

# Desarrollemos Habilidades para la Vida



## FASCÍCULO 3

**Mejoramos  
nuestras relaciones**

## INDICE

<b>Introducción</b>	<b>4</b>
<b>Lectura de apoyo para el/la facilitador/a</b>	<b>5</b>
<b>Sesión 1: Soy femenina, soy masculino, Soy persona</b>	<b>12</b>
<b>Edad: Todas las edades</b>	
A. El enganche: Un viaje en bus.	13
B. Investigación lúdica: El Marciano.	14
C. Construcción colectiva del conocimiento	15
D. Cierre conceptual	16
E. Evaluación lúdica: El Tesoro humano.	17
F. Cierre afectivo: Recordatorios importantes	18
H. Material de apoyo	18
<b>Sesión 2: ¿Hacemos lo que queremos?</b>	<b>20</b>
<b>Edad: Todas las edades</b>	
A. El enganche: La luna pide.	21
B. Investigación lúdica: ¿Hacemos lo que queremos?	21
C. Construcción colectiva del conocimiento	22
D. Cierre conceptual	23
E. Evaluación lúdica: Los manteles.	23
F. Cierre afectivo: Me gustaría.	24
H. Materiales de apoyo	24
<b>Sesión 3: Examinando los roles de género</b>	<b>26</b>
<b>Edad: Todas las edades</b>	
A. El enganche: ¡Quiero hacer esto!	27
B. Investigación lúdica: Nuestra rutina diaria.	27
C. Construcción colectiva del conocimiento	29
D. Cierre conceptual	29
E. Evaluación lúdica: El sombrero sin cabeza.	30
F. Cierre afectivo: Los anteojos positivos.	30
H. Materiales de apoyo	

<b>Sesión 4: Violencia.</b>	<b>31</b>
<b>Edad: Todas las edades</b>	
A. El enganche: Zapatos perdidos.	32
B. Investigación lúdica: Identificando la violencia.	32
C. Construcción colectiva del conocimiento	33
D. Cierre conceptual	34
E. Evaluación lúdica: Una carta.	34
F. Cierre afectivo: último mensaje.	35
G. Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento.	35
H. Materiales de apoyo	36
<b>Sesión 5: Me defendiendo contra la violencia de género</b>	<b>40</b>
<b>Edad: Todas las edades</b>	
A. El enganche: Género y cultura	41
B. Investigación lúdica: TQ sin violencia	42
C. Construcción colectiva del conocimiento	43
D. Cierre conceptual	43
E. Evaluación lúdica: Vale más una palabra que....	47
F. Cierre afectivo: Fuego de problemas	48
G. Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento.	48
H. Materiales de apoyo	48
<b>Sesión 6: Vivo mi sexualidad</b>	<b>52</b>
<b>Edad: Todas las edades</b>	
A. El enganche: Frases de la sexualidad	53
B. Investigación lúdica: El simposio	54
C. Construcción colectiva del conocimiento	54
D. Cierre conceptual	55
E. Evaluación lúdica: Como se ha construido	57
F. Cierre afectivo: Lenguaje popular	57
G. Indicaciones para el ejercicio de mantenimiento.	58
H. Materiales de apoyo	

## INTRODUCCIÓN

En este fascículo abordaremos los temas relacionados a las desigualdades entre niñas, niños, adolescentes, así como entre mujeres y hombres adultos, asimismo se abordarán los temas sobre violencia, los tipos de violencia, la violencia contra las mujeres, el conocimiento de las leyes internacionales y nacionales con el propósito de que los/las participantes conozcan y reconozcan sus derechos y a donde pueden acudir en caso de sufrir actos de violencia, que lastimen su integridad física, psicológica y emocional.

En el presente fascículo se abordan estos contenidos a través de seis sesiones que se describen a continuación:

**SESIÓN: 1. Soy femenina, soy masculino, Soy persona**

**SESIÓN: 2. ¿Hacemos lo que queremos?**

**SESIÓN: 3. Examinando los roles de género**

**SESIÓN: 4. Violencia.**

**SESIÓN: 5. Me defiendo contra la violencia de género**

**SESIÓN: 6. Vivo mi sexualidad**



## HABILIDAD A DESARROLLAR: ME RELACIONO CON LOS DEMÁS EN EQUIDAD Y SIN VIOLENCIA

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- A través de las sesiones de este fascículo, se pretende:
- Promover la igualdad entre los géneros.
- Eliminar todas las formas de violencia contra todas las mujeres.

### MÉTODOS UTILIZADOS:

1. Análisis y Discusión
2. Lluvia de ideas.
3. Visualización o experiencia vivencial.
4. Trabajo grupal e individual.

## LECTURA DE APOYO PARA EL / LA FACILITADOR / A:

### a. Introducción al género

**Términos de Género:** El Género se refiere a una serie de cualidades y comportamientos que la sociedad espera de varones y hembras.

**Los roles de género** son socialmente determinados y pueden ser afectados por factores como la educación o la economía. Ellos varían generalmente dentro y entre culturas y frecuentemente se desarrolla con el tiempo.

#### Lenguaje Amistoso para adolescentes.

**Género** describe las diferencias en la forma en que hombres y chicos y mujeres y chicas están supuestos a comportarse, sus vestimentas, el trabajo que realizan, la forma en que conversan y sus estatus. Estas diferencias son creadas por nuestra cultura y no por la naturaleza, y nosotros podemos cambiarlas.

**Roles de Género** describe lo que los hombres y chicos y mujeres y chicas están supuestas a hacer en su cultura. Por ejemplo, en algunas culturas, un hombre se supone que corta árboles y la mujer se espera que cocine y cuide de los niños.

**Igualdad de género** se refiere al estado donde no existe discriminación en bases al sexo de la persona en la asignación de recursos y en el acceso a varios servicios en una sociedad. En otras palabras, cuando hombres y mujeres son valorados equitativamente y tienen acceso equitativo y control de recursos, oportunidades y beneficios a pesar de sus diferencias, existe igualdad de género.

**Equidad de Género** se refiere a las estrategias o procesos utilizados para lograr la igualdad de género. Ambos, chicos y chicas, deben de tener una oportunidad justa de tener conocimiento de sus necesidades y tener iguales oportunidades de acceso para realizar todo su potencial como seres humanos. Equidad es el significado; igualdad es el resultado.

**Normas de Género** se refiere a modelos estándar de comportamiento para hombres y mujeres que son considerados normales en una sociedad.

**Sexo** se refiere a las diferencias biológicas entre varones y hembras. Las diferencias sexuales conciernen a la fisiología masculina y femenina y generalmente permanecen constantes a través de culturas y el tiempo.

## b. Violencia

### ¿Qué es violencia?

Podemos definir a la violencia como la forma impositiva de resolver conflictos mediante el uso deliberado de la fuerza ya sea física, sexual, verbal, emocional, económica o política que afecta de manera negativa la integridad física o psicológica de la otra persona. La violencia es un fenómeno social, económico y/o cultural que cada vez se arraiga más en la vida humana. Todos hemos vivido indirectamente o directamente situaciones de violencia, con más o menos impacto. Ella se generaliza, alcanzando a todos los sectores sociales.

La Organización Mundial de la Salud define a la violencia como: “El uso de la fuerza o el poder físico de hecho o como amenaza, contra uno mismo, otra persona o un grupo, o una comunidad, que cause o tenga posibilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones<sup>1</sup>.”

### Tipos de violencia<sup>2</sup>:

Se ejercen diversos tipos de violencia contra las mujeres con el objetivo de controlarlas y someterlas, los que pueden ejecutarse de manera independiente o combinada. En el caso de la violencia sexual, por ejemplo, es muy posible que se utilice de manera simultánea la violencia física y la de tipo emocional.

**Violencia física:** Se denomina así a cualquier acción que cause daño físico (Agarrando, dando puñetazos, coartando, pateando, pegando con objetos, empujando, lanzando algo) de forma no accidental. Esto puede darse bajo la forma de puntapiés o patadas, puñetazos, bofetadas, jalones de cabello, empujones, tirar al suelo, golpes con palos, leñas, maderas, bastones, ahorcamiento o intento de asfixia, latigazos, correazos, golpes con sogas, heridas con arma punzocortante o arma de fuego, golpes con otros objetos contundentes (piedras, fierros, botellas, herramientas), otras agresiones físicas con el cuerpo (arañazos, mordeduras, etc.).

**Violencia psicológica:** Es el conjunto de acciones. (Amenaza, burla, insulto, intimidación, humillación, ignorar) que de manera sistemática atacan la esfera psicosocial. Esto se puede manifestar bajo la forma de gritos, insultos, indiferencia, rechazo, desvalorización y humillación, amenazas de daño o muerte a la víctima, impidiéndole estudiar y/o recibir visitas o salir, rompiendo o destruyendo las cosas del hogar o los efectos personales de la mujer, así como a través de una vigilancia continua. Incluye, además, la humillación y el trato degradante.

<sup>1</sup> WHO Global Consultation on Violence and health. Violence: a public health priority. Ginebra, OMS, 1996 (documento WHO/EHA/SPI.POA.2)

<sup>2</sup> Nota aclaratoria: en un documento llamado la Declaración Universal de los Derechos Humanos se explican otros tipos de violencia. Se mencionan acá algunos tipos de violencia que enuncia la DUDH, como: la esclavitud, la servidumbre y la trata de esclavos (arto.4), Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes. (art.5), Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado (art 9). Información tomada de: <http://www.un.org/es/documents/udhr/>

**Violencia sexual:** Es todo acto sexual (Violación, corrupción, coartando, toque y exposición indecente, lenguaje sexual implícito, incluyendo comentarios u ofertas sexuales sugestivos) o el intento de realizar un acto sexual en contra de la voluntad de la persona. También constituyen violencia sexual los comentarios o insinuaciones sexuales no deseadas, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de alguien mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de esta, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo.

**Violencia económica o patrimonial:** Ésta es otra forma de controlar a la persona, haciéndola dependiente. Incluye el control y manejo del dinero, propiedades y, en general, de todos los recursos de la familia por parte de una persona.

**Violencia contra las mujeres:** En 1994, la Organización de los Estados Americanos convocó a la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer, más conocida como “Convención de Belem do Pará”, por el lugar en Brasil donde se realizó el evento. En ésta, se definió la violencia contra la mujer como “cualquier acción o conducta, basada en su género, que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer, tanto en el ámbito público como en el privado .

**Violencia de género:** Cualquier acto que resulte en, o sea, resultado de daño físico, sexual o psicológico o sufrimiento contra alguien.

## c. Legislación nacional e internacional que sanciona la Violencia contra la Mujer

### ¿Qué es la Ley Integral de la Violencia Contra las Mujeres, Ley 779? Ruta de Acceso a la Justicia

Esta información descrita sobre el marco legal a nivel internacional y nacional; es decir sobre convenios y leyes que protegen a las mujeres de Nicaragua, es muy importante que la conozcas. Éstos son compromisos que nuestro país, junto a otros países, ha adquirido o que la Asamblea Nacional ha aprobado para proteger a las mujeres de los diferentes tipos de violencia que se ejercen contra ellas. Estos son los marcos de referencia que respaldan las leyes aprobadas en Nicaragua.

### La Convención para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación Contra las Mujeres<sup>7</sup>

Una convención es un acuerdo internacional elaborado y aprobado por la Asamblea General de Naciones Unidas, que luego los Estados del mundo se comprometen a cumplir una vez que la firman.

La CEDAW nació el 18 de diciembre de 1979 cuando fue aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas.

Nicaragua<sup>8</sup>, se considera como Estado Parte de la CEDAW desde día 27 de Octubre de 1981, lo cual quiere decir que se compromete a tomar medidas concretas y efectivas para suprimir cualquier manifestación de discriminación contra las mujeres.

### • Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer: “Convención de Belém Do Pará”

Como se explicó anteriormente, las convenciones son acuerdos entre países. En esta ocasión se habla de un acuerdo entre los países del Continente Americano que incluye: Norteamérica, América Central y América del Sur; se le llama Convención Interamericana.

<sup>3</sup> Organización de Estados Americanos. <http://www.oas.org/juridico/spanish/tratados/a-61.html> 1994.

Nicaragua como país miembro de la Organización de Estados Americanos (OEA), ratificó la Convención en 1995 y con ello ha reconocido que la violencia contra la mujer es una violación de los derechos humanos.

La convención de Belém do Pará es importante porque deja claro que el Estado de Nicaragua debe responder ante cualquier acto de violencia contra la mujer ya sea en el ámbito público (en el trabajo, la escuela o universidad, en la calle, centro de diversiones etc.), así como en el ámbito privado (la casa/ el hogar). Es esencial conocer esto porque antes los Estados no reconocían como importante atender las situaciones de violencia contra las mujeres que ocurrían en el hogar, hasta que se dieron cuenta que es en este espacio donde más violencia sufren las mujeres. Así se dejaba claro que la violencia hacia las mujeres era una violación de los derechos humanos.

Con la CEDAW y con Belém do Pará el Estado de Nicaragua está comprometido con las mujeres nicaragüenses a:

- El respeto a su vida,
- El respeto a su integridad física, psíquica y moral,
- La libertad y a la seguridad personales,
- No ser sometida a torturas,
- La no discriminación,
- El respeto a su dignidad inherente a su persona y que se proteja a su familia,
- El reconocimiento de sus derechos sexuales y reproductivos, • la igualdad de protección ante la ley y de la ley,
- un recurso sencillo y rápido ante los tribunales competentes que la ampare contra actos que violen sus derechos.

### Marco Legal Nacional sobre la Violencia Contra Mujeres

#### • Constitución Política de la República de Nicaragua

La Constitución Política, es el documento más importante para las ciudadanas y ciudadanos de un país. En ella se recoge los principios máximos de un Estado, por eso se dice que ninguna ley puede estar por encima de una Constitución. En las constituciones políticas están los principales derechos que un Estado debe de cumplir para garantizar los derechos de sus habitantes. Aquí se conoce como la Constitución Política de la República de Nicaragua y contiene artículos que dan derechos a sus ciudadanas y ciudadanos.

**El Art. 27** estipula que: “Todas las personas son iguales ante la ley y tienen derecho a igual protección. No habrá discriminación por motivo de nacimiento, nacionalidad, credo político, raza, sexo, idioma, religión, opinión, origen, posición económica o condición social...”

También, **el Art.48** el cual expresa que: “Se establece la igualdad incondicional de todos los nicaragüenses en el goce de sus derechos políticos; en el ejercicio de los mismos y en el cumplimiento de sus deberes y responsabilidades, existe igualdad absoluta entre el hombre y la mujer.

Es obligación del Estado eliminar los obstáculos que impidan de hecho la igualdad entre los nicaragüenses y su participación efectiva en la vida política, económica y social del país”.

### Ley No. 641. Código Penal del año 2008

Un código es un documento legal que contiene un conjunto de leyes. Tiene la misma importancia de una ley, pero se diferencian de éstas porque son documentos más extensos. En los códigos se aborda una rama del derecho, por ejemplo: Código Penal, Código de la Familia o Código Civil.

En esta ocasión, ya que estamos tratando el tema de la violencia contra las mujeres, se va a compartir información sobre el Nuevo Código Penal.

En este código se establecen delitos que antes no estaban reconocidos. Ahora es una herramienta que las instancias correspondientes utilizan para prevenir y detener abusos sexuales, especialmente los que ocurren a mujeres de todas las edades.

Como para cada delito hay una pena, en este código se establecen penas y sanciones más grandes para este tipo de delitos.

También, en este Nuevo Código Penal se habla de un delito que no estaba incluido. Este es el **Artículo 175**. “Explotación sexual, pornografía y acto sexual con adolescentes mediante pago. Quien induzca, facilite, promueva o utilice con fines sexuales o eróticos a personas menores de dieciséis años o discapacitado, haciéndola presenciar o participar en un comportamiento o espectáculo público o privado, aunque la víctima consienta en presenciar ese comportamiento o participar en él, será penado de cinco a siete años de prisión y se impondrá de cuatro a seis años de prisión, cuando la víctima sea mayor de dieciséis y menor de dieciocho años de edad.”

#### • Ley No. 779. Ley Integral Contra la Violencia Hacia las Mujeres

La “Ley Integral Contra la Violencia Hacia las Mujeres”, conocida como Ley 779, fue aprobada por unanimidad en la Asamblea Nacional el 22 de junio de 2012, entró en vigencia un mes después. Fue reformada, también casi unánimemente para, entre otras cosas, incluir en ella la figura de la mediación, el 25 de septiembre de 2013, apenas un año y tres meses después de su aprobación.

