y los jóvenes en el trabajo son y serán aquellas que surgen de la experiencia, necesidades e inquietudes de la propia población juvenil, por lo que es necesario y urgente abrir la discusión, el dialogo y reforzar con recursos y voluntad política sus demandas hoy antes de que sea tarde el día de mañana.

Actividad II. Plano colectivo

Actividad para estudiantes. Organicemos un foro sobre opciones de trabajo para jóvenes

Propósito: Que las y los estudiantes logren reconocer y proponer algunas opciones de trabajo remunerado, mediante la organización y realización de un foro para adquirir experiencia, desarrollar habilidades y mirar un horizonte más amplio, sin que ello implique como jóvenes someterse a situaciones de explotación, segregación o discriminación ya sea por razones de edad, sexo, discapacidad, etcétera.

Competencias a desarrollar: Pensamiento crítico y creativo, colaboración y cooperación, participación y organización.

Duración

Un mes de preparación y dos días de realización. Incluso esta actividad puede ser parte de los proyectos escolares.

Material

Tarjetas, hojas de rotafolio, plumones o lápices de colores y pegamento.

Preparación de la actividad

Para realizar esta actividad, la o el docente deberá leer la ficha técnica correspondiente al plano individual y completar la lectura con la siguiente ficha técnica. Será necesario que cada docente adapte esta actividad de acuerdo con el contexto y la problemática de las y los jóvenes de su plantel y/o localidad.

FICHA TÉCNICA

Según la Encuesta Nacional de la Juventud de 2005 del total de jóvenes de 12 a 29 años de edad, el 34.7% trabaja (22.2% de mujeres y 47.8% de hombres), (<http://cendoc.imjuventud.gob.mx/investigacion/encuesta.html>) debemos atender las alternativas y las posibilidades de elaborar políticas públicas y orientaciones específicas para que las y los jóvenes ingresen a los mercados de trabajo con mayor información para evitar que sea objeto de explotación, abuso y maltrato por parte de los empleadores.

Diversas investigaciones señalan que las y los jóvenes son actualmente los más perjudicados ante el creciente desempleo en nuestro país, producto de la crisis financiera internacional. No sólo los bajos salarios, las condiciones de inseguridad y falta de higiene, las jornadas de trabajo, sino además el comercio sexual juvenil y la trata se han incrementado de manera alarmante entre la personas jóvenes en México, de ahí que debemos las y los docentes deben brindar algunas orientaciones para que de manera crítica las y los jóvenes puedan elegir entre aquellas oportunidades de empleo que les permita desarrollar habilidades y vivir dignamente (cinterfor.org.uy/public/spanish/region/.../orie_ocu.htm)

Entre estas orientaciones se encuentran las que ha dictado la Organización Internacional del Trabajo de la Oficina Regional de América Latina y El Caribe, tales como:

- Mejorar el vínculo con el mundo productivo, fortaleciendo la integración de las políticas activas del mercado de trabajo, y la extensión de su cobertura; más y mejor información sobre el mercado laboral; así como la articulación de las políticas productivas con las

políticas laborales y educativas.

- Promover la responsabilidad social empresarial y el aprendizaje: identificar buenas prácticas empresariales y promover la capacitación y formación para el empleo, en convenio con el sector privado.
- Desarrollar el “espíritu emprendedor” y la formación y desarrollo de empresarios jóvenes: selección de proveedores de servicios de desarrollo empresarial; desarrollo de la cultura emprendedora; formación de jóvenes empresarios incipientes y emergentes; apoyo financiero a emprendimientos juveniles con perspectiva de éxito.
- Ampliar la cobertura y la calidad de la protección social para la juventud: identificar e implementar mecanismos para promover el acceso de los y las jóvenes a la seguridad social.
- Generar oportunidades de trabajo decente a grupos focalizados: priorizar el empleo juvenil en las políticas de desarrollo económico local; fomentar proyectos de desarrollo local que beneficien a jóvenes vulnerables.
- Promover la equidad de género en las alternativas de trabajo para las jóvenes, evitando cualquier acto de discriminación.
- Promover el desarrollo institucional (gobiernos, organizaciones de trabajadores y de empleadores): desarrollo de arreglos institucionales a favor del trabajo decente para la juventud, así como para promover un mejor conocimiento sobre los itinerarios educativos y laborales.

Es necesario decir que en el ámbito internacional y en particular de la OIT se promueve el trabajo denominado “decente” entendido éste como “el trabajo que se realiza en condiciones de libertad, equidad, seguridad y dignidad humana (www.cinterfor.org.uy/public/spanish/.../i.htm).

En este mismo sentido en la 93ª reunión de la Conferencia Internacional del Trabajo de la OIT, realizada en Ginebra en 2005, se presentó y aprobó un informe sobre “Empelo de los jóvenes, vías para acceder a un trabajo decente”. Este informe analiza el potencial y desafío del empleo de las y los jóvenes. Propone iniciativas nacionales para crear empleos de calidad para ellas y ellos, para mejorar su empleabilidad y reúne ejemplos de cómo la OIT está apoyando estas iniciativas. Para más información al respecto, consulte la página www.oit.org/public/spanish/region/ampro/.../index.htm.

Con relación a las leyes mexicanas que regulan en trabajo de las y los jóvenes habría que señalar que según la Ley Federal del Trabajo vigente en el Título Quinto bis en cuanto a la contratación y condiciones laborales de los menores de edad que trabajan se establece como **derechos**:

- Los mayores de 16 años pueden prestar libremente sus servicios, con las limitaciones establecidas por la ley. Los mayores de 14 años y menores de 16 necesitan autorización de sus padres o tutores y a falta de ellos, del [sindicato](#) al que pertenezcan, de la Junta de Conciliación y [Arbitraje](#), del Inspector del Trabajo o de la Autoridad Política.
- Los menores trabajadores pueden recibir el pago de sus [salarios](#) y ejecutar las acciones que les correspondan.
- Deberán obtener un certificado médico que acredite su aptitud para [el trabajo](#) y someterse a los exámenes médicos que periódicamente ordene la Inspección del Trabajo. Sin el requerimiento del certificado, ningún patrón podrá utilizar sus servicios.
- La jornada [laboral](#) de los menores de 16 años no podrá exceder de 6 horas diarias y deberá dividirse en períodos máximos de 3 horas. Entre los diversos períodos de la jornada, disfrutarán de reposos de una hora por lo menos.
- Los menores de 16 años disfrutarán de un período anual de vacaciones pagadas de 18 días laborales por lo menos.
- Pueden formar parte de los [sindicatos](#) los mayores de 14 años que desempeñen algún

trabajo.

Respecto a las **prohibiciones** la ley señala que:

- No se podrá utilizar **el trabajo** de menores de 14 años y de los mayores de esa edad y menores de 16, que no hayan terminado su educación obligatoria.
- Los menores de 18 años no podrán prestar sus servicios, fuera de la República Mexicana salvo que se trate de técnicos , profesionales, artistas, deportistas y en general trabajadores especializados.
- Prohibido utilizar a los menores de 16 años en:
 - Expendio de bebidas embriagantes de **consumo** inmediato.
 - Actividades susceptibles de afectar su moralidad o sus buenas costumbres.
 - Trabajos ambulantes, salvo autorización especial de la Inspección de Trabajo.
 - Labores subterráneas o submarinas.
 - Labores peligrosas o insalubres que actúen sobre la vida, el desarrollo y **salud mental** del menor.
 - Tareas superiores a sus fuerzas y a las que puedan impedir o retardar su desarrollo físico normal.
 - Establecimientos no industriales después de las 10 de la noche.
 - Los demás que determinen las leyes.
- También se prohíbe utilizar a los menores de 18 años en:
 - Trabajos nocturnos industriales.
 - Por último, ésta prohibido utilizar el trabajo de menores de 16 años en horas extraordinarias y en los días de domingo y descanso obligatorio. En caso de violación a esta prohibición, las horas extras se pagarán con un 200 % más del **salario** que corresponde a las horas de la jornada, y el salario de los días domingo y días de descanso obligatorio será un salario doble por el servicio prestado.(Ley Federal del Trabajo).

Para ampliar la información sobre información, orientación y recomendaciones para el trabajo para las y los jóvenes se puede acudir a la página del Observatorio Laboral Mexicano que es un portal de la Secretaría del Trabajo y la Previsión Social. (www.observatoriolaboral.gob.mx).

La información anterior se podrá ampliar por estado y localidad, para ello es importante buscar las leyes y las instituciones que protegen y promueven el trabajo “decente” para las y los jóvenes. Además, se deberá promover foros, mesas redondas y debates para que las y los jóvenes logren expresar sus propuestas e iniciativas sobre el tema.

Mecánica de aplicación

Esta actividad pretende que las y los jóvenes puedan organizar y llevar a cabo un foro en el que puedan expresar libremente sus opiniones y propuestas para promover el trabajo “decente” de las y los jóvenes en su localidad. Para ello deberán:

1. Conformar diversas comisiones de trabajo para:
 - promover que las y los jóvenes cuenten con información para elaborar ponencias que contengan tanto un análisis crítico sobre la situación del empleo que realizan las y los jóvenes en su localidad, así como sus propuestas para mejorar esta situación.
 - invitar a ponentes que sean reconocidas y reconocidos por su labor de investigación sobre el tema, así como autoridades educativas o del trabajo para que puedan escuchar las propuestas de las y los estudiantes.
 - organizar todos los aspectos logísticos necesarios para llevar con éxito el foro. (lugar, fotocopias, cañón, computadoras, mesas de trabajo, café, invitaciones, difusión, etc).
2. Contar con el apoyo de maestras, maestros y autoridades del plantel con el objeto de que las y los jóvenes logren organizar un foro que les permita valorar sus opiniones y difundir sus puntos de vista.
3. Sistematizar las opiniones que se expresen durante el foro y redactar un breve escrito que podrá ser entregado a las autoridades educativas y laborales de la localidad y el estado.
4. Durante todo el proceso de preparación y realización del foro se deberá promover la participación equitativa de toda la comunidad estudiantil procurando evitar discriminaciones por sexo, etnia, discapacidades, orientación sexual, etc.

Tema: El consumo y medios de comunicación

Actividad I. Plano Individual

Actividad para estudiantes. *¿Y tú, qué vendes?*

Propósito

Que las y los estudiantes revisen el impacto a nivel personal y de su autoestima de los estereotipos de belleza y los roles de género que se presentan en los medios masivos de comunicación.

Competencias a desarrollar: Pensamiento crítico y creativo, autoestima, manejo de sentimientos y emociones.

Duración

50 minutos

Preparación de la actividad

Para realizar esta actividad, la o el docente deberá leer la ficha técnica correspondiente y una sesión antes dejar de tarea a las y los estudiantes que vean un comercial en la televisión y contesten a las preguntas que se definen en el inciso de mecánica de aplicación.

FICHA TÉCNICA

Nota: Para complementar la información sobre estereotipos de belleza que se presenta en esta ficha se sugiere revisar la ficha de la actividad “exposición del cuerpo” del tema “Cuerpo”.

Los medios de comunicación influyen en la percepción que tenemos del mundo que nos rodea y de nosotras mismas y nosotros mismos. De hecho, los propios medios contribuyen a construir la realidad, a determinar lo que socialmente se reconoce como cierto o falso, bueno o malo, bello o desagradable.

Las formas en que se presenta a las personas en los medios de comunicación pueden contribuir a avanzar en unas relaciones más justas e igualitarias entre mujeres y hombres o, por el contrario, ahondar en la desigualdad. Los medios de comunicación dan un tratamiento diferente a las mujeres y a los hombres, cayendo en **modelos de belleza y en roles de género estereotipados**. Se invisibiliza a las mujeres ya que aparecen con menos frecuencia en la televisión y cuando aparecen, lo principal es su apariencia física. Esta forma de tratar a las personas es un tipo de violencia: violencia simbólica, ya que se omiten esferas de la vida que son importantes y pueden repercutir en las relaciones y la autoestima.

Por ejemplo, generalmente se presentan mujeres delgadas, de piel blanca, con maquillaje, bien vestidas y que deben ser sensuales. También podemos encontrar otras mujeres que se presentan como madres o involucradas en tareas de crianza o de cuidado del hogar, sin embargo, pocas veces vemos en la televisión mujeres

profesionistas.

Los hombres que se presentan deben ser fuertes, inteligentes y en menor medida cumplir con un modelo de belleza. Es más frecuente que aparezcan hombres que se desempeñan en alguna profesión y sobre todo que ocupan algún puesto importante o tienen algún lugar de poder, rara vez se presentan hombres realizando tareas de cuidado, de servicio o del hogar.

Es evidente que en **la publicidad** también se presentan estos estereotipos de belleza y roles de género, pero además, la publicidad está destinada a convencer a las personas de que consuman algún producto o servicio, por lo que estas características estereotipadas se presentan como esquemas ideales que todas y todos deberíamos seguir para ser mejores y asegurar la aceptación social. Los comerciales no solo venden un producto, también venden una imagen y una identidad (Bauman, 2007)¹, el mensaje que se transmite es: “si quieres ser así, la forma más fácil de lograrlo es consumiendo esto”.

Todo lo anterior repercute en las posibilidades de desarrollo que percibimos para nosotras y nosotros mismos, en la forma en la que nos relacionamos y en nuestra autoestima.

La **autoestima** es el aprecio que sentimos hacia nosotras o nosotros mismos. Tiene que ver con nuestra confianza y el respeto que nos procuramos. Para desarrollarla debemos conocernos e identificar que es lo que nos gusta y que quisiéramos cambiar en nuestra persona, siempre buscando un equilibrio y no exagerando en los aspectos positivos o negativos. También es importante analizar qué tanto influyen estereotipos u opiniones de las y los demás en el concepto que nos hemos formado de nosotras mismas y nosotros mismos. Y finalmente aceptarnos como somos sin rechazarnos o autoengañarnos, siempre respetándonos, asumiendo nuestra propia vida con dignidad y poniendo límites cuando sentimos que somos violentadas o violentados.

Aunque el ambiente influye en nuestra autopercepción, la autoestima está más en función de lo que somos y no de lo que hacen las demás personas para reconocernos o valorarnos. El tener una buena autoestima depende mucho del trabajo subjetivo que hagamos para fortalecernos y tener bienestar personal, es una responsabilidad propia y requiere de un esfuerzo cotidiano. En la escuela se pueden realizar actividades con las y los estudiantes para promover que fortalezcan su autoestima. Una autoestima adecuada nos permite afrontar las adversidades, ser más creativas y creativos, estar más contentas y contentos, entablar relaciones enriquecedoras, no violentas y constructivas y tratar a las personas con respeto.

Información adaptada del documento de competencias psicosociales, elaborado por el Grupo de Educación Popular con Mujeres A.C.

Mecánica de aplicación

En una sesión anterior la o el docente pedirá a las y los estudiantes que escojan un comercial de la televisión en el que aparezca un o una joven de su mismo sexo. Basándose en el comercial, de tarea deben contestar las siguientes preguntas:

- ¿Qué producto o servicio se anuncia?
- ¿Cómo es el hombre o la mujer que aparece en el comercial? ¿Cómo es físicamente? ¿Cómo se comporta? ¿Qué características de personalidad le asignarías?
- ¿Qué sucede en el comercial?
- ¿Cómo es que el comercial intenta convencerte de que consumas el producto o servicio que anuncia?

Al comenzar la sesión la o el docente hará equipos de cuatro o cinco personas. Se darán 15 minutos para que se compartan en cada equipo las respuestas de los comerciales observados por cada quien.

Cuando hayan terminado, la o el docente, basándose en la ficha técnica, comenzará una charla con una duración de 10 minutos, en la que se debe promover la reflexión sobre los estereotipos de belleza y los roles de género que en la televisión se asignan a mujeres y hombres jóvenes. Después, pedirá a las y los estudiantes que contesten a las siguientes preguntas en equipo, basándose en los comerciales observados, se darán 15 minutos.

- ¿Qué estereotipos de belleza o roles de género se reflejan en los comerciales que vieron? ¿Qué hacen y como son los hombres y las mujeres de los comerciales?
- ¿Qué tanto se asemejan estos hombres y mujeres a la realidad que vemos día a día?
- ¿Qué impacto pueden tener sobre nosotras y nosotros estos comerciales? Específicamente en nuestras emociones y en lo que pensamos y sentimos hacia nosotras mismas o mismos.

Para la reflexión

Para cerrar la actividad se hará una reflexión en la que es importante hablar sobre la violencia que se ejerce hacia las y los jóvenes en los medios de comunicación. Esta violencia puede llegar a dañar nuestra autoestima y el bienestar personal. Para evitarlo debemos hacernos conscientes y ver a la publicidad y a los otros contenidos de los medios de comunicación de una forma más crítica. Además, es importante reflexionar sobre la influencia que tienen sobre nosotras y nosotros estos comerciales, ya que se utilizan estereotipos y roles de género para plantearnos un ideal de ser mujeres y hombres jóvenes, ideal que se presenta como alcanzable si se consumen o se adquieren los productos y servicios anunciados.

Actividad II. Plano Colectivo

Actividad para estudiantes. “El mural de los estereotipos”

Propósito

Que las y los estudiantes desarrollen la capacidad de cuestionar los estereotipos de belleza que se presentan en los medios de comunicación y puedan vivir sin estos juicios sociales.

Competencias a desarrollar: Pensamiento crítico y creativo, autoestima.

Duración: 50 minutos

Material

- Revistas dirigidas a jóvenes.
- Tijeras
- Lápiz adhesivo
- Papel craft
- Cinta adhesiva

Preparación de la actividad

Para realizar esta actividad, la o el docente deberá leer la ficha que aquí se presenta y las fichas técnicas correspondientes a la actividad “¿Y tú qué vendes?” del tema “Consumo y Medios de Comunicación” y a la actividad “Exposición del cuerpo” del tema “Cuerpo”.

FICHA TÉCNICA

Actualmente, las personas estamos expuestas a una gran cantidad de información. No toda esta información es percibida o recordada, muchas veces ni siquiera la registramos y otras veces la registramos de forma pasiva, sin hacernos conscientes de los contenidos que se presentan y sin hacer una crítica a lo que escuchamos, vemos o leemos.

Es importante desarrollar la capacidad de recibir y elaborar la información de una manera conciente y crítica, ya que ésta puede estar cargada de prejuicios, estereotipos y presentar esquemas de ser y de pensar que podemos cuestionar porque van en detrimento de una forma de vida democrática, libre de violencia y basada en el respeto a los derechos de las mujeres y los hombres.

Una competencia que nos ayuda a cuestionar lo que se nos presenta y a pensar y construir alternativas es **el pensamiento crítico y creativo**. El pensamiento crítico nos ayuda a interpretar, comprender y dudar de las certezas, de lo que es presentado cómo único y absolutamente verdadero y suele estar representado por instituciones que socialmente tienen poder como la religión y los medios masivos de comunicación. El pensamiento creativo nos da la posibilidad de explorar nuevas o diferentes respuestas.

Pensar crítica y creativamente nos permite romper la pasividad, siendo capaces de reflexionar sobre nuestros prejuicios, poner en duda nuestra “certezas”, tomar en cuenta el punto de vista de otros, argumentar nuestras propuestas y sustentar nuestras decisiones de

manera reflexiva y creativa. Además, refuerza nuestra autoestima ya que pensamos por nosotras y nosotros mismos y permite la construcción de relaciones que se basan en el respeto y el reconocimiento de la otra o el otro. En relación con el tema que nos ocupa, nos permite identificar y analizar los prejuicios, los estereotipos, la discriminación y la violencia que promueven los diferentes medios de comunicación.

Mecánica de aplicación

La o el docente repartirá las revistas entre las y los estudiantes y les pedirá que escojan a dos personas que les parezcan atractivas, un hombre y una mujer y las recorten. Después pegará el papel kraft en la pared o el pizarrón y pedirá a las y los estudiantes que hagan un collage entre todo el grupo, Debe de hacerse de forma rápida, máximo en 15 minutos.

Cuando el collage esté terminado pide a las y los estudiantes que se sienten cerca de él, guarden silencio y respiren profundamente mientras observan con detenimiento las figuras que lo componen. Cuando se haya creado un ambiente relajado la o el docente pide a las y los estudiantes que escuchen las siguientes preguntas y las contesten en silencio para sí mismas y mismos, se debe dejar un poco de tiempo entre una pregunta y otra para promover la reflexión, en total esta parte de la actividad debe durar 15 minutos.

- ¿Cómo son las mujeres que aparecen en nuestro collage?, ¿cómo son los hombres?
- ¿Qué tan frecuente es ver en la vida cotidiana a personas así? Por ejemplo, caminando por la calle, en la escuela.
- ¿Cómo soy yo?, ¿en qué me parezco?, ¿en qué soy diferente?
- ¿Yo quiero ser así?, ¿quiero que mi pareja sea así?

Posteriormente la o el docente pedirá al grupo que se divida en dos equipos, uno de hombres y otro de mujeres. En equipo deberán compartir sus opiniones para contestar las siguientes preguntas:

- ¿Cómo nos sentimos como mujeres o como hombres frente a estas imágenes?
- ¿Esta es la única forma de belleza o hay otras?
- ¿Es más importante el físico en las mujeres o en los hombres? ¿Qué implica esto en nuestra vida como mujeres u hombres?

Para la reflexión

Se pide a las mujeres que compartan sus respuestas con los hombres y viceversa. La o el docente debe guiar la reflexión para resaltar que los estereotipos que se presentan en los medios de comunicación son poco reales y dejan fuera otras formas de belleza. Además, aunque hay exigencias hacia los dos sexos, debe quedar claro que históricamente las mujeres han sido valoradas por su cuerpo y han tenido que realizar acciones que las dañan para ajustarse al estereotipo de cada época. Finalmente se hará la pregunta al grupo de si prefieren seguir estos estereotipos o cuestionarlos para liberarse de la influencia de ellos y se cerrará invitándoles a que no reciban la información que se presenta en los medios de forma pasiva, sino de forma crítica y creativa.

Dimensión: Vida saludable

Subdimensión: Sexualidad

Tema: Mis relaciones

Actividades para estudiantes

I. Plano Individual

Actividad para estudiantes. ¿es violencia?

Propósito

Que las y los estudiantes identifiquen los diversos tipos de violencia que se manifiestan en las relaciones sociales e interpersonales y formulen algunas estrategias para construir relaciones libres de violencia, tolerantes y respetuosas con las personas que aman o conviven.

Competencias a desarrollar: Conocimiento de sí mismo y de sí misma, autoestima.

Duración

50 minutos

Material

Tarjetas en la que se escriban las situaciones que se proponen en la actividad. Cada tarjeta deberá contener una sola situación.

Preparación de la actividad

Para realizar esta actividad, la o el docente deberá leer la ficha técnica correspondiente y preparar las tarjetas con las situaciones que se requieren para la aplicación del ejercicio.

FICHA TÉCNICA

La violencia en la pareja ocurre dentro de una relación amorosa y se define como el abuso físico, emocional o sexual de una persona para dominar y mantener el control sobre la otra.

En muchas ocasiones, reconocer esta violencia no es tan sencillo, ya que suele disfrazarse de “amor”, por lo que no cuestionamos y aguantamos el abuso del poder que una persona ejerce sobre otra porque pensamos que “todo se vale porque es por amor”. Así, muchas conductas que pueden parecer románticas y amorosas, en realidad tienen la intención de controlar y dominar a otra persona, o sea que son conductas violentas. Tal vez ayude poner algún ejemplo. Con frecuencia nos encontramos con jóvenes que se sienten orgullosas u orgullosos de que su novia o novio les exprese celos porque vieron alguna amiga o amigo en la calle o en salón de clases, situación ante la cual escuchamos frases como “si le dan celos es porque me quiere”, “es una manera de comprobar que le importo”, “si no me quisiera tanto no se sentiría tan celoso o celosa”.

Es verdad que los celos son una emoción humana y todas y todos podemos sentirlos, sin embargo la forma en la que los expresamos puede ser y son, en muchas ocasiones, manifestaciones de violencia y no pruebas de amor.

No solamente están los celos, hay muchas ideas más que pueden parecer románticas y que detrás de ellas está el control y el abuso de poder, algunas de estas ideas son:

1. Amar es sufrir
2. Por amor podemos perdonar todo y mientras haya amor todo se supera
3. Si amas de verdad estarás dispuesta a ceder en todo
4. Las personas violentas pueden cambiar por amor
5. Los celos son una muestra de amor
6. Si encuentras a tu alma gemela, ésta cubrirá todas tus necesidades, te hará feliz y no necesitarás nada más.

Si observamos con atención las ideas anteriores, podemos decir que quienes más las defienden y las actúan son las mujeres, pero esto no es una casualidad ya que tienen que ver con los estereotipos de género de los que hemos hablado en actividades anteriores, siendo éstos condicionamientos sociales que influyen de manera determinante en nuestra forma de sentir, pensar y actuar.

Para evitar la violencia en nuestra pareja es importante estar en constante revisión y atención de la forma en la que nos relacionamos; es decir, cuestionar que tanto creemos en estas ideas acerca del amor romántico y saber que hay otras formas de amar más equitativas y que nos ayudan a crecer personalmente, sin que exista el “sacrificio” de una de las partes de la pareja.

El amor sin violencia se caracteriza por que nos interesamos en que nuestra pareja crezca y esté bien y ella se interesa del mismo modo en nosotros, el amor sin violencia se basa en la libertad y el respeto mutuo, entonces, la pareja comparte una parte de su vida y además cada quien tiene su espacio personal para estar con su familia, con sus amigas y amigos o para realizar actividades individuales que les interesen, de esta manera la pareja no lo es todo en la vida, puede ser una parte muy importante pero no todo. El amor sin violencia se caracteriza también por la confianza mutua.