Su objetivo principal es proteger los derechos humanos de las mujeres y garantizarle una vida libre de violencia, que favorezca su desarrollo y bienestar conforme a los principios de igualdad y no discriminación.

La ley 779 es importante porque tipifica (es decir que especifica claramente) cuales son los tipos de violencia que se ejercen contra las mujeres y los convierte en delitos; también sanciona estos tipos de violencia, es decir pone penas a los agresores y establece el papel de las diferentes instituciones para poder atender a una niña, adolescente o mujer que es víctima de la violencia.

Las mujeres de todas las edades (niñas, adolescentes, adultas o de la tercera edad) pueden hacer uso de la Ley 779 para no seguir siendo víctimas de la violencia. Es vital saber que en este proceso las mujeres deben estar acompañadas por psicólogas y trabajadoras sociales para poder tener una mejor recuperación y ejercicio de sus derechos, ya que son procesos legales largos y cansados.

### d. ¿Qué es sexualidad? Diferencia entre el concepto de sexo y sexualidad

Es frecuente que utilicemos las palabras sexo y sexualidad como sinónimos; sin embargo, tienen significados diferentes.

#### Algunas aclaraciones preliminares sobre la sexualidad:

- El **sexo** son las características físicas y biológicas (órganos, hormonas, cromosomas...) que definen a los seres vivos (personas, animales o plantas) como “hembras” o “machos”.

- El **género**, sin embargo, son los aspectos socio-culturales de la sexualidad, es decir, si te sientes hombre o mujer. Tiene que ver con comportamientos, pensamientos, actitudes, valores y roles asociados a cada sexo en una sociedad determinada. Se crea entre los 2 y 5 años.
- La **sexualidad**, se vivencia y se expresa a través de pensamientos, afectos, amor, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad es un componente fundamental de la personalidad, de la vida y de la sociedad humana que se manifiesta desde antes del nacimiento de una persona hasta su muerte.
- El **erotismo** es la forma en la que se expresa todo lo anterior, lo que somos y lo que vivimos. Es la forma de actuar, de sentir, de comunicar, dar y recibir, la manera en la que las personas, como seres sexuados, se relacionan consigo mismas y con los demás (caricias, besos, palabras, etc.).

Cuando hablamos de erotismo, hablamos también de atracción sexual, que está relacionada con la orientación sexual y ésta puede ser de diferentes formas:

**Heterosexual:** Quien experimenta atracción predominantemente por personas del otro sexo.

**Homosexual:** Quién experimenta atracción predominantemente por personas del mismo sexo.

**Bisexual:** Quién experimenta atracción predominante por personas de ambos sexos.

- La identidad sexual tiene que ver con la percepción o con la conciencia que tienen las personas de pertenecer a uno u otro sexo.

No se debe confundir la identidad sexual con la orientación sexual. La primera se asocia a los sentimientos de pertenecer a un sexo u otro. En cambio la orientación sexual tiene que ver con la atracción que siente una persona hacia hombres, mujeres o hacia ambos indistintamente.

### Características de la sexualidad

#### • Biológicas-reproductivas

Comprende todos los aspectos relacionados con la anatomía y fisiología que permiten la expresión de la sexualidad. Esto incluye: el conocimiento de los órganos del ser humano que se encargan de elaborar la respuesta sexual, el desarrollo sexual en las diferentes etapas del ciclo vital y los aspectos relacionados con la reproducción, los que a su vez comprenden: la actividad sexual coital, los métodos de planificación familiar, la fecundación, la gestación, el parto, el embarazo en la adolescencia y la maternidad y paternidad responsables, entre otros.

#### • Psicológicas

Implica los vínculos afectivos que se establecen en el proceso de interacción con otras personas y que dan un íntimo y profundo significado personal a la vivencia y expresión de la sexualidad.

Así pues, integra factores psicológicos como las emociones, sentimientos, actitudes personales y apegos interpersonales.

#### • Socio-culturales

Abarca las costumbres, creencias, comportamientos, roles y normas que están presentes en una sociedad y mediante las cuales se orienta el ejercicio de la sexualidad. Todo ello da sentido a la relación que se establece con las otras personas, lo que implica el reconocimiento, aceptación y valoración del otro.

### Afectividad y sexualidad

La afectividad es muy importante para la vivencia de la sexualidad, y es percibida como la sensación de sentirse bien o mal consigo mismo y con los demás (Rice, 1997:572). La sexualidad impulsa a la persona a relacionarse y al hacerlo se ponen en juego diversas facetas de la personalidad que son importantes por su contenido social y por los sentimientos que involucran. Repercute en asuntos profundos como la autoestima, que determina el lugar y relación que cada quien asume con la sociedad.

### Salud sexual

Para lograr el ejercicio de una sexualidad plena es necesario gozar de salud sexual, la que se entiende como “un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad” (CIPD, 1994). Tener salud sexual supone tener una vida sexual responsable, satisfactoria y segura; esto es, libre de enfermedad, lesiones, violencia, discapacidad, dolor innecesario o riesgo de muerte (CCMM 94, CIPD 7.2).

### Comportamiento sexual responsable

La sexualidad es parte de la personalidad y de la vida de toda persona y, por tanto, la educación de la sexualidad debe ser parte de la educación integral que se debe ofrecer para que las personas puedan vivir y ejercerla de forma sana, responsable y plena. No hay manera de brindar a los y las adolescentes, una educación de la sexualidad adecuada, sin formar, simultáneamente, las ideas de responsabilidad para consigo mismo y para con los demás, de equidad entre los sexos, de tolerancia y de libertad como autodeterminación.

### La sexualidad en la adolescencia

Los objetivos básicos que debemos conseguir las personas en relación con la sexualidad son:

- Aceptar nuestra figura corporal sexuada, no siendo víctimas de los modelos de belleza en nuestra sociedad de la imagen y el mercado.
- Aceptar nuestra identidad sexual, de hombre, mujer.
- Disfrutar de la actividad sexual, consiguiendo tener relaciones sexuales satisfactorias, si lo deseamos.
- Evitar los riesgos asociados a la actividad sexual.
- Una sexualidad sana se asienta sobre una afectividad sana. Es importante establecer las bases para un buen apego y potenciar la asertividad.

## SESIÓN 1: SOY FEMENINA, SOY MASCULINO, SOY PERSONA.

### TODAS LAS EDADES



**TIEMPO: 2 HORAS**



#### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

Motivar a las/los adolescentes a superar los roles discriminatorios basados en el sexo de las personas, con el propósito de desarrollar mejor sus potencialidades. Al final de esta sesión, los participantes serán capaces de:

1. Identificar la diferencia entre hombre/mujer y masculina/femenino.
2. Entender cómo estas diferencias influyen en las relaciones interpersonales.
3. Reflexionar sobre las presiones sociales que se ejercen sobre las personas para que sean de determinada manera.



#### MÉTODOS UTILIZADOS:

Discusión colectiva.



#### MATERIALES:

papelógrafos, música, fichas, marcadores

### PREPARACIÓN PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Lea cuidadosamente la información que está al inicio del fascículo, específicamente en acápite f. Introducción al Género • Lea cada paso de la sesión. Piense en la forma que llevará a cabo cada paso y qué agrega a cada sesión. • Prepare los materiales, según las instrucciones.

### APUNTES PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Recuerde que, por lo general, a los muchachos se les hace más difícil superar los roles sexuales que a las muchachas. Refuerce a los muchachos de su grupo para que no discriminen a las muchachas. Elogie a los/las adolescentes del grupo cuando muestran una conducta integradora. Refuerce a las muchachas cuando no acepten ser discriminadas.

Recuerde que la mayoría de los/las adolescentes proviene de familias donde los roles sexuales tradicionales aún existen.

Aproveche los recursos de su comunidad. Invite a hombres y mujeres que trabajan en roles no tradicionales para que cuenten su experiencia, como, por ejemplo, un enfermero, una doctora.

### INTRODUCCIÓN

**De:** la bienvenida a las/los adolescentes al iniciar la sesión y pida a los/as participantes formen un círculo al centro del salón, posteriormente solicite que comenten el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior.

**Escuche:** la intervención de 2 o 3 participantes.

**Diga:** ahora vamos a jugar “Un viaje en un bus”

### A. EL ENGANCHE: UN VIAJE EN BUS

**Participantes:** Todas las edades.

**Materiales:** Ninguno.

**Tiempo:** 20 minutos

**Informe:** al grupo que entre todos realizarán la representación teatral de un viaje en un bus. Es importante que todos asuman el papel que protagonizaran.

**Explique:** que usted relata las escenas en voz alta y poco a poco los integrantes del grupo se sumarán al bus imaginario.

**Acomode:** una silla al frente como el asiento del conductor y varias sillas para los asientos de pasajero.

**Relate:** lo siguiente “Una mañana un conductor de un bus desayuno apurado y salió corriendo al autobús porque se le hacía tarde...”. Mientras está el relato un voluntario debería dramatizar la escena.

**Continúe:** “Se sentó, acomodó el espejo retrovisor y dio marcha atrás, luego inició el recorrido hasta llegar a la primera parada. Una anciana a quien le costaba mucho trabajo subir se acomodó en el primer asiento”.

A un kilómetro de recorrido, el conductor llegó al mercado, ahí se subieron varias personas haciendo una algarabía, un vendedor gritaba ¡agua helada!, otra mujer decía ¡Aquí van las enchiladas riquísimas calientitas, ¿Vas a querer amor?, la gente buscaba asientos, hasta que llenaron el bus.

Después a unas dos cuerdas estaba el hospital y un montón de gente subió también, un señor gordito sin un pie y en muleta subió al bus, pero como estaba lleno, no se pudo sentar, el bus arrancó bruscamente, y el señor de la muleta se balanceaba de un lado a otro colgado del tubo de arriba

Bajaron dos personas en la siguiente parada y subió un contingente de chinos y no paraban de hablar. También subió una persona con una caja de huevos que llevaba en la mano y trataba de que no se rompan. Otra subió con un saco, que se veía que llevaba algo, y decía cuidado que llevo una culebra y la gente que iba de pie se hacía a un lado, para no tocar a la culebra.

Una muchacha que subió muy sexy, se agarró del tubo de arriba y el bus se movía y movía, uno de los chinos se restregó todo, en las nalgas de la muchacha, quien muy indignada empezó a pelear con el chino quien le contestaba en su idioma. El bus se movía y la gente se movía al ritmo del bus, de pronto el bus

al frenar de golpe, girar a los costados, agarrar subidas y bajadas pronunciadas. Un reportero que había subido empieza a transmitir en vivo la experiencia de un viaje en bus, hasta hace una entrevista a una pasajera.

En la siguiente parada bajo el contingente de chinos, quienes seguían hablando quién sabe qué cosas. El señor de la muleta bajó también con mucha dificultad, y el conductor le pegó su tratada porque se tardaba en bajar. Así viajaron hasta que llegaron a la terminal y todos bajaron del bus.

## VINCULE LA VIVENCIA

**Pregunte:**

*¿Cómo se sintieron?*

*¿Qué tiene que ver esto con la realidad?*

*¿Cómo se sintió la muchacha a la que el chino se le restregó?*

*¿Sucede eso en la vida real? ¿Por qué creen que sucede eso?*

*¿Qué tiene que ver esto con el tema de hoy?*

**Escuche:** las intervenciones de las/los participantes.

**Diga:** que vamos a hablar sobre los roles discriminatorios basado en el sexo de las personas.

## B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: “EL MARCIANO”

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** Una fotocopia de la hoja de trabajo “Mascara de marciano”, papelógrafos, marcadores, masking tape.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Objetivo:** Identificar la diferencia entre hombre y mujer / masculino y femenino.

### PRIMERA PARTE

**Coloque:** un papelógrafo con las palabras HOMBRE y MUJER divididos por una raya al centro.

**Prepare:** una máscara fotocopiando, en papel de color la hoja de trabajo “Mascara de marciano” y póngasela.

**Explique:** al grupo que usted es un marciano que vino a la Tierra para cumplir una misión importante.

Cuénteles que, al presentar un informe en su planeta, ellos no comprendieron la diferencia entre hombres y mujeres porque allá hay un solo sexo, todos son iguales. Pídale ayuda para que les digan cuales son las diferencias entre hombre y mujer.



**Pida:** a dos participantes que escriban lo que sus compañeros digan como diferencia entre hombres y mujeres debajo de la palabra HOMBRE o MUJER, según corresponda.

**Explique:** que algunos de estos ejemplos se refieren a roles de género y algunos a sexo (o diferencias biológicas entre hombres y mujeres). Defina sexo y género utilizando ejemplos que los/las participantes proporcionaron.

**Subraye:** las diferencias biológicas y diga que estas son las únicas diferencias entre hombres y mujeres.

**Analice:** con los/las participantes las otras diferencias registradas y explique que son aprendidas y, por lo tanto, son solo diferencias asignadas por la sociedad.

**Discuta:** con las/los participantes lo siguiente:

- 1 ¿Algunas características son compartidas por ambos sexos? ¿Cuáles?
- 2 ¿Pueden pensar en alguna mujer que conozcas que tenga algo de la lista HOMBRE?
- 3 ¿Pueden pensar en algún hombre que conozcas que tenga algo de la lista MUJER?
- 4 ¿Existe algo en la lista de hombre que a las mujeres les gustaría que fuera de su lista?
- 5 ¿Existe algo en la lista de mujeres que a los hombres les gustaría que fuera de su lista?
- 6 ¿Es posible ser hombre y aun así tener o hacer alguna de las cosas que están en la lista MUJER?
- 7 ¿Es posible ser mujer y aun así tener o hacer alguna de las cosas que están en la lista HOMBRE?

**Escuche:** las intervenciones de las/los participantes.

**Diga:** que se nace con un sexo determinado (hombre o mujer), pero que el género (femenino o masculino) es aprendido, que está condicionado por la sociedad y que se puede cambiar.

## SEGUNDA PARTE

### CUADRO DE GÉNEROS (30 MINUTOS)

**Dibuje:** en un papelógrafo una figura de un chico. Pregunte a los/las participantes cómo les gustaría llamarlo. Escriba las respuestas de las siguientes preguntas en un papelógrafo alrededor del dibujo:

*¿Qué mensajes le envía la comunidad a este chico cuando se le pide actuar como un hombre?*

*¿Qué se supone que debe hacer?*

*¿Cómo es animado el chico a actuar?*

**Dibuje:** una figura de una chica en un papelógrafo. Pida que le den un nombre a la chica. Repita las mismas preguntas.

*¿Qué mensaje le envía tu comunidad a esta chica cuando se le pide actuar como una mujer?*

*¿Qué se supone que debe hacer?*

*¿Cómo es animada la chica a actuar?*

### C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

Basados en el cuadro anterior pregunte:

- ¿Qué cualidades están las chicas supuestas a tener? Por ejemplo, ¿están las chicas supuestas a ser tranquilas?
- ¿Qué cualidades tienen los chicos supuestos a tener? Por ejemplo, ¿están los chicos supuestos a ser resistentes y no llorar?
- Si un chico o chica actúa en una forma que está fuera de lo que se supone debe ser ¿Qué les pasaría? ¿Cómo sería tratado por sus familiares, compañeros y la comunidad?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas que a las chicas se les dice que no pueden hacer? Por ejemplo, ¿Pueden ser las chicas mecánicas?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas que a los chicos se les dice que no pueden hacer? Por ejemplo, ¿puede un chico ser enfermero?
- ¿Ustedes conocen alguna chica o mujer que se comporten diferente a las expectativas del cuadro de género?
- ¿Ustedes conocen a un hombre que se comporte diferente? ¿Cómo lo hacen? ¿Cuál fue la reacción de la comunidad o sociedad hacia ellos?
- ¿Cómo pueden estas expectativas influenciar tus metas y sueños para el futuro?
- ¿Cómo puede usted manejar estas expectativas y alcanzar sus objetivos?
- ¿Has tratado a alguien mal porque él o ella estaba actuando diferente a lo esperado?

### D. CIERRE CONCEPTUAL

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** Papelógrafos, marcadores, masking tape.

**Tiempo:** 10 minutos.

**Coloque:** sobre la pared la hoja de papelógrafo donde ha escrito la siguiente información para cerrar esta parte de la sesión.

**Diga:** a partir de una diferencia física, la sociedad se encarga de enseñarnos a hombres y mujeres diferentes maneras de comportamiento.