El amor sin violencia no está exento de conflictos, éstos pueden surgir, sin embargo, la pareja es capaz de expresar sus sentimientos y pensamientos, negociar y resolver los conflictos de manera adecuada. El conflicto es bienvenido en las relaciones de pareja no violentas ya que es una fuente de crecimiento, pues no deben olvidar ni pensar que existen parejas que nunca enfrentan conflictos de muy diversa naturaleza, lo importante es aprender de dichos conflictos y aprovecharlos para acercarnos, conocernos mejor y fortalecer nuestro amor, amistad y confianza.

Información adaptada de la carpeta de trabajo para promotoras y promotores del proyecto “Entrada libre, otra forma de vivir la sexualidad entre jóvenes”, elaborada por el Grupo de Educación Popular con Mujeres A.C.

Mecánica de aplicación

Se formarán equipos de tres o cuatro personas, dependiendo del número de integrantes del grupo, para esta actividad es preferible que los equipos sean de puras mujeres o de puros hombres. A cada equipo se le entregará una tarjeta en la que se describe una situación. Se les pedirá que en equipo decidan si en esa situación hay violencia y qué piensan al respecto. Finalmente tendrán que decir qué harían si estuvieran en esa situación, cuando los equipos hayan terminado expondrán en plenaria su trabajo.

Situaciones:

1. Tu novio te dice que no le gusta que te pongas falda corta y que no debes hacerlo más.
2. Tu novia te dice que no puedes hablarle a tu exnovia porque a ella le cae muy mal.
3. Tu novio te pide amablemente que no veas a tu mejor amigo por que él se siente celoso y no sabe de lo que es capaz si un día se siente peor.
4. Acabas de empezar una relación y tu novia te pide que no le digas a nadie que andan porque le da vergüenza.
5. Estás muy contenta porque te ofrecieron un buen trabajo que te deja tiempo para seguir estudiando y tu novio te pide que no lo tomes porque tendrán menos tiempo para verse.
6. Haz estado pensando en terminar tu relación de pareja y tu novia te dice que si la dejas se va a matar.
7. Tu novio te pide por favor que recibas un paquete en tu casa, te explica que no puede decirte qué contiene pero que confíes en él y que si de verdad lo quieres, se lo guardes por un tiempo hasta que te lo pida.
8. La mejor amiga de tu novia se fue a vivir lejos, ella está triste por eso, tu tienes muchas ganas de salir y piensas que eso puede hacerla sentir mejor, la invitas al cine pero ella te dice que se siente mal y no tiene ganas de salir, que mejor se queden en casa a ver una película, a ti no se te antoja mucho el plan.

Para la reflexión

En la reflexión es importante hablar sobre la violencia durante el noviazgo, puede ser interesante que las y los estudiantes compartan experiencias relacionadas con el tema, posteriormente se les preguntará ¿cómo se sintieron?, ¿qué piensan de la violencia en las relaciones de noviazgo?, ¿cómo pueden darse cuenta de que en su relación hay violencia si muchas veces está “encubierta”? y ¿qué pueden hacer para construir relaciones sin violencia?

Tema: Mis relaciones

II. Plano Relacional

Actividad para estudiantes. Conociendo los métodos anticonceptivos

Propósito: Que las y los estudiantes **conozcan los métodos anticonceptivos, su funcionamiento y efectividad.**

Competencias a desarrollar: toma de decisiones, autoestima.

Duración

El tiempo adecuado para esta actividad deberá decidirlo cada docente, tomando en cuenta las características de su grupo y la disponibilidad de los materiales requeridos en el interior del plantel.

Material

Insumos para la investigación, biblioteca, acceso a Internet, revistas o material audiovisual.

Preparación de la actividad

La o el docente formará equipos en el grupo y les indicará que cada equipo realizará una investigación acerca de un método anticonceptivo y hará un sorteo para distribuir los temas. Su investigación deberá incluir la descripción y forma de uso del método, su efectividad, las ventajas y las desventajas de utilizarlo. Es importante que la o el docente conozca los materiales con los que se cuenta dentro del plantel, si la biblioteca es suficiente para la investigación y si las y los alumnos tienen acceso al Internet dentro de las instalaciones, de no ser así, la investigación deberá realizarse fuera de la escuela.

Los métodos a investigar son:

Métodos hormonales

1. Pastillas anticonceptivas
2. Parche anticonceptivo
3. Inyección anticonceptiva
4. Implante subdérmico
5. Anticoncepción de emergencia

Métodos de barrera

6. Dispositivo intrauterino
7. Condón masculino
8. Condón femenino

Métodos definitivos

9. Obstrucción tubaria
10. Vasectomía

Métodos naturales

11. Ritmo
12. Moco cervical o Billings
13. Temperatura basal
14. Coito interrumpido

FICHA TÉCNICA

La información de este ficha técnica fue tomada de Internet, de la página de Mexfam, para mayor información se puede consultar www.mexfam.org.mx

Anticonceptivos modernos **Anticonceptivos hormonales** **Pastillas anticonceptivas**

Descripción: son pastillas que contienen hormonas e impiden que ocurra la ovulación y, por tanto, el embarazo. Además, dificultan la entrada de los espermatozoides a la matriz para fecundar el óvulo.

Efectividad: muy alta, de 92 a 99%, si se usa de manera correcta.

Ventajas: no interfieren en las relaciones sexuales. Regulan el ciclo menstrual y eliminan los cólicos. Al dejar de usarlas se recupera la fertilidad de la mujer, aunque para ello pueden pasar de dos a cuatro meses.

Desventajas: la mujer debe acordarse de tomar la pastilla cada día, para que el método no pierda efectividad. Pueden provocar náuseas, dolores de cabeza, sangrado entre las menstruaciones o dolor en los pechos, sobre todo en los dos primeros meses de uso.

Comentarios: es muy conveniente consultar al personal de salud capacitado antes de empezar a tomar las pastillas y después de tomar el primer ciclo. Esto es particularmente importante en el caso de mujeres con presión alta, lactantes, fumadoras, con enfermedades del hígado o con antecedentes familiares de cáncer cérvico-uterino.

Implantes subdérmicos

Descripción: pequeñas barras o tubitos que se insertan debajo de la piel, generalmente en el brazo. Las cápsulas liberan una hormona sintética que evita la ovulación, impidiendo el embarazo. Además, dificultan la entrada de los espermatozoides a la matriz para fecundar el óvulo. La protección del implante subdérmico puede durar hasta cinco años.

Efectividad: 99% durante el primer año. Después disminuye gradualmente.

Ventajas: no interfieren con las relaciones sexuales. Regulan el ciclo menstrual y eliminan los cólicos. Al retirarlos se recupera fácilmente la fertilidad de la mujer.

Desventajas: se requiere personal médico para su colocación y retiro. El costo es relativamente alto. Puede causar las mismas molestias que las pastillas.

Comentario: existen varios tipos de implantes, entre ellos el Norplant, que consta de seis tubitos y tiene efectividad por cinco años y el Implanon, que consta de un solo tubito y tiene efectividad por tres años.

Inyecciones anticonceptivas

Descripción: son sustancias que contienen hormonas y se inyectan intramuscularmente cada uno, dos o tres meses. Impiden la ovulación y, por tanto, el embarazo. Además, dificultan la entrada de los espermatozoides a la matriz para fecundar el óvulo.

Efectividad: sumamente alta, si se usa de manera correcta, brinda más del 99%.

Ventajas: no interfieren con las relaciones sexuales. Regulan el ciclo menstrual y eliminan los cólicos. La efectividad dura de uno a tres meses, según el tipo. Se pueden aplicar a mujeres adolescentes o que nunca han tenido hijos.

Desventajas: pueden provocar sangrados irregulares durante el ciclo menstrual sobre todo en los primeros tres meses de aplicación. Pueden provocar náuseas, dolores de cabeza, sangrado entre las menstruaciones o dolor en los pechos, sobre todo en los primeros meses de uso.

Comentarios: es muy conveniente consultar al personal de salud capacitado antes de aplicar la primera y la segunda inyección. Esto es particularmente importante en el caso de mujeres con presión alta, enfermas del hígado, fumadoras o con antecedentes familiares de cáncer cérvico-uterino. Para las mujeres que están lactando existen inyecciones anticonceptivas especiales.

Parche anticonceptivo

Descripción: es un pequeño emplastro cuadrado (de cinco centímetros por lado) que se adhiere al cuerpo de la mujer y libera a través de la piel una sustancia que contiene dos hormonas y tiene efectos anticonceptivos semejantes a las pastillas combinadas.

Efectividad: muy alta, semejante a las pastillas anticonceptivas, si se siguen minuciosamente las instrucciones de uso.

Ventajas: las mismas de las pastillas anticonceptivas con una ventaja adicional: es más difícil que la mujer lo olvide, pues se trata de una aplicación semanal, siempre el mismo día de la semana. Con este método hay una semana de descanso después de tres semanas de aplicación.

Desventajas: el costo es relativamente alto. Puede causar las mismas molestias que las pastillas.

Anticoncepción de emergencia

Descripción: es el uso de las pastillas anticonceptivas comunes, sólo que en mayor dosis y en corto tiempo, cuando se quiere evitar el embarazo en caso de que haya ocurrido una relación sexual sin protección, una ruptura de condón o una violación. Este método se utiliza dentro de los tres días siguientes a la relación sexual. Existe además un tipo específico de pastillas anticonceptivas de emergencia, que vienen en la dosis adecuada. Se trata de dos pastillas de Levonorgestrel, una para cada dosis. Se encuentran en farmacias con el nombre de VIKA y POSTINOR2 tienen la ventaja de reducir al mínimo los efectos secundarios.

Efectividad: tres de cuatro mujeres que utilizan cualquiera de estas opciones, evitan el embarazo. La efectividad aumenta si la dosis se toma rápidamente después de la relación no protegida dependiendo del día del ciclo menstrual en que se tuvo la relación no protegida.

Ventajas: son una buena opción en caso de relaciones sin protección, ruptura del condón, olvido de tomar las pastillas por tres días, o violación.

Desventajas: menor efectividad que la toma regular de pastillas. Pueden provocar náuseas, vómito, dolores de cabeza o dolor en los pechos. El uso constante altera el ciclo menstrual.

Comentario: si el embarazo ya está en curso, este método no tiene efecto ni causa daño. En caso de vómito en las dos horas siguientes a la toma de las pastillas de emergencia, se debe repetir la dosis y puede ser aplicada por vía vaginal, manteniéndose la mujer recostada por lo menos un cuarto de hora.

Métodos quirúrgicos

Obstrucción tubaria en mujeres y vasectomía en hombres.

Descripción: son pequeñas cirugías que evitan de manera definitiva el embarazo sin disminuir o afectar la vida sexual activa y las posibilidades de placer. Con un corte se impide el paso de los espermatozoides o los óvulos.

Efectividad: mayor al 99%. Son muy raras las fallas con estos métodos. Debe advertirse a la usuaria la probabilidad de falla.

Ventajas: no interfieren con la relación sexual ni con la lactancia. Son métodos permanentes para quienes no desean más hijos.

Desventajas: como en toda cirugía, existen riesgos y puede haber complicaciones. En el caso del hombre, se requieren análisis posteriores para comprobar la ausencia de espermatozoides en el semen.

Comentario: es indispensable pedir consejos para evitar decisiones sin reflexionar. En ocasiones el personal médico puede recomendarlas por cuestiones de salud o por retraso mental. Es importante combinar estos métodos con el uso del condón.

Métodos de barrera

Dispositivo Intrauterino

Descripción: pequeño aparato de plástico (o de plástico y cobre), de diferentes formas, que se coloca dentro del útero y tiene hilos para su retiro. Evita la unión del espermatozoide con el óvulo y así evita el embarazo; además, dificulta la implantación del óvulo fecundado.

Efectividad: muy alta, de 95 a 99%.

Ventajas: no interfiere en la relación sexual ni en la lactancia. Protege de manera continua y efectiva por mucho tiempo (puede durar hasta cinco años). Al retirarlo se recupera la fertilidad en tres o cuatro meses.

Desventajas: la inserción debe ser realizada por personal capacitado y puede causar un poco de dolor. A veces causa molestias o cólicos, especialmente durante las dos primeras menstruaciones.

Comentarios: existen dispositivos intrauterinos también para adolescentes y mujeres que no se han embarazado.

Condón femenino

Descripción: es una funda de poliuretano con dos anillos que lo fijan en la vagina para impedir el contacto piel a piel con el pene.

Efectividad: del 79-98%, si se usa de manera correcta y en cada relación sexual. Evita tanto las infecciones de transmisión sexual (incluido el VIH-SIDA) como los embarazos no deseados.

Ventajas: permite a la mujer controlar la protección durante la relación sexual. Ella misma puede colocarlo y retirarlo fácilmente (como si fuera un tampón)

Se puede colocar hasta 8hrs. antes de la relación sexual. No requiere erección total del pene, ni retiro antes de que termine la erección, como en el caso del condón masculino.