**Enfatice:** que solo la diferencia física – biológica es propia del hombre o de la mujer, y que el resto se puede cambiar si uno lo desea y que no por eso dejará de ser femenino o masculino. Diferencias biológicas entre hombre y mujer son:

Hombre	Mujer
Pene	Vagina
Eyacuación	Menstruación
Produce espermatozoide	Produce óvulos
	Senos
	Embarazo y lactancia.

Hombre	Mujer
Pantalones	Vestido
Pelo corto	Pelo largo
Ser fuerte	Ser débil
No llora	Llora
No teme	Teme
	Dulce
	Tierna
	Delicada

### E. EVALUACIÓN LÚDICA: EL TESORO HUMANO

**Participantes:** Todos.

**Material:** Hojas de papel con preguntas de evaluación.

**Tiempo:** 10 minutos

**Prepare:** en una hoja de papel las preguntas de evaluación.

**Entregue:** a cada participante una hoja de papel que contiene estas preguntas de evaluación.

¿Qué le pareció la actividad?

¿Qué es lo que más le gusto?

¿Qué le gustó menos?

¿Qué sugerencia da para mejorar la actividad?

**Pida:** que busquen a la persona con la que casi no ha hablado durante la actividad y que le haga las preguntas de la evaluación.

**Compartan:** las respuesta de alguna de las personas que han entrevistado y llenado las hojas de preguntas.

## F. CIERRE AFECTIVO: RECORDATORIOS IMPORTANTES

**Participantes:** Todos.

**Tiempo:** 10 minutos

**Material:** Una bolsita imaginaria

**Forme:** un círculo con todos los/las participantes.

**Pida:** que cada uno piense en un momento o en algo importante que tiene que recordar de su vida, de la sesión, de sus compañeros, de lo aprendido. Lo comparte a todo el grupo y lo pone dentro de la bolsita imaginaria.

**Amarre:** la bolsita cuando todos finalizan de poner sus recordatorios y la guarda diciendo que agradece a todos por compartir algo importante de sus vidas.

**G. EJERCICIO DE MANTENIMIENTO:** No hay en esta ocasión.

## H. MATERIAL DE APOYO

### El Marciano



## SESIÓN 2: ¿HACEMOS LO QUE QUEREMOS?

### TODAS LAS EDADES



**TIEMPO: 2 HORAS**



**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:**

- Entender cómo las diferencias sociales entre hombres y mujeres influyen en lo que hacemos.
- Reflexionar acerca de algunos estereotipos o moldes existentes en nuestra sociedad



**MÉTODOS UTILIZADOS:**

Estudio de casos



**MATERIALES:**

Fotocopias de las hojas de trabajo “Estudio de casos” y “Preguntas y respuestas”.

### PREPARACIÓN PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Lea cuidadosamente la información que está al inicio del fascículo, específicamente en acápite f. Introducción al Género • Lea cada paso de la sesión. Piense en la forma que llevará a cabo cada paso y qué agregará a cada sesión. • Prepare los materiales, según las instrucciones.

### APUNTES PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Recuerde que, por lo general, a los muchachos se les hace más difícil superar los roles sexuales que a las muchachas. Refuerce a los muchachos de su grupo para que no discriminen a las muchachas. Elogie a los/las adolescentes del grupo cuando muestran una conducta integradora. Refuerce a las muchachas cuando no acepten ser discriminadas.

Recuerde que la mayoría de los/las adolescentes proviene de familias donde los roles sexuales tradicionales aún existen.

Aproveche los recursos de su comunidad. Invite a hombres y mujeres que trabajan en roles no tradicionales para que cuenten su experiencia, como, por ejemplo, un enfermero, una doctora.

### INTRODUCCIÓN

**De:** la bienvenida a las/los adolescentes al iniciar la sesión y pida a los/as participantes formen un círculo al centro del salón, posteriormente solicite que comenten el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior.

**Escuche:** la intervención de 2 o 3 participantes.

**Diga:** ahora vamos a jugar “La luna pide”

### A. EL ENGANCHE: “LA LUNA PIDE”

**Tiempo:** 10 minutos

**Pida:** divida al grupo en dos equipos: hombres y mujeres.

**Explique:** que usted irá solicitando objetos que los equipos tendrán que entregar. Gana el equipo que más objetos entregue.

**Inicie:** pidiendo objetos neutros que ambos géneros suelen poseer: lápiz, lapiceros, borradores, reglas, zapatos, mochilas, navajas, fajas, gorras, calcetines, lentes, chaquetas, etc.

**Pida:** ahora objetos que solamente suele utilizar el género femenino: coletas, prensadores, pulseras, aretes, maquillajes, lápiz labial, rímel, perfume, carteras, toalla sanitaria, etc.

**Nombre:** al equipo ganador.

### VINCULE LA VIVENCIA

**Pregunte:**

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Qué pasó, por que gana determinado equipo?
- ¿Qué tiene que ver esto con la vida real?

**Escuche:** las intervenciones de las/los participantes.

**Diga:** la actividad refleja el trato desigual entre mujeres y hombres que actualmente sigue existiendo en diferentes ámbitos de la sociedad, y que generan una desventaja de un género sobre otro. Diga que seguiremos hablando sobre los roles discriminatorios basado en el sexo de las personas.



### B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: “¿HACEMOS LO QUE QUEREMOS?” (30 MINUTOS)

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** Una fotocopia de la hoja de trabajo “Estudio de casos”.

**Tiempo:** 30 minutos.

#### PRIMERA PARTE (30 MINUTOS)

**Objetivo:** Entender cómo las diferencias sociales entre hombres y mujeres influyen en lo que hacemos.

**Fotocopie:** la hoja de trabajo “Estudio de caso” y recórtela por la línea punteada.

**Forme:** cinco grupos y reparta a cada grupo un caso.

**Oriente:** que cada grupo deberá responder a las preguntas siguientes:

- ¿Qué haría usted ante esta situación?
- ¿Cómo hubieran reaccionado sus padres ante esta situación cuando eran jóvenes?

**Conceda:** 10 minutos para que estudien el caso y respondan las preguntas.

**Pida:** a cada grupo que expongan sus conclusiones.

### C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

**Discuta:** con el grupo lo siguiente:

- ¿De qué manera afecta todo esto a las relaciones entre hombres y mujeres?
- ¿Cuánto han cambiado las cosas en la actualidad?
- ¿Qué creen que ha causado estos cambios?
- ¿Cómo van a educar ustedes a sus hijos?

### SEGUNDA PARTE (30 MINUTOS)

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** Una fotocopia de la hoja de trabajo “Preguntas y respuestas”, una botella, masking tape, tijeras.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Objetivo:** Reflexionar acerca de algunos estereotipos o moldes existentes en nuestra sociedad.

**Fotocopie:** la hoja de trabajo “Preguntas y respuestas” y recorta siguiendo la línea punteada.

**Pegue:** las tiras de papel (solo las preguntas) en la botella.

**Pida:** a los participantes que formen un círculo sentados en el suelo.

**Solicite:** un voluntario y dígame que haga girar la botella en el suelo. Cuando la botella se detenga y señale a una persona, pídale que despegue una tirita de la botella, lea en voz alta la pregunta y responda si es falso o verdadero.



**Consulte:** si los demás están de acuerdo con la respuesta. Usted puede apoyarse leyendo las respuestas de la hoja de trabajo.

**Repita:** el mismo procedimiento hasta terminar las tiras de la botella.

### D. CIERRE CONCEPTUAL

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** Ninguno.

**Tiempo:** 10 minutos.

**Reflexione:** Ambos, mujeres y varones son limitados en su comportamiento, responsabilidades y estilos de vida por causa de los roles y expectativas asignados culturalmente.

El género describe las diferencias en la forma que hombres y chicos y mujeres y chicas están supuestos a comportarse: sus vestimentas, el trabajo que realizan, la forma de conversar y sus estatus. Estas diferencias son creadas por nuestra cultura, no por naturaleza, y podemos cambiarlas.

El sexo nos habla sobre las diferencias entre hombre y mujer en sus cuerpos. Sólo las hembras tienen órganos y hormonas en sus cuerpos que les permiten menstruar, concebir, dar a luz niños y amamantarlos. Sólo los varones tienen órganos y hormonas que producen espermias y hacen concebir a las mujeres. Estas diferencias son determinadas por la naturaleza, y no podemos cambiarlas.

**Cierre:** diciendo que de la primera parte de la actividad tenemos que enfatizar que las costumbres que tenemos hoy en día pueden cambiar, y que seguramente, dentro de algunos años tendremos nuevas costumbres.

**Diga:** que los moldes que nos imponen, por el solo hecho de haber nacido hombre o mujer, muchas veces limitan nuestras expresiones, sentimientos y comportamientos.

**Enfatice:** en que las actitudes, las formas de pensar o de sentir, atribuidas socialmente al hombre o a la mujer como propias de su género, pueden cambiar porque son aprendidas.

**Repase:** con el grupo algunos roles que pueden ejercer tanto hombres como mujeres.

**Recuerde:** al grupo que sexo es la diferencia biológica que existe entre hombres y mujeres y que género es una atribución social aprendido a partir de estas diferencias biológicas.

### E. EVALUACIÓN LÚDICA: LOS MANTELES

**Participantes:** Todos.

**Material:** mesas, papelógrafos, marcadores.

**Tiempo:** 10 minutos

**Coloque:** tres mesas en diversas partes del salón con dos o tres marcadores de diferentes colores cada mesa.

**Ponga:** sobre las mesas unos papelógrafos que servirá de mantel. Cada mantel llevará un título. “Lo que más me ha gustado”; “La interacción con mis compañeros/as fue”; “Lo que aprendí hoy”.

**Oriente:** a los miembros del grupo que tendrán que ir pasando por los manteles y pondrán aquello que pienses respecto al título asignado al mantel.

**De:** un paseo con todo el grupo para leer los manteles

## F. CIERRE AFECTIVO: “ME GUSTARÍA...”

**Participantes:** Todos.

**Material:** Música de fondo.

**Tiempo:** 10 minutos

**Objetivo:** Favorecer el sentimiento de grupo.

**Reúna:** a todo el grupo formando un círculo.

**Oriente:** que por turnos cada uno dice algo que le gustaría que los demás hicieran por él o ella en ese momento, por ejemplo hay gente que quiere ser aplaudida y besada, otros quieren ser llevados a hombros como los toreros, otros que se les haga un pasillo y desfilar. Cada vez que alguien dice lo que le gustaría, los demás deben aplaudir.

**Inicie:** usted diciendo que le gustaría.

## G. EJERCICIO DE MANTENIMIENTO: No hay en esta ocasión.

## H. MATERIAL DE APOYO

### ¿Hacemos lo que queremos?

#### ESTUDIO DE CASOS

Hoja de trabajo

(Fotocopie y recorte la línea punteada)

Manuel quiere salir por primera vez con María. La quiere invitar a tomar un helado pero le gustaría que ella le ayude a pagar la cuenta. ¿Qué debe hacer él? ¿Qué debe hacer ella?

Rosa ha estado interesada en Juan durante los últimos meses. Ella cree que él también se interesa por ella, pero que es demasiado tímido para invitarla a salir. Ella ha pensado en hablarle y pedirle que salgan ¿Qué debe hacer Rosa?

Marina y Jose han estado casados por dos años. Ambos han trabajado siempre. Ahora Marina está embarazada y quiere regresar al trabajo después de tener al bebe. Jose quiere que ella se quede en la casa hasta que el niño entre a la escuela. ¿Qué debe hacer Marina? ¿Qué debe hacer José?

Víctor ha estado pensando en comprar una muñeca para su hermano de 3 años de edad. Se ven muy graciosas en la tienda. Sin embargo, cuando se lo dice a su amigo Pedro, él le responde que a los hombres se les da camiones y no muñecas. ¿Qué debe hacer Víctor?

Gustavo tiene que lavar la ropa, cocinar y limpiar la casa porque Margarita, su esposa trabaja. Los amigos de Gustavo se burlan de él y le dicen que esos trabajos son de mujeres. ¿Qué debe hacer Gustavo?

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

### Hoja de trabajo

(Fotocopie y recorte la línea punteada)

¿Es verdad que los hombres no lloran?

No es verdad. El llanto es una expresión humana de tristeza, rabia o alegría y todos tenemos derecho y necesidad de llorar, sin importar el sexo que tengamos.

¿Es verdad que son más inteligentes los hombres que las mujeres?

No es verdad. La inteligencia no está determinada por el sexo. Hay tantos hombres como mujeres inteligentes.

¿Es verdad que hombres y mujeres pueden expresar lo que piensan y sienten sinceramente?

Sí, es verdad. La comunicación clara y sincera de lo que creemos, sentimos y pensamos puede ser una práctica de todos.

¿Es verdad que los hombres son poco sensibles?

No es verdad. Como cualquier ser humano, los hombres tienen la maravillosa capacidad de sentir, emocionarse, alegrarse, enojarse y de responder emocionalmente ante los sucesos que ocurren a su alrededor. Algunas culturas permiten más la expresión de sensibilidad que otras.

¿Es verdad que las mujeres son sumisas?

No es verdad. En algunas culturas se ha asumido que las mujeres son sumisas. Aunque esto fue cierto durante algún tiempo, actualmente se ven cada vez más mujeres independientes, emprendedoras, decididas, capaces de asumir cualquier responsabilidad y posición. Asimismo, es común oír que los hombres sumisos son “poco hombre”. La sumisión es una característica de la personalidad que pueden tener hombres y mujeres por igual.

¿Es verdad que las mujeres son más emotivas que racionales?

No es verdad. Esto es cultural. Las mujeres, al igual que los hombres, pueden responder racionalmente a problemas emotivamente a las situaciones que lo requieren.

¿Es verdad que los hombres son más decididos que las mujeres?

No es verdad. Tanto hombres como mujeres pueden ser tan decididos como se lo propongan.

## SESIÓN 3: EXAMINANDO LOS ROLES DE GÉNERO

### TODAS LAS EDADES



**TIEMPO: 2 HORAS Y 30 MINUTOS**



**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:**

- Explicar las diferencias en roles de género y actividades.
- Examinar los tipos de trabajos realizados tradicionalmente por hombres y mujeres.
- Identificar los desafíos que las/los adolescentes chicas enfrentan a causa de estereotipos de género o diferencias.
- Entender cómo las diferencias sociales entre hombres y mujeres influyen en lo que hacemos.



**MÉTODOS UTILIZADOS:**

Discusión colectiva, juegos, trabajo en grupo.



**MATERIALES:**

papelógrafos, marcadores, papel bond, envases para las piezas de papel.

### PREPARACIÓN PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Identifique a alguien en su comunidad o ciudad que para triunfar, desafió los estereotipos de género y se salió de los roles de género prescritos. Trate de buscar un ejemplo masculino y otro femenino. Algunos ejemplos han incluido mujeres mecánicas y hombres quienes han abogado por la igualdad de las mujeres.

#### Algunas características a buscar:

- Ve diferentes ocupaciones como igualmente apropiadas y alcanzables para hombres y mujeres.
- Valores de los roles de hombres criando y cuidando los hijos.
- Desafíos de los valores dentro de una cultura que promueve la violencia contra las mujeres.
- Promociones y defensas por la igualdad entre hombres y mujeres.

### APUNTES PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Recuerde que, por lo general, a los muchachos se les hace más difícil superar los roles sexuales que a las muchachas. Refuerce a los muchachos de su grupo para que no discriminen a las muchachas. Elogie a los/ las adolescentes del grupo cuando muestren una conducta integradora. Refuerce a las muchachas cuando no acepten ser discriminadas.

Recuerde que la mayoría de los/las adolescentes proviene de familias donde los roles sexuales tradicionales aún existen.

Aproveche los recursos de su comunidad. Invite a hombres y mujeres que trabajan en roles no tradicionales para que cuenten su experiencia, como, por ejemplo, un enfermero, una doctora.

### INTRODUCCIÓN

**De:** la bienvenida a las/los adolescentes al iniciar la sesión y pida a los/as participantes formen un círculo al centro del salón, posteriormente solicite que comenten el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior.

**Escuche:** la intervención de 2 o 3 participantes.

**Diga:** ahora vamos a jugar “Quiero hacer esto”

### A. EL ENGANCHE: ¡QUIERO HACER ESTO!

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** No se necesitan materiales

**Tiempo:** 10 minutos

**Pida:** a todos los/las participantes que formen un círculo y que se pongan de pie detrás de su silla, esta será su herramienta para el ejercicio de ser necesario.