Desventajas: costo relativamente alto.

Comentarios: es necesario leer los instructivos de uso y seguir fielmente las indicaciones.

Condón masculino

Descripción: es una funda muy delgada de látex que se usa para cubrir el pene durante la relación sexual y evitar el contacto piel a piel con la vagina, la boca o el ano.

Efectividad: del 85-97% si se usa de manera correcta y en cada relación sexual.

Ventajas: fácilmente accesible y de bajo costo. Favorece la participación del hombre en la anticoncepción y la protección contra infecciones de transmisión sexual y el VIH-SIDA.

Desventajas: en algunos casos puede ocasionar irritación por alergia al látex. Para ser efectivo, requiere un seguimiento cuidadoso de las instrucciones de uso. En ocasiones el condón se rompe por mal uso o mala conservación del mismo.

Comentarios: la efectividad del condón aumenta cuando se combina con cremas espermicidas o con óvulos vaginales.

Anticonceptivos tradicionales

Coito interrumpido

Descripción: Consiste en que, durante la relación sexual coital, el pene se retira de la vagina antes de que ocurra la eyaculación, evitando así que los espermatozoides entren en el útero y puedan ocasionar un embarazo que no se desea.

Efectividad: Es poco confiable, porque antes de la eyaculación principal, y aun antes del coito propiamente dicho, el pene puede haber liberado gotas de semen dentro de la vagina o cerca de ella, que puede contener espermatozoides y por tanto ocasionar un embarazo.

Ventajas: La única ventaja es que no se requiere anticonceptivo de ningún tipo.

Desventajas:

- No hay protección contra el contagio de infecciones de transmisión sexual ni VIH-SIDA.
- Requiere de parte del hombre una gran conciencia sobre la inminencia de la eyaculación y una voluntad firme para retirar el pene a tiempo.
- Los bajos niveles de eficacia hacen que este método sea muy poco recomendable.

Comentario: Es necesario dar que el hombre esté plenamente consciente del funcionamiento de sus órganos reproductivos, para que sepa reconocer el momento en que la eyaculación es inminente y así poder retirar oportunamente el pene.

Método del ritmo

Descripción: Es un método basado en que las mujeres aprendan a conocer y calcular cuáles son sus días fértiles, con la finalidad de que sepan cuándo deben abstenerse de relaciones sexuales coitales para evitar un embarazo no planeado o no deseado.

Efectividad: De cien mujeres que practican este método, entre veinte y treinta quedan embarazadas durante el primer año de uso.

Ventajas:

- * Tanto el hombre como la mujer aprenden a conocer el cuerpo femenino y sus ciclos menstruales.
- * El hombre participa y aprende a respetar el cuerpo de la mujer.
- * No afecta la lactancia.

Desventajas:

- * No protege de infecciones de transmisión sexual, incluyendo VIH-SIDA.
- * Toma tiempo el aprender a calcular con certidumbre los días fértiles y no fértiles de la mujer.
- * Es muy difícil de utilizar cuando las mujeres tienen ciclos irregulares.
- * Exige una gran disciplina, sobre todo de parte del hombre.

Comentario: Existen procedimientos técnicos para facilitar el cálculo de los días fértiles, conocidos como el método de Billings y el método de temperatura basal.

También existen procedimientos mecánicos para calcular los días fértiles, tales como collares, calendarios y hasta termómetros-calendario.

Método de Billings o examen del moco cervical

Descripción: Es un método por medio del cual la mujer puede detectar sus días fértiles e infértiles, al revisar diario su moco cervical e identificar los cambios de consistencia y elasticidad que éste presenta a lo largo del ciclo menstrual.

Comentario: Para evitar el embarazo con este método, será necesario:

- * Observar y revisar el moco cervical diario, sin falta.
- * Registrar todos los días del ciclo menstrual los resultados de esa revisión.
- * Tener mucha limpieza en las manos.
- * Descartar la existencia de enfermedades sexualmente transmisibles o infecciones que afecten el flujo vaginal.

Método de temperatura basal

Descripción: Es un método anticonceptivo basado en que la mujer aprenda a identificar a lo largo de su ciclo menstrual, el aumento de su temperatura corporal, que le servirá para conocer cuáles son sus días fértiles y de mayor probabilidad de embarazo.

Efectividad: El cuerpo de la mujer manifiesta un pequeño aumento en la temperatura (de 0.2 a 0.4 grados centígrados) cuando ocurre la ovulación. Si se evitan las relaciones sexuales coitales desde el primer día de la ovulación hasta el tercer día consecutivo de temperatura elevada, hay probabilidades de evitar el embarazo. La abstinencia sexual por otros tres días más, garantiza una menor probabilidad de embarazo.

Ventajas: La única ventaja es que no se requiere anticonceptivo de ningún tipo.

Desventajas:

- * No hay protección contra el contagio de infecciones de transmisión sexual ni VIH-SIDA.
- * Requiere de parte del hombre una gran conciencia sobre la inminencia de la eyaculación y una voluntad firme para retirar el pene a tiempo.
- * Los bajos niveles de eficacia hacen que este método sea muy poco recomendable.

Comentario: Antes de decidirse a utilizarlo como método anticonceptivo, la mujer interesada debe realizar un registro base de su temperatura corporal durante seis meses de manera muy específica.

Mecánica de aplicación

Después de que cada equipo haya realizado su investigación, se hará una plenaria para que expongan lo que encontraron. La o el docente pedirá con anterioridad que planeen sus exposiciones de forma creativa, con la finalidad de hacer una clase interesante y evitar que se convierta sólo en transmisión de información que no les dice nada. Puede solicitárseles también que pongan la información más relevante en el papelógrafo con la intención de que se queden pegados en el aula por algún tiempo. La o el docente podrá orientar las investigaciones, cuidando que las fuentes que consulten sean confiables y brinden información científica y objetiva.

Para la reflexión

Para finalizar la actividad se pedirá que se sienten en círculo y compartan ¿cómo les fue con su investigación?, ¿qué obstáculos encontraron para realizarla?, ¿cómo se sintieron al investigar y al compartir la información con el resto del grupo?, ¿para qué creen que les es útil tener toda esta información?, ¿sienten que aprendieron cosas que no sabían?, ¿qué hace falta, además de conocer los métodos anticonceptivos para cuidarnos? Muchas y muchos jóvenes, aunque tengan esta información, al momento de tener relaciones sexuales no utilizan algún método ¿por qué creen que esto sucede así?, ¿cómo podemos evitar que siga sucediendo? y finalmente ¿cómo pueden hacer que el resto de la comunidad educativa tenga acceso a esta información?

Tema: Mis relaciones

III. Plano Colectivo

Actividad para estudiantes. Campaña sobre métodos anticonceptivos

Propósito: Que las y los estudiantes difundan información sobre los métodos anticonceptivos mediante estrategias desarrolladas por ellas y ellos.

Competencias a desarrollar: Organización, participación, colaboración, pensamiento creativo.

Duración

Los tiempos para la actividad serán decididos por el grupo de estudiante y el o la docente a su cargo.

Material

El material utilizado para la campaña será decidido por el grupo, tomando en cuenta los materiales con los que se cuenta dentro del plantel.

Preparación de la actividad

Para realizar esta actividad deberán contar con los materiales realizados por el grupo para su exposición en la actividad anterior y la o el docente coordinará una discusión grupal para el diseño de una campaña.

FICHA TÉCNICA

Esta ficha es complemento de la anterior, es importante haberla leído para la realización de esta actividad.

Negociación de uso del condón y del sexo seguro.

Una de las dificultades principales para cuidarnos en una relación sexual es la negociación con la pareja. Muchas personas han tomado conciencia del riesgo, han decidido protegerse, tienen la información necesaria... y no se protegen por no saber como pedirlo a la pareja o por ceder a sus presiones.

Una vez que hemos tomado la decisión de protegernos, es importante ser capaces de conversar con la pareja, decidir o negociar para lograr tener relaciones sexuales de manera protegida. Pero ¿qué hace falta para hacerlo?

En primer lugar, haberlo decidido. Tener la convicción de que queremos protegernos.

Es distinto para una mujer negociarlo que para un hombre, es mucho más frecuente que sean los hombres quienes no quieren utilizar un condón y con frecuencia se usan como argumentos que no se siente lo mismo o que no hay peligro por que él es fiel a su pareja o bien, le piden a la mujer tener una relación sin protección como una prueba de amor y de confianza. Hay muchos factores

por los que las mujeres no exigen el uso del condón a su pareja, estas pueden ir desde vergüenza, hasta el miedo de perderlo, o incluso las ganas de embarazarse, por lo que prefieren “arriesgarse” y hacer las cosas como su pareja elija.

Es importante entender que no hay mayor prueba de amor que protegernos en una relación, la fidelidad no es algo que pueda comprobarse y además ser fiel en una relación presente no es garantía de nada ya que todas las prácticas de riesgo que haya tenido nuestra pareja a lo largo de su vida nos ponen en riesgo a nosotras también.

Una vez que estamos convencidas o convencidos y hemos decidido cuidarnos, es necesario saber cuáles son las conductas de riesgo y cómo protegernos. Conocer las técnicas de sexo seguro y sexo protegido (ver ficha de la actividad ¿cómo cuidarnos? Que se encuentra en el tema “mi cuerpo”) y conseguir los implementos necesarios para llevarlo a la práctica. En este punto también puede ser útil estar dispuestas o dispuestos a probar un repertorio sexual y erótico más amplio: intentar cosas nuevas, buscar alternativas. Una razón frecuente para no practicar el sexo seguro y protegido es el tener un repertorio erótico muy limitado. Al eliminar la penetración las personas se encuentran con que no saben que más hacer.

Expresar a la pareja nuestra determinación. No hay forma de que la pareja lo sepa si no lo decimos.

Ser asertivas o asertivos. Es decir, saberlo decir o pedir de forma clara y directa, sin darle vueltas, sin manipular o exagerar la situación. Expresando claramente lo que necesitamos, queremos y hemos decidido.

No ceder a la presión o al chantaje. En muchas ocasiones, la pareja presiona o chantajea para negarse a poner en práctica estas técnicas. Se trata de ser capaces de decir “no” a una práctica de riesgo y explicar nuestras razones. Si tenemos clara nuestra determinación, no ceder.

Tener claro que protegernos en una relación sexual no se opone al amor o a la confianza por el otro, por el contrario: si entendemos que amor es desear y buscar el bien del otro, y que para esto hay que empezar por uno mismo o una misma, es claro que el protegerse de verdad es un acto de amor. Podemos confiar en alguien, pero eso no implica poner nuestra vida en sus manos. Además, una persona puede estar infectada sin saberlo, y eso incluye a las personas cercanas a nosotros o a nosotras. El tema de la confianza es importante, porque suele ser una razón constante para dejar de protegerse.

Se trata de que quede claro que “no me protejo de ti, trato de protegerte y protegerme de una enfermedad”.

Hay muchas razones para no protegerse, y quizá pocas razones para hacerlo, pero esas pocas son enormes, una sola bastaría: para vivir.

Recordemos que tener la información no basta para estar protegidos, se trata de actuar en consecuencia, de tomar las decisiones y hacer aquello que nos prevenga. A continuación, se transcribe un texto de Manuel Zozaya aparecido en “La letra S” del diario “La Jornada”, en él se mencionan muchas de las razones –o sinrazones- para no protegerse.

Por lo general no son los condones los que fallan, sino los usuarios, y la principal falla es no usarlo. A pesar de que los condones han demostrado ser una de las técnicas más eficaces para prevenir la infección por VIH, su uso en México es mínimo. Según el Conasida, se calcula que en nuestro país existen de 35 a 40 millones de hombres con vida sexual activa, los cuales usaron de 45 a 50 millones de condones en 1990, es decir que cada uno de esos varones utilizó un promedio de uno a dos condones al año. ¿Por qué los mexicanos usamos tan pocas veces el condón? ¿Estamos convencidos de su ineficacia o simplemente no nos preocupa nuestra salud? Letra S revisó una serie de mitos, prejuicios, excusas y razones para no utilizarlo. Los más comunes son:

- 1. No usarlos por no tener acceso a ellos*
- 2. No usarlos porque mi religión me lo prohíbe (la iglesia no lo permite).*
- 3. No usarlos por desconfiar de ellos.*
- 4. No usarlos por que creo que a mi no me puede pasar nada malo.*
- 5. No usarlos por descuido*
- 6. No usarlos por exceso de confianza en la pareja.*
- 7. No usarlos por tener una noción masoquista del amor (por ti soy capaz de morir, de sufrirlo todo o de embarazarme).*
- 8. No usarlos por falta de autoestima (la vida no vale nada, mi salud y mi bienestar tampoco).*
- 9. No usarlos por machismo.*
- 10. No usarlos por prejuicio (no se siente igual, voy a perder placer).*
- 11. No usarlos por vergüenza*

Manuel Zozaya

El tema del cuidado sexual es de suma importancia en nuestros días, por lo que las escuelas no podemos quedarnos al margen de la labor educativa de las y los estudiantes al respecto. Muchas veces la escuela es el único espacio formal que les brinda información y educación sexual, no perdamos la oportunidad de influir positivamente en la construcción de una vida sexual plena y placentera de las y los jóvenes de nuestros planteles.