**Indique:** que usted iniciara lanzando una sugerencia de cosas para hacer, por ejemplo: ¡Quiero lavarme los dientes! Todo el grupo debe decir: ¡Hagámoslo! y hacerlo. Luego cada quien sugiere algo para hacer y todos lo hacemos, por decir algo: ¡Quiero montar un dragón! La idea es que las actividades se pongan más divertidas cada vez y que todos entren al juego de la imaginación.

### VINCULE LA VIVENCIA

**Pregunte:**

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Qué tiene que ver esto con la vida real?

### B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: “NUESTRA RUTINA DIARIA” (30 MINUTOS)

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** Tiras de papel de colores con las ocupaciones realizadas tradicionalmente por hombre y mujeres.

**Tiempo:** 40 minutos.

#### PRIMERA PARTE

**Solicite:** a los/las participantes que piensen en cómo pasan su tiempo, qué cosas hacen diariamente (ejemplo, pasar tiempo con amigos, jugar fuera); semanalmente (ejemplo, ir al supermercado), o menos frecuentemente (ejemplo, viajar a la capital, visitar amigos).

**Pida:** a las adolescentes formar un grupo y a los adolescentes formar otro.

**Entregue:** papel y lápiz a los dos grupos.

**Pida:** a cada grupo crear horarios mostrando lo que hacen todos los días.

**Pídales:** crear uno para el sexo opuesto también.

**Reúna:** a los grupos nuevamente para comparar los horarios.

### PREGUNTAS PARA DISCUTIR

**Pregunte:**

- ¿Existen diferencias entre las actividades de las mujeres y la de los varones?
- ¿Existen diferencias en los horarios de las mujeres y los varones en las siguientes formas: trabajos, responsabilidades, tiempo libre y actividades?
- ¿Piensa usted que varones y mujeres tienen responsabilidades iguales?
- ¿Existen actividades que le gustaría cambiar?
- ¿Existen formas en las que los varones y mujeres pueden ayudarse mutuamente en su diario vivir? Dé ejemplos.

### SEGUNDA PARTE: JUEGO DE LABORES (30 MINUTOS)

**Prepare:** las tiras de papel de colores con las ocupaciones realizadas tradicionalmente por hombre y mujeres: agricultor, digitador, vendedor, mecánico automotriz, político, diseñador de modas, científico, sastre, relojero, ingeniero, plomero, jardinero, cocinero, secretario, reparador, albañil, electricista, vendedor de seguros, enfermera, comerciante, constructor, arquitecto, maestro, abogado.

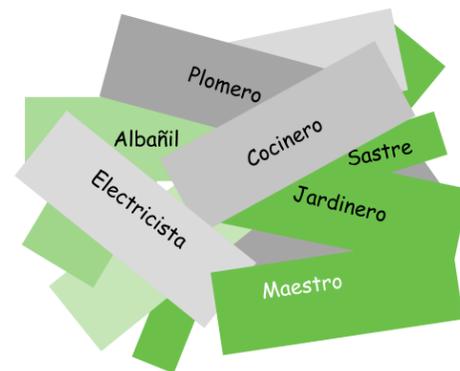
**Explique:** que van a jugar un juego sobre labores y trabajos que los/las adolescentes posiblemente tendrán en el futuro.

**Coloque:** tarjetas de colores con ocupaciones escritas en ellas en una caja de cartón.

**Escoja:** a un participante para tomar una pieza de papel de la caja y lo lea.

**Pregunte:** al participante estudiante si una mujer puede realizar este tipo de trabajo. Luego de la respuesta del participante, pregúntele a todo el grupo si están de acuerdo o en desacuerdo.

**Invite:** a diferentes participantes dar las razones de sus respuestas. Haga esto con todas las ocupaciones.



### C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

**Participantes:** Todos.

**Material:** ninguno.

**Tiempo:** 10 minutos

**Plenaria:** Utilice las siguientes preguntas para discutir con las/los adolescentes:

1. ¿Cuáles razones fueron dadas de por qué ciertos trabajos pueden ser realizados por mujeres? ¿Y sobre los hombres?
2. ¿Son estas razones válidas?
3. ¿Piensa usted que estas razones son a causa del sexo de la persona o a causa de la sociedad?
4. ¿Cuáles situaciones prohíben a mujeres y a hombres realizar ciertos tipos de trabajos? ¿Por qué?
5. ¿Pueden estas circunstancias ser cambiadas?
6. ¿Qué tipo de trabajo tiene más respuestas positivas? (Las respuestas podrían incluir trabajo en casa, poca remuneración y poca educación)
7. ¿Qué tipo de trabajo tienen en común las respuestas negativas? (Las respuestas pueden incluir usos tecnológicos, respetados por la comunidad)
8. ¿Quiénes de ustedes piensan que producen más dinero, mujeres o hombres?
9. ¿Cuáles son algunos de los ejemplos de ocupaciones que las mujeres están realizando en la actualidad que no las realizaban en el pasado?

**Escuche:** las intervenciones de las/los participantes. Utilice estas respuestas para demostrar que los roles de género pueden cambiar a través del tiempo.

### D. CIERRE CONCEPTUAL

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** Papelógrafos, marcadores, masking tape.

**Tiempo:** 10 minutos.

**Coloque:** sobre la pared la hoja de papelógrafo donde ha escrito la siguiente información para cerrar esta parte de la sesión.

1. En algunos contextos culturales, se espera que las chicas se desempeñen en labores hogareñas además de sus labores escolares, las que a menudo colocan una carga más pesada en ellas. A los chicos se les permite jugar o son excusados de las labores de la casa porque es un "trabajo para chicas". Esto puede tener un efecto perjudicial en las chicas y sus resultados educativos. Chicas y chicos pueden trabajar en conjunto y ayudarse unos a otros.
2. Recuerden que los cambios inician lentamente y con pequeños pasos. Los/las adolescentes no deben sentirse obligados por las normas de género pero deben darse cuenta de que ellos tienen el poder de cambiarlas aunque sea en pequeña escala.
3. Añadir roles fijos a las /los adolescentes puede limitar sus oportunidades para lograr lo que ellos quieren en la vida. Deben continuar con sus metas y sueños en mente y esforzarse para lograr cualquier cosa que ellos imaginen.

## E. EVALUACIÓN LÚDICA: EL SOMBRERO SIN CABEZA.

**Participantes:** Todos.

**Material:** Tres sombreros. Preguntas de evaluación. Grabadora, músicaailable

**Tiempo:** 10 minutos

**Pida:** a los/las participantes que formen un círculo.

**Indique:** que mientras suena la música, bailamos y vamos pasando los sombreros. Hay que ponerse los sombreros y pasarlos rápido. Cuando se termine la música las personas que en ese momento tienen el sombrero en la cabeza, responden una pregunta de evaluación. Y se sigue jugando hasta que se terminen todas las preguntas.

**Preguntas:**

- ¿Cuál es la diferencia entre sexo y género?
- ¿Qué tipos de trabajos son realizados tradicionalmente por hombres y mujeres?
- ¿Qué le pareció la sesión?
- ¿Qué fue lo que más le gustó de la sesión?
- ¿Qué fue lo más negativo de la sesión?
- ¿Qué sugerencias puedes dar?



## F. CIERRE AFECTIVO: LOS ANTEOJOS POSITIVOS

**Participantes:** Todos.

**Material:** ninguno.

**Tiempo:** 10 minutos

**Objetivo:** desarrollar autoestima y reconocimiento propio

**Oriente:** a cada participante que se coloquen imaginariamente un par de anteojos, a través de los cuales, solo podrán ver todo lo positivo que tienen sus compañeros de grupo.

**Pida:** que cada uno describa, lo positivo que ve de algunos de sus compañeros. Cuando terminan se dan un abrazo.

## G. EJERCICIO DE MANTENIMIENTO: No hay en esta ocasión.

## H. MATERIAL DE APOYO: No hay en esta ocasión.

## SESIÓN 4: VIOLENCIA

### TODAS LAS EDADES



**TIEMPO:** 2 HORAS Y 30 MINUTOS



**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:**

Identificar los diferentes tipos de violencia que existen, cómo influye el género en el ejercicio de la violencia, y reflexionar en torno a las consecuencias que dichas violencias tienen sobre hombres y mujeres.



**MÉTODOS UTILIZADOS:**

Discusión colectiva, lluvia de ideas.



**MATERIALES:**

papelógrafos, marcadores, folleto qué es violencia.

### PREPARACIÓN PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Debe estar familiarizado con los tres tipos de violencia (psicológica, física, y sexual). Usted debe estar preparado para explicar los tres tipos de violencia de una manera amistosa, en un lenguaje apropiado para la edad y dar ejemplos (Lea la información contenida al inicio del fascículo Lectura de apoyo para el/la facilitador/a en el acápite g. Violencia). La definición completa de Violencia de Género se encuentra en este acápite y repase todas las definiciones. 4. Esté consciente de las formas más comunes de violencia de género en la comunidad a donde viven los/las adolescentes. 5. Si es posible lleve a alguien de otra institución por ejemplo MIFAN o un Facilitador judicial de la zona.

### APUNTES PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Algunos adolescentes podrían considerar los comportamientos violentos mencionados en esta sesión como una parte normal de la vida y no visualizarlas como violencia. Esta sesión de capacitación está pretendiendo permitirles cuestionar y últimamente, cambiar lo que ellos consideran es violencia.

### INTRODUCCIÓN

**De:** la bienvenida a las/los adolescentes al iniciar la sesión y pida a los/as participantes formen un círculo al centro del salón, posteriormente solicite que comenten el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior.

**Escuche:** la intervención de 2 o 3 participantes.

**Diga:** ahora vamos a jugar "Zapatos perdidos"

## A. EL ENGANCHE: ZAPATOS PERDIDOS



**Participantes:** Todos.

**Material:** ninguno.

**Tiempo:** 20 minutos

**Consiga:** dos sacos y dos pedazos de mecate.

**Divida:** al grupo en dos equipos con igual número de integrantes.

**Pida:** que se quiten los zapatos y que metan los zapatos del pie derecho en un costal y los del pie izquierdo en otro costal.

**Amarre:** bien los costales.

**Diga:** Gana el equipo que es capaz de ponerse los zapatos en tres minutos.

### VINCULE LA VIVENCIA

**Pregunte:**

- *¿Qué pasó?*
- *¿Cómo se sintieron las mujeres? ¿Y los hombres?*
- *¿Por qué ganó este grupo? ¿Fue más agresivo?*

## B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: “IDENTIFICANDO LA VIOLENCIA” (60 MINUTOS)

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** Salón amplio, un trozo de cartulina, lápiz de colores o crayolas.

**Tiempo:** 60 minutos.

**Divida:** al grupo en parejas y entregue a cada pareja un papelógrafo.

**Explique:** a los participantes que cada pareja debe escribir o dibujar (a libre elección) en su papelógrafo una breve idea de lo ellos entienden por violencia.

**Pídales:** una vez que los participantes hayan terminado el ejercicio, pídales a todas las parejas que presenten sus papelógrafos sobre los significados de la violencia.

**Anote:** en otro papelógrafo o en el pizarrón que esté ubicado en un lugar visible de la sala, anote las ideas y conceptos clave que vayan apareciendo en las distintas parejas.

**Introduzca:** a partir de las diferentes visiones presentadas, introduzca la idea de que los actos de violencia pueden dividirse en categorías:

**Física:** Uso de la fuerza física contra alguien, incluye acciones tales como golpes, cachetadas y empujones.

**Emocional/Psicológica:** Con frecuencia es la forma de violencia más difícil de identificar. Esta puede incluir burlas, hostigamiento, humillaciones, amenazas, insultos, presiones, expresiones de celos o posesividad.

**Sexual:** Presionar o forzar a alguien a realizar actos sexuales contra su voluntad, o hacer comentarios sexuales que hagan sentirse a alguien humillado o incómodo.

**Económica:** Ejercicio de poder que condiciona la toma de decisiones financieras y el control del dinero y de los gastos, y que puede ir desde acciones como no darle a la mujer suficiente dinero, ocultar la información acerca de cuánto se gana, hasta quitar bienes materiales, o negar la pensión alimenticia para los hijos e hijas.

**Otros tipos de violencia importantes:** Violencia doméstica, de género (de los hombres hacia las mujeres por razones de género), laboral, intelectual, comunitaria, femicidio, maltrato entre pares (bullying), acoso laboral, acoso sexual, explotación sexual comercial infantil, maltrato por redes sociales (grooming), etc.

**Entregue:** a cada pareja una historia de las que se encuentran en la Hoja de Apoyo: ¿Qué es la violencia?, intentando que cada pareja trabaje en torno a una historia diferente.

**Pida:** a los participantes que lean las historias y discutan los tipos de violencia que ahí están representados.

**Junte:** a todos los participantes en una reunión plenaria y pide a cada pareja que presente su historia y las reflexiones que realizaron en base a ésta.

## C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

**Participantes:** Todos.

**Material:** ninguno.

**Tiempo:** 10 minutos

**Plenaria:** Abre la discusión con las siguientes preguntas:

- *¿Son cercanas o realistas estas situaciones presentadas?*
- *¿Existen tipos de violencia que estén relacionados con el sexo de una persona?*

**Estimula:** a las participantes a reflexionar sobre los diferentes tipos de poder (por ejemplo, económico, político, físico) que una persona puede tener sobre otra, y su vínculo con la violencia.

- *¿Cuáles son las consecuencias o costos que la violencia tiene en las mujeres, y en los hombres?*
- *¿Cuáles son las consecuencias o costos que la violencia tiene en las relaciones de pareja?*
- *¿Cuáles son las consecuencias que la violencia tiene en las comunidades?*
- *¿Qué aprendieron de esta actividad?*

## D. CIERRE CONCEPTUAL

**Participantes:** Todos.

**Material:** ninguno.

**Tiempo:** 10 minutos

**Diga:** a manera de cierre, que los casos que se presentaron describen diversos ejemplos de violencia, incluyendo la de hombres hacia hombres, hombres hacia mujeres, mujeres hacia hombres, mujeres hacia otras mujeres, padres y madres hacia hijos/as.

**Coloque:** en el salón varios papelógrafos con las siguiente información y lo lee o lo leen todos juntos para cerrar esta parte de la sesión.

En su nivel más básico, la violencia es una manera de controlar o tener poder sobre otra persona. Ya sea ejercida sobre la mujer, los niños, hombres, ancianos, individuos de diferentes religiones u orientaciones sexuales, la violencia es siempre una violación de los derechos humanos y está fundada en desequilibrios de poder. Por ejemplo, la violencia contra la mujer está fundada en los desequilibrios de poder que existen entre hombres y mujeres, y la violencia contra los niños está fundada en los desequilibrios de poder que existen entre adultos y niños.

## E. EVALUACIÓN LÚDICA: UNA CARTA

**Participantes:** Todos.

**Material:** ninguno.

**Tiempo:** 20 minutos

**Entregue:** a cada participante un papel y un lapicero.

**Indique:** que cada participante escribirá una carta dirigida a una amiga o amigo y le cuenta:

- ¿Lo que más le gustó de la actividad de hoy?
- ¿Lo que menos le gusto?
- ¿De qué trató la actividad?.
- Las cosas nuevas que aprendió.

**Pida:** al final que algunos participantes lean sus cartas en voz alta.

**Recoja:** todas las cartas para apoyar la evaluación que ellos hagan.



## F. CIERRE AFECTIVO: ÚLTIMO MENSAJE

**Participantes:** Todos.

**Material:** Música de fondo.

**Tiempo:** 10 minutos

**Objetivo:** es ayudar a que los integrantes puedan despedirse valorando a otros y sintiéndose valorados.

**Solicite:** de manera individual y en silencio que cada integrante del grupo escoja un objeto que lo represente en el espacio grupal. Puede ser un objeto del lugar o un objeto personal por ejemplo una silla o un llavero o una zapatilla.

**Pida:** que dejen el objeto elegido sobre el costado de una pared de manera que queden distribuidos alrededor del espacio rodeando al grupo. Cada objeto apoyado sobre el suelo deberá tener un cartel con el nombre de la persona para identificar de quién es.

**De:** tiempo de 5 minutos para que cada integrante escriba mensajes en diferentes tarjetas y las depositen en los objetos. Se pueden escribir mensajes a todas las personas que deseen. Es importante informar que los mensajes a escribir deben ser todos positivos.

**Pase:** con todo el grupo a leer los diferentes mensajes que escribieron.

## G. INDICACIONES PARA EL EJERCICIO DE MANTENIMIENTO

**Participantes:** Todos.

**Material:** Cuaderno de trabajo.

**Tiempo:** 10 minutos.

**Oriente:** a los participantes el ejercicio de mantenimiento de la semana.

**Indique:** que realicen el ejercicio sobre la violencia "Mitos y realidades sobre la Violencia" que se encuentran en la página 11 del cuaderno de trabajo, los cuales serán revisados por el/la facilitador. Tiene que hacerlo solo.

No	Situación	Mito o Realidad
1	Si la mujer es golpeada es porque se deja, si realmente quisiera, podría dejar a su abusador.	
2	La violencia intrafamiliar es provocada por el alcohol y las drogas.	
3	Si se porta mal merece ser golpeada.	
4	La violencia intrafamiliar solo concierne a la familia.	
5	La violencia intrafamiliar es un problema de familias pobres y sin educación.	
6	Si las mujeres no se dejarán, los hombres no seguirían pegándoles.	
7	Las mujeres golpeadas se quedan porque les gusta.	
8	Si él trabaja, trae dinero a la casa, y es bueno con los niños, una mujer no debe de exigir más. Ella debe aguantar sus defectos.	
9	Esto es la voluntad de Dios y nadie se debe de meter.	

## H. MATERIAL DE APOYO

### HOJA DE APOYO

#### ¿Qué es la violencia?

#### Casos para la discusión

**Caso 1.** Freddy y Susana asisten a la misma escuela. A Freddy le atrae Susana, y sus amigos le han comentado que ella es una chica “fácil” y que si la invita a salir probablemente podrá tener sexo con ella. Freddy la invita a salir, van a comer algo, conversan un par de horas, y luego él la invita a su casa, pues se encuentra sin su padre ni su madre. Ella acepta, llegan a la casa de Freddy y empiezan a besarse y acariciarse. Freddy le empieza a sacar la ropa, y Susana lo detiene diciéndole que no se quiere acostar (tener relaciones sexuales) con él. Freddy se enoja, le dice que gastó plata para invitarla a salir y que ella aceptó ir a su casa, lo cual él interpreta como signo de que ella sí quiere tener sexo con él. La presiona para que cambie de opinión, primero trata de ser tierno y seductor, luego empieza a gritarle. Susana, muy enojada, se va corriendo de la casa.

**Caso 2.** Marlene y Edgardo están casados y tienen un hijo de 8 años, Enrique. Marlene se desempeña largas jornadas como trabajadora de casa particular, y Edgardo está desempleado hace 10 meses, por lo que él se queda en las tardes con Enrique, cuando regresa de la escuela. Enrique ha estado teniendo muchos problemas de conducta en la escuela, por lo que constantemente lo castigan y envían mensajes a su padre y madre para que hagan algo con respecto a la situación. Marlene culpa a Edgardo de ser un mal ejemplo para su hijo y de ser un holgazán. Un día tienen una fuerte pelea y Marlene le pega muy agresivamente a Edgardo, mientras Enrique observa la situación. Tras el episodio, Marlene agrede verbalmente a Enrique diciéndole que todo esto es su culpa.

**Caso 3.** Marcos y Joaquín fueron a carretear a un local un viernes por la noche. A Joaquín recién le habían pagado, por lo tanto, él invitó los tragos. Al momento de pagar sacó un fajo de billetes y desde una esquina le gritaron “¡te estas creyendo el cuento!”, a lo que Marcos respondió reventándole una botella en la cabeza a quien había hecho ese comentario. La pelea se agrandó y varios de los hombres presentes se metieron a pelear, aun cuando no conocían a los involucrados. Cuchillazos, botellazos y combos volaban por el local. La pelea terminó cuando se escuchó el primer balazo.

**Caso 4.** Tatiana salió a bailar con su novio Pablo y unos amigos. Cuando todos estaban bailando Tatiana vio que otra mujer estaba bailando muy cerca de Pablo. Fue a separarlos, le dejó claro que Pablo era su novio, y la mujer se fue. Después de un rato, Tatiana fue al baño con una amiga y cuando volvió vio a la misma mujer bailando con Pablo de una manera muy provocadora. Tatiana se enojó, le dijo que era una zorra y la mechoneó (le tiró el pelo).

**Caso 5.** Isidora lleva casi un año con su novio. Él le dice constantemente que está gorda y que le da vergüenza salir con ella. Siempre anda haciendo comentarios sobre el cuerpo de

otras mujeres y como Isidora sería mucho más sexy si bajara de peso. Él controla lo que ella come y no la deja comer casi nada cuando están juntos. Le dice que si enflaquece, la sacará más a menudo.

**Caso 6.** Pilar lleva algunos meses saliendo con Ricardo. Últimamente, Ricardo ha empezado a preguntarle a cada rato con quién habla en clases, por qué no está en la casa cuando él la llama, por qué pasa tanto tiempo con las amigas cuando podría estar con él, etc. Pilar ha tratado de ignorar las preguntas, pero cada vez Ricardo se ha ido enojando más. Le ha gritado en los pasillos del colegio, insultándola. Después le ha pedido perdón, pero una vez llegó a pegarle. Él dice que está enojado porque la quiere mucho y ella lo está “volviendo loco” de celos.

**Caso 7.** Ana tiene 19 años. El año pasado conoció a un extranjero empresario con el que empezó a salir. No le contó nada a su familia. Él era mayor que ella, pero le gustaba salir con él, sobre todo cuando la invitaba a comer y le daba regalos caros. Poco antes de que él tuviera que volver a su país, la invitó a irse con él, y le dijo que allá encontraría trabajo, ante lo cual ella aceptó. Cuando llegaron, él le quitó el pasaporte y la empezó a controlar, incluso maltratándola físicamente. Ella descubrió que él no era empresario y que no tenía mucho dinero. Se sintió muy sola y aislada, estaba lejos de su familia y amigos y no hablaba el idioma de ese país. Él la obligó a trabajar de bailarina en un club nocturno, era un trabajo difícil y a veces incluía tener relaciones sexuales.

**Caso 8.** Renata tiene 16 años, vive con sus dos hermanas menores y con su madre Sofía. Su madre es alcohólica y pasa gran parte del día viendo televisión y bebiendo. Renata se hace cargo de la casa, de levantar y llevar a sus hermanas a la escuela, de hacer las tareas con ellas, de cocinar y limpiar. Hace unos días, Renata estaba descansando en su pieza y escuchando música cuando su madre Sofía entró borracha a reclamarle que no les había dado comida a sus hermanas menores, y le tiró una lámpara en la cabeza. Renata le gritó a su madre, diciendo que la consideraba injusta, tras lo cual se abalanzaron la una sobre la otra con golpes.



## RESPUESTA A MITOS Y REALIDADES DE LA VIOLENCIA

No	Situación	Mito o Realidad	Realidad para aclarar dudas
1	Si la mujer es golpeada es porque se deja, si realmente quisiera, podría dejar a su abusador.	Mito	Generalmente cuando una mujer trata de defenderse, es golpeada con mayor fuerza, a nadie le gusta ser amenazada o golpeada, existen razones sociales, culturales, religiosas, económicas que mantienen a las mujeres dentro de la relación. El miedo es otra de las razones que las hace permanecer en sus hogares. Los peores episodios de violencia suceden cuando intentan abandonar a su pareja. Los golpeadores tratan de evitar que las mujeres se vayan a través de amenazas de lastimarlas o de lastimar a sus hijos o a ellos mismos. También influyen las actitudes sociales, tales como la creencia de que el éxito del matrimonio es responsabilidad de la mujer y que las mujeres dañan a sus hijos si los privan de su padre, sin importar cómo actúe él.
2	La violencia intrafamiliar es provocada por el alcohol y las drogas.	Mito	El alcohol y las drogas son factores de riesgo, ya que reducen los umbrales de inhibición. La combinación de modos violentos para la resolución de conflictos con adicciones o alcoholismo suele aumentar el grado de violencia y su frecuencia pero muchos golpeadores no abusan ni de las drogas ni del alcohol y muchos abusadores de drogas o alcohol no son violentos. Son dos problemas separados que deben ser tratados por separado.
3	Si se porta mal merece ser golpeada.	Mito	Nadie merece ser golpeado, no importa qué haya hecho. Los golpeadores comúnmente culpan de su comportamiento a frustraciones menores, al abuso de alcohol o drogas o a lo que su pareja pudo haber dicho o hecho. La violencia, sin embargo, es su propia elección. La violencia intrafamiliar no puede ni debe estar justificada en ningún caso, cualesquiera que sean las circunstancias. El maltratador siempre será un agresor y la persona maltratada su víctima.
4	La violencia intrafamiliar solo concierne a la familia.	Mito	La violencia intrafamiliar es un problema de todos. Todos debemos proponernos detenerla. El agresor, no por ser parte de la familia tiene derecho a agredir y dañar, esto está mal y es ilegal, las víctimas deben tener y sentir el apoyo social para que de esta manera pierdan el miedo y se decidan a denunciar.

No	Situación	Mito o Realidad	Realidad para aclarar dudas
5	La violencia intrafamiliar es un problema de familias pobres y sin educación.	Mito	La violencia intrafamiliar se produce en todas las clases sociales, sin distinción de factores sociales, raciales, económicos, educativos o religiosos. Las mujeres maltratadas de menores recursos económicos son más visibles debido a que buscan ayuda en las entidades estatales y figuran en las estadísticas. Suelen tener menores inhibiciones para hablar de este problema, al que muchas veces consideran "normal". Las mujeres con mayores recursos buscan apoyo en el ámbito privado, cuanto mayor es el nivel social y educativo de la víctima, sus dificultades para develar el problema son mayores. Sin embargo, debemos tener en cuenta que la carencia de recursos económicos y educativos es un factor de riesgo, ya que implican un mayor aislamiento social.
6	Si las mujeres no se dejarán, los hombres no seguirían pegándoles.	Mito	Aunque una mujer trate de defenderse, es golpeada, a veces hasta más fuerte. La mayoría de las mujeres son físicamente más pequeñas que los hombres y no se van a poner a luchar con ellos.
7	Las mujeres golpeadas se quedan porque les gusta.	Mito	A nadie le gusta ser amenazada, ser cacheteada, ser aventada, ahorcada o pateada. No es fácil dejar a un hombre que es su única forma de mantenimiento, un hombre que le amenaza hasta con la muerte si Ud. se va. Es difícil dejarlo si Ud. no tiene adónde irse y si tiene hijos a que tiene que dar de comer. Una mujer no se queda en un matrimonio violento porque le gusta sino porque muchas veces la presión de su familia, su iglesia y comunidad la dejan sintiendo que ella tiene pocas salidas.
8	Si él trabaja, trae dinero a la casa, y es bueno con los niños, una mujer no debe de exigir más. Ella debe aguantar sus defectos.	Mito	No debemos perdonar la violencia nada más porque un hombre es bueno con los niños y trae su dinero a la casa. La violencia doméstica no debe ser permitida por ninguna razón. La esposa debe ser tratada decentemente como cualquier miembro de la familia. ¡Nadie diría que estuviera bien si una mujer siguiera con un hombre porque nada más abusara de los niños!
9	Esto es la voluntad de Dios y nadie se debe de meter.	Mito	Puede ser que Dios disponga de mucho en nuestras vidas, pero él nunca aceptaría que una mujer sea golpeada regularmente. Hay mucho en nuestras vidas que no podemos controlar como una enfermedad fatal o la muerte de un niño, pero el control que sí tenemos se puede usar para ayudar a parar la violencia. Es muy probable que la voluntad de Dios sea que cambiemos nuestras vidas para mejorarlas en lugar de vivir entre la violencia.

## SESIÓN 5: ¿CÓMO ME DEFIENDO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO?

EDAD: TODAS LAS EDADES



**TIEMPO: 2 HORAS Y 30 MINUTOS**



**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:**

Conocer las leyes internacionales y nacionales que sancionan todo tipo de violencia de género.



**MÉTODOS UTILIZADOS:**

Discusión colectiva, lluvia de ideas. Análisis y discusión.



**MATERIALES:**

papelógrafos, marcadores, legislación internacional y nacional sobre la violencia de género.

### PREPARACIÓN PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Lea cuidadosamente la lectura de apoyo al facilitador/a, específicamente el inciso sobre Legislación nacional e internacional que sanciona la Violencia contra la Mujer. Haga énfasis que en Nicaragua existe la Ley 779, qué es la Ley Integral de la Violencia Contra las Mujeres.

### APUNTES PARA EL/LA FACILITADOR/A:

El marco sobre el que se sustentan las acciones para mejorar la situación de la mujer está fundado sustancialmente en la erradicación de la violencia considerada un obstáculo para el efectivo goce y ejercicio de los derechos fundamentales de la mujer y que permean a todos los ámbitos de su desarrollo.

Como sabemos, la violencia de género representa un problema de grandes proporciones para la sociedad por los diversos ámbitos en los que sus consecuencias se manifiestan, no sólo respecto de la persona, sino también respecto del Estado y su intervención.

La mayoría de la población sigue sin conocer y comprender la magnitud de las causas y consecuencias de este tipo de violencia.

### INTRODUCCIÓN

**De:** la bienvenida a las/los adolescentes al iniciar la sesión y pida a los/as participantes formen un círculo al centro del salón, posteriormente solicite que comenten el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior.

**Escuche:** la intervención de 2 o 3 participantes.

**Diga:** ahora vamos a jugar “Género y cultura”

### A. EL ENGANCHE: GÉNERO Y CULTURA (40 MINUTOS)

**Participantes:** Todas las edades.

**Materiales:** Una cuerda o mecate, un proyector.

**Tiempo:** 40 minutos.

**Prepara el lugar:** Esta actividad puede realizarse en el salón.

**Organiza:** pide a los y las adolescentes que formen una fila en el centro de la sala, pone la cuerda en el centro de la sala.

**Pide:** a las y los participantes que se ubiquen a los lados de la cuerda.

**Explica:** El facilitador/a leerá una serie de estereotipos asociados al género femenino y masculino, se les pide que en función de que si se sienten identificados con ello, den pasos a la izquierda o a la derecha.

El facilitador/a (previamente, sin decírselo, asociará cada uno de los lados de la sala a un género distinto, M de mujer al lado derecho de la cuerda y H de hombre al lado izquierdo de la cuerda).

#### Ítems de la dinámica:

- Me resulta fácil describir las emociones de la gente sólo por la expresión de su rostro (M) (Mujer) DERECHA
- Soy llorón-llorona y a veces he llorado en público (M) DERECHA
- Me oriento fácilmente en cualquier lugar (H) (Hombre) IZQUIERDA
- Me gusta el color rosa (M) DERECHA
- Me excita más un relato erótico que una imagen pornográfica (M) DERECHA
- Me gusta conducir rápido (H) IZQUIERDA
- Me gusta el fútbol o/y los deportes de equipo en general (H) IZQUIERDA
- Cuando tengo una pareja, no suelo tener problemas para comunicarme con ella, ni para expresar mis sentimientos (M) DERECHA
- Mi carrera profesional, es uno de los aspectos más importantes de mi vida (H) IZQUIERDA
- Me gusta trabajar con las manos (H) IZQUIERDA
- Le doy mucha importancia a los sentimientos, a la hora de decidir acostarme con alguien (M) DERECHA
- Me resulta fácil ser fiel (M) DERECHA
- No le tengo miedo al compromiso (M) DERECHA
- Me gusta hablar durante horas por teléfono con mis amigos y amigas (M) DERECHA
- El contacto físico (abrazos, besos) es muy importante a la hora de relacionarme y lo hago con naturalidad. (M) DERECHA
- No soy una persona muy sensible (H) IZQUIERDA
- Me considero una persona romántica (M) DERECHA
- Lo reconozco, a veces veo programas “del corazón” (M) DERECHA
- Considero que el sexo es una de las tres cosas más importantes en una relación de pareja (H)
- Odio las comedias románticas (H) IZQUIERDA • Me encanta ir de compras. (M) DERECHA
- Dedico mucho tiempo a decidir qué ponerme antes de salir. (M) DERECHA
- Lo que más me gusta es pasar un día entero en el sillón, viendo la tele y jugando a videojuegos. (H) IZQUIERDA
- No puedo evitar mirarme cada vez que paso delante de un espejo. (M) DERECHA
- Odio tener que limpiar. (H) IZQUIERDA
- A la hora de ligar, prefiero ser yo quien tome la iniciativa. (H) IZQUIERDA

## VINCULE LA VIVENCIA

**Plenaria:** Al final de la dinámica veremos en qué lugar han terminado y pediremos que reflexionen sobre ello.

**Pida:** Que se observen los que quedaron al lado derecho de la cuerda pertenecen a M de mujer y los del lado izquierdo pertenece a H de hombre.