Mecánica de aplicación

Esta actividad consiste en la planeación de una campaña de difusión sobre los métodos anticonceptivos, así, de manera grupal, se hará una lluvia de ideas en la que se propongan distintas formas de hacer llegar la información al resto de la comunidad educativa, se sugiere que se invite a las y los estudiantes a pensar en formas creativas de realizar la campaña, saliéndose de las formas tradicionales que siempre utilizan, con el fin de lograr un mayor impacto.

Es importante aclarar que además de la información sobre los métodos anticonceptivos, la campaña debe incluir reflexiones personales de cómo creen que pueden negociar y promover el uso del condón y la importancia de tener una vida sexual responsable y placentera.

Después de la lluvia de ideas se seleccionarán las acciones que el grupo considere más adecuadas y se llevarán a cabo en los espacios y tiempos que el mismo grupo decida.

Para la reflexión

Se sugiere que la reflexión de esta actividad se haga después de la campaña y se preguntará ¿cómo se sintieron durante la planeación de la misma? ¿cómo les fue en la aplicación?, ¿cómo fue el trabajo en equipo?, ¿qué impacto creen que tuvo la campaña en el plantel?, ¿qué aprendizajes obtuvieron de la realización de la campaña?

Tema: Mi familia
Plano Individual

Actividades para estudiantes. “Hablando en familia”

Propósito: Que las y los estudiantes reconozcan que pueden expresar adecuadamente sus sentimientos y emociones dentro de su familia.

Competencias a desarrollar: Conocimiento de sí mismo y de sí misma, autoestima, manejo de sentimientos y emociones.

Duración: 50 minutos

Material

Imágenes de personas jóvenes haciendo diversas actividades o mostrando diferentes emociones. Estas imágenes pueden ser recortes e revistas, fotografías o imágenes de Internet.

Preparación de la actividad

Para realizar esta actividad es importante que la o el docente revise la ficha técnica correspondiente, haga una recopilación de imágenes de personas jóvenes en diferentes situaciones y las pegue en una de las paredes del aula para dar inicio a la actividad.

FICHA TÉCNICA

Según diversas investigaciones, en México existen más de 15 tipos de familias, es decir, hoy en día, por diferentes razones de carácter económico, social, cultural y personal las familias en nuestro país se conforman de diversas maneras, por ejemplo, pueden vivir en una familia: parejas sin hijas o hijos, madres solas con sus hijas e hijos, otras donde viven con las abuelas y los abuelos o entre parientes; entre amigas o amigos, en fin existen distintas familias, y esto no implica que una sea más funcional que otras.

Cuando hablamos de una “familia disfuncional”, generalmente nos referimos a aquella que no es nuclear, o sea, donde vive el padre, la madre, las hijas o los hijos), pero debemos tener en cuenta que aún cuando una familia tenga estas características puede comportarse de manera violenta, donde no hay comunicación y la distancia entre sus miembros es muy grande, por lo que no podemos afirmar que sea funcional, a diferencia de otra u otras familias que no son nucleares, pero donde hay armonía, cariño, comunicación etc., siendo éstas más funcionales.

Por lo anterior, debemos tener presente y valorar que no hay la familia ideal, sino que cada una es singular. Pensar que la única familia “normal” y aceptada socialmente es la nuclear nos lleva, en muchas ocasiones, a forzar una realidad que no existe, lo cual provoca depresión, tristeza, enojo, y especialmente el distanciamiento entre los miembros de una familia.

En este sentido, habría que señalar que uno de los ámbitos en donde ocurren graves problemas de violencia, es precisamente al interior de las familias, razón por lo que debemos detenernos a analizar cómo favorecer una comunicación clara y asertiva con las personas que forman nuestra familia.

Reglas y normas dentro de las familias

Cuando valoramos y aceptamos los distintos tipos de familias, particularmente la nuestra, es posible que identifiquemos con mayor facilidad los aspectos positivos de cada uno de sus integrantes, en especial los de los menores o los jóvenes, pues requieren mayor atención de su madre, padre o tutor/a, para orientar su desarrollo personal y social, así como cuidar su bienestar.

Comunicarnos en forma adecuada al interior de la familia es de vital importancia para desarrollar y mantener buenas relaciones, en donde podamos expresar libremente nuestras formas de sentir, pensar y comportarnos, sin que sean criticadas, rechazadas o negadas.

Cada familia establece sus propias normas de convivencia, de acuerdo con valores de tipo social, moral, éticas, religiosas, ideológicas, etc., las que orientan sus formas de vivir, pensar y comportarse.

Estas normas de convivencia son definidas y aplicadas, generalmente, por las madres y los padres de familia, sin la participación de las hijas o los hijos, aunque existen algunas en las que ellas y ellos también toman decisiones. Esto depende de la forma en que se ejerce el poder al interior de la familia, es decir, que tanta democracia hay al interior de la misma.

Nos referimos, en particular, a permisos, salidas, amigas o amigos, castigos, colaboración en el trabajo doméstico, entre muchos otros aspectos, pero lo importante es que todas y todos en la familia conozcan tales reglas, estén de acuerdo, se comprometan a cumplirlas y se apliquen de manera consistente y en forma equitativa es decir "al parejo" tanto a las hijas, como a los hijos. De lo contrario, cuando se piensa que dichas reglas y límites son claros pero sus miembros no las conocen o no están de acuerdo con ellos, entonces se crea confusión, malestar y la comunicación se rompe, así habrá múltiples formas de transgredir tales normas, fundamentalmente por parte de las hijas y los hijos, situación que a nadie beneficia. Restablecer tales normas, para imponer la autoridad de las madres o los padres, por medio del premio y el castigo, no es lo más adecuado, sino llegar a nuevas reglas de común acuerdo por todas y todos. En este sentido, es necesario recordar, que la autoridad se gana, pero el autoritarismo se impone.

La función que cumple la comunicación es poder expresar nuestras experiencias, necesidades, inquietudes, o incluso desacuerdos esto fortalecerá los vínculos al interior de la familia y los hará más resistentes ante problemas o dificultades.

Existen distintos tipos de comunicación, la verbal, la corporal y la escrita. La verbal es cuando logramos transmitir de manera franca y abierta lo que pensamos y sentimos a otro u otra integrante de la familia. La comunicación corporal, por el contrario, se expresa mediante gestos, actitudes, posturas, tonos de voz o miradas; estas dos formas de comunicación, en ocasiones, no son coherentes, es decir, decimos algo amable, pero nuestros gestos o posición corporal expresan disgusto o malestar. Otra forma de comunicación es la escrita y se da, a veces, cuando al interior de la familia no logramos hablar con la persona que queremos expresar amor, odio, rechazo o enojo, o bien cuando nos encontramos lejos de nuestro hogar y la única forma de comunicarnos con nuestra familia es escribiéndoles.

Algunas recomendaciones para establecer una buena y eficaz comunicación al interior de las familias, son las siguientes:

1. Saber escuchar es de gran importancia para una buena comunicación. A veces no nos damos

cuenta de que nosotros o nosotras o algún miembro de la familia habla mucho pero no escucha, esto pasa frecuentemente con las madres y los padres de familia, pues tratan de aconsejar a las hijas e hijos sobre lo que deben y no deben hacer, sin percatarse de que no toman en cuenta lo que las y los jóvenes quieren o necesitan transmitir o pedir.

2. Escuchar significa prestar atención verdaderamente cuando alguien se dirige a nosotras o nosotros. Saber escuchar es tener una actitud de empatía con la persona, de tal manera que pueda expresarse libremente sin que la interrumpamos o digamos nuestras opiniones al respecto.
3. Aprender a escuchar también significa que logremos que la otra persona pueda expresar sus sentimientos y emociones, esto en ocasiones no es fácil, sin embargo un sentimiento no se puede controlar, sino simplemente ser paciente para que se exprese. Lo importante es que no exista violencia y las personas logren una comunicación efectiva aún cuando no sea verbal.
4. Nunca hay un momento especial para provocar una comunicación sincera y abierta dentro de las familias, pero es necesario crear las condiciones para que esto sea posible, particularmente con las y los jóvenes que en ocasiones quieren expresar lo que sienten o piensan y pareciera que no encuentran eco a sus palabras. Es tiempo que oigamos sus inquietudes, necesidades y deseos.

Fuentes:

- http://www.pueg.unam.mx/documentos/Relatoria_familias.pdf
- <http://www.euroresidentes.com/adolescentes/comunicar-adolescentes.htm>
- Grupo de Educación Popular con Mujeres. A.C. "Contra la violencia, eduquemos para la paz. Por ti, por mí y por todo el mundo. Carpeta didáctica para la resolución creativa de conflictos. Programa para adolescentes y jóvenes, México, 2002.

Mecánica de aplicación

La o el docente pedirá a las y los estudiantes que observen con cuidado las imágenes que están pegadas en la pared y que se den cuenta de cuál les llama más la atención, que elijan una, sin despegarla de su lugar e identifiquen qué sentimiento les evoca dicha imagen y si les recuerda alguna situación vivida. Dará un tiempo breve para que cada quien elija su imagen y reconozca sus sentimientos y después pedirá que formen parejas y platicuen por turnos acerca de su imagen, sus sentimientos y sus recuerdos. Cada persona tendrá cuatro minutos para compartir y su pareja solamente escuchará con atención.

Al finalizar el trabajo en parejas, la o el docente preguntará si generalmente hablan así, de lo que sienten y piensan con alguien de su familia, pedirá que identifiquen a la persona de su familia con quien les es más difícil comunicarse y finalmente solicitará que le hagan una carta en la que le cuenten lo que acaban de hablar con su compañera o compañero.

Para la reflexión

Primero se preguntará cómo se sintieron durante la actividad, qué les costó trabajo y qué fue lo que más disfrutaron, si descubrieron algo nuevo a partir de hacer este ejercicio. Posteriormente se hablará acerca de ¿qué elementos creen que deben estar presentes para que tengamos confianza de hablar de nuestros sentimientos?, ¿Les es más fácil expresar en tu familia lo que les enoja, lo que les gusta o lo que les duele? Es útil reconocer que la familia es un espacio importante en nuestras vidas y que podemos aprovecharlo mejor si podemos expresar nuestros sentimientos tanto positivos como negativos.

¿Qué podemos hacer para mejorar la comunicación con quienes nos cuesta trabajo dentro de la familia? ¿Para qué nos puede servir hacerlo?

Tema: Mi familia**II. Plano relacional****Actividad para estudiantes. Ser mamá o papá...**

Propósito: Que las y los estudiantes reconozcan las implicaciones de ser madres o padres a esta edad e identifiquen las decisiones que deben de tomar con respecto a este tema

Competencias a desarrollar: Autoestima, comunicación, toma de decisiones.

Duración: 50 minutos

Preparación de la actividad

Para realizar esta actividad hay que leer la ficha técnica correspondiente y conseguir alguna adolescente que tenga hijas o hijos, puede ser que exista alguien con estas características dentro del plantel o que alguna o algún docente conozcan a alguien. En caso de no conseguir, se puede preguntar a alguien de la escuela si tienen alguna amiga de su edad que sea mamá. Lo ideal es contar con una persona que hable de su experiencia directa, pero si no es posible, la experiencia podrá ser contada por una tercera persona.

FICHA TÉCNICA

Ser madre o padre adolescente o joven en nuestro país conlleva múltiples factores que debemos analizar. Obviamente si se analiza este fenómeno desde el punto de la vista de la edad de las o los jóvenes podríamos decir que no están preparados para enfrentar la responsabilidad de una nueva criatura en su vida, pero esto lo saben los y las jóvenes, por lo que valdría la pena profundizar sobre este tema.

Si lo analizamos desde la perspectiva de género, podríamos señalar como lo afirma Graciela Hierro en su libro "De la domesticación a la educación de las mexicanas"⁵ que el alfa y el omega de la educación de las mexicanas es la maternidad, de ahí que el deseo más importante como expectativa de vida para muchas jóvenes sea ser madres. No obstante la reducción de la tasa de natalidad, así como la incorporación de las mujeres y las niñas a la educación formal, producto de una larga lucha de mujeres durante el siglo XX en nuestro país para tener acceso al conocimiento y el saber, al igual que el importante aumento de mujeres que trabajan fuera de su hogar, aún así los datos sobre el embarazo adolescente en nuestro país, siguen siendo muy altos.

Veamos algunas cifras:

"La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSyN) 2006 reporta que la tasa de embarazo en niñas y adolescentes de entre 12 a 19 años fue de 79 por cada mil mujeres. En el informe se estima que 695 mil 100 adolescentes han estado embarazadas alguna vez.