**Pregunte:** Haga las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Cada uno se siente cómodo/a donde está al lado de la cuerda?
- ¿Creen que están en el lado correcto?
- ¿Saben lo que son los estereotipos?

**Refuerce:** el facilitador/a conversa con los participantes que con esta dinámica, lo que pretendía era reflexionar acerca de cómo los estereotipos de lo que es típicamente masculino o femenino son sólo eso, estereotipos, que no siempre se cumplen y que además varían dependiendo de nuestra experiencia, cultura, educación, lugar de nacimiento, etc.

Los roles de género asignan funciones, actitudes, capacidades y limitaciones diferenciadas a mujeres y hombres, que la normativa de la cultura vigente establece como atributos “naturales” de ambos sexos. Pero estos atributos no son tan naturales. Ya decía Simone de Beauvoir que “no se nace mujer, se llega a serlo”. Y depende mucho del lugar y la cultura en que nazcamos que seamos, o se espere que seamos, un tipo de mujer u hombre distintos.

**Reflexión:** el género es una construcción social, y esta construcción varía mucho en una cultura o en otra.

En nuestra cultura muchas veces somos víctimas de la violencia de género si no cumplimos con los estereotipos establecidos para el hombre o la mujer. Ejemplo, el hombre no puede ser bailarín o la mujer no puede ser carpintera.

## B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: TQ SIN VIOLENCIA (60 MINUTOS)

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** Fotocopia de Chicas, fotocopias de Chicos, lápices de grafito, papelógrafos, marcadores, masking tape.

**Tiempo:** 60 minutos.

**Objetivo:** Con esta sesión se pretende que las y los participantes:

- Reflexionen sobre la violencia de género y, en especial, sobre la que aparece en las relaciones entre parejas de adolescentes.
- Propongan formas de relación basadas en la igualdad, el respeto, la autonomía personal y el apoyo mutuo.

**Organiza:** conforma 4 equipos de trabajo (uno de chicos, uno de chicas y 2 mixtos)



**Explica:** que cada equipo deberá trabajar 2 ejercicios, para luego compartirlas con todo el grupo en plenaria.

Los ejercicios están en el material de apoyo.

## C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** Respuestas del ejercicio 1 y Nuestras aportaciones, lápiz de grafito, papelógrafos, marcadores, masking tape.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Plenaria:** Cada grupo comparte las respuestas del Ejercicio 1. El facilitador/a puede abrir debate y discusión sobre las respuestas de los grupos y concluir al final.

**Ejercicio 2:** De todas las aportaciones propuestas por los grupos se elegirán las 10 más repetidas, que formarán parte del Decálogo por la Igualdad y contra la Violencia “TQ sin violencia” del grupo. El Decálogo se exhibirá en la pizarra o en la pared, para que puedan anotarlo en sus cuadernos.

**Reflexión:** El facilitador/a propondrá al pleno las siguientes preguntas para llevar a cabo una reflexión colectiva:

1. ¿Creen que es posible mejorar las relaciones entre las parejas adolescentes?
2. ¿Creen que las aportaciones del decálogo son posibles de aplicarlas? ¿Por qué?

## D. CIERRE CONCEPTUAL

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** Papelógrafos, marcadores, masking tape.

**Tiempo:** 10 minutos.

**Explique:** que en Nicaragua y a nivel internacional, la “violencia contra las mujeres” por parte de sus parejas, es conocida también como maltrato conyugal o violencia de género de los hombres hacia las mujeres.

- La práctica total de lo que observamos es que la mayoría de las veces es el hombre el que maltrata a la mujer.
- que existen acuerdos y leyes que nos pueden ayudar a defendernos contra este tipo de violencia.
- que en nuestra lucha por la igualdad de derechos y oportunidades debemos informarnos sobre las leyes que protegen a las mujeres como la Ley 779 en Nicaragua.

**Coloque:** en el salón varios papelógrafos con la siguiente información y lo lee o lo leen todos juntos para cerrar esta parte de la sesión.

## Legislación nacional e internacional que sanciona la Violencia contra la Mujer

### ¿Qué es la Ley Integral de la Violencia Contra las Mujeres, Ley 779? Ruta de Acceso a la Justicia

Esta información descrita sobre el marco legal a nivel internacional y nacional; es decir sobre convenios y leyes que protegen a las mujeres de Nicaragua, es muy importante que la conozcas. Éstos son compromisos que nuestro país, junto a otros países, ha adquirido o que la Asamblea Nacional ha aprobado para proteger a las mujeres de los diferentes tipos de violencia que se ejercen contra ellas. Estos son los marcos de referencia que respaldan las leyes aprobadas en Nicaragua.

### La Convención para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación Contra las Mujeres

Una convención es un acuerdo internacional elaborado y aprobado por la Asamblea General de Naciones Unidas, que luego los Estados del mundo se comprometen a cumplir una vez que la firman.

La CEDAW nació el 18 de diciembre de 1979 cuando fue aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas.

Nicaragua, se considera como Estado Parte de la CEDAW desde día 27 de Octubre de 1981, lo cual quiere decir que se compromete a tomar medidas concretas y efectivas para suprimir cualquier manifestación de discriminación contra las mujeres.

### Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer: “Convención de Belém Do Pará”

Como se explicó anteriormente, las convenciones son acuerdos entre países. En esta ocasión se habla de un acuerdo entre los países del Continente Americano que incluye: Norteamérica, América Central y América del Sur; se le llama Convención Interamericana.

Nicaragua como país miembro de la Organización de Estados Americanos (OEA), ratificó la Convención en 1995 y con ello ha reconocido que la violencia contra la mujer es una violación de los derechos humanos.

La convención de Belém do Pará es importante porque deja claro que el Estado de Nicaragua debe responder ante cualquier acto de violencia contra la mujer ya sea en el ámbito público (en el trabajo, la escuela o universidad, en la calle, centro de diversiones etc.), así como en el ámbito privado (la casa/ el hogar). Es esencial conocer esto porque antes los Estados no reconocían como importante atender las situaciones de violencia contra las mujeres que ocurrían en el hogar, hasta que se dieron cuenta que es en este espacio donde más violencia sufren las mujeres. Así se dejaba claro que la violencia hacia las mujeres era una violación de los derechos humanos.

Con la CEDAW y con Belém do Pará el Estado de Nicaragua está comprometido con las mujeres nicaragüenses a:

- el respeto a su vida,
- el respeto a su integridad física, psíquica y moral,
- la libertad y a la seguridad personales,
- no ser sometida a torturas,
- la no discriminación,
- el respeto a su dignidad inherente a su persona y que se proteja a su familia,
- el reconocimiento de sus derechos sexuales y reproductivos, la igualdad de protección ante la ley y de la ley,
- un recurso sencillo y rápido ante los tribunales competentes que la ampare contra actos que violen sus derechos.

### Marco Legal Nacional sobre la Violencia Contra Mujeres

#### • Constitución Política de la República de Nicaragua

La Constitución Política, es el documento más importante para las ciudadanas y ciudadanos de un país. En ella se recoge los principios máximos de un Estado, por eso se dice que ninguna ley puede estar por encima de una Constitución. En las constituciones políticas están los principales derechos que un Estado debe de cumplir para garantizar los derechos de sus habitantes.

Aquí se conoce como la Constitución Política de la República de Nicaragua y contiene artículos que dan derechos a sus ciudadanas y ciudadanos.

El **Art. 27** estipula que: “Todas las personas son iguales ante la ley y tienen derecho a igual protección. No habrá discriminación por motivo de nacimiento, nacionalidad, credo político, raza, sexo, idioma, religión, opinión, origen, posición económica o condición social...”

También, el **Art.48** el cual expresa que: “Se establece la igualdad incondicional de todos los nicaragüenses en el goce de sus derechos políticos; en el ejercicio de los mismos y en el cumplimiento de sus deberes y responsabilidades, existe igualdad absoluta entre el hombre y la mujer.

Es obligación del Estado eliminar los obstáculos que impidan de hecho la igualdad entre los nicaragüenses y su participación efectiva en la vida política, económica y social del país”.

#### Ley No. 641. Código Penal del año 2008

Un código es un documento legal que contiene un conjunto de leyes. Tiene la misma importancia de una ley, pero se diferencian de éstas porque son documentos más extensos. En los códigos se aborda una rama del derecho, por ejemplo: Código Penal, Código de la Familia o Código Civil.

En esta ocasión, ya que estamos tratando el tema de la violencia contra las mujeres, se va a compartir información sobre el Nuevo Código Penal.

En este código se establecen delitos que antes no estaban reconocidos. Ahora es una herramienta que las instancias correspondientes utilizan para prevenir y detener abusos sexuales, especialmente los que ocurren a mujeres de todas las edades.

Como para cada delito hay una pena, en este código se establecen penas y sanciones más grandes para este tipo de delitos.

También, en este Nuevo Código Penal se habla de un delito que no estaba incluido. Este es el **Artículo 175**. “Explotación sexual, pornografía y acto sexual con adolescentes mediante pago. Quien induzca, facilite, promueva o utilice con fines sexuales o eróticos a personas menores de dieciséis años o discapacitado, haciéndola presenciar o participar en un comportamiento o espectáculo público o privado, aunque la víctima consienta en presenciar ese comportamiento o participar en él, será penado de cinco a siete años de prisión y se impondrá de cuatro a seis años de prisión, cuando la víctima sea mayor de dieciséis y menor de dieciocho años de edad.”

#### • Ley No. 779. Ley Integral Contra la Violencia Hacia las Mujeres

Las leyes son normas de comportamiento. Nos orientan en lo que se puede hacer y lo que no se puede hacer, así como las sanciones que se reciben si no se cumplen. Estas son aprobadas por el parlamento, lo que en Nicaragua se conoce como la Asamblea General de la República, la cual está conformada por las y los diputados de diferentes partidos políticos.

La “Ley Integral Contra la Violencia Hacia las Mujeres”, conocida como Ley 779, fue aprobada por unanimidad en la Asamblea Nacional el 22 de junio de 2012, entró en vigencia un mes después. Fue reformada, también casi unánimemente para, entre otras cosas, incluir en ella la figura de la mediación, el 25 de septiembre de 2013, apenas un año y tres meses después de su aprobación.

Su objetivo principal es proteger los derechos humanos de las mujeres y garantizarle una vida libre de violencia, que favorezca su desarrollo y bienestar conforme a los principios de igualdad y no discriminación.

Al aprobar esta ley, la Asamblea de Nicaragua reconoció que las otras leyes existentes no eran suficientes para frenar la violencia en contra de las mujeres y no han logrado disminuir los casos de violencia, ni han logrado proteger la vida de las mujeres.

La ley 779 es importante porque tipifica (es decir que especifica claramente) cuales son los tipos de violencia que se ejercen contra las mujeres y los convierte en delitos; también sanciona estos tipos de violencia, es decir pone penas a los agresores y establece el papel de las diferentes instituciones para poder atender a una niña, adolescente o mujer que es víctima de la violencia.

Las mujeres de todas las edades (niñas, adolescentes, adultas o de la tercera edad) pueden hacer uso de la Ley 779 para no seguir siendo víctimas de la violencia. Es vital saber que en este proceso las mujeres deben estar acompañadas por psicólogas y trabajadoras sociales para poder tener una mejor recuperación y ejercicio de sus derechos, ya que son procesos legales largos y cansados.

## E. EVALUACIÓN LÚDICA: VALE MÁS UNA PALABRA QUE.....

**Participantes:** Todos.

**Material:** Hojas de papel y lápiz para cada persona, papelógrafos, marcadores, masking tape.

**Tiempo:** 30 minutos

**Objetivo:** Identificar cómo el lenguaje nos construye de forma simbólica y real.

**Organiza:** Se pide que el grupo se divida en tríos.

**Entregue:** a cada grupo hojas de papel y lápiz.

**Explique:** Se dan las dos siguientes definiciones y descripciones sacadas del Diccionario de la Real Academia. (RAE) y se pide que se lea atentamente a modo individual.

### Mujer:

1. f. Persona del sexo femenino.
  2. f. mujer que ha llegado a la pubertad o a la edad adulta.
  3. f. mujer que tiene las cualidades consideradas femeninas por excelencia. ¡Esa sí que es una mujer!
  4. f. mujer que posee determinadas cualidades. Mujer DE honor, DE tesón, DE valor.
  5. f. mujer casada, con relación al marido.
- de digo y hago.**
- f. mujer fuerte, resuelta y osada.
- de gobierno.**
- f. Criada que tenía a su cargo el gobierno económico de la casa.
- de su casa.**
- f. La que con diligencia se ocupa de los quehaceres domésticos y cuida de su hacienda y familia.
- pública.**
- f. Prostituta.

### Hombre

1. m. Ser animado racional, varón o mujer.
  2. m. varón (ser humano del sexo masculino).
  3. m. Varón que ha llegado a la edad adulta.
  4. m. Grupo determinado del género humano. El hombre europeo El hombre del Renacimiento.
  5. m. Individuo que tiene las cualidades consideradas varoniles por excelencia, como el valor y la firmeza. ¡Ese sí que es un hombre!
  6. m. U., unido con algunos sustantivos por medio de la preposición de, para designar al que posee las cualidades o cosas significadas por tales sustantivos. Hombre de honor, de tesón, de valor.
  7. m. coloq. marido
- público.** m. El que tiene presencia e influjo en la vida social.
- ser alguien muy.** loc. verb. Ser valiente y esforzado.
- ser alguien poco.** loc. verb. Ser cobarde.

**Pida:** Abrir un debate sobre las afirmaciones, estereotipos y prejuicios que en esas definiciones aparecen. Hacer un listado en el papelógrafo de palabras que están teñidas de sexismo: ejemplo: zorro, zorra, huevón, huevona

## F. CIERRE AFECTIVO: FUEGO DE PROBLEMAS

**Participantes:** Todos.

**Material:** ramas de árboles

**Tiempo:** 30 minutos



**Pida:** Se le pide a los participantes que se sienten en el suelo formando un gran círculo.

**Entrega:** un trozo pequeño de rama.

**Explica:** El facilitador/a les solicita que imaginen que hay una fogata en el centro del círculo. Con la rama entregada podrán avivar el fuego imaginario.

La consigna es que cada uno de los integrantes exprese una situación problemática que experimente en el grupo o fuera de ello. Puede denunciar un problema que le ha impactado sobre violencia de cualquier tipo, violencia de género, violencia con algún familiar o amigo/a, algo que le impacte directamente. Les dirá que lo manifestado se quemará en el fuego imaginario.

Una vez que cada participante pronuncie en voz alta el problema se le pide que lo arroje al fogón junto con el trozo de rama. Es importante habilitar a que todos digan lo que quieran aunque lo consideren insignificante.

El facilitador/a organiza en un papelógrafo los problemas que se fueron pronunciando.

**Pregunta:** el facilitador/a realiza las siguientes preguntas a los y las participantes:

- ¿Cómo se sintieron cuando tuvieron el problema?
- ¿A quién o quienes se los comunico?
- ¿Crees que provocaste la situación? ¿Por qué?

**Concluya:** Se debe acordar con el grupo que los problemas volcados en el papelógrafo son todos los que quieren trabajar. Para finalizar se deben jerarquizar por uno o varios criterios y buscar soluciones.

## G. INDICACIONES PARA EL EJERCICIO DE MANTENIMIENTO

**Participantes:** Todas las edades.

**Material:** Cuaderno de trabajo.

**Tiempo:** 10 minutos.

**Oriente:** a los participantes el ejercicio de mantenimiento de la semana.

**Diga:** que realicen el ejercicio que se encuentran en la página 12 del cuaderno de trabajo, los cuales serán revisados por el/la facilitador.

**Indicaciones:** Lee detenidamente cada una de las preguntas del cuestionario y reflexiona sobre ellas.

## CUESTIONARIO

### VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

1. ¿Qué opinas sobre la “violencia contra las mujeres” por parte de sus parejas, conocida también como maltrato conyugal o violencia de género de los hombres hacia las mujeres?

---



---

2. ¿En qué crees que consiste este tipo de violencia? ¿Qué hace la persona que maltrata?

---



---

3. La práctica total de las veces es el hombre el que maltrata a la mujer.  
¿Por qué crees que es así?

---



---

4. ¿Por qué razones crees que una persona puede maltratar continuamente a su pareja?

---



---

5. ¿Por qué crees que una persona, que es maltratada por su pareja, se calla, aguanta y sigue conviviendo con esa persona?

---



---

6. ¿Crees que las personas cercanas (familiares, amigos y amigas, vecindario, ...) a una pareja que convive con violencia, pueden hacer algo para impedir esta situación?

---



---

7. ¿Crees que la sociedad (la policía, los medios de comunicación, la judicatura, la escuela, las familias...) pueden hacer algo para que el maltrato disminuya?  
¿Cuáles son tus propuestas?

---



---

## H. MATERIAL DE APOYO

## TQ sin violencia

## Ejercicio1: Responder a las siguientes preguntas:

1. ¿Creen que la violencia de género es un problema que se da en parejas jóvenes? ¿Por qué?
2. ¿Qué factores influyen para que se generen relaciones de violencia en parejas jóvenes?
3. ¿Qué podríamos hacer los chicos para prevenir la violencia masculina contra las mujeres?
4. ¿Qué podríamos hacer las chicas para prevenir la violencia masculina contra las mujeres?

## Ejercicio 2: Elaborar un DECÁLOGO sobre unas relaciones de pareja entre adolescentes basadas en el diálogo y la cooperación donde no haya ningún espacio para la violencia.

## Indicaciones:

Cada grupo elegirá de la siguiente lista de afirmaciones, las 10 frases que consideren más relevantes para fomentar relaciones de igualdad entre mujeres y hombres. Después de leerlas con atención se seleccionarán (rodeando con un círculo el número correspondiente) 4 frases de la lista de chicos, 4 frases de la lista de chicas, y por último propondrán otras 2 afirmaciones nuevas.

(Sacar fotocopia para cada grupo)

## CHICOS

1. Te quiero sin violencia... cuando soy un hombre que respeta tu espacio personal y tu libertad individual.
2. Te quiero sin violencia... cuando soy un hombre que no soy machista.
3. Te quiero sin violencia... cuando soy un hombre que tengo claro que los celos no son señal de amor, sino de mi propia inseguridad.
4. Te quiero sin violencia... cuando soy un hombre que no soy cómplice de comentarios sexistas y machistas.
5. Te quiero sin violencia... cuando soy un hombre que respeta tus decisiones sin chantajes emocionales.
6. Te quiero sin violencia... cuando soy un hombre que apoyo las decisiones personales que tomas... aunque no las comparta.
7. Te quiero sin violencia... cuando soy un hombre que no siento que mi obligación es proteger a las mujeres, que ellas saben defenderse solas.
8. Te quiero sin violencia... cuando respeto tu forma de vestir, amistades, e intereses.
9. Te quiero sin violencia... cuando soy un hombre que contribuye a la relación de pareja desde el cuidado y el respeto.
10. Te quiero sin violencia... cuando rechazo todo tipo de violencia hacia las mujeres.

(Sacar fotocopia para cada grupo)

## CHICAS

1. Te quiero sin violencia... cuando soy una mujer que se quiere a sí misma.
2. Te quiero sin violencia... cuando soy una mujer que tiene sus propios proyectos en la vida.
3. Te quiero sin violencia... cuando soy una mujer que pone límites.
4. Te quiero sin violencia... cuando soy una mujer que exijo una relación de igualdad.
5. Te quiero sin violencia... cuando soy una mujer que no admite actitudes machistas en mi entorno.
6. Te quiero sin violencia... cuando soy una mujer que exijo el cumplimiento de mis derechos.
7. Te quiero sin violencia... cuando soy una mujer que no necesita a un hombre para que me proteja.
8. Te quiero sin violencia... cuando soy una mujer que soy capaz de decir no cuando algo no me apetece.
9. Te quiero sin violencia... cuando expreso mis sentimientos libremente sin temor a que las demás personas no opinen igual.
10. Te quiero sin violencia... cuando acepto que a todo el mundo no tengo por qué gustarle o caerle bien.
11. Te quiero sin violencia... cuando rechazo todo tipo de violencia hacia las mujeres.

## NUESTRAS APORTACIONES

Te quiero sin violencia... cuando

Te quiero sin violencia... cuando

## SESIÓN 6: VIVO MI LA SEXUALIDAD



**TIEMPO: 2 HORAS**



**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:** Abordar la sexualidad como un componente de la personalidad que se desarrolla a lo largo de toda la vida.



**MÉTODOS UTILIZADOS:** 1. Análisis y Discusión 2. Visualización o experiencia vivencial. 3. Lluvia de ideas. 4. Trabajo grupal.

### PREPARACIÓN PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Lea cuidadosamente la información que está al inicio del fascículo, específicamente en acápite Sexualidad

- Lea cada paso de la sesión. Piense en la forma que llevará a cabo cada paso y qué agrega a cada sesión.
- Prepare los materiales, según las instrucciones.

### APUNTES PARA EL/LA FACILITADOR/A:

Como facilitador/a, utilice esta sesión para introducir el concepto de sexualidad en un sentido más amplio. Ciertamente el aspecto físico es parte de la sexualidad del ser humano, desde los cambios fisiológicos hasta la reproducción, pero también es un proceso que abarca desde el nacimiento hasta la muerte, e involucra sentimientos, emociones, fantasías, actitudes, pensamientos y comportamientos. Es importante que usted como facilitador/a se muestre natural y no se escandalice al escuchar lo que los/las adolescentes dirán. Si los facilitadores /as hacen gestos, muecas o se sonrojan, los participantes, en lugar de expresarse libremente, se cohibirán y la actividad no alcanzará los objetivos deseados. Recuerde que es importante que ellos /ellas se sientan en un ambiente propicio para expresar libremente sus ideas. Ayude a los/las adolescentes a conocer su sexualidad y a desarrollar un sentido de respeto hacia sí mismos y hacia los demás.

**EDAD: TODAS LAS EDADES**

### INTRODUCCIÓN

**De:** la bienvenida a las/los adolescentes al iniciar la sesión y pida a los/as participantes formen un círculo al centro del salón, posteriormente solicite que comenten el ejercicio de mantenimiento que se propuso la semana anterior.

**Escuche:** la intervención de 2 o 3 participantes.

**Diga:** ahora vamos a jugar “Frasas de la sexualidad”

### A. EL ENGANCHE: FRASES DE LA SEXUALIDAD

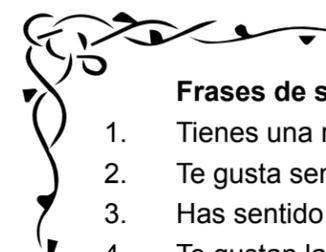
**Participantes:** Todas las edades.

**Materiales:** No se necesitan materiales.

**Tiempo:** 50 minutos.

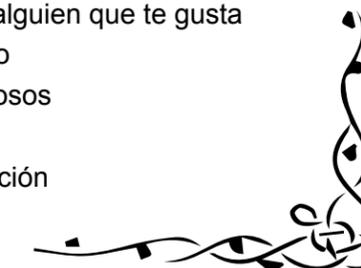
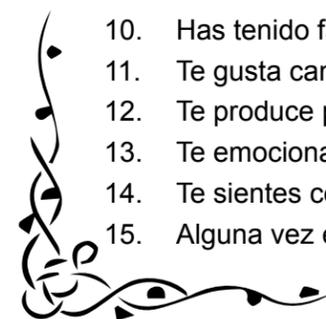
**Organiza:** los y las participantes se ponen en un extremo del salón, formando una fila.

**Explica:** El facilitador/a dice al grupo lo siguiente: vamos a realizar esta dinámica Frases de la sexualidad. En voz alta irá diciendo cada frase, al escucharla la analizan y dan un paso al frente si se sienten conectado/a con la frase. Cada vez que se sientan conectados con cada frase dan el paso.



#### Frasas de sexualidad

1. Tienes una relación especial con tu familia
2. Te gusta sentirte atractivo o atractiva
3. Has sentido afecto por otra persona
4. Te gustan las caricias en el cuello
5. Te gusta sentirte cómodo(a) con tu cuerpo
6. Te agrada escuchar música
7. Tu fragancia favorita te recuerda a alguien especial
8. Te gusta bailar y compartir tiempo en pareja
9. Gozas al ser abrazado o abrazada. Gozas al ser acariciado o acariciada
10. Has tenido fantasías eróticas
11. Te gusta caminar por la calle de la mano de alguien que te gusta
12. Te produce placer cuando ves a tu ser amado
13. Te emocionas si te mandan mensajitos cariñosos
14. Te sientes cómodo(a) con lo que haces
15. Alguna vez escuchaste sobre la autogratificación



### VINCULE LA VIVENCIA

**Plenaria:** el facilitador/a observa al grupo y la posición en que quedaron. Luego les pide que se sientan en el piso formando un círculo.

**Pregunte:** Haga las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Qué les pareció la dinámica?
- ¿Les costó conectarse o no con cada frase?
- ¿Cuál de las frases le causó mayor impacto? ¿por qué?
- ¿Cuál de las frases de sexualidad le causó menos impacto? ¿por qué?

**Refuerce:** A medida que las personas crecen y se desarrollan, las formas de expresar la sexualidad se diversifican e intensifican y suelen pasar por las relaciones sexuales genitales u otras formas de contacto sexual. Cada persona expresa su sexualidad en forma particular. Todas las formas de expresar la sexualidad pueden ser satisfactorias y placenteras, pero a menudo la sexualidad está muy condicionada por las expectativas de género, por malos entendidos y por manifestaciones de poder, que limitan estas expresiones.

## B. INVESTIGACIÓN LÚDICA: EL SIMPOSIO (40 MINUTOS)

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** Hojas de trabajo “Los profesionales” para cada grupo, hojas de papel, lápices de grafito, papelógrafos, marcadores, masking tape.

**Tiempo:** 40 minutos.

**Objetivo:** Analizar las alternativas que tienen los y las adolescentes para ejercer su sexualidad.

**Organiza:** divide en 6 equipos a los y las participantes.

**Entrega:** a cada equipo una hoja de trabajo “Los profesionales”

**Explica:** Van a leer detenidamente la hoja de trabajo y analizarán las diferentes alternativas que existen para ejercer la sexualidad cuando son adolescentes. Cada grupo prepara su exposición. Pueden expresar sus propias ideas respecto al tema.

**Entregue:** a cada grupo una hoja de trabajo.

Estas hojas se encuentran en el material de apoyo.

## C. CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** Papelógrafos con las exposiciones de cada grupo.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Organiza:** el local como si se va a realizar una conferencia, una mesa larga al frente con sillas para cada expositor. El resto del grupo es el público invitado al simposio. Cada grupo selecciona su expositor y pasa su nombre al facilitador/a.

**Plenaria:** El facilitador presenta al expositor del primer grupo. Tiene 5 minutos para exponer, luego pide al público comentarios y preguntas. Continúa con cada grupo hasta que todos expongan.

**Reflexión:** El facilitador/a realiza las siguientes preguntas al público:

- *De las exposiciones que han escuchado ¿qué cosas nuevas podemos rescatar?*
- *¿Qué enseñanzas son útiles para nuestra vida diaria?*
- *¿Es posible que las personas solo manifiesten su sexualidad de una sola forma?*

## D. CIERRE CONCEPTUAL

**Participantes:** Todos.

**Materiales:** Papelógrafos, marcadores, masking tape.

**Tiempo:** 10 minutos.

**Explique:** que no hay buenas ni malas formas de expresar la sexualidad, pero que sí es importante que cada uno tome sus propias decisiones y que estas no sean producto de la presión de los demás.

**Coloque:** en el salón varios papelógrafos con la siguiente información y lo lee o lo leen todos juntos para cerrar esta parte de la sesión.

### ¿Qué es sexualidad? Diferencia entre el concepto de sexo y sexualidad

Es frecuente que utilicemos las palabras sexo y sexualidad como sinónimos; sin embargo, tienen significados diferentes.

#### Algunas aclaraciones preliminares sobre la sexualidad:

- El **sexo** son las características físicas y biológicas (órganos, hormonas, cromosomas...) que definen a los seres vivos (personas, animales o plantas) como “hembras” o “machos”.
- El **género**, sin embargo, son los aspectos socio-culturales de la sexualidad, es decir, si te sientes hombre o mujer. Tiene que ver con comportamientos, pensamientos, actitudes, valores y roles asociados a cada sexo en una sociedad determinada. Se crea entre los 2 y 5 años.
- La **sexualidad**, sin embargo, es un término mucho más amplio que tiene que ver con factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos/espirituales. La sexualidad se vivencia y se expresa a través de pensamientos, afectos, amor, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad es un componente fundamental de la personalidad, de la vida y de la sociedad humana que se manifiesta desde antes del nacimiento de una persona hasta su muerte.
- El **erotismo** es la forma en la que se expresa todo lo anterior, lo que somos y lo que vivimos. Es la forma de actuar, de sentir, de comunicar, dar y recibir, la manera en la que las personas, como seres sexuados, se relacionan consigo mismas y con los demás (caricias, besos, palabras, etc.).

Cuando hablamos de erotismo, hablamos también de atracción sexual, que está relacionada con la orientación sexual y ésta puede ser de diferentes formas:

- Heterosexual: Quien experimenta atracción predominantemente por personas del otro sexo.
- Homosexual: Quién experimenta atracción predominantemente por personas del mismo sexo.
- Bisexual: Quién experimenta atracción predominante por personas de ambos sexos.

- La **identidad sexual** tiene que ver con la percepción o con la conciencia que tienen las personas de pertenecer a uno u otro sexo.

No se debe confundir la identidad sexual con la orientación sexual. La primera se asocia a los sentimientos de pertenecer a un sexo u otro. En cambio la orientación sexual tiene que ver con la atracción que siente una persona hacia hombres, mujeres o hacia ambos indistintamente.

A medida que las personas crecen y se desarrollan, las formas de expresar la sexualidad se diversifican e intensifican y suelen pasar por las relaciones sexuales genitales u otras formas de contacto sexual. Cada persona expresa su sexualidad en forma particular. Todas las formas de expresar la sexualidad pueden ser satisfactorias y placenteras, pero a menudo la sexualidad está muy condicionada por las expectativas de género, por malos entendidos y por manifestaciones de poder, que limitan estas expresiones. Es más, a veces, las personas usan su sexualidad para influenciar, dominar o hacer daño a otra persona. Esto puede ir desde la atracción, el coqueteo, el enamoramiento, hasta el acoso sexual y el abuso. No debe usarse la sexualidad para conseguir algo, ni para molestar o herir a otra persona. Vivenciamos la sexualidad las 24 horas del día como hombres y mujeres y no necesariamente con actividad sexual. La sexualidad acompaña al ser humano desde que nace hasta que muere, ella conforma las maneras en que pensamos y entendemos el cuerpo. La sexualidad está conformada por: la atracción, el género, la vinculación afectiva, incluyendo el amor, el placer, el erotismo y la reproductividad. La sexualidad está en el centro de la personalidad de cada ser humano. Todas las personas somos seres sexuales desde que nacemos hasta que morimos.

### ¿Cómo logras ser una persona sexualmente saludable?

Aunque desde bebés tenemos sexualidad, es durante la adolescencia que nos hacemos más conscientes de ella. Notas cómo te sientes, cómo piensas y cómo te comportas como hombre o mujer y qué deseas en términos de afecto y de relaciones. También puedes empezar a sentirte atraído hacia otras personas y empezar a notar tus propios sentimientos, deseos, sueños y fantasías sexuales.

Además, la sexualidad sigue siendo un tabú para muchas personas y se habla poco del tema. Por ejemplo, por las desigualdades que existen entre hombres y mujeres, algunas personas desaprueban que una mujer tenga relaciones sexuales y/o sexo-coitales en su juventud o antes de casarse y creen que no está bien. Pero esto no es cierto, caso contrario se promueve el inicio temprano de las prácticas sexuales y las múltiples parejas en los hombres jóvenes. Tener relaciones sexuales no nos hace malos o buenos. Lo importante, en este ejemplo, es que las mujeres y los hombres jóvenes tomen la decisión de tener relaciones sexuales por sí mismos(as), sin presiones y con la información suficiente para no poner en riesgo su salud y bienestar.