Según el informe "La infancia cuenta en México 2006" de la Red por los Derechos de la Infancia

en México, en el año 2000 hubo 179 mil 413 adolescentes entre 15 y 17 años de edad con al menos un hijo, y en 2005 se registraron 164 mil 108.

Con base en la estadística por entidad federativa, Quintana Roo ocupa el primer lugar con 7%, le siguen Baja California Sur, Chiapas y Chihuahua, con 6.9%. Querétaro está en última posición con 3.9%, muy de cerca están Yucatán y el Distrito Federal, ambos con 4%. El director de la red, Gerardo Sauri, aclaró que hay un sesgo en la información porque "no estamos hablando de una edad importante, 12 y 14 años, donde sabemos que ocurren estos casos. Hay un vacío importante de datos". Cada año la incidencia por estados varía: Chiapas tuvo un decremento de 2.2%, Zacatecas incrementó su proporción en 23% y sólo Quintana Roo ha mantenido altos porcentajes en el quinquenio".¹

La maternidad para las jóvenes y las mujeres, no tiene el mismo significado que para los hombres, pues como dice Benno de Keijzer a ellos "no se les ha sensibilizado ni capacitado para criar a los hijos e hijas, por lo que crecen como discapacitados para lo doméstico y para el desarrollo de una paternidad con mayor equidad".⁶ Es curiosa esta afirmación, dado que en nuestro país la autoridad del padre es casi innegable, cuántas veces hemos oído "no puedes hacer tal cosa porque lo digo yo que soy tu padre", sin embargo contradictoriamente también oímos muchos testimonios de padres ausentes, que golpean a sus esposas e hijos, o se emborrachan. Lo cierto es que la función de padre ha sido tradicionalmente la de ser proveedor, es decir, el traer el sustento a la casa, sin que ello implique atender o cuidar el cuidado o la educación de los hijos y las hijas, pues estas tareas se consideran que son femeninas. Estas funciones sin embargo, en los últimos años empiezan a cambiar, dada la crisis económica, pues ahora las mujeres también llevan dinero al hogar y toman decisiones importantes dentro de la familia.

A partir de lo anterior y considerando que en la mayoría de los casos las parejas jóvenes que tienen relaciones sexuales no planean o desean, de manera consciente, embarazarse, habría que señalar que esto sucede por múltiples factores de carácter económico, social y cultural, pero el factor más importante es la falta de información y formación adecuada sobre temas acerca de la sexualidad y los métodos anticonceptivos, pues al no contar con la orientación debida las y los jóvenes tienen infinidad de ideas erróneas, una de ellas es la creencia de que la primera relación sexual no puede causar un embarazo.

Sin embargo, habría que señalar que la idea romántica que tienen muchas jóvenes acerca de la maternidad que creen que tener y cuidar un hijo o hija les da sentido a su vida, se acaba rápidamente cuando se enfrentan a la realidad. Tener una hija o un hijo es una responsabilidad enorme que difícilmente puede asumir una persona que está en la adolescencia. La vida nunca volverá a ser igual y quienes tienen hijas o hijos deben renunciar a muchas actividades tales como el dejar sus estudios, ir a fiestas, salir con sus amigas o amigos, incluso cuanto menor sea la joven embarazada, mayores son los riesgos físicos tanto para ella como para su bebé, tales como anemias por mala alimentación, presión alta, desnutrición, mayor incidencia de partos prematuros y riesgos de complicaciones en el parto por la inmadurez del aparato reproductor. También los hijos e hijas de adolescentes pueden presentar algunas dificultades, como el bajo peso al nacer, el nacimiento prematuro y mayor probabilidades de desnutrición durante el primer año de vida". Por otro lado, cabría decir que una hija o un hijo no deseado las consecuencias psicológicas para toda su vida serán desastrosas, pues experimentarán abandono y

⁶ Benno de Keijzer. "paternidad y transición de género" en: Beatriz Schmukler (coord.) Familias y relaciones de género en transformación. Edamex., 1998

desprecio que les impedirá enfrentarse a la vida de manera plena.

Por su parte, los jóvenes padres particularmente que son pobres se ven en la necesidad de buscar un trabajo generalmente mal pagado, sin seguridad laboral pues no cuentan con la experiencia y, dada la presión, es frecuente que no asumen su paternidad y abandonan a su pareja sin hacerse cargo de la responsabilidad que ello implica.

En otras ocasiones, es común que la pareja se vaya a vivir a la casa de la familia de nueva madre o del joven padre, y esto provoca otros problemas, debido a que al depender de sus familias quedan a merced de las decisiones que tomen sobre la vida del nuevo hijo o hija.

La familia, la escuela y la comunidad juegan un papel determinante en el apoyo y la orientación a las madres y los padres adolescentes, para permitirles continuar con sus estudios, pues la educación es un derecho que nos puede negarse a ninguna persona, por lo que es ilegal expulsar de la escuela a una joven que se encuentre embarazada.

Como madres, padres o docentes tenemos la obligación de contribuir a que las y los jóvenes logren construir su futuro, sin tomar decisiones por ellas o ellos y brindarles una educación sexual que les permita asumir una vida plena y responsable. Nadie aprende en cabeza ajena, dice el dicho, por lo que las y los jóvenes tendrán que vivir muchos eventos a lo largo de su juventud e ir tomando las decisiones que mejor les convengan.

Brindarles toda la información necesaria acerca de la sexualidad es otro de los derechos que los jóvenes deben ejercer. En este sentido será necesario ofrecerles las alternativas para que las y los jóvenes empiecen una vida sexual protegida y sana, así como hablarles de los métodos de anticoncepción, incluyendo entre éstos Interrupción legal del Embarazo (ILE)⁷, ley vigente en la Ciudad de México. No se trata de que obligar o presionar a las o los jóvenes que interrumpan o continúen con su embarazo, sino dar todo el apoyo para que decidan sobre su presente y su futuro.

¹ www.generoysaludreproductiva.gob.mx/articulo.php?

2. guiajuvenil.com/.../mexico-registra-altos-porcentajes-de-embarazos-en-adolesce.html

3. Benno de Keijzer. "paternidad y transición de género" en: Beatriz Schmukler (coord.) Familias y relaciones de género en transformación. Edamex., 1998.

4. www.gire.org.mx/publica2/ileadoles_2007.pdf - [Similares](#)

Mecánica de aplicación

Una vez identificada la mamá adolescente se le invitará a una sesión grupal en la que ella hablará de su experiencia como mamá, de lo que ha ganado y lo que ha perdido en su vida y se le indicará que el grupo le hará algunas preguntas. Es importante contar con su consentimiento.

Por otra parte, la o el docente comentará al grupo que recibirán la visita de una madre adolescente y que tendrán la oportunidad de hacerle las preguntas que quieran con la idea de que vayan formulando sus inquietudes desde antes de escuchar el testimonio.

Se dará un tiempo para que la mamá adolescente hable de lo que quiera compartir con el grupo y posteriormente se abrirá una sesión de preguntas y respuestas. Es importante que la o el docente cuide que las preguntas y las actitudes en general hacia la mamá sean respetuosas y cuidadosas.

Al finalizar las preguntas y respuestas se agradecerá a la invitada su presencia y el grupo se quedará para la reflexión. Es importante que la mamá ya no esté en este momento de la actividad para que el grupo se sienta en confianza de comunicar lo que sintió abiertamente.

Para reflexionar

Se preguntará al grupo cómo se sintieron, qué piensan de ésta situación, ¿cuáles creen que son las mayores desventajas de ser madres o padres a su edad?, ¿creen que hay alguna ventaja?, ¿qué pérdidas y qué ganancias puede haber? Y ¿qué decisiones deben de tomar todos los días para no llegar a esta situación? Es necesario dar peso a esta pregunta y que realmente identifiquen qué decisiones están tomando y cuáles deben de tomar para evitar un embarazo adolescente. Si hay tiempo, incluso podrían escribir estas decisiones que han pensado.

¿Qué hacen las mujeres y qué hacen los hombres en casa?

¿Por qué están divididas de esta manera las tareas?

¿Cómo se sienten que esta realidad sea así?

¿De qué manera podrían estar distribuidas las tareas de manera más equitativa en el hogar?

Tema: Mi familia**III. Plano colectivo****Actividad para estudiantes. “Eso es para mujeres, esto es para hombres”**

Propósito: Que las y los estudiantes reconozcan la importancia de establecer relaciones de cooperación y ayuda mutua dentro de sus hogares.

Competencias a desarrollar: Pensamiento crítico y creativo, cooperación y colaboración.

Duración: 50 minutos

Preparación de la actividad

Para realizar esta actividad es necesario leer la ficha técnica correspondiente y puede ser útil haber realizado con el grupo previamente algunas actividades de cooperación, de manera que tengan más claridad sobre el tema.

FICHA TÉCNICA

Desde hace mucho tiempo, el trabajo que realizan los hombres es diferente al que llevan a cabo las mujeres, razón por la que podríamos pensar que esto se debe a las características biológicas de uno y otro sexo, y aún cuando la población femenina desde hace décadas ha salido de su casa para incorporarse al mercado del trabajo y que algunos hombres realizan tareas dentro del hogar, esta división no podrá desaparecer.

Analicemos esta situación desde el punto de vista histórico. El trabajo ha sido fuente de riqueza y transformación para la humanidad desde tiempos inmemorables, y su especialización y división ha permitido satisfacer múltiples necesidades de los seres humanos. Esta división del trabajo se expresó, desde hace siglos, entre las actividades que se les asignaron a las mujeres y a los hombres, siendo estas excluyentes, a partir de las diferencias relacionadas sobre todo con la posesión o carencia de cualidades físicas, intelectuales, emocionales y con destrezas o capacidades específicas para cada sexo.

La división más marcada está relacionada con la maternidad (reproducción) y todo lo que ello implica, como el cuidado, bienestar y educación de las hijas e hijos, pero esta actividad al ser considerada natural, no fue valorada quedando fuera de la esfera de lo social y del trabajo considerado productivo que les fue asignando a los hombres. De esta manera se han ahondado y profundizado las desigualdades entre ambos sexos.

Una de las primeras explicaciones acerca de la opresión de las mujeres fue planteada por Federico Engels quien distinguió tres grandes periodos de la historia del desarrollo económico. El primer periodo, denominado “economía doméstica” cuando surgen las sociedades primitivas no existían las clases sociales, por lo que no había opresión. Durante el segundo, la opresión aparece vinculada al patriarcado, a la división social y a la propiedad privada; momento en el que la mujer fue apartada

de la producción social y confinada al trabajo doméstico. Y el tercer momento, en el que se desarrolla el capitalismo y la producción industrial, la mujer no sólo queda al servicio del hombre como su propiedad, sino al mismo tiempo se abre paso al trabajo productivo. De esta manera se dice que la mujer tiene una doble jornada de trabajo, es decir, la que realizan dentro de su hogar cuyo trabajo no es pagado ni considerado dentro de las cuentas públicas, y la otra que llevan a cabo por un salario.

De acuerdo con lo anterior, podemos decir que la división sexual del trabajo no es natural, sino ha sido producto de la historia social y económica, y aún cuando pareciera que las cosas han cambiado y exista actualmente mayor equidad entre los hombres y las mujeres en todo el mundo, el trabajo de las mujeres sigue sin valorarse y muchas de las actividades que realiza fuera de su hogar son peor pagadas que aquellas que hacen los hombres.

Esta división se ahonda y profundiza mediante infinidad de formas que se reproducen al interior de las instituciones tales como la escuela y la familia. Desde el nacimiento de un niño o una niña, se les enseña que existen colores, juguetes, actividades y juegos que son propios para cada sexo, que tratar de cambiarlos resulta casi imposible pues atenta contra una norma cultural y social fuertemente arraigada en nuestra sociedad. Así mediante el proceso de socialización las niñas aprenden que deben ser dulces y amorosas, cuestión que las prepara para la función de madres de que deberán cumplir cuando sean grandes; de ninguna manera podrán subirse a los árboles o jugar rudo porque se pueden volver “machorras”. En cambio a los niños se les educa para que sean fuertes, no deben llorar ni expresar sus sentimientos porque esto lo vuelve “maricas”.

Así se forman los estereotipos sexistas, que son patrones que al ser compartidos por muchas personas se convierten en usos y costumbres; patrones que le dan identidad a diferentes grupos sociales.

La palabra estereotipo viene de dos palabras griegas: *stereos*, que significa sólido y *tipos*, que significa marca. Esta palabra se refería a una técnica de impresión donde se usaba un bloque o molde para reproducir la misma figura varias veces en papel. Hoy en día esta palabra se usa para referirse a imágenes mentales simplificadas sobre algo o alguien, ideas que se generalizan al conjunto de personas de un grupo. Al agrupar a las personas dentro de estas ideas surgen los estereotipos.

Los estereotipos incluyen rasgos de personalidad, emociones, aficiones, gustos y actitudes que se creen que comparten los miembros de un grupo.