Es muy importante que pienses cuidadosamente acerca de tus opciones con relación a la actividad sexual. Hay una enorme variedad de formas de expresión sexual y tener relaciones sexuales es sólo una de ellas. Si tomas las cosas con calma y no te apresuras, puedes iniciarte en la vida sexual con toda la información necesaria para proteger y cuidar tu salud.

## E. EVALUACIÓN LÚDICA: ¿COMO SE HA CONSTRUIDO.....?

**Participantes:** Todos.

**Material:** Cartulina, recorte de revistas, materiales para dibujar: ceras, colores, tijeras, pegamento, marcadores.

**Tiempo:** 60 minutos

**Objetivo:** Con esta dinámica se pretende que los y las adolescentes:

- identifiquen la sexualidad como una construcción social.
- comprendan la dimensión social de la sexualidad.

**Organiza:** conforman 3 equipos de trabajo y se ubican en cada mesa.

**Entrega:** a cada equipo el material: revistas, colores, cartulina grande, pegamento, marcadores.

**Explique:** cada equipo elaborará un collage con lo que entienden como sexualidad.

Una vez finalizado el collage, la facilitadora del grupo hará un resumen de lo plasmado en el cartel (con la ayuda del grupo). Es importante que el facilitador/a, señale los componentes sociales que se vayan dando en cada representación, en cada collage.

**Concluya:** la sexualidad abarca las costumbres, creencias, comportamientos, roles y normas que están presentes en una sociedad y mediante las cuales se orienta el ejercicio de la sexualidad.

Todo ello da sentido a la relación que se establece con las otras personas, lo que implica el reconocimiento, aceptación y valoración del otro.

También se relaciona con el desarrollo del juicio crítico y de los límites, a fin de poder orientar el comportamiento en una dirección beneficiosa para sí mismo y para los demás.

Permite desarrollar el respeto por la diversidad de creencias religiosas, actitudes y valores de los compañeros, familias y comunidad.

El conocimiento y apropiación de las y los adolescentes de los aspectos éticos y morales de sus derechos es fundamental para comprender la importancia de asumir la responsabilidad de las decisiones que tomen sobre el ejercicio de su sexualidad.

## F. CIERRE AFECTIVO: LENGUAJE POPULAR

**Participantes:** Todos.

**Material:** papelógrafos, marcadores, masking tape.

**Tiempo:** 20 minutos

**Organiza:** conforme 4 equipos con los y las participantes.

**Entregue:** a cada equipo: 3 papelógrafos, marcadores, masking tape.

**Explique:** Cada equipo escucha la palabra que va a decir el facilitador/a y escriben su lista de sinónimos.

El equipo ganador será el que tenga más palabras.

**Palabras:**

PENE

VAGINA

RELACIÓN SEXUAL

**Pida:** a cada equipo que lea su lista en voz alta, cuente el número de palabras escritas y pida un aplauso al equipo ganador.

**Reflexión:** El facilitador/a realiza las siguientes preguntas al grupo:

- ¿Cómo se sintieron realizando esta actividad?
- ¿Les dio vergüenza decir o leer en voz alta estas palabras? ¿por qué?
- ¿Cuándo son vulgares estas palabras? ¿Por qué se usan?
- ¿Encuentra palabras agresivas en las listas?
- ¿Cuándo y por qué creen que la gente usa estas palabras?
- ¿Qué hubiera sucedido si hacíamos el mismo ejercicio pero, en lugar de “pene”, “vagina” o “relación sexual”, utilizáramos “rodilla”, “frente” o “codo”?

**Concluya:** que existen muchas palabras para nombrar a los órganos sexuales, y que muchas veces por vergüenza o por tabú las sociedades han inventado muchas formas para no hablar o hablar a medias de un tema tan natural como este. Señala que según la forma en que se dice una palabra y la intención que se tenga, la misma palabra puede expresar ternura o agresión.

## G. INDICACIONES PARA EL EJERCICIO DE MANTENIMIENTO

**Participantes:** Todos.

**Material:** Cuaderno de trabajo.

**Tiempo:** 10 minutos.

**Oriente:** a los participantes el ejercicio de mantenimiento de la semana.

**Diga:** que realicen el ejercicio que se encuentran en la página 14 del cuaderno de trabajo, los cuales serán revisados por el/la facilitador.

**Ejercicio:** Cuentos incompletos de la vida cotidiana.

Llévalo en la próxima sesión para que lo compartas con los demás.

### Indicaciones:

Escribe la parte central de cada cuento en dos versiones:

El primero con el **FIN MALO**  
El segundo con el **FIN BUENO**.

### CUENTOS QUE NECESITAN LA PARTE CENTRAL

#### Cuento 1

Érase una vez una niña llamada Anita a la que trataron como inútil e inferior a su hermano...

**PARTE CENTRAL... FIN malo:** Anita se embarazó siendo adolescente y fue maltratada por su pareja.

Érase una vez una niña llamada Anita a la que trataron como inútil e inferior a su hermano...

**PARTE CENTRAL... FIN bueno:** Anita es ahora una maestra muy inteligente y sus alumnos la aprecian mucho.



### Indicaciones:

Escribe la parte central de cada cuento en dos versiones:

El primero con el **FIN MALO**  
El segundo con el **FIN BUENO**.

### CUENTOS QUE NECESITAN LA PARTE CENTRAL

#### Cuento 2

Érase una vez un niño llamado Carlos, hermano de Anita que fue criado como el rey de la casa...

**PARTE CENTRAL... FIN malo:** Carlos terminó en la cárcel por ejercer violencia (hirió a su pareja).

Érase una vez un niño llamado Carlos, hermano de Anita que fue criado como el rey de la casa...

**PARTE CENTRAL... FIN bueno:** Carlitos finalizó sus estudios en contabilidad, encontró pareja estable y entre los dos comparten la educación de sus hijos y las tareas del hogar, por eso a todos les queda tiempo para descansar y divertirse.



## H. MATERIAL DE APOYO

### El simposio

(Fotocopiar un tema para cada grupo)

#### LOS PROFESIONALES

##### Hoja de trabajo

###### Tema 1: Relación sexual

En términos generales, lo que comúnmente se conoce como relación sexual es el intercambio afectivo y excitante en el cual las personas se acarician, tocan y estimulan sus cuerpos sintiendo y produciendo placer. Algunas veces, como parte de este intercambio de caricias se realiza el coito, que es la introducción del pene en la vagina, ano o boca de su pareja sexual.

En este terreno, como en casi todos, no hay normas universales que marquen una determinada edad para tener relaciones sexuales pues la decisión depende de cada persona. Algunos empiezan antes y otros después, lo importante es poder tomar la decisión alejado de presiones.

Se han realizado algunos estudios para conocer las diferentes etapas por las que hombres y mujeres pasan cuando tienen una relación sexual. En resumen, estas etapas son: el deseo, la excitación y el orgasmo. Uno se puede quedar en la etapa del deseo o en la etapa del deseo o en la excitación sin llegar al orgasmo, y esto no hace daño.

El deseo es un conjunto de sentimientos y sensaciones ligados al coqueteo y a la atracción física por alguien, es el primer paso para dar y recibir placer sexual. Durante la excitación ocurre la erección del pene y la lubricación de la vagina (humedad vaginal). El orgasmo también conocido como clímax o "terminar", es el momento de mayor intensidad fisiológica y se acompaña por contracciones genitales, que en el hombre producen generalmente la eyacuación (expulsión de semen). Todas estas etapas van acompañadas por otros cambios en el cuerpo, como la aceleración de los latidos del corazón, de la respiración, enrojecimiento de algunas zonas del cuerpo, aumento de la temperatura corporal, etc.

Hay muchas razones por las que las personas tienen relaciones sexuales. Una de las más frecuentes es porque se quieren y confían uno en el otro. Cuando dos personas se quieren, desean estar cerca, se excitan, sienten la necesidad de tener una relación íntima. Tienen una sensación física y emocional agradable. Otra razón es la búsqueda de placer y otra es porque desean un bebé. Estas razones pueden ir asociadas. Al haber cariño, placer y entendimiento, dos personas pueden desear tener un hijo como producto de su cariño.

Además, existen otras situaciones que empujan y presionan a los y las jóvenes a tener relaciones sexuales: no querer sentirse solo o sola, desear un bebé aunque no se tenga pareja dispuesta a compartir la responsabilidad que ello requiere, querer mostrarle a la pareja que "le damos todo el temor a que nuestra pareja nos deje, porque los amigos o las amigas ya tienen relaciones sexuales, para probar algo nuevo, porque se sabe que ya se está en edad de tener experiencia sexual, porque no se sabe cómo decir "no", para convencer al otro de que se case con uno, para probar que se es muy "macho" o "muy mujer, por dinero, o por chantaje o amenaza.

Ustedes pueden agregar otras cosas que sepan sobre el tema y opinar sobre las relaciones sexuales antes del matrimonio.

#### LOS PROFESIONALES

##### Hoja de trabajo

###### Tema 2: Masturbación

Acariciarse el cuerpo, incluyendo los genitales, con el propósito de producir placer, es otra de las actividades que la mayoría de los seres humanos, jóvenes y adultos, realizan en su vida.

Esta actividad, llamada masturbación, permite a las personas sentir placer sin exponerse al contagio de alguna enfermedad de transmisión sexual o un embarazo no deseado. Los estudios realizados al respecto demuestran que la masturbación no produce daño físico ni mental.

Algunas personas piensan que es malo o que hace daño y, por eso, cuando alguien se masturba puede sentirse culpable por creer que está haciendo algo prohibido. Lo que puede hacer daño es el miedo o el sentimiento de culpa, pero no la masturbación, pues se ha visto que la respuesta sexual del cuerpo es la misma que cuando se tienen relaciones sexuales.

Otras personas piensan que la masturbación es sólo para los que están sin pareja, sin embargo esto no es así. La masturbación produce placer y nos ayuda a conocer nuestro cuerpo. Inclusive, cuando nuestra pareja no quiere tener una relación sexual porque no tiene ganas, tiene miedo a embarazarse, a comprometerse, etc, se puede recurrir a la masturbación y la pareja no tendría por qué sentirse mal.

Si no respetamos el derecho de la pareja a decidir cuándo tener una relación sexual se tendría relaciones a la fuerza, y eso es violencia. Se cree que la masturbación es una práctica exclusiva de los hombres, sin embargo las mujeres también se masturban y tampoco les hace daño.

Ustedes pueden agregar otras cosas que sepan sobre el tema y opinar al respecto.

#### LOS PROFESIONALES

##### Hoja de trabajo

###### Tema 3: Abstinencia

La abstinencia es otra de las alternativas existentes. Abstinencia es cuando en la relación sexual no hay penetración.

Algunas personas deciden hacer de esta práctica una constante en su vida, muchas veces por compromiso religioso, llamado celibato, que significa no tener relaciones sexuales de ningún tipo (ni besos ni caricias ni pensamientos, etc.).

Sin embargo, es más frecuente la práctica de la abstinencia periódica, en la que las personas, por diferentes circunstancias (evitar embarazo, falta de pareja sexual) o por decisión, no tienen relaciones sexuales durante algunos periodos. La abstinencia periódica es una opción sexual que debe ser respetada por la pareja sexual, no hacerlo significa violentar los derechos individuales.

La abstinencia excluye la posibilidad de embarazo y la del contagio de las enfermedades de transmisión sexual.

Ustedes pueden agregar otras cosas que sepan sobre el tema y opinar al respecto.

## LOS PROFESIONALES

## Hoja de trabajo

**Tema 4: Consumo de pornografía y prostitución**

Algunos muchachos tienen sus primeras experiencias sexuales con prostitutas. En algunas culturas se acostumbra “iniciar” al joven llevándolo con una mujer experimentada “para que le enseñe”. En sociedades donde las relaciones sexuales antes del matrimonio reciben una sanción social es común la búsqueda de prostitutas para la satisfacción del deseo sexual a cambio de dinero.

Comúnmente se cree que la prostitución la ejercen solamente las mujeres. Sin embargo, existe también la prostitución masculina.

Debido a que en el ejercicio de la prostitución se tienen muchas parejas sexuales, el riesgo de contagiarse una enfermedad de transmisión sexual es mayor, por lo que las personas que frecuentan prostitutas deben usar condón.

Buscar la excitación a través de la observación de imágenes pornográficas es otro camino que comúnmente se usa para satisfacer la curiosidad e impulso sexuales. Los jóvenes, en su búsqueda de información, frecuentemente adquieren revistas y videos que distorsionan la realidad mostrando mujeres insaciables, penes de tamaños descomunales, eyaculaciones de litros, mujeres que gritan de placer, muchos coitos seguidos uno tras otro, etc. El conocimiento de esta manipulación es importante para que los jóvenes entiendan que esa no es la realidad.

La pornografía, igual que la prostitución, tiene un fin exclusivamente comercial. Por tanto, ambas son un negocio y de ninguna manera persiguen educar ni apoyar el desarrollo de la persona.

Ustedes pueden agregar otras cosas que sepan sobre el tema y opinar al respecto.

## LOS PROFESIONALES

## Hoja de trabajo

**Tema 5: Preferencias sexuales****Bisexualidad, homosexualidad, heterosexualidad**

Existen tres preferencias posibles para ejercer la sexualidad: ser bisexual, homosexual o heterosexual. Es una decisión absolutamente individual, y merece el respeto de todos.

Las personas que tienen preferencia bisexual son aquellos que tienen relaciones sexuales placenteras con hombres o con mujeres indistintamente. La relación sexual entre personas del mismo sexo se llama homosexualidad; este tipo de relación entre mujeres también se conoce como lesbianismo. Y la preferencia heterosexual se refiere a la relación sexual con el otro sexo.

Como gran parte de nuestra sociedad asocia el ejercicio de la sexualidad única y exclusivamente con la reproducción, la heterosexualidad era reconocida como la “única normal”. Se rechaza y castiga la homosexualidad y la bisexualidad por considerarlas una enfermedad o una desviación, culpando a las

personas que han optado por una de estas preferencias. Sin embargo, la historia nos demuestra que algunas culturas y civilizaciones han hecho de estas opciones sexuales una práctica común.

La homosexualidad no es una enfermedad, no contagia.

La atracción sexual por alguien del mismo sexo es frecuente en la adolescencia, es parte de la búsqueda de identidad, y no significa necesariamente que su preferencia sea la homosexualidad.

Ustedes pueden agregar otras cosas que sepan sobre el tema y opinar al respecto.

## LOS PROFESIONALES

## Hoja de trabajo

**Tema 6: Enamoramiento**

Entre las experiencias humanas más importantes, tanto para el hombre como para la mujer, se encuentra el enamoramiento, que es esencialmente una experiencia más emocional que reflexiva, llegando en ocasiones a provocar pensamientos obsesivos sobre la persona de la que se está enamorado(a).

Es común pasar por este proceso de enamoramiento, como también lo es tener dudas acerca de si los sentimientos que se tienen son realmente amor. Por ello, es fundamental reflexionar sobre las razones que tiene para establecer una relación interpersonal, sea sexual o no, así como la importancia de saber establecer relaciones sociales.

El proceso de enamoramiento puede darse de una manera gradual, pasando de una situación social informal a una intimidad interpersonal, cálida y tranquila. Algunos de los estados asociados con el proceso de enamoramiento son un estado de “soñar despierto” y pensamientos constantes respecto a la persona de la que se está enamorado(a). Hay una fase inicial de entusiasmo mezclada con una sensación de “gran libertad”. Si se reciben muestras de reciprocidad, la sensación experimentada es de euforia, los pensamientos recrean los momentos agradables identificando las condiciones que faciliten la reciprocidad. Posteriormente, el involucrarse sentimentalmente se incrementa si se plantean obstáculos a la relación o si surgen dudas respecto a la reciprocidad.

En esta fase puede haber un gran temor al rechazo. Por último, si el enamoramiento continúa, surge la motivación por establecer una relación equilibrada considerada como una vinculación amorosa. Asimismo, durante el enamoramiento se presentan ciertos cambios físicos que se consideran comunes pero no necesarios en dicho proceso, como la aceleración del ritmo cardíaco, temblor, palidez, insomnio, falta de aumento de apetito y, en algunos casos, cuando la incertidumbre respecto a la reciprocidad es intensa, se presentan eventualmente estados de angustia.

Generalmente, antes de llegar a una relación coital se dan otras manifestaciones físicas de atracción por la otra persona. Los abrazos, besos y caricias y las miradas en algunas partes del cuerpo de la pareja que producen una emoción especial son otros de los comportamientos en esta fase.

Ustedes pueden agregar otras cosas que sepan sobre el tema y opinar al respecto.