Así podemos mencionar infinidad de estereotipos que se aplican de manera diferenciada a las mujeres y a los hombres. Por ejemplo, se dice que las mujeres son malas para las matemáticas, no saben manejar bien, no les gusta el fútbol, no saben de política, son buenas cocineras, son cariñosas, arreglan los problemas llorando, etc. Mientras que los hombres son inteligentes, saben mandar y dirigir, no saben coser, limpiar o planchar, etc.

No obstante la fuerza que tienen estos estereotipos, en muchas ocasiones son superficiales y falsos, y puede llegar a crear serios problemas a quienes no caben o

no comparten dichas ideas fijas sobre los que son los hombres y las mujeres, por su forma de pensar, de ser, de sentir frente a las “otras” o los “otros”. Es importante por ello analizar que los estereotipos limitan a las personas en su desarrollo emocional y social.

Veamos por ejemplo el trabajo doméstico que por lo regular hacen de manera exclusiva las mujeres. Si la mamá trabaja al igual que el papá y las hijas e hijos estudian o trabajan será obligación de todos y todas colaborar para que la casa esté limpia, haya la comida y se paguen los servicios como agua, luz, etc. De lo contrario, la carga de trabajo para la mamá y las hijas será mayor lo que les impedirá hacer otras actividades necesarias para su bienestar, o simplemente no habrá la armonía necesaria para que todos disfruten la convivencia familiar. Por ello, es necesario que desde pequeños las hijas y los hijos aprendan que no sólo es necesario cooperar, sino que es útil y necesario que de manera equitativa se involucren en las tareas del hogar, esto reforzará los vínculos de los miembros de la familia y ayudará a enfrentar problemática de manera conjunta.

Fuentes:

- Federico Engels. La familia, la propiedad privada y el Estado
- Marta Lamas. Cuerpo: diferencia sexual y género. Taurus, México, 2002.
- UNESCO. Diversidad cultural. Materiales para la formación docente y el trabajo de aula. Santiago de Chile, 2005.

Tema: Mi escuela

Actividades para estudiantes

I. Plano Individual

Actividad para estudiantes. ¿Conoces a tus maestras y maestros?

Propósito: Que las y los estudiantes analicen la forma en la que se relacionan con sus maestras y maestros e identifiquen estrategias para mejorar la comunicación.

Competencias a desarrollar: Conocimiento de sí mismo y de sí misma, comunicación, manejo de sentimientos.

Duración

50 minutos

Material

Hojas de rotafolio y plumones

Preparación de la actividad

Para realizar esta actividad, la o el docente deberá leer la ficha técnica correspondiente y prepararse con una actitud abierta y de escucha para escuchar de las y los estudiantes aspectos que tal vez no les gusten de la forma en que tanto él o ella como otros docentes se relaciona con el alumnado.

FICHA TÉCNICA

La comunicación entre maestras, maestros y estudiantes generalmente está cargada de dificultades y permeada por muchos factores como el poder, las calificaciones, lo que nos conviene o no decir, la influencia del grupo etcétera. Además, el tema de la comunicación entre docentes y estudiantes, pocas veces se le da el espacio y la importancia que requiere dentro de las escuelas. Es necesario que tanto las y los docentes como las y los estudiantes aprendan formas asertivas de comunicación, con el fin de mejorar las relaciones y por añadidura favorecer la calidad de los procesos de enseñanza aprendizaje. Por esa razón, en esta ficha técnica buscamos compartir información importante sobre esta competencia psicosocial.

¿Qué es la comunicación asertiva?

La comunicación asertiva o asertividad se define como la capacidad de *expresar* sentimientos, creencias u opiniones propias o de las y los demás de una manera directa, honesta, clara, oportuna, profundamente respetuosa y sin utilizar la violencia. Implica también la habilidad para:

- Hacer valer los propios derechos sin transgredir los de otras personas.
- Saber decir **no**, con conciencia de que tenemos derecho a decirlo.
- Pedir lo que necesitamos, pedir favores.
- Expresar sentimientos cualquiera que estos sean.

- Recibir reconocimiento o críticas justas sin justificarnos ni defendernos.
- Expresar oposición y desacuerdo de manera adecuada.
- Defender nuestros derechos.

Para comunicarnos asertivamente es necesario:

1. Tomar conciencia de lo que realmente sentimos, pensamos y queremos respecto a una situación o persona. Es poco claro decir: “Estoy confundida, no sé si puedo encargarme, déjame ver”. Una forma asertiva de expresarlo es: “Yo no quiero encargarme de organizar la excursión porque las últimas veces lo he hecho yo. Me gustaría que alguien más lo hiciera”. Para lograr esto es necesario haber trabajado y desarrollado las competencias de conocimiento de sí misma o sí mismo, autoestima y manejo de sentimientos y emociones.

2. En todo momento hay que tener claro el objetivo del mensaje que se quiere transmitir. Esto es especialmente útil cuando se trata de comunicaciones en las que la otra persona cambia o rehúye el tema.

3. Expresar lo que se quiero comunicar, considerando los siguientes elementos:

- Ser **directa o directo** sin dar rodeos, ni enviar indirectas, ni suponer que la otra persona ya sabe lo que pensamos y sentimos. Garantizar la claridad y sencillez de los mensajes, adecuando su contenido a las características de la otra persona. Dirigir nuestra atención corporal a la persona con quien vamos a hablar y evitar triangular la información.
- Ser **honesta u honesto** se refiere a la capacidad de expresar sin disfrazar nuestros pensamientos, sentimientos, necesidades o creencia. Por ejemplo, existen situaciones en las que decimos sí a requerimientos cuando en realidad lo queremos es decir no.
- Ser **oportuna u oportuno**, consiste en tomar en cuenta el lugar y el momento adecuado, así como la firmeza del mensaje y la relación con las y los demás. Lo que en un momento puede ser visto como asertivo en otro puede ser percibido irrelevante o violento. Así, sería inoportuno llamarle la atención a un niño cuando está concentrado trabajando por algo que cometió anteriormente.
- Ser **respetuosa o respetuoso** con una misma y uno mismo aceptando y creyendo que yo y el mensaje que comunico es lo suficientemente valioso para que se le preste atención. Ser respetuosa o respetuoso con las demás personas sin quererles imponer nuestro punto de vista. Una frase que reflejan falta de respeto hacia nuestras necesidades, sentimientos, etc. es: “Esta bien hago lo que tu quieras, pero no te vayas”. Mientras que una frase que denota falta de respeto hacia las y los demás es: “Eres tan lenta que me desesperas”.
- **Hablar en primera persona**, para que quien emite el mensaje se responsabilice de lo que piensa, sienta y necesita, sin culpar y juzgar a la otra persona. Esto facilita que quien escucha lo haga con atención y apertura hacia el

mensaje. Un mensaje en primera persona se estructura de la siguiente forma:

1. Exponer sentimientos, necesidades, ideas a través de frases que pueden iniciar: “Me siento” “Me gustaría.....”, “Me parece.....”, “Necesito....”, “Me molesta...”, “Yo no quiero...”, “Yo no me siento comprendida...”, “No me gusta...”
2. Describir lo que nos pasa respecto al comportamiento de la otra persona, sin interpretar, juzgar, culpar, etiquetar o reprochar. También es necesario especificar el momento concreto en que ocurre. Por ejemplo, es distinto decir: “Tú siempre me haces enojar con lo que dices” que “Yo me enoje mucho cuando ayer me dijiste...”. Otro ejemplo es “Tú me haces sentir incluida cuando me pides mi opinión” que “Me sentí incluida cuando me pediste mi opinión en la junta.”

- **Expresar nuestra opinión respecto a las conductas, ideas, actitudes y no acerca la persona**, porque hacerlo es etiquetar y descalificar su persona. De lo que se trata es de expresar nuestro punto de vista en torno a una conducta concreta. Por lo tanto, se propone evitar comentarios como: “eres una sucia”, “eres un desobediente”, “eres un impuntual” y plantearlo de manera descriptiva: “Tienes las manos sucias”, “te saliste del salón sin pedir permiso y rompiste una regla”, “has llegado tarde a las dos últimas reuniones”.

- **Buscar que haya congruencia entre los elementos no verbales y el contenido verbal**. Es importante cuidar que el contacto visual, la expresión de la voz, los gestos, la postura corporal, la distancia y el contacto físico respalden el mensaje emitido, que no lo contradigan. De esta forma sería contradictorio decirle a alguien que realmente nos importa y mientras habla distraernos constantemente.

- **Saber escuchar** es tan importante como saber expresar. Se requiere de una **escucha activa** para comprender lo que las y los demás quieren transmitirnos. Las características de la escucha atenta fueron descritas en el capítulo de empatía.

- **Aprender a recibir**, implica una actitud de disposición y apertura para conocer y aceptar la forma en que otras personas perciben nuestra forma de actuar, pensar o sentir. En este punto es indispensable contar con la capacidad de revisar si la percepción de la otra persona corresponde con lo que nosotras mismas y nosotros mismos sabemos de nuestra persona. Por ejemplo, si alguien de manera asertiva expresa el siguiente mensaje “Me parece que en los últimos días tu salón está sucio” La persona que recibe el mensaje podrá abrirse a reconocer que puede ser así aun cuando no suele ser sencillo recibir este tipo de comentarios, o darse cuenta que no esta de acuerdo con esa opinión.

- **Algunos aspectos a evitar:**

- Hacer declaraciones tales como “deberías” y generalizaciones como “siempre” y “nunca”.

- Dar consejos prematuros o no solicitados.
- Cortar la conversación.
- Utilizar términos poco precisos.
- Ignorar mensajes importantes.
- Dar explicaciones y justificaciones excesivas cuando se dice “no” o se está en desacuerdo.
- Preguntar lo que en realidad se desea afirmar. Por ejemplo: Decir “¿Quieres saber por qué no fui? En vez de decir “quiero que sepas por qué no fui”.

No existe una personalidad asertiva o “no asertiva”, se trata de una competencia que se aprende, incluso con el paso del tiempo y con la práctica se puede ser más capaz de adecuar el contenido del mensaje y la forma de expresarlo a cada situación. También es cierto que no podemos comunicarnos de manera asertiva en todo momento, sin embargo, es importante identificar con que personas y en qué situaciones se nos dificulta hacerlo y entender qué lo dificulta para poder plantear alternativas para comunicarnos asertivamente.

La mayoría de las personas tenemos dificultad para ser asertivas. Un aspecto que influye en esta dificultad es la educación que propicia la sumisión, en la que obedecemos sin cuestionar o callamos para no incomodar. Así a lo largo de nuestra vida escuchamos mensajes como: “cuando hablan los adultos los niños se callan”, “no contestes”, “que niña tan respondona”, “tú que sabes, mejor ni hables”.

Y por supuesto estos aprendizajes están presentes cuando docentes y estudiantes se comunican, por esta razón es importante empezar a trabajar en desarrollar una comunicación asertiva dentro del aula y en todas nuestras relaciones.

Mecánica de aplicación

Se formarán equipos de cuatro o cinco personas, y cada equipo deberá identificar situaciones con algún maestro o maestra que sientan que no ayudan a su aprendizaje o a la comunicación, después identificarán como el grupo ha contribuido a la tensión en estas relaciones y finalmente identificará estrategias para mejorar la relación. Las reflexiones las pondrán en un cuadro con la siguiente forma:

Lo que la maestra o el maestro hace y afecta negativamente al grupo...	Lo que el grupo hace y afecta negativamente a la maestra o el maestro...	Lo que podemos hacer como grupo para mejorar la comunicación y la relación con la maestra o el maestro.

Se pedirá que escriban sus reflexiones en una hoja de rotafolio y se dará un tiempo para compartir el trabajo de cada equipo con el grupo.

Para la reflexión

En la reflexión se preguntará ¿cómo se sintieron?, ¿para qué creen que puede servir hacer este ejercicio?, ¿qué creen que pasaría si sus maestras y maestros escucharan sus reflexiones?, ¿cómo fue reconocer que también ustedes tienen responsabilidad en estos conflictos? Es importante resaltar el valor de analizar las relaciones entre estudiantes y docentes y la posibilidad de abrirse al diálogo de ambas partes para mejorar el ambiente de trabajo y el aprendizaje.

Tema: Mi escuela**FICHA TÉCNICA**

En esta ficha técnica se retoma información del documento de competencias psicosociales elaborado por el Grupo de Educación Popular con Mujeres A.C.

Es la capacidad de reconocer que los seres humanos somos únicos e irrepetibles. Implica valorar las diferencias de raza, género, credo, discapacidad e ideología como factores de crecimiento y enriquecimiento permanente, tanto individual como colectivo.

Vivimos en una sociedad con una tendencia globalizadora que busca homogenizar y uniformar las individualidades y no informa sobre las numerosas realidades, aunque sea evidente que estas existen. Esta concepción corresponde a modelos impuestos por un grupo dominante; sin embargo, basta con prestar una mirada a diferentes contextos para encontrarnos con que la diversidad personal y cultural es consustancial al ser humano y contribuye a su crecimiento a través de las diferencias de intereses, expectativas, capacidades, forma de relacionarnos y de expresar nuestras emociones.

Lo anterior hace referencia a la coexistencia de realidades, y a la descripción de un mundo fragmentado en el que nuestras maneras de pensar nos obligan a elegir lo que consideramos verdadera realidad, lo universal, y a dejar como tradicionales, atrasadas y marginales a otras "identidades".

Si se considera la propia cultura como la fundamental y la que organiza el lugar de las diferencias, toda afirmación de lo diverso parecerá amenazante a la unidad, que buscará ejercer formas de control que violentan, marginan y excluyen.

Negar las diferencias y creer que hay formas de ser más valiosas que otras, propician la discriminación, y ésta se manifiestan en todas las esferas de la cotidianidad, pues solemos juzgar desde nuestros referentes de vida las experiencias de las y los demás. Es así que se considera que: la gente que tiene una preferencia homosexual es anormal; quien tiene un mayor nivel de estudios es más inteligente; las mujeres son más afectivas y emocionales que los hombres; las personas sociables son más sanas que las personas reservadas y tímidas. Sabemos que todas estas afirmaciones son falsas y que surgen como una defensa al miedo que puede surgir al toparnos con lo diferente; es frecuente que lo que es distinto a nosotros nos amenace, nos asuste y nos confunda en relación a cómo debemos actuar, cómo podemos acercarnos, qué podemos esperar del otro o la otra, y entonces se vuelve más sencillo el rechazo y la discriminación que se convierten en buenos pretextos para no tener que afrontar todo el movimiento que nos provoca estar frente a frente con lo diferente.

Frente a esta dificultad para aceptar las diferencias se nos presenta la opción de reconocer la complejidad humana y de humanizarnos al enriquecernos de ésta, lo cual implica aceptar que la otra o el otro tiene una forma diferente a la mía de ver y estar en el mundo, esto no le hace mejor ni peor persona, sólo diferente. En la medida en que seamos capaces de valorar estas diferencias, podremos contribuir en la construcción de ambientes respetuosos y armónicos donde la violencia no exista.

El aprecio por la diversidad es el resultado de un proceso que implica desarrollar paso a paso las siguientes condiciones:

- El conocimiento y la aceptación de lo que soy.
- El conocimiento de la otra o el otro, identificando las características en las que coincido y en las que soy diferente.
- El reconocimiento y la reflexión de lo que me sucede con esas diferencias y los sentimientos que me genera.
- El respeto a las diferencias.
- La valoración de éstas que va más allá de la mera aceptación, pues implica apreciarlas por el simple hecho de que existen y reconocer que puedo enriquecerme y crecer a partir de ellas.

Centrándonos en el tema de la diversidad sexual, la discriminación y la falta de aceptación de la diferencia se vuelve mucho más evidente, la orientación sexual es una de las diferencias que más trabajo le ha costado aceptar y valorar a nuestra sociedad, sin embargo ya es tiempo de tomar cartas en el asunto y educar nuevas generaciones más respetuosas de la diferencia, más críticas de los estereotipos socialmente impuestos y por supuesto más incluyentes.

Tema: Mi escuela

II. Plano Relacional

Actividad para estudiantes. La línea de la diversidad

Propósito: Que las y los estudiantes reconozcan la diversidad entre sus compañeras y compañeros, la respeten y la valoren.

Competencias a desarrollar: aprecio por la diversidad, tolerancia, respeto.

Duración

50 minutos

Preparación de la actividad

La o el docente deberá leer la ficha técnica correspondiente y estar atenta o atento a expresiones de rechazo, burla o discriminación durante la actividad. Es mejor realizar esta actividad en un espacio abierto y lo suficientemente amplio para que quepa todo el grupo tomado de la mano, formando una línea, por lo que se recomienda salir al patio de la escuela o trabajar en un salón lo suficientemente amplio.

Mecánica de aplicación

La o el docente pedirá a todo el grupo que se tomen de la mano y se acomoden en una línea recta. Después indicará que va a ir nombrando algunas características y pedirá que quienes las tengan den un paso al frente o un paso atrás, por ejemplo: Todas las personas que tienen más de una hermana o hermano den un paso al frente. Quienes no cumplan con la característica se quedarán en su lugar, la intención es decir una lista de características que provocarán el movimiento físico del grupo pero deben cuidar no soltarse de las manos, esto es muy importante. Dirá las siguientes frases:

1. Den un paso al frente todas las personas que cumplen años en abril.
2. Den un paso atrás todas las personas a las que les gusta bailar salsa.
3. Den un paso al frente todas las personas que tienen novia o novio.
4. Den un paso atrás todas las personas que conocen la ciudad de Guadalajara.
5. Den un paso al frente a todas las personas que les da miedo la oscuridad.
6. Den un paso atrás todas las personas que viven con su papá y su mamá.
7. Den un paso al frente todas las personas que quisieran cambiar algo de su cuerpo.
8. Den un paso atrás todas las personas que se han enamorado.
9. Den un paso al frente todas las personas que han vivido alguna situación de violencia.
10. Den un paso atrás todas las personas que aceptarían que su mejor amiga o amigo fuera homosexual.

Probablemente el grupo cree estrategias para no soltarse, es importante estar atenta o atento a lo que hacen como grupo. Cuando se haya leído toda la lista de frases, el grupo se dará un aplauso y volverá a su salón para la reflexión.

Para la reflexión

La o el docente preguntará cómo se sintieron, si lograron mantenerse unidos a pesar de tener tantas diferencias y qué hicieron para lograrlo o en caso de que la línea se haya roto, cómo se sintieron y por qué creen que se rompió. Es importante centrar la reflexión en lo que nos pasa con las diferencias y cómo éstas nos pueden separar en muchas ocasiones. E puede preguntar ¿qué hacen cuando una persona piensa y actúa de manera muy distinta a ustedes?, ¿cuáles son las diferencias que más les atraen n otras personas?, ¿cuáles son las diferencias que más les molestan en otras personas?, ¿cómo sería un mundo en el que no hubiera diversas formas de pensar, sentir y actuar?, ¿qué podemos hacer para respetar y valoras las diferencias de las y los demás?

Tema: Mi escuela

III. Plano Colectivo

Actividad para estudiantes. Contra la homofobia

Propósito: Que las y los estudiantes reconozcan actitudes y conductas homofóbicas e identifiquen acciones para defender los derechos de las personas homosexuales.

Competencias a desarrollar: aprecio por la diversidad, respeto, pensamiento crítico y creativo.

Duración

50 minutos

Preparación de la actividad

Esta actividad consiste en que el grupo haga una investigación y podría ser muy útil que el o la docente a cargo realice previamente su propia investigación para poder acompañar de manera cercana a las y los estudiantes. Es importante que se lea la ficha técnica correspondiente.

FICHA TÉCNICA

Parte de esta ficha técnica es una adaptación del texto Las variantes del odio y del temor escrito por Warren J. Blumenfeld.

Las minorías sexuales --lesbianas, gays, bisexuales y transexuales-- figuran hoy entre los grupos más despreciados. Se ha escrito mucho acerca de las formas en que en numerosas sociedades la homofobia señala a las minorías sexuales, desde las creencias negativas acerca de estos grupos (mismos que pueden o no expresarse) hasta la exclusión, conculcación de garantías legales y civiles, y, en ciertos casos, los actos de violencia abierta. Cuando miembros de estos grupos internalizan estas actitudes negativas, se produce un daño espiritual y el crecimiento emocional se reprime.

La homofobia opera en cuatro niveles distintos pero interrelacionados: el personal, el interpersonal, el institucional y el cultural (también llamado colectivo o social).

Homofobia personal

Se refiere a un sistema personal de creencias (un prejuicio) según el cual las minorías sexuales inspiran compasión por su incapacidad de controlar sus deseos, o sencillamente odio por estar psicológicamente trastornadas, genéticamente defectuosas, o por tratarse de tristes inadaptados cuya existencia contradice las "leyes" de la naturaleza, o por ser espiritualmente inmorales, parias infectados, asquerosos, o para ponerlo amablemente, inferiores, por regla general, a los heterosexuales.

Homofobia interpersonal

Se manifiesta cuando una indisposición o prejuicio personal afecta las relaciones entre los individuos, transformando al prejuicio en su ingrediente activo, la discriminación. Algunos ejemplos

de la homofobia interpersonal son los apodosos o "chistes" cuyo propósito es insultar o difamar a personas o a grupos; la agresión física o verbal y otras formas extremas de violencia; el retiro de apoyo, el rechazo, el abandono por amigos y otros compañeros, colegas de trabajo, familiares; la negativa de arrendadores a rentar departamentos, de comerciantes a prestar servicios, de aseguradoras a ampliar su cobertura, y de patronos a contratar con base en una identidad sexual real o atribuida. Y la lista continúa.

Según un estudio de la Asociación Nacional de Gays y Lesbianas, más del 90 por ciento de los interrogados había experimentado algún tipo de victimización por su identidad sexual, y más del 33 por ciento había sido agredido directamente con violencia: más de uno de cada cinco hombres y casi una de cada diez mujeres señalan haber sido "golpeados, maltratados o pateados", y aproximadamente los mismos porcentajes padecieron alguna forma de abuso policiaco. Cerca de un tercio de los interrogados sufrieron agresiones verbales, y más de uno de cada quince padecieron maltrato físico por parte de miembros de su propia familia.

Homofobia institucional

Se refiere a las formas en que organismos gubernamentales, empresariales, educativos o religiosos discriminan sistemáticamente por la orientación o identidad sexual. En ocasiones las leyes, los códigos o los reglamentos se encargan de aplicar dicha discriminación. Son pocas las instituciones que cuentan con políticas a favor de las minorías sexuales; muchas trabajan activamente no sólo contra esas minorías, sino también contra los heterosexuales que los apoyan.

Hasta 1973, las asociaciones psiquiátricas consideraban la homosexualidad como un desorden mental. A menudo se internaba a la gente en contra de su voluntad y se les sometía a una "terapia de aversión" a la vez peligrosa y humillante; en ocasiones incluso se les aplicaba la lobotomía para alterar sus deseos sexuales. Frecuentemente se les sigue negando a amantes del mismo sexo y a sus amigos el acceso a la visita de sus amados en unidades hospitalarias de terapia intensiva porque las políticas de los sanatorios sólo autorizan derechos de visita para parientes consanguíneos o para la esposa legítima.

Aunque hoy muchos profesionales, en el medio psiquiátrico y en el de la medicina, sostienen actitudes genuinamente positivas en relación con las realidades de la homosexualidad y la bisexualidad, desafortunadamente algunos siguen atrincherados en sus percepciones negativas de la atracción entre gente del mismo sexo, y estas percepciones afectan a menudo la forma en que responden a sus pacientes.

Homofobia cultural

Se refiere a normas sociales o códigos de conducta que sin estar expresamente inscritos en una ley o un reglamento, funcionan en la sociedad para legitimar la opresión. Se manifiestan a través de intentos por excluir de los medios o de la historia las imágenes de lesbianas, gays, bisexuales y transexuales, o de representar a estos grupos mediante estereotipos negativos. El teólogo James S. Tinner (1983) propone siete categorías superpuestas por las que se manifiesta la homofobia cultural.

¿Para qué nos sirve a las y los docentes tener ésta información?

El primer paso para combatir la homofobia es identificarla, saber que ésta existe y que como todas

las fobias, es susceptible de curarse o modificarse. Como se había mencionado en alguna ficha anterior, trabajar con las y los estudiantes en el reconocimiento de los derechos de las personas homosexuales, en la aceptación y el aprecio por las diferencias se vuelve hoy una tarea urgente ya que los mitos y prejuicios relacionados con este tema han provocado actos sumamente violentos entre la población joven.

El primer paso es que nosotras y nosotros como docentes reconozcamos nuestra propia homofobia, nos convenzamos de la urgencia de cambiar estas actitudes y sólo entonces podremos tener un verdadero impacto trabajando en éste tema con la población estudiantil.

Mecánica de aplicación

La o el docente pedirá al grupo que en parejas hagan una revisión para identificar alguna película, un documental o algún material impreso que tenga el propósito de combatir la homofobia, en el que se defiendan los derechos de las personas homosexuales. Después se hará una plenaria en la que cada pareja hable brevemente de lo que encontró y posteriormente se pueden elegir los materiales que el grupo encuentre más interesantes, para revisarlos en grupo, ya sea ver alguna película o leer y analizar algún texto.

Para la reflexión

La o el docente preguntará cómo se sintieron, cuáles fueron sus dificultades para encontrar los materiales, si en el camino encontraron materiales que fomentaran la homofobia. Hablarán de qué aprendieron al hacer esta investigación y si sienten que su propia homofobia cambia al conocer estos materiales. Es importante que la o el docente esté atenta o atento a comentarios homofóbicos y los refleje al grupo, no se trata de que no aparezcan, simplemente habrá que detectarlos y hacerlos evidentes al grupo.
